

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

Motivace ke sportovní a pohybové aktivitě u dospívající mládeže

Bakalářská práce

Motivation for Sports and Physical Activities in Adolescents

Autor: Zdeněk Nováček

Obor: Vychovatelství

Typ studia: Kombinované

Vedoucí práce: Hájková Jana, PaedDr.

Praha, 2010

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně, pod vedením paní PaedDr. Jany Hájkové. V práci jsem využil informační zdroje uvedené v seznamu.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Omar' or similar, written in a cursive style.

Rád bych poděkoval své vedoucí bakalářské práce , paní PaedDr.Janě Hájkové, za trpělivost a vstřícnost při konzultacích.

Annotation

The theme of my labour is an adolescents' and pubescents' motivation of sport. My aims are: to check that working out of students and pupils is affected by parents, to find out the most frequent reasons why students do sport and if sport offer of school affects frequency of students' working out.

Pubescence and adolescence are the period of life , when the formation relation to sport closes and ends. There are no significant changes during other stages of life. I'd like to find out what is the relationship of youth to sport like and what are the factors supporting a positive attitude to sport.

1. Úvod	6
2. Teoretická část	7
2.1 Historie sportu.....	8
2.2 Věkové zvláštnosti dětí středního školního věku	10
2.2.1 Fyziologická a motorická charakteristika	10
2.2.2 Pedagogicko-psychologická charakteristika pubescentního období.....	12
2.3 Věkové zvláštnosti adolescentů	13
2.3.1 Fyziologická charakteristika	14
2.3.2 Pedagogicko-psychologická charakteristika adolescentního období.....	15
2.4 Motivace	17
2.4.1 Motivace ke sportu.....	19
2.4.2 Tělesný vzhled jako motivační činitel	19
2.4.3 Rodina jako motivační činitel	20
2.4.4 Škola jako motivační činitel	20
2.4.5 Vliv vrstevníků jako motivační činitel.....	21
2.5 Cíle práce	22
2.6 Úkoly práce	22
2.7 Hypotézy práce	22
3. Praktická část	23
3.1 Metodika práce	23
3.1.1 Popis zkoumaného souboru	23
3.1.2 Použité metody	24
4. Diskuse	37
5. Závěr	40
Přílohy	43
Resumé	47

1. Úvod

Pohyb je neodmyslitelnou součástí života na každém stupni žebříčku jeho vývoje. Paradoxně však vývoj lidské civilizace tuto přirozenou stránku života člověka omezil . Zatímco člověk v dobách minulých pěstoval pohyb zcela samozřejmě v zájmu zachování své existence , dnešní člověk většinu svého dne tráví sezením, případně omezenou a jednotvárnou zátěží. Nedostatek pohybu pak způsobuje celou řadu tzv. civilizačních chorob , počínaje obezitou a patologickými změnami pohybového aparátu a poruchami imunity konče. Člověk se značně vymanil z vlivu přírodního boje o přežití a příroda , jejíž součástí přesto zůstává, se mu takto odměňuje. Lidská rasa proto volá po obnovení pohybu, jehož pozitivní účinky na zdraví jsou všeobecně známé. Touto obnovou přirozeného původu je sport.

S výchovou k pohybu je nutné začít co nejdříve v dětství , pokud možno ještě dříve, než se stačí vytvořit nežádoucí návyky. Prvotním úkolem zůstává budování kladného vztahu ke sportu. V tomto ohledu je nejdůležitějším činitelem bezpochyby rodina, která má moc svými citovými vazbami na dítě ovlivnit jeho příští vývoj. Pochvala a podpora pohybových aktivit se pravděpodobně projeví v celém následujícím životě dítěte, stejně jako omezování, zesměšňování a tresty se zapíší negativně a je velmi pravděpodobné, že zabrání rozvíjení kladného vztahu k pohybu.

J. A. Komenský vyjádřil vliv pohybu na rozvoj dítěte takto: „ Čím více dítě běhá, dělá, tím lépe roste, tím více jadrnosti, čerstvosti těla i duše nabývá“. (Komenský - Informatorium školy mateřské)

Se zahájením školní docházky je dítě nuceno trávit dlouhé hodiny sezením (zpravidla čtyři až osm hodin). Školní vyučování tvoří velkou část denní náplně, stejně jako vlastní příprava doma. Škola je tak institucí, která by se měla aktivně podílet na vytváření kladného vztahu mládeže ke sportovně-pohybovým aktivitám, neboť výrazně ovlivňuje nejen kognitivní (poznávací)oblast vývoje dítěte, ale také oblast morální, estetickou , sociální, atd. Kromě povinné tělesné výchovy by měla nabízet dostatek nepovinných aktivit a kroužků , kde by děti mohly rozvíjet své zájmy a nadání a také aktivně odpočívat po mentální zátěži.

Myslím, že naše společnost se snaží podobat západním zemím ve většině věcech a to nejen např. ekonomikou a politikou. Bohužel vedle těch dobrých a pozitivních příkladů, které nám určitě přispívají ku prospěchu ve všech ohledech, přejímá i ty špatné. Kupříkladu přejímání stravovacích návyků v americkém stylu nemůže člověku v ničem prospět. Velká většina Evropanů má ten názor, že Američané jsou převážně obézními lidmi, avšak na druhou stranu se z chyb druhých nedokáží poučit. Otylost vzniká z mnoha příčin, ale nejdůležitější z nich jsou dvě a to nadměrný příjem potravy a nedostatek tělesného pohybu. Otylost však není jediný důsledek nedostatku pohybu, ale celkové fyzické oslabení organismu, svalů a další dopady, které nejsou viditelné na první pohled, ale přinášejí řadu tzv. Civilizačních chorob. Proto vidím důraz na pohybovou výchovu jako velmi naléhavý.

Tato práce je zaměřena na motivaci dospívající mládeže ke sportovním pohybovým aktivitám. Pubescence a adolescence jsou životním obdobím, kdy se formování osobnosti a tím také vztahu ke sportu dotváří a uzavírá. V průběhu dalšího života již pak zpravidla nedochází k výraznějším změnám. Jaký je vztah dnešní „počítačové“ mládeže ke sportu? Jaké jsou faktory podporující kladný vztah ke sportu a pohybu? Odpovědi jsou hlavním tématem této práce.

2. Teoretická část

Jako definice sportu je dnes obvykle označována pohybová (fyzická) aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí, jejíž výsledky jsou navíc měřitelné nebo porovnatelné s jinými provozovateli téhož sportovního odvětví.

Slovo sport je anglosaského původu a je odvozeno od slova disport. Znamená obveselení, rozptýlení, vlastně útěk od práce, od povinnosti k zábavě. Pojem sport je dnes obvykle označována pohybová (fyzická) aktivita provozovaná podle určitých pravidel a zvyklostí.

2.1 Historie sportu

Prvním ze zdrojů, ze kterých se sport vyvinul je podle historiků potřeba výcviku armád, která vyústila v nejrůznější hry a soutěže zaměřené na bojové dovednosti a na fyzickou zdatnost (zápas, lukostřelba, jízda na koni). Druhým zdrojem jsou rituální aktivity, kdy byla určitá forma soutěže prováděna jako součást obětního rituálu nebo rituálu předpovídání budoucnosti - do první kategorie patří řecké olympijské soutěže, do druhé kategorie mayské obřadní míčové hry.

Známky provozování aktivit, které bychom dnes označili jako sport, byly nalezeny u řady starověkých civilizací. Konkrétně se jedná o Čínu, kde byla provozována (zřejmě spíše z estetických než ze soutěžních důvodů) obdoba dnešní gymnastiky, o Persii, kde jsou doloženy bojové hry s přesnými pravidly. Nejznámějším případem je bezesporu starověké Řecko, ve kterém se z aktivity směřující k fyzickému sebezdokonalení stala filosoficky odůvodněná součást kulturního života a fyzická zdatnost byla považována za nedílnou součást dokonalosti. Výsledkem bylo mimo jiné pravidelné pořádání všeřeckých sportovních her v osadě Olympia, které se staly předobrazem moderních olympijských her.

Počátky sportu lze v západní Evropě stopovat hluboko do středověku. Jeho charakter je ale obvykle podobný, jako u starověkých vojenských klání, jehož účelem je fyzický výcvik pro válku.

První zdokumentované odchylky od tohoto účelu (tj. sport jako činnost čistě pro zábavu a potěšení jak přihlížejících, tak zúčastněných) lze najít v renesanční Itálii. - příkladem je Calcio Fiorentino, jehož pravidla poprvé publikovaná v roce 1580 již nápadně připomínají něco mezi dnešním ragby, fotbalem a australským fotbalem.

Podobné příklady (pálkovací hry podobné dnešnímu tenisu ve středověké Francii nebo „ragby“ od vesnice k vesnici ve Skotsku) jsou ale obvykle místně (geograficky na kraj nebo sociálně skupinou lidí – například v rámci mladších příslušníků francouzské šlechty) omezené způsoby zábavy bez všeobecně uznávaných pravidel a velkých soutěží a turnajů v moderním stylu.

Počátky sportu v dnešním smyslu toho slova jsou obvykle spojovány s technickou revolucí, jejíž vůdčí zemí byla v 19. století Anglie. Fyzická námaha, která není bezprostředně spojena se zajištěním přežití nebo válečným konfliktem, se v té době postupně stala z privilegia „vyšších vrstev“ běžně rozšířenou formou zábavy.

Do druhé poloviny 19. století (a ve velké většině případů právě do Anglie) spadá založení většiny dnes provozovaných nejoblíbenějších sportů na všeobecném základě - tj. na zásadě „pokud budeš respektovat pravidla, můžeš hrát s námi (nebo spíš proti nám) a je jedno kdo jsi a odkud jsi“.

V Anglii takto vzniká:

- v roce 1863 „Fotbalová asociace“ jako spojení klubů hrajících „kopanou“ verzi ragby
- v roce 1877 mistrovství v „královském tenisu“ ve Wimbledonu
- v roce 1897 první verze psaných pravidel pro dnešní házenou

A podobných příkladů (následně i za hranicemi Anglie - například v roce 1891 v Kanadě a USA počátek basebalu) lze samozřejmě najít mnoho.

Naprosto zásadní bylo pro další rozvoj sportu založení novodobých olympijských her, které je spojeno se jménem Pierra de Coubertina a rokem 1896. Sportem se tím stává ze specifického a stále ještě menšinového způsobu zábavy kulturním a později i politickým fenoménem.

V současné době je sport provozován na několika různých úrovních:

- na vrcholové úrovni profesionálně nebo poloprofesionálně (podle významu sportu a kvality sportovce) - sportovec v takovém případě obvykle denně trénuje, často i několik hodin nebo na „plný úvazek“, účastní se soutěží na mezinárodní nebo alespoň národní úrovni
- na výkonnostní úrovni poloprofesionálně nebo amatérsky - obvyklý je pravidelný trénink v rozsahu několika až několika desítek hodin týdně, registrace v některém sportovním svazu a pravidelná účast v soutěžích
- na rekreační úrovni - příležitostné sportování v rozsahu maximálně několika hodin týdně, bez oficiální registrace nebo s registrací v rekreačních čistě amatérských soutěžích

Pro moderní sport jsou typické dva trendy:

- zaostření na nejpůvodnější soutěže - ve světě probíhá určité omezené množství soutěží, které mají díky vysoké sledovanosti k dispozici obrovské množství prostředků - odměny hráčů se zde šplhají do astronomických výšek. Příkladem je evropská fotbalová Liga mistrů, americké profesionální soutěže NHL, NBA, MLB, nebo grandslamové tenisové turnaje.
- rychlé rozšiřování počtu sportovních odvětví - dochází k velice rychlému nárůstu počtu činností, které jsou považovány za samostatné sportovní odvětví. Při vhodné propagaci se tak i sport s velice omezenou komunitou sportovců může stát rychle natolik populárním, že umožní profesionalizaci nejlepších sportovců. Dobrým příkladem je akrobatické lyžování.

Sport je dnes neodmyslitelnou součástí života velké části populace a spolu s výchovou a kulturou vytváří moderní životní styl založený na principu radosti z úsilí. Aktivní provozování sportu zvyšuje nejen úroveň tělesné kondice, ale má vliv i na psychiku (sebevědomí, sebehodnocení i hodnocení jedince ostatními) a může mít vliv i na posilování sociálních vztahů a vazeb.

2.2 Věkové zvláštnosti dětí středního školního věku

„Vymezení vývojového období středního věku je snadné z hlediska vztahu ke školskému systému. Obtížněji jej však můžeme stanovit z hlediska průběhu pubescentních změn (nástupu, dokončování)“ (Vilímová, 2002).

Období středního školního věku probíhá přibližně mezi (10) 11 – 14 (15) rokem života člověka a označuje se fází dospívání neboli pubescence. Je to doba celé řady dramatických změn, kladoucích značné nároky jak na pubescenta samotného, tak na jeho okolí. Platí ovšem, že projevy dospívání v chování se individuálně liší v kvalitě i intenzitě, takže zatímco s některými "to mlátí", jiní tuto dobu prožijí naprosto klidně. Pubescent si aktivně utváří vlastní identitu - hledá sám sebe a své místo na slunci. Status "dítě" se začíná pomalu měnit na status "dospělý" (Kratinová, 2005).

2.2.1 Fyziologická a motorická charakteristika

„Ve vývoji tělesné výšky konstatujeme stále progresivní růst. V důsledku dřívějšího nástupu pubescence u dívek je jejich tělesná výška v rozmezí 11 – 13 vyšší než u

chlapců. Za tímto prahem je průběh růstových změn v tělesné výšce spíše negativně akcelerující. Ve vývoji hmotnosti je tento trend obdobný, i když méně zřetelný. Růstové změny se neprojevují rovnoměrně v celém organismu. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. V tělesné výšce i hmotnosti jsou mezi jednotlivými žáky značné rozdíly. Na konci období mají již chlapci signifikantně vyšší tělesnou výšku i hmotnost“ (Vilímová, 2002).

Díky zvýšenému tělesnému růstu dochází k narušení dosavadní tělesné a pohybové harmonie, které vedou k diskoordinačním projevům. Obzvláště u pubescentů s nedostatečným pohybovým režimem.

Mění se také tělesné tvary a souběžně s vnějšími změnami dochází ke změnám v činnosti vnitřních orgánů. Funkční změny nervové soustavy způsobují nadměrnou citlivost a vzrušivost.

Z hlediska pohlaví se rozdíly ve výkonnosti prohlubují a to ve všech pohybových schopnostech. Kondiční pohybové schopnosti (především aerobní vytrvalost) mají progresivní růst v celém období u chlapců, ale u dívek pouze do třinácti let. Podobně je to i u rychlostních schopností, kde chlapci vykazují pozitivní akceleraci po celé období a u dívek registrujeme postupné zpomalování růstu výkonnosti, které vrcholí dosažením patnácti let věku. Roste také explozivní a dynamická síla u obou pohlaví (u dívek v mírnějším stupňování). Zřetelnější intersexuální rozdíly jsou na úrovni statické síly. Výkonnost děvčat spíše stagnuje (Vilímová, 2002).

Na biologické úrovni probíhá pohlavní dozrávání provokované hormonálními změnami. Rozvíjejí se druhotné pohlavní znaky a tělo postupně získává proporce dospělého člověka. Pubescenti bývají na tělesné změny velmi citliví a zdaleka ne všichni na ně reagují nadšením. V krajním případě může jedinec odmítnout smířit se s růstem a vývojem svého těla - tento fakt se často skrývá za onemocněním mentální anorexií v tomto věku. Dotyčný pubescent začne hubnout a sekundární pohlavní znaky se tak přestanou vyvíjet. Mentální anorexie postihuje většinou dívky a vzhledem ke své závažnosti a obtížné terapii se jí nevyplatí podceňovat (Kratinová, 2005).

2.2.2 Pedagogicko-psychologická charakteristika pubescentního období

„Období pubescence patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy pubescentů k sobě samotným, k druhému pohlaví, ke svému okolí. Může působit pozitivně i negativně na jejich chování v učební, pracovní i sportovní činnosti.“ (Vilímová, 2002)

Hormonální změny ovlivňují rovněž psychiku pubescenta, a to hlavně ve směru zvýšené emoční lability a zvýšené úzkostnosti. K tomu dále přistupuje pocit ztráty jistoty (změny obecně navozují znejistění), tlak okolí a další faktory. Všechno dohromady představuje pro dospívajícího velkou zátěž, z níž plyne typická rozkolísanost prožívání a projevů pubescenta. Ten bývá ve vztahu k dospělým uzavřenější, ve svém chování impulzivní, nepředvídatelný a silně vztahovačný (Kratinová, 2005).

V tomto období se dovršuje vývoj inteligence. Schopnost analýzy a chápání obecných vztahů značně pokročila, rozvíjí se i schopnost operovat s abstraktními pojmy. Zdokonaluje se orientace v prostoru a čase. Paměť se již neupírá jen na konkrétna, větší pochopení abstraktních pojmů a symbolů umožňuje i jejich zapamatování. Rozšíření analytické schopnosti má vliv na rozvoj vnímání. Dítě v tomto věku hlouběji proniká k podstatě věcí, dokáže odlišit podstatné znaky od nepodstatných. Své myšlenky přesně vyjadřuje specifickými výrazy. V hovorovém jazyce se objevují počátky typického žargonu.

Zájmy dítěte se začínají diferencovat ve shodě s jeho založením, ustalují se a směřují hlouběji do obsahu. Rozvíjí se speciální nadání. Děti mají značný sklon k fantazii, nacházejí oblibu v dobrodružných a fantastických příbězích. V práci projevují velkou samostatnost, vzniká u nich pocit povinnosti a odpovědnosti. Zesiluje se jejich sebevědomí, jsou však celkově nevyrovnané, nedůtklivé k připomínce, nesebekritické. Vedle dospělých se cítí méněcenné, uznávají sice jejich autoritu, avšak nechtějí být už považovány za děti, a proto se přehnaně snaží napodobit dospělé a tím skrýt svůj pocit méněcennosti. Jsou v tomto věku zvláště náchylné k sugesci, a to zejména v otázkách, na které slyšely předtím vyslovit názory dospělých (Kacafírková, 2001).

Vývojem prochází i uvažování pubescenta - postupně zvládne přemýšlení v abstraktní rovině a hypoteticky pracuje s událostmi, které ještě nenastaly. Tato změna v myšlení v kombinaci s nedostatkem zkušeností se navenek projevuje chováním typu "všechno vím, všechno znám".

Ve svém sebehodnocení se pubescent více spoléhá sám na sebe, zatímco dříve si o sobě vytvářel představu na základě názorů druhých lidí. Teď se tedy začíná mnohem více ptát sama sebe, kým vlastně je, a bývá k sobě velmi kritický. Protože již umí přemýšlet abstraktně, představuje si rovněž, kým by se chtěl stát, přičemž často utíká k nereálným fantaziím. Pubescent se dennímu snění oddává velmi často a jeho nejtýpichtějšími tématy bývají vlastní všemocnost a erotika.

Pubescent nesnáší kompromisy a usiluje o jednoduché, přímočaré řešení, je vášnivým diskutérem a své názory (jako jediné správné) dokáže prosazovat velmi vehementně a velmi dlouho. Jiným typickým rysem pubescenta je pocit vlastní výjimečnosti - má za to, že jeho myšlenky a pocity jsou naprosto jedinečné a proto je také nikdo jiný nemůže pochopit.

Pro pubescenta je velmi důležitá skupina vrstevníků, která poskytuje oporu jeho ještě nehotové identitě - přebírá tzv. skupinovou identitu. Vrstevníci spolu sdílejí zájmy i starosti. Ve skupině se klade důraz na konformitu jejích členů - potřeba konformity se projevuje ve stylu řeči, oblékání nebo třeba v preferované značce mobilních telefonů. Za to, že se člen skupiny vzdá své individuality, mu skupina poskytuje jistotu a přijetí.

Ke konci pubescence potkává některé jedince první zamilovanost. Svého partnera si dospívající velmi idealizuje a má potřebu častého kontaktu s ním. Tyto vztahy bývají většinou platonické (Kratinová, 2005).

Pubertální období je obdobím intenzivního formování osobnosti a další konkretizace lidské individuality.

2.3 Věkové zvláštnosti adolescentů

Adolescence je lokalizována přibližně mezi 15. a 20. rok života člověka. Na začátku je pohlavní zralost a ukončení základní školy, na konci pak ekonomická nezávislost a nástup do práce (což se netýká např. vysokoškolských studentů). Adolescence je jakési přechodné období, které člověku slouží k urovnání si vlastních hodnot, postojů a cílů,

aby následně dokázal dobře nakládat se dvěma základními atributy dospělosti - se svobodou a odpovědností.

Adolescence je z latinského slova adolescere. To znamená dospívat, mohutnět. Tělo se stalo důležitou součástí identity adolescenta. Zevnějšek se stává cílem i prostředkem dosažení potřebné sociální pozice. Projevuje se zde tendence k uniformitě. Tělesná zdatnost může nahradit kompetence, jichž se nedostává v duševní oblasti. Dokáže být v uvažování flexibilní. Nezatížen zkušeností uvažuje často velmi radikálně. Jeho kompetence jsou potvrzeny přijetím do instituce, která se podílí na jeho budoucím profesním zařazení. V tomto období se utvářejí strategie chování ve vztahu k výkonu i vlastní sociální pozici (Kratinová, 2005).

2.3.1 Fyziologická charakteristika

„Somatický vývoj se vyznačuje oproti dřívějším obdobím zřetelným snížením tempa růstu – tělesné výšky i hmotnosti. Pokračující vyrovnávání dynamiky růstu jednotlivých částí těla ovlivňuje i konstituční vzhled. Tělo pak získává postupně své konečné proporce – somatotyp. Výrazný nárůst svalové hmoty pozorujeme u chlapců, u dívek jde spíše o přírůstky podkožního tuku a jeho rozložení po těle.

Hodnocení trendů ve výkonnosti naznačuje, že výkonnost chlapců vzrůstá, přestože je pomalejší než dříve. U děvčat, s výjimkou explozivní a dynamické síly však tělesná výkonnost stagnuje nebo mírně klesá. Z pohybových schopností se nejrychleji rozvíjí silové schopnosti.

U chlapců vlivem nárůstu svalové hmoty dochází ke snížení pohyblivosti v kloubech (ramenních, kyčelních) i páteře“ (Vilímová, 2002).

Sebevědomí mladého člověka se opírá o dobrý zdravotní stav, tělesnou kondici a pohybovou šikovnost.

Pohlavní změny u dívek:

Ke změnám dochází postupně v několika stádiích.

1. stádium: nejsou zatím viditelné pohlavní znaky.

2. stádium: dochází ke zvětšování prsní tkáně pod bradavkou, okolo genitálu je první pohlavní ochlupení.
3. stádium: vyvíjí se vnější kontura prsou.
4. stádium: ochlupení genitálu je na úrovni dospělého typu.
5. stádium: plně dokončen vývoj sekundárních pohlavních znaků.

Pohlavní změny u chlapců:

Ke změnám dochází také postupně v několika stádiích:

1. stádium: nejsou zatím viditelné pohlavní znaky.
2. stádium: dochází ke zvětšování varlat a šourku.
3. stádium: dochází ke zvětšování penisu do délky, objevuje se ochlupení.
4. stádium: pokračuje zvětšování penisu, vyvíjí se žalud, ochlupení je již jak v dospělosti.
5. stádium: vnější pohlavní znaky jsou vyvinuty, objevují se vousy, hrubne hlas.

Trend sekulární akcelerace

S rostoucí životní úrovní se v posledních letech urychluje dozrávání organismu. Každých deset let jsou viditelné posuny. Příklad takové akcelerace je typický pro menses. V roce 1897 dostávaly dívky první menses v patnácti až šestnácti letech. V roce 1938 už ve čtrnácti letech a v roce 1962 ve třinácti letech (Kratinová, 2005).

2.3.2 Pedagogicko-psychologická charakteristika adolescentního období

Adolescence je kritické období plné nestability. Formují se názory, dotváří se osobnost. Dospívající se snaží o samostatnost a nezávislost v jednání. Jeho vnímání je charakterizováno nestereotypností, svěžestí a ostrostí. Často se však u něj setkáváme s nadbytkem zkreslených poznání, což vede k vytváření nesprávných stanovisek a postojů. Dospívající se dovede trvale koncentrovat na jeden předmět nebo okruh zájmů. Výrazně se projevuje bohatá představivost, založená na prožité skutečnosti, přestává se však už mísit do vnímání a jednání. Rozvoj myšlení je charakterizován vysokým stupněm abstrakce a užíváním nejobecnějších pojmů. Typickými znaky vyjadřování jsou plynulost, zkratkovitost, sklon ke slangovým výrazům, k vymýšlení originálních obrátů. U mnohých mladistvých je patrná zcela nová pojmová bohatost. Zpřesnění jazykového výrazu je podmíněno vyspělými formami myšlení. Dospívající je schopen

analýzy i syntézy jevů, uvědomuje si relativnost úsudků, proto často náhle přechází na základě pochybností od jednoho přesvědčení k opačnému (Kacafírková, 2001).

V této fázi se dotváří identita - dospělý jedinec v optimálním případě ví, kým je - tedy zná své vlastnosti, své silné a slabé stránky, je si vědom limitů svých možností a vytyčil si realistické cíle (tak by to bylo ideální; je ovšem fakt, že k takovému poznání nedojde spousta lidí za celý svůj život).

Podobně jako v pubescenci jsou i nyní preferována jednoznačná a zásadní řešení problémů, přetrvává nechuť k děláním kompromisů a typické je zlehčování nebo úplná ignorance cizích "dobrých rad". Myšlení je velmi pružné a výkonné. Adolescent má zatím poměrně málo zkušeností, což paradoxně bývá v některých případech výhodné - může přijít na nějaké originální řešení, které by staršího a zkušenějšího člověka vůbec nenapadlo. Zkušenost je přínosem, protože člověka chrání před opakováním dřívějších chyb, ale zároveň také zátěží, která mu často brání v hledání nových cest.

V této etapě se mění vztah mezi dospívajícím a jeho rodiči. Ti většinou, ačkoli tomu nebývají rádi, definitivně ztrácejí svoji nadřazenou pozici nad svým "dítětem" a mívají v této souvislosti ambivalentní pocity - na jednu stranu vědí, že jejich potomek je dospělý, ale současně se na úrovni emocí s touto skutečností odmítají smířit. Adolescent, který si je už jistější sám sebou, postupně ztrácí potřebu demonstrativně se vymezovat vůči rodičům a jeho vztah k nim se uklidňuje. V optimálním případě se podaří docílit nové formy pozitivního a obohacujícího vztahu rodičů a jejich dospělého potomka.

Pro adolescenta má značný význam jeho tělo a zevnějšek; fyzická krása a/nebo síla bývají důležitými součástmi sebepojetí. Případná extravagance v oblékání, účesu apod. signalizuje většinou příslušnost k nějaké skupině a touhu po pozornosti okolí. Tyto projevy s blížící se dospělostí ustupují.

Důležitou úlohu v období adolescence sehrávají vrstevníci dospívajícího. Ten v době, kdy se uvolňuje z vazeb na rodinu, ale současně ještě není schopen fungovat zcela samostatně, potřebuje oporu od lidí, kteří jsou na tom podobně, s nimiž také sdílí své prožitky a získává sociální dovednosti.

Sexuální potřeba se stává potřebou psychosociální, není tedy již pouze tělesnou a prestižní záležitostí. Partnerské vztahy (ať už hetero- nebo homosexuální) jsou charakteristické velkou zamilovaností; vyvolený partner je svým protějškem idealizován a zcela nárokován. Adolescent mnohdy ve své milované bytosti vidí vlastnosti, které ona třeba vůbec nemá; procitnutí z takových klamů pak bývají dosti bolestivá (Kratinová, 2005).

2.4 Motivace

Motivace je psychický proces vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměrňuje chování a jednání člověka pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal. (Wikipedie).

Kde se ale motivace bere? Řada autorů (např. Atkinsonová, 2003, Fontana, 1997) se shoduje, že motivace vychází z lidské přirozenosti ve formě pudů, potřeb, zájmů, zálib, ale i citů, postojů, cílů a hodnot.

Pojetí motivace jsou v psychologické literatuře značně nesourodá. Tuto rozdílnost Švancara (1982) přisuzuje přiřkládání různého významu relativně oddělitelným funkcím motivačního procesu: funkci zdůvodnění chování (případně činnosti), funkci aktivace (zahrnující energetizaci) a funkci zaměření (spojující dílčí procesy k dosažení cíle).

Čáp (1987) definuje motivaci jako souhrn skutečností, které člověka podněcují nebo tlumí, aby něco dělal nebo nedělal. Míra motivace nám také určuje míru energie, kterou jsme ochotni investovat k dosažení cíle, úzce tedy souvisí s žebříčkem hodnot. Uplatňuje se také osobnost jedince, zkušenosti a naučené dovednosti (Hartl, Hartlová, 2000).

Jedna z možností jak zpřehlednit zdroje motivace je rozlišení motivace vnitřní (intrinstické) vycházející z organismu, respektive z jedince samotného (jako je např. hlad, žízeň, hladina hormonů, ale také cíl, plán, představa, tužba atd.), a vnější (extrinstické) vycházející z vnějších zdrojů, jako je např. odměna, ale i denní a roční doba, přítomnost či nepřítomnost jiných lidí a podnětů v okolí apod. (Nakonečný, 1998). Základním zdrojem, pohnutkou nebo příčinou vyvolávající motivaci je motiv, kterým se nejčastěji stává neuspokojená potřeba. Také klasifikace motivů bývá často

spojována s dělením potřeb (Hartl, Hartlová, 2000). Motivaci pak můžeme chápat jako stav vyvolaný neuspokojenou potřebou vedoucí k jejímu uspokojení, tedy stav nerovnováhy směřující k jejímu opětovnému nastolení.

Velkým přínosem pro psychologii oblasti lidské motivace byl popisný model A. H. Maslowa (In Balcar, 1983), který má formu hierarchie postupující od osobních potřeb k potřebám rozumovým.

Hierarchie potřeb podle Maslowa:

1. fyziologické potřeby: hlad, žízeň, sex aj.;
2. potřeba bezpečí: jistota, spolehlivost, osvobození od strachu, potřeba pořádku, norem, silného ochránce apod.;
3. potřeba lásky, potřeba někam patřit;
4. potřeba uznání: potřeba dosažení úspěšného výkonu, potřeba prestiže;
5. potřeba poznání a porozumění;
6. estetické potřeby: řád, krása;
7. potřeba seberealizace: touha po sebenaplnění, tendence uskutečnit to, čím člověk potencionálně je.

Maslow také podotýká, že má-li se člověk zabývat čtyřmi posledními (vyššími) úrovněmi potřeb, musí být nejdřív uspokojeny potřeby fyziologické a sociální (In Fontana, 1997).

Na základě homeostázy stanovili také Stagner a Karworský (In Švancara, 1982) čtyři principy motivace u člověka:

1. princip rovnováhy – při nerovnovážném stavu organismu vzniká napětí, kterého se jedinec zbavuje motorickou činností a dosahuje obnovení původního stavu;
2. princip dominance – je-li více pohnutek, převládne nejsilnější z nich;
3. princip percepce cíle – v procesu motivace dochází k dominanci zaměření na valenci cílového objektu a nikoli na stav vlastního organismu;
4. princip druhotného posílení – sdružované podněty získávají pozitivní nebo negativní valenci jako druhotné „odměny“ nebo „tresty“.

2.4.1 Motivace ke sportu

Hledáme-li motivaci ke sportu, ptáme se po důvodech vyvolávajících dostatečně velkou hybnou sílu, která přiměje člověka k tomu, aby se dočasně zřekl pohodlí a vydával energii při pohybu, který neznamená práci v pravém slova smyslu, neboť při něm nejsou vytvářeny žádné viditelné hodnoty.

Při motivaci lidí ke sportovně pohybovým aktivitám, ať už je jakýmkoli způsobem ovlivněna vnějšími pobídkami, jsou zásadní vnitřní motivy. Právě na jejich rozvíjení se tedy musíme při pokusech o vyvolání motivace ke sportu zaměřit. Se změnami žebříčku hodnot v průběhu ontogeneze se mění také síla a zastoupení motivů. Většinu motivů můžeme odvodit z charakteristiky daného vývojového období..

Obecně lze říci, že se s věkem snižuje soutěživost a touha ztotožnit se se sportovním vzorem a jako motivační faktor sportování ztrácejí i kamarádské kontakty. Na straně druhé s postupem vývoje získává důležitost motiv zdraví, relaxace, fyzické kondice a s ní související pěkná postava a snížení nadváhy.

2.4.2 Tělesný vzhled jako motivační činitel

Důležitou součástí identity adolescenta je tělesný vzhled, přestože v této fázi vývoje neprochází významnými změnami. Adolescent se svým tělem často a ve velké míře zaobírá, můžeme mluvit až o narcistním zaměření. Tento kult těla je navíc podporován obecně platným sociokulturním standardem vysoké hodnoty mládí a fyzické krásy. V tomto ohledu je adolescent v ideální fázi vývoje. Většinou má tělo hezké a zcela funkční. Vlastní tělo je srovnáváno s ostatními adolescenty i aktuálně přijímaným ideálem krásy. (U chlapců je to atletická postava, u dívek pěstěný vzhled a štíhlé tělo.) Pokud tomuto ideálu odpovídá nebo se mu alespoň blíží, vytváří příznivé podmínky pro kladné sebehodnocení, růst sebevědomí a upevňování sebejistoty. V „ohrožení“ přetrvává sebehodnocení jedinců, kteří se nějakým způsobem od ideálu výrazně odlišují, ať už je to tělesný handicap nebo nadváha. (V tomto období velmi často vznikají onemocnění poruchy příjmu potravy.) Krása adolescentům také pomáhá dosažení sociální prestiže a do jisté míry zajišťuje přijetí skupinou vrstevníků, kteří podléhají a snaží se přiblížit stejným ideálům krásy.

Paradoxně se snahou o originalitu a vlastní názor dochází v oblasti vzhledu k určité uniformitě právě napodobováním idealizovaných vzorů. To dospívajícím s velkou pravděpodobností zaručí pozitivní hodnocení, ovšem za cenu ztráty individuality. Trefně tento jev to vystihuje Lardner: „Mladí lidé prahnou po originálnosti – vyjadřují to tím, že se oblékají všichni stejně.“ (In Taxová, 1987)

2.4.3 Rodina jako motivační činitel

Člověk získává první kontakt se sportem většinou v rodině. Rodiče zde fungují jako vzor, podpora nebo kritika pohybových aktivit. Nejvýznamnější cestou rodinného působení na dítě je citová vazba. Každý člověk opakuje a vytváří si pozitivní vztah k činnostem, které mu přinášejí příjemné pocity. Dítě tyto pocity díky své emocionální fixaci na rodiče zažívá, když je jimi chváleno a podporováno.

Aktivní trávení času se spokojenými rodiči je dalším významným aktem vyvolávající v dítěti příjemné pocity, proto je velmi důležité, jaké prostředí rodiče při společných pohybových aktivitách vytváří.

Rodiny pod tlakem zabezpečení základních životních podmínek a potřeb často odsouvají cílené pěstování pohybových aktivit svých členů na okraj svých zájmů. Přitom jsou to právě rodiče, kteří disponují značným potenciálem při vytváření a rozvíjení zdravého životního stylu jejich potomka. Vedle citového pouta je to samozřejmě i většinový čas, který dítě v rodině tráví, a je tedy vystaveno jejímu působení nejvíce. Ne všichni si ale uvědomují, že právě formování návyku k pravidelné pohybové aktivitě již od útlého dětství je předpokladem pro zdravý společenský život, udržování a pěstování aktivního zdraví v průběhu celého ontogenetického vývoje jedince (Charvát, 2002).

2.4.4 Škola jako motivační činitel

Se zahájením povinné školní docházky vstupuje do života dítěte další významný činitel v oblasti motivace k pohybovým aktivitám, škola, a to minimálně na devět let. Protože většinu času z vyučování stráví dítě sezením a k další pohybové inaktivitě škola nepřímou vybízí nároky na domácí přípravu, vzniká žákům pohybové manko, které školní tělesná výchova nemůže stačit vyrovnat. V tomto ohledu škola žáky dost ochuzuje, měla by tedy i v otázce pohybu zastávat roli motivační. Konkrétně se jedná o

pro žáky atraktivní a zábavnou náplň hodin školní TV, dostatek nabídky pohybových kroužků po vyučování, aktivní a tvořivý přístup vyučujícího TV a v neposlední řadě podpora spontánní pohybové aktivity žáků (např. nechat na dětech výběr pohybové aktivity, projevit zájem o mimoškolní aktivity aj.).

Cílem školní TV by mělo být šťastné dítě mající příjemný prožitek z pohybu. Je zapotřebí předcházet a odstraňovat pro žáky stresující faktory, protože „cvičení z povinnosti, z donucení, pod tlakem hrozby ztrácí duševně hygienické účinky a má z tohoto hlediska účinky právě opačné“ (Dovalil a kol., 2005). Jedná se např. o děti ne příliš pohybově nadané nebo děti, které se z jakéhokoli důvodu stydí za své tělo a tělesná výchova by se pro ně mohla stát nepříjemnou nutností. Doba červených a modrých trenýrek jako cvičebního stejnokroje je našťastí za námi a možnost volby oblečení pro TV tím dává šanci užít si radost z pohybu i obézním, křivonohým nebo jinak od svých vrstevníků odlišným cvičencům.

Aby sportovci neztráceli motivaci ke sportu, zavedli psychologové sportu pojem dosažitelné cíle. Když se totiž lidé domnívají, že daného cíle lze dosáhnout, jsou ochotni vynaložit k jeho dosažení mnohem většího úsilí. Naopak domnívají-li se, že je cíl nedosažitelný nebo příliš vzdálený, jen ztěžují udržují motivaci (Hayes, 2003). To by mělo být praktikováno i ve školní praxi. Ve většině případů se v jedné třídě nesejdou děti stejných pohybových schopností a nadání. Hodnocení ze strany učitele by proto nemělo být založeno na splnění nebo nesplnění tabulkových norem pro daný výkon, ale na jeho vývoji. Ceněno by mělo být zlepšení a snaha, tím se podporuje i motivace. Cílem tělesné výchovy by neměl být výkon ale prožitek, proto lze do hodin školní TV zařazovat aktivity z oblasti psychomotoriky, která byla zpracována např. M. Blahutkovou (2003).

2.4.5 Vliv vrstevníků jako motivační činitel

V období dospívání postupně klesá autorita rodičů a trenérů a naopak se zvyšuje vliv vrstevníků, proto je velmi důležité udržet děti u sportování i pro zábavu. Dětem v tomto věku se často stane, že kvůli zvýšeným nárokům ve škole nemohou věnovat tolik času tréninkům a jsou vyřazeny z vrcholových sportovních oddílů. Hrozí nebezpečí, že kvůli této zkušenosti získají odpor ke sportu vůbec, proto je velmi důležité i po této události

udržet dítě u sportu a sportovních aktivit. Proto je také důležité, aby si udrželo kamarády věnující se sportu a rovněž aby neztrácelo rovnocenné soupeře ke sportovnímu soutěžení. V dnešní přetechnizované době by mělo být kamarádství, založené na společném sportovním zájmu, zvláště pozitivně hodnocené.

2.5 Cíle práce

Ve své práci jsem se zabýval motivací dětí a mládeže ke sportovně pohybovým aktivitám. Jako cíl jsem si vytyčil ověřit působení motivačních faktorů na sportování mládeže a zjistit nejčastější motivy námi vybraných adolescentů a pubescentů ke sportování.

2.6 Úkoly práce

Na základě vytyčených cílů práce jsem si stanovil následující úkoly:

1. Zpracovat dostupnou literaturu zabývající se daným problémem.
2. Vytvořit dotazník
3. Provést dotazníkové šetření.
4. Vyhodnotit zjištěné údaje.
5. Na základě výsledků ověřit hypotézy, navrhnout směr pokračování výzkumu a formulovat závěry pro teorii a praxi.

2.7 Hypotézy práce

V souladu s cíly jsem si stanovil čtyři hypotézy.

Hypotéza č. 1:

Více než 50 % dětí , které sportují, má sportovně založené rodiče.

Hypotéza č. 2:

Více než 50% respondentů je pozitivně motivováno dobrou úrovní tělesné výchovy ve své škole.

Hypotéza č. 3:

Pro více než 50 % dospívající mládeže je významnou motivací ke sportu nabídka školy v možnostech sportování mimo školní tělesné výchovy .

Hypotéza č. 4.:

Více než 50% mládeže je ke sportu motivováno kamarády, kteří se sportu věnují.

3. Praktická část

3.1 Metodika práce

3.1.1 Popis zkoumaného souboru

Námi vybraný soubor se skládal z žáků osmých a devátých ročníků Základní školy v Žebráku a druhých a třetích ročníků Gymnázia Václava Hraběte v Hořovicích.

Historie gymnázia Václava Hraběte začíná již v roce 1948, kdy vzniklo na místě Učitelského ústavu. Gymnázium Václava Hraběte je veřejná škola zřizovaná Středočeským krajem .

Nová budova základní školy v Žebráku byla postavena a otevřena r.1963. Při škole bylo vybudováno hřiště na odbíjenou, doskočiště a atletická dráha.Základní škola v Žebráku vlastní dvě tělocvičny a venkovní, moderně zbudované, sportoviště. Oproti tomu Gymnázium Václava Hraběte je sice školou s velmi dobrou tradicí , avšak budova je poněkud zastaralá, bez prostoru určeného k tělovýchově. Přesto toto gymnázium nezaostává v nabídce možností sportovního vyžití svým žákům za jinými školami. Smluvně využívá např. tělocvičnu I.a II. Základní školy v Hořovicích, dále bazén II. ZŠ, fitness centrum Atlas,posilovnu II. ZŠ Hořovice . Najdete zde velmi širokou nabídku sportovních kroužků , od kondičního kroužku a posilování až po břišní tance. Sportovní volnočasové aktivity zastřešuje tzv. Středoškolský sportovní klub. Klub pracuje během celého školního roku a každý rok se jeho členy stává kolem 100 studentů.

Základní škola v Žebráku v nabídce sportovních kroužků poněkud pokulhává za svým moderním vybavením. Je zde nabídka pouze jediného sportovního kroužku nazvaného

Sportovní hry , který je určen spíše žákům prvního stupně a díky aktivitě místních rodičů zde funguje také fotbalový kroužek.

Z celkového počtu 90 dotazníků bylo 44 vyplněno studenty Gymnázia Václava Hraběte a 46 dotazníků vyplnili žáci Základní školy .

Tabulka č. 1: počty respondentů výzkumu

Sledovaná skupina	Chlapci	Dívky	Celkem
Gymnázium Václava Hraběte	17	27	44
Základní škola v Žebráku	22	24	46
Celkem	39	51	90

Tabulka č.1 vyjadřuje počty respondentů .Na GVH dotazník vyplnilo 17 chlapců a 27 dívek. Dotazovaní byli ve věku 16 až 17 let. Na ZŠ Žebrák dotazník vyplnilo 22 chlapců a 24 děvčat ve věku 14 až 15 let.

3.1.2 Použité metody

Svoji práci jsem zaměřil na motivaci dospívajících ke sportovně pohybovým aktivitám. Provedl jsem kvantitativní výzkum, kde hlavním výzkumným nástrojem byl dotazník. Tuto techniku sběru dat jsem zvolil pro rychlost zjištění dostatku informací od velkého počtu respondentů. Data pak byla ještě doplněna technikou nestandardizovaného rozhovoru s učiteli tělesné výchovy.

Dotazník obsahoval 15 otázek, z toho 13 uzavřených a 2 otevřené (příloha č.1). Všichni zúčastnění studenti odpovídali dobrovolně a anonymně.

V únoru 2010 jsem uskutečnil rozhovory s vyučujícími tělesné výchovy na obou školách (příloha č. 2). Cílem těchto rozhovorů bylo zjistit, jak jsou v hodinách školní

tělesné výchovy a mimo ně využívána sportoviště a doplnit informace o pohybových kroužcích a tím ověřit informovanost studentů. Získaná data byla procentuálně zpracována, grafy (sloupcové) jsem vytvořil v programu MS Excel.

3.2 Organizace práce

Výzkum probíhal od ledna 2010 do února 2010. Na hořovickém gymnáziu byly všechny dotazníky rozdány učitelům v suplovaných hodinách a sesbírány ihned po vyplnění. Na Základní škole v Žebráku jsem po dohodě s ředitelem školy rozdál dotazníky dětem osobně. Nashromážděná data jsem následně procentuálně zpracoval, grafy vytvořil v programu MS Excel. V únoru 2010 jsem pak uskutečnil rozhovory s učiteli tělesné výchovy na obou školách.

3.3 Výsledky práce

Do výzkumu bylo zahrnuto 90 studentů a žáků. Zjišťoval jsem, co mládež motivuje ke sportovním pohybovým aktivitám, zda se liší četnost sportování dětí v závislosti na sportovním vybavení a nabídce pohybových kroužků školou, zda se na sportování dětí podílí vztah rodičů ke sportu, výběr přátel a zda-li je silným motivem také budování tělesného vzhledu a kondice.

V **otázce č. 2** zjišťuji oblíbenost školní tělesné výchovy (dále jen TV). Odpovídali studenti Gymnázia Václava Hraběte. (tabulka č. 2).

Tabulka č. 2: četnosti odpovědí studentů gymnázia na otázku č. 2 „Školní TV navštěvuji.“

Odpověď	Četnost	Relativní četnost (%)
Rád/a	33	75,0
Nerád/a	8	18,2
Nemám k TV vyhraněný vztah	3	6,8

Z odpovědí vyplývá, že studenti GVH školní TV navštěvují: 75% rádi, 18,2% neradi a 6,8% studentů nemá jednoznačně kladný ani záporný vztah k tělesné výchově.

Odpovědi žáků základní školy na stejnou otázku shrnuje tabulka č. 3.

Tabulka č. 3: četnosti odpovědí žáků ZŠ na otázku č. 2: „Školní TV navštěvují:“

Odpověď	Četnost	Relativní četnost (%)
Rád/a	35	76,1
Nerad/a	2	4,3
Nemám k TV vyhraněný vztah	9	19,6

Na Základní škole v Žebráku má rádo tělesnou výchovu 76,1 % žáků, nerado 2% a 19,6 % žáků nemá k TV ani kladný ani záporný vztah.

Pro názornost uvádím srovnání výsledků obou škol v tabulce č. 4.

Tabulka č. 4: četnost odpovědí na otázku č. 2 studentů GVH a ZŠ Žebrák

Odpověď	Relativní četnost (%) gymnázium	Relativní četnost (%) ZŠ
Rád/a	75,0	76,1
Nerad/a	18,2	4,3
Nemám k TV vyhraněný vztah	6,8	19,6

Otázkou č. 3 studenti ze svého pohledu hodnotili přístup vyučujícího v hodinách TV. Většina studentů je s vedením hodin zcela nebo z většiny spokojena. Četnost odpovědí shrnuje tabulka č. 5 pro GVH a tabulka č. 6 pro ZŠ Žebrák.

Tabulka č. 5: četnost odpovědí studentů GVH na otázku č. 3 „Přístup vyučujícího TV:“

Odpověď	Četnost	Relativní četnost [%]
Mi zcela vyhovuje	14	31,8
Mi nevadí	28	63,6
Mám k němu výhrady	2	4,5
By se měl změnit	-	

Z tab.č. 5 vyplývá, že nejčastější odpovědí studentů (31,8%) bylo , že jim přístup vyučujícího nevadí, 31% studentů zcela vyhovuje a pouze malé procento(4,5%) studentů má k vyučujícímu výhrady.

Tabulka č. 6: četnost odpovědí žáků ZŠ Žebrák na otázku č. 3 „Přístup vyučujícího TV:“

Odpověď	Četnost	Relativní četnost [%]
Mi zcela vyhovuje	32	69,6
Mi nevadí	10	21,7
Mám k němu výhrady	-	-
By se měl změnit	1	2,2

Tab.č. 6 vyjadřuje, že spokojenost žáků ZŠ s vyučujícím je velmi vysoká (69, 6%) a odpověď „ mi nevadí“ zvolilo 21,7 %. Pouze 2,2 % respondentů vyjádřilo názor, že by se měl změnit.

V **otázce č. 4** se studenti vyjadřovali k náplni hodin TV na školách. (tab.č.7)

Tabulka č. 7: četnost odpovědí studentů GVH na otázku č. 4 „Náplň hodin TV:“

Odpověď	Četnost	Relativní četnost [%]
Mi zcela vyhovuje	9	20,5
Mi nevadí	17	38,6
Mám k ní výhrady	15	34,1
Měla by se změnit	3	6,8

Z tabulky č.7 vyplývá, že studenti GVH častěji vyjadřovali větší či menší výhrady k náplni hodin TV.

Tabulka č. 8: četnost odpovědí žáků ZŠ Žebrák na otázku č. 4 „Náplň hodin TV:“

Odpověď	Četnost	Relativní četnost [%]
Mi zcela vyhovuje	19	41,3
Mi nevadí	20	43,5
Mám k ní výhrady	3	6,5
Měla by se změnit	1	2,2

Tabulka č.8 vyjadřuje poměrně vysokou spokojenost žáků ZŠ . Odpověď „mi zcela vyhovuje a odpověď „mi nevadí“ zvolilo celkem 88,4% dotázaných.

Otázka č.5 zjišťovala, jak často by chtěli mít školní TV. Výsledky shrnuje tabulka č.9.

Tabulka č.9: četnost odpovědí studentů GVH na otázku č. 5 „TV by ve škole mělo být:“

Odpověď	Četnost	Relativní četnost [%]
Více	12	27,3
Méně	6	13,6
Vyhovuje mi současný stav	25	56,8
Neměla by být vůbec	1	2,3

Tab.č.9 udává , že 27,3% oslovených studentů GVH by uvítalo více hodin TV týdně, 13,6% studentů by výuku TV zkrátilo, 56,8% studentů vyhovuje současný stav a 2,3% respondentů GVH by ji zrušilo úplně.

Tabulka č.10:četnost odpovědí žáků ZŠ Žebrák na otázku č.5 „TV by ve škole mělo být“:

Odpověď	Četnost	Relativní četnost [%]
Více	19	41,3
Méně	1	2,2
Vyhovuje mi současný stav	22	45,7
Neměla by být vůbec	3	6,5

Také většina žáků ZŠ Žebrák je buď spokojená se současným stavem (45,7%), nebo by chtěla hodin TV více (41,3%). Dokazuje to tabulka č. 10.

Otázkou č. 6 jsem zjišťoval, zda škola nabízí pohybové kroužky, případně jsou o nich studenti informováni. (tab.č.11)

Tabulka č. 11: četnosti odpovědí respondentů na otázku č. 6 „Jsou na vaší škole nějaké pohybové kroužky?“

Odpověď	Relativní četnost [%] GVH	Relativní četnost [%] ZŠ Žebrák
Ano	95,5	19,6
Ne	–	24,0
Nevím	4,5	56,2

Z tabulky č.11 je patrné, že většina studentů GVH o existenci pohybových kroužků ví, informovanost žáků ZŠ Žebrák je nízká .

V **otázce č. 7** se studenti a žáci vyjadřovali k dostatečnosti nabídky školních pohybových kroužků. (tabulka č.12 a č.13).

Tabulka č. 12: četnost odpovědí studentů GVH na otázku č. 7 „Nabídka pohybových kroužků vaší školy je:“

Odpověď	Četnost	Relativní četnost [%]
Dostatečná	23	52,3
Nedostatečná	4	9,1
Nezajímá mě	17	38,6

Z tab.č.12 vyplývá, že 52,3% studentů GVH označilo nabídku pohybových kroužků za dostatečnou (tabulka č. 12), žáci ZŠ Žebrák se v 56,5% o nabídku školy nezajímají

Tabulka č. 13: četnost odpovědí žáků ZŠ Žebrák na otázku č. 7 „Nabídka pohybových kroužků vaší školy je:“

Odpověď	Četnost	Relativní četnost [%]
Dostatečná	4	8,7
Nedostatečná	16	34,8
Nezajímá mě	26	56,5

Zarážející je, že z tabulky č.13 je patrné, že se žáci ZŠ Žebrák z 56,5% o nabídku školy nezajímají.

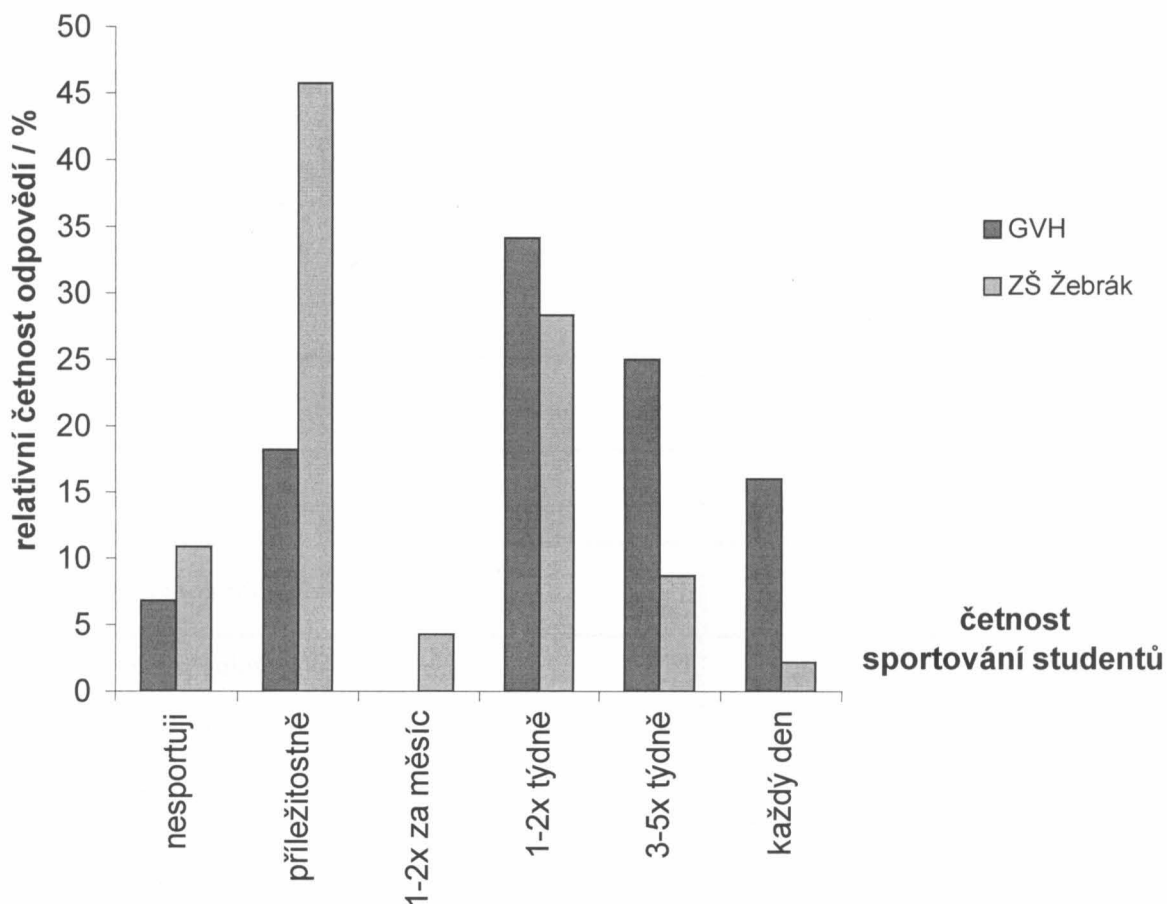
Otázka č. 8 zjišťuje , do jakého pohybového kroužku by studenti a žáci chtěli chodit. 40,0% dotázaných by do žádného pohybového kroužku chodit nechtělo a 24,4% účast podmínilo přítomností kamarádů. V možnosti, kde měli studenti jimi požadovaný kroužek napsat, se studenti obou škol shodli na absenci tanečního kroužku. Žáci ZŠ Žebrák dále uvedli kroužek volejbalu, který získal nejvíce přívrženců. Studentům GVH zase v nabídce chybí kroužek potápění.

Otázka č. 9 sledovala četnost sporování studentů mimo školní TV. Četnosti odpovědí shrnuje tabulka č. 14. Rozdíly v četnosti sportování studentů jednotlivých škol pak znázorňuje graf (obr. 1).

Tabulka č. 14: četnost sportování studentů mimo školní TV

Odpověď'	Rel. četnost [%] GVH	Rel.četnost [%] ZŠ Žebrák
Nesportuji	6,8	10,9
Příležitostně	18,2	45,7
1-2x za měsíc	–	4,3
1-2x týdně	34,1	28,3
3-5x týdně	25	8,7
Každý den	16	2,2

Četnost sportování studentů GVH a ZŠ Žebrák



Graf č. 1: Graf četnosti sportování studentů GVH a žáků ZŠ Žebrák

Otázka č. 10 vypovídá, že 10% respondentů sportuje závodně, 77,8% rekreačně a 11,1% nesportuje.

Otázkou č. 11 jsem zjišťoval tři nejvýznamnější motivy sportování studentů. Nejvíce zastoupené motivy obou škol pak srovnává graf (obr. 2).

Tabulka č.15: četnost zastoupení motivů ke sportování – GVH

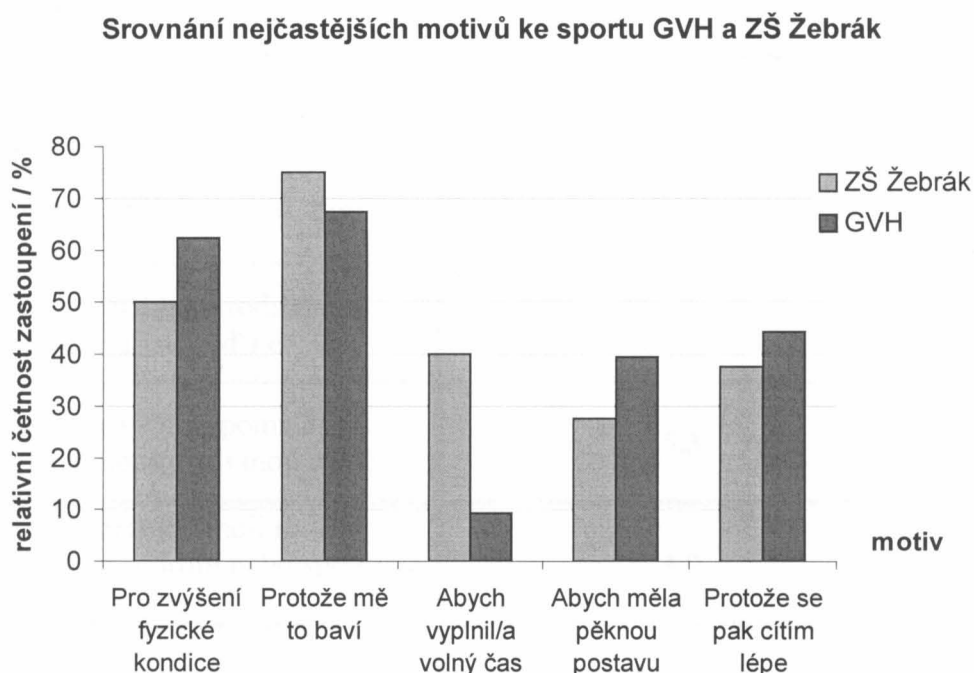
Odpověď	Četnost	Relativní četnost [%]
Pro zvýšení fyzické kondice	27	62,3
Abych si upevnil/a zdraví	9	20,9
Protože mě to baví	29	67,4
Protože jsem při tom s kamarády	11	25,6
Abych vynikl	1	2,3
Protože rád/a soutěžím	1	2,3
Protože to chtějí moji rodiče	0	0,0
Protože chci být vrcholovým sportovcem	2	4,7
Abych vyplnil/a volný čas	4	9,3
Abych měla pěknou postavu	17	39,5
Protože je to vzrušující	1	2,3
Protože se pak cítím lépe	19	44,2
Jiné	1	2,3

Tab.č.15 vypovídá, že více než 50 % studentů GVH udala důvod sportování „pro zvýšení fyzické kondice (62,3%)“ a „protože mě to baví“ (67,4%). Vysokého zastoupení také dosáhl motivy „abych měl/a pěknou postavu“ (39,5%) a „protože se pak cítím lépe“ (44,2%). Námi sledovaný motiv pro hypotézu č. 4 (vliv kamarádů jako významná motivace ke sportu) vybralo 25,6% studentů GVH.

Tabulka č.16: četnost zastoupení motivů ke sportování – ZŠ Žebrák

Odpověď	Četnost	Relativní četnost [%]
Pro zvýšení fyzické kondice	20	50,0
Abych si upevnil/a zdraví	11	27,5
Protože mě to baví	30	75,0
Protože jsem při tom s kamarády	8	20
Abych vynikl	1	2,5
Protože rád/a soutěžím	1	2,5
Protože to chtějí moji rodiče	0	0,0
Protože chci být vrcholovým sportovcem	1	2,5
Abych vyplnil/a volný čas	16	40,0
Abych měla pěknou postavu	11	27,5
Protože je to vzrušující	2	5,0
Protože se pak cítím lépe	15	37,5
Jiné	0	0,0

Tab.č.16 zmiňuje stejné motivy na ZŠ Žebrák jako na GVH, výrazného zastoupení se tu navíc dočkal motiv „abych vyplnil/a volný čas“ (40,0%). Námí sledovaný motiv pro hypotézu č. 4 měl 20% zastoupení .



Graf č.2: graf srovnání nejčastějších motivů ke sportu na GVH a ZŠ Žebrák

Otázka č. 12 byla otevřená a ptala se, které sporty studenti provozují. Převládala cyklistika, plavání a míčové kolektivní sporty, 21% dosáhly i sporty raketové (squash, tenis, badminton), lyžování a fitness.

V otázce č. 13 studenti udávali důvody výběru sportu, které uvedli v otázce č. 12. Nejčastěji se objevoval motiv zábavy, dále kolektiv a možnost provozování sportu venku.

V otázce č. 14 jsem zjišťoval, zda studenty ke sportu přivedli rodiče, kamarádi nebo vlastní zájem. Skóre bylo velmi vyrovnané: 32,2 % studentů uvedlo vliv rodičů, 30,0% kamarádů a 44,4% vlastní zájem.

Otázka č. 15 odpovídá na hypotézu č. 1 ,která předpokládá, že více než 50 % dětí , které sportují, má sportovně založené rodiče. Procentuální podíl zastoupení odpovědí v otázce č. 15 zjišťující sportovní založení rodičů vzhledem ke sportování jejich dětí shrnuje tabulka č. 17.

Tabulka č. 17: Relativní četnost zastoupení odpovědí na otázku č. 15.

	Relativní četnost odpovědí [%]
Já sportuji a moji rodiče pravidelně sportují nebo sportují o dovolené	44,4
Já sportuji a moji rodiče sportovali dříve, teď ne	32,6
Já sportuji a nevzpomínám si, že by někdy sportovali moji rodiče	5,3
Já nesportuji a moji rodiče pravidelně sportují nebo sportují o dovolené	3,9
Já nesportuji a moji rodiče sportovali dříve, teď ne	4,6
Já nesportuji a nevzpomínám si, že by někdy sportovali moji rodiče	9,2

Z této tabulky (č.17) jasně vyplývá, že většina sportujících respondentů má také sportovně založené rodiče. Odpověď , kdy student sportuje a jeho rodiče také sportují, nebo sportovali dříve, zvolilo dohromady 77% respondentů.

4. Diskuse

Z výsledků otázky č.2 vyplývá, že se mládež obou škol většinou zúčastňuje výuky TV rádi. Výrazně se však liší procento studentů, které uvádí, že školní TV navštěvuje nerado. Vysoký výskyt negativní odpovědi studentů GVH (18,2%) si vysvětlují tím, že 25 respondentů z GVH (tedy více než polovina) má výuku TV v pátek od 7:00 hodin. Někteří dokonce k odpovědi „rád/a“ připsali „ale ne v pátek v 7 ráno“ nebo „ale nemůžu

vstát“. Tady se ukázala nevýhoda metody rozdání dotazníků v rámci vyučování, která sice osloví velké množství respondentů, tito jsou však vystaveni stejným skupinovým podmínkám (mají stejné učitele, stejný rozvrh,...). Ve větším vzorku by se tento nedostatek rozptýlil.

V otázce přístupu vyučujícího TV převládalo pozitivní hodnocení zejména u žáků ZŠ, zatímco studenti GVH měli ze 34,1% výhrady. I v tomto případě hraje důležitou roli malý vzorek studentů a fakt, že více než polovina respondentů chodí do stejné třídy, tudíž mají stejného učitele. Ten podle studentů sice disponuje dobrým přístupem k TV, výrazně ale také ovlivňuje náplň hodin.

Významný nedostatek jsem zjistil v informovanosti žáků ZŠ Žebrák o nabídce pohybových kroužků školou. 19,6% žáků se domnívalo, že škola nabízí pohybové kroužky, přitom rozhovor s učitelkou TV této školy existenci pohybových kroužků vyvrátil. Škola prostor své tělocvičny pronajímá, což některé žáky mohlo vést k domněnce, že bez jejich účasti probíhá pohybový kroužek. 34,8% žáků ZŠ Žebrák zároveň považuje nabídku školy v okruhu pohybových kroužků za nedostatečnou a celých 60,9% dotázaných žáků ZŠ připouští, že by nějaký pohybový kroužek navštěvovalo. Pocit pohybového deficitu žáci i také vyjádřili v otázce č. 5, kde 41,3% respondentů chtělo více hodin TV týdně.

Jak už jsme uvedli výše, GVH nabízí kromě pohybových kroužků také veškerá sportoviště, přestože je nevládní, ale pouze si je pronajímá. Studenti pak po vyučování mohou do posilovny, hrát squash, tenis, badminton a jinak se pohybově vyžít bez hromadné organizace pouze s vědomím správce tělocvičny. Pro motivaci studentů ke sportu prostřednictvím školní nabídky sportovního vyžití ale také mluví fakt, že 15 z 19 respondentů, kteří v otázce č.12 uvedli, že provozují raketové sporty (squash, tenis, badminton), navštěvují GVH, které si pro tyto sporty pronajímá vybavení a sportoviště, jež mohou studenti využívat.

Kroužek potápění, který v nabídce školy postrádali někteří studenti GVH považují za důsledek nudy, kterou studenti při vyplňování dotazníku v suplované hodině zažívali. Přestože nešlo o test, došlo zde zřejmě k opisování.

Otázka č.10 byla zařazena jen pro případ, že bychom mezi rekreačními a výkonnostními sportovci našli rozdíly v motivu ke sportování „protože jsem při tom s kamarády“, který

jsem sledoval pro hypotézu č.4. Žádný rozdíl se neprojevil, proto je tato otázka pro náš vzorek nepodstatná.

V otázce č.11 jsem sledoval nejvýznamnější motivy dospívajících ke sportování. Nejčastěji byla zastoupena odpověď „protože mě to baví“. Tato možnost byla námi nabídnuta trochu neopatrně. Za zábavou se totiž často skrývá motiv prožitku nebo kolektivu (např. baví mě jezdit s kamarádkou na bruslích, ale sama se na nich projet nejedu; baví mě sportovat, protože při tělesné námaze zapomínám na problémy atd.). Nabídneme-li respondentovi možnost „baví mě to“, už většina nepřemýšlí o tom, proč je to baví. Druhým nejčastějším motivem bylo zvýšení fyzické kondice. Ve třetím nejvýznamnějším motivu ke sportu došlo mezi školami k rozdílu. Zatímco je pro studenty GVH důležité, že se pak cítí lépe (potvrzuje např. M. Charvát, 2002), 40,0% žáků ZŠ Žebrák sportuje, aby vyplnilo volný čas. Můžeme jen hádat, že domácí příprava ke studiu žáků ZŠ je natolik nenáročná, že žáci musí svůj volný čas cíleně zaplňovat. Budme rádi, že sportem. Domnívám se, že se do odpovědí promítl také věkový rozdíl, který mohl mezi některými dotazovanými činit až 4 roky.

Hypotéza č. 1:

Více než 50 % dětí , které sportují, má sportovně založené rodiče.

Při ověřování této hypotézy jsem zjistil, že více než 50% dospívajících respondentů , kteří mají sportovně založené rodiče, sportují. (viz.tabulka č.17)

Hypotéza č. 1 se potvrdila.

Hypotéza č. 2:

Více než 50% respondentů je pozitivně motivováno dobrou úrovní tělesné výchovy ve své škole.

Více než 50 % respondentů navštěvuje rádo hodiny tělesné výchovy. Pozitivní vliv učitele na vztah k tělesné výchově se pak projevila zejména na ZŠ Žebrák. Z těchto výsledků vyplývá, že jsou žáci a studenti obou škol pozitivně motivováni ke sportu tělesnou výchovou .

Hypotéza č. 2 se potvrdila.

Hypotéza č. 3 :

Pro více než 50% dospívající mládeže je významnou motivací ke sportu nabídka školy v možnostech sportování mimo školní tělesné výchovy.

Při ověřování této hypotézy jsem zjistil, že studenti GVH , které poskytuje dostatek sportovních možností ,sportují častěji než žáci ZŠ Žebrák, která poskytuje jen mizivé možnosti sportování.

Hypotéza č. 3 se potvrdila.

Hypotéza č. 4:

Více než 50 % dospívající mládeže je ke sportu motivováno kamarády, kteří se sportu věnují.

Za významné motivy jsem v této práci považoval tři nejčastěji se vyskytující motivy ke sportování. Odpověď „sportuji, protože jsem při tom s kamarády“ byla na GVH pátou, na ZŠ Žebrák až sedmou nejčastější odpovědí. Ani žádná z dílčích otázek nebyla přesvědčivá: 24,4% studentů podmínilo vstup do pohybového kroužku účastí svých kamarádů; 30,0% uvedlo, že je ke sportu, který provozují, přivedli kamarádi. Kolektivní sporty mají v provozovaných sportech největší zastoupení a kolektiv je také uváděn jako jeden z důvodů výběru těchto sportů.

Hypotéza č. 4 se nepotvrdila.

5. Závěr

Ve své práci jsem se zaměřil na motivaci dospívajících ke sportovně pohybovým aktivitám. Sledoval jsem , jak školy plní motivační funkci v této oblasti. Zjistil jsem , že školní TV je většinou navštěvována s oblibou a studenti a žáci školy, kde chybí pohybové kroužky ,častěji vyjadřují přání, aby bylo TV ve škole více. Také se potvrdilo, že studenti využívají školní nabídky sportovního vyžití. Tato nabídka tedy studenty ke sportu motivuje.

Dále jsem ověřil, že sportování rodičů ovlivňuje četnost sportování jejich dětí. Naopak se ukázalo, že kontakt s kamarády je sice důležitým motivačním faktorem, není však faktorem rozhodujícím. Nejsilnějším motivem ke sportování se ukázalo získání dobré fyzické kondice, jehož vliv se ukázal vyšší u adolescentů (GVH) než u pubescentů (ZŠ Žebrák) .(viz tab. č 15 a č16)

Z výsledků jsem formuloval několik doporučení pro praxi:

1. Zvýšit týdenní časovou dotaci na výuku TV.
2. Do výuky TV zařazovat nové prvky, netradiční hry.
3. Náplň TV se studenty konzultovat.
4. Na ZŠ Žebrák založit pohybové kroužky různého zaměření, zejména kroužek tance a volejbalu, který zde žáci postrádají. Na GVH rozšířit nabídku kroužků o kroužek moderního tance. Na ZŠ Žebrák pořádat mezitřídní turnaje.

Vzhledem k malému vzorku respondentů není možno výsledky této práce zobecňovat na rovině dospívající mládeže ani pro srovnání vybraných škol. Může být ale předvýzkumem pro rozsáhlejší práci sledující motivaci náctiletých ke sportovně pohybovým aktivitám, kde bychom se vyvarovali zjištěných chyb. Také může být základem pro hledání, jak může škola motivovat co nejvíc svých studentů. Po realizaci doporučení pro praxi, lze výzkum zopakovat, porovnat výsledky a zjistit, jestli na sportování mládeže měli vliv.

Seznam použité literatury

1. Atkinson, R., L., *Psychologie*. Praha: Protál, 2003, ISBN 80-717-8640-3
2. Balcar, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Stát. ped. nakl., 1983.
3. Blahutková, M. *Psychomotorika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2003, ISBN 80-210-3067-4
4. Čáp, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Stát. ped. nakl., 1987.
5. Dovalil, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2005, ISBN 80-7033-760-5
6. Fontana, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál, 1997., ISBN 80-7178-063-4
7. Hartl, P., Hartlová, H. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-303-X
8. Hayes, N. *Aplikovaná psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-807-4
9. Charvát, M. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido, 2002, ISBN 80-7315-029-8
10. Nakonečný, M. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia, 1997, ISBN 80-200-0628-1
11. Nakonečný, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 1998, ISBN 80-200-0689-3
12. Švancara, J. *Psychologie emocí a motivace*. Praha: Stát. ped. nakl., 1982.
13. Taxová, J. *Pedagogicko psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: Stát. ped. nakl., 1987.
14. Vilímová, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002, ISBN 80-7315-033-6

Internetové zdroje:

1. Kacafírková, M. 2001. <http://www.iustin.cz/art.asp?art=111>
2. Kratinová, H. 2005. http://psychologie.nazory.cz/vyvojova_psychologie.htm
3. Kratinová, H. 2005. <http://www.ssvp.wz.cz/vyvojovka.html?p=7#str>

Přílohy

- 1. Dotazník**
- 2. Rozhovor**
- 3. Grafy č.1,2**
- 4. Tabulky č.1 až č.17**

Příloha č. 1: Dotazník pro středoškolské studenty a žáky ZŠ Žebrák

Vážení studenti, žáci

máte v rukou dotazník, který zjišťuje váš zájem o sport. Pečlivě jej, prosím, pročtěte a zakroužkujte vámi vybranou odpověď na danou otázku.

1) Jsem:

- a) chlapec
- b) dívka

2) Školní TV navštěvuji:

- a) rád/a
- b) nerad/a
- c) nenavštěvuji, jsem osvobozen/a

3) Přístup vyučujícího TV:

- a) mi zcela vyhovuje
- b) mi nevadí
- c) mám k němu výhrady
- d) by se měl změnit

4) Náplň hodin TV:

- a) mi zcela vyhovuje
- b) mi nevadí
- c) mám k ní výhrady
- d) by se měla změnit

5) TV by ve škole mělo být:

- a) více
- b) méně
- c) vyhovuje mi současný stav
- d) neměla by být vůbec

6) Jsou na vaší škole nějaké pohybové kroužky?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

7) Nabídka pohybových kroužků vaší školy je:

- a) dostatečná
- b) nedostatečná
- c) nezajímá mě

8) Do jakého pohybového kroužku by jste chtěl/a vstoupit v případě, že by se na vaší škole zakládal?

- a) do žádného
- b) do, když tam půjdou i mí kamarádi
- c) do

9) Mimo školní TV sportuji:

- a) příležitostně
- b) 1-2x za měsíc
- c) 1-2x týdně
- d) 3-5x týdně
- e) každý den
- f) nesportuji

10) Sportem se zabývám:

- a) závodně
- b) rekreačně
- c) nesportuji

11) Uved'te 3 důvody, proč sportujete:

- a) pro zvýšení fyzické kondice
- b) abych si upevnil/a zdraví
- c) protože mě to baví
- d) protože jsem při tom s kamarády
- e) abych vynikl/a
- f) protože rád soutěžím
- g) Protože to chtějí moji rodiče
- h) protože chci být vrcholovým sportovcem
- i) abych vyplnil/a volný čas
- j) abych měl/a pěknou postavu
- k) protože je to vzrušující
- l) protože se pak cítím lépe
- m) jiné

(Pokud nesportujete, přejděte k otázce č.15)

12) Které sporty provozujete

.....

13) Proč vás zajímají právě tyto sporty?

.....

14) Přivedli mě k nim

- a) rodiče
- b) kamarádi

- c) vybral/a jsem si sám/sama
- d) jiné

15) Zaškrtněte vyhovující odpověď:

- a) Já sportuji a moji rodiče pravidelně sportují nebo sportují o dovolené
- b) Já sportuji a moji rodiče sportovali dříve, teď ne
- c) Já sportuji a nevzpomínám si, že by někdy sportovali moji rodiče
- d) Já sportuji a moji rodiče pravidelně sportují nebo sportují o dovolené
- e) Já sportuji a moji rodiče sportovali dříve, teď ne
- f) Já sportuji a nevzpomínám si, že by někdy sportovali moji rodiče

Příloha č. 2: Rozhovor s učiteli TV

Jaké Vaše škola využívá v rámci TV sportoviště? Jsou školní, veřejné, pronajaté? jak jsou veliké tělocvičny a jak hodnotíte jejich dostatečnost?

ZŠ Žebrák: Naše škola má hřiště, doskočiště, atletická dráha, dvě tělocvičny a venkovní, moderně zbudované, sportoviště.

GVH: Škola má jedno malé hřiště na volejbal, jinak je nucena ke sportu smluvně využívat jiné prostory ve městě.

Jak byste hodnotila sportovní vybavení školy?

ZŠ Žebrák: Považuji je za velmi dobré, v porovnání s ostatními školami nadstandardní

GVH: Poněkud nedostatečné.

Nabízí Vaše škola pohybové kroužky mimo školní TV? Jaké?

ZŠ Žebrák: Ne, pouze kroužek pohybových her. Chlapci mají možnost kroužku fotbalu, který však neorganizuje škola.

GML: Ano, basketbal, volejbal, tenis a mnoho dalších, i když jsme nuceni využívat prostory mimo naši školu.

Mohou studenti (žáci) využívat školní sportoviště mimo školní TV a pohybové kroužky?

ZŠ Žebrák: Ano, výjimečně a po předchozí domluvě s vedením školy.

GVH: Ano, hřiště mohou využívat po vyučování i o přestávkách.

Pořádá škola soutěže, školní turnaje ve sportovních aktivitách? Jak často?

ZŠ Žebrák : turnaje nepořádáme, ale zúčastňujeme se některých soutěží a připravujeme na ně žáky ve volném čase.

GVH : Pořádáme pouze školní turnaje mezi třídami ve volejbale a fotbale 2krát za rok (před Vánocemi a na konci školního roku)

Resumé

V této práci jsem se zaměřil na motivaci dospívajících ke sportovně pohybovým aktivitám. Vytyčil jsem si tyto cíle: ověřit, že vztah rodičů ke sportu ovlivňuje četnost sportování jejich dětí; zjistit nejčastější motivy námi vybraných adolescentů a pubescentů ke sportování a zjistit, jestli nabídka sportovních aktivit školy ovlivňuje četnost sportování mládeže, jež ji navštěvuje.

K získání dat jsem použil jako techniku sběru dat dotazník. Data jsem doplnil rozhovorem s vyučujícím TV na školách, které se výzkumu zúčastnily. Data jsem následně procentuálně zpracoval a grafy vytvořil v programu MS Excel.

Potvrdil jsem, že sportování rodičů ovlivňuje četnost sportování jejich dětí. Nejčastějšími motivy ke sportování dospívajících byly zvýšení fyzické kondice a zábava, pro žáky ZŠ Žebrák bylo významné i vyplnění volného času. Velké rozdíly jsem zjistil v četnosti sportování mládeže mezi školami, kdy častěji sportují studenti školy s nabídkou pohybového vyžití i mimo rámec vyučování.

Na základě zjištění jsem vytvořil doporučení pro praxi, hlavně doplnění nabídky pohybových kroužků .