

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Popularita sportu u studentů středních škol v Hradci Králové**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:  
**PhDr. Vladimír Janák, CSc.**

Vypracoval:  
**Hana Špátová**

Praha, duben 2013

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou použitou literaturu a ostatní zdroje. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 26. dubna 2013

.....  
Hana Špátová

## Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

**Poděkování:**

Touto cestou bych chtěla poděkovat PhDr. Vladimíru Janákovi, CSc. za odborné vedení práce a předání cenných rad a zkušeností. Rovněž děkuji všem ostatním, na které jsem se obracela během psaní diplomové práce a studentům dotazovaných středních škol za ochotu při provádění výzkumu.

## **Abstrakt**

**Název práce:** Popularita sportu u studentů středních škol v Hradci Králové.

**Cíle:** Hlavním cílem práce je zjistit rozsah a míru sportovních a pohybových aktivit u studentů vybraných středních škol v Hradci Králové a provést průzkum popularity jednotlivých sportů mezi studenty.

**Metodologie:** Pro tuto práci byla využita metoda kvantitativní. Z kvantitativních metod je to dotazníkové šetření. Dotazník byl vytvořen přímo pro účely našeho výzkumu a byl rozdán studentům vybraných středních škol v Hradci Králové.

**Výsledky:** Z výsledků bylo zjištěno, že ve volném čase sportuje 76% studentů Královéhradeckých středních škol. Studenti sportují především pro své zdraví. Rodiče mají značný vliv na to, že jejich děti sportují. Nejoblíbenějším sportem děvčat je moderní tanec a nejoblíbenějším sportem chlapců je fotbal.

**Klíčová slova:** sport, adolescence, volný čas, motivace

## **Abstract**

**Title:** Sport popularity among the high-school students in Hradec Králové.

**Goals:** The main goal of the Thesis is to determine an extent and a measure of sport and dynamic activities among students from chosen high-schools in Hradec Králové and to survey a popularity of individual sports among those students.

**Methods:** The quantitative method was used in this Thesis. Mainly the questionnaires. These were assembled direct for the survey purposes and was given to the students of chosen high-schools in Hradec Králové.

**Results:** It has been uncovered that 76% of high-school students in Hradec Králové do sport in their free time. Students do sport mainly because of their health. Parents are the ones who have a great impact on their children doing sport. The most favourite sport of girls is modern dance, The most favourite sport of boys is football.

**Keywords:** sport, adolescence, free time, motivation

## OBSAH

ÚVOD .....	8
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	10
<b>1.1 Adolescence .....</b>	<b>10</b>
1.1.1 Věkové ohraničení charakterizující adolescenci .....	11
1.1.2 Adolescence z fyziologického hlediska .....	13
1.1.3 Adolescence z psychologického hlediska .....	14
1.1.4 Adolescence ze sociologického hlediska .....	15
<b>1.2 Sport.....</b>	<b>15</b>
1.2.1 Struktura sportu.....	17
<b>1.3 Sport a pohybové aktivity adolescentů.....</b>	<b>20</b>
1.3.1 Motivace mládeže ke sportovní pohybovým aktivitám.....	22
1.3.2 Význam sportu adolescentů .....	24
1.3.3 Zapojení do sportu ve volném čase adolescentů .....	25
1.3.4 Podmínky podmiňující účast ve sportu .....	26
<b>1.4 Pohyb a pohybové aktivity.....</b>	<b>29</b>
<b>1.5 Volný čas.....</b>	<b>32</b>
1.5.1 Pojetí volného času .....	33
1.5.2 Vznik volného času.....	34
1.5.3 Funkce volného času.....	36
<b>1.6 Možnosti sportování v Hradci Králové .....</b>	<b>39</b>
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	44
<b>2.1 Cíl práce .....</b>	<b>44</b>
3 HYPOTÉZY .....	45
4 METODIKA .....	46
<b>4.1 Charakteristika souboru.....</b>	<b>46</b>
<b>4.2 Použité metody.....</b>	<b>47</b>
<b>4.3 Metody vyhodnocování výsledků .....</b>	<b>47</b>
5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ .....	48
6 DISKUSE.....	68
7 ZÁVĚR .....	72
8 POUŽITÁ LITERATURA .....	73
PŘÍLOHY .....	77

# ÚVOD

V diplomové práci se věnuji pohybové aktivitě a sportovním preferencím u adolescentů. Toto téma jsem si vybrala z důvodů pozitivního vlivu sportovní aktivity na zdraví člověka a také proto, že chci zjistit jak je na tom současná mládež se sportem v dnešní době plné moderní technologie. Cílem mé práce bylo zjistit, zda se současná mládež věnuje sportu ve svém volném čase a jakým sportům dává přednost.

Současný životní styl se mění v čase, protože dochází ke změnám potřeb člověka a také se mění jeho okolí. Samozřejmě se tak mění i postoj ke sportovním pohybovým aktivitám. Dochází k tomu v závislosti na změnách sociálního postavení a osobních potřeb. V dnešní uspěchané době spousta lidí na pohybovou aktivitu zapomíná či ji dokonce vytěšňuje ze svého života. Dochází k zvyšování pasivní divácké konzumace sportu (např. sledování televize, práce na počítači) a naopak k poklesu aktivní účasti na vlastních pohybových aktivitách. Velký podíl na tom má vznik a rozvoj společnosti, která mnohem více inklinuje k pohodlnějšímu životnímu stylu. Dalším problémem nedostatečné pohybové činnosti je zvyšující se výskyt nadváhy, obezity a četných chronických onemocnění – např. kardiovaskulární choroby a diabetes, které snižují kvalitu života, ohrožují život jednotlivců a zatěžují rozpočty zdravotnictví. Zamezit se tomu dá včasnou výchovou a vytvořením kladného vztahu ke sportu již v dětství. Sport a jiné pohybové aktivity by proto měli bezesporu tvořit neoddělitelnou součást života každého z nás.

Práce je zaměřena na skupinu adolescentů především proto, aby se ukázalo, jak je na tom dnešní mladá generace a jaký má přístup ke sportu obecně. Právě tato skupina s nedostatečným přístupem k aktivnímu sportování by pro nás měla být varováním. Neboť typickou aktivitou adolescentů je pobyt venku s kamarády či vysedávání u počítačů a televize.

Sport může jedinci poskytnout hodnoty, které rozvíjejí a utvářejí jejich fyzický, psychický a sociální stav. Proto mě zajímá, jaký sport u této generace je nejoblíbenější a z jakého důvodu někteří nesportují.

V teoretické části diplomové práce se zaměřujeme na klíčové pojmy. Prvním rozebíraným tématem je období adolescence, kde charakterizujeme toto období podle odborné literatury. Druhým rozebíraným tématem je kategorie sport. V této části



budeme definovat terminologické přístupy také podle odborné literatury a dále se zmíníme o nutnosti pohybu, který v současnosti bývá zcela opomíjen. Obdobným způsobem bude přistupováno i k třetímu tématu, tj. volný čas. Zde se zaměříme na realizaci sportovních aktivit ve volném čase. V posledním tématu čili čtvrtém se zmíníme o Hradci Králové a možnostech sportování v něm.

# 1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Při charakterizování sledované problematiky jsou v teoretické části rozebírány základní pojmy, které se budou v této práci objevovat. V následující kapitole se budeme zabývat charakteristikami období adolescence. Adolescenci uvádím z důvodu, že výzkum byl proveden u populace právě v tomto věku.

## 1.1 Adolescence

*„Termín adolescence je odvozen z latinského slovesa adolescere (dorůstat, dospívat, mohutnět). Jako termín označující určité období života člověka bylo toto slovo použito poprvé v 15. století.“* (Macek, 2003, s. 9)

Tento termín je považován za ekvivalent českého slova „dospívání“. Adolescenci lze vymezit jako celé období mezi dětstvím a dospělostí. Podle vývojové sociologie období adolescence začíná u dívek v šestnácti letech a u chlapců o rok později. Z ontologického hlediska je období adolescence charakterizováno pohlavním dozráváním a vyrovnáním rozdílů mezi oběma pohlavími, fyzickým a duševním rozvojem (Vágnerová, 2005).

Přechod mezi dětstvím a dospělostí má mnoho úrovní a projevů. V oblasti mezilidských vztahů se zdůrazňuje přechod od nesamostatnosti k samostatnosti, od závislosti na rodičích k nezávislosti na nich, od neodpovědnosti k plné občanské, právní a morální zodpovědnosti apod. (Taxová, 1987).

Vágnerová (2005) píše: *„Dospívání představuje specifickou životní etapu, která má svoje typické znaky v rámci životního cyklu a svůj objektivní i subjektivní význam. Je to období hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit subjektivně uspokojivou, zralejší formu vlastní identity.“* (Vágnerová, 2005, s. 321).

Adolescence je dospívání i mládí současně. Od ostatních životních etap se odlišuje a zároveň je vnitřně diferencována (Collins, 1991).

Adolescent dosahuje plnoletosti, čímž se stává zodpovědným za své jednání. Dochází také k prvnímu pohlavnímu styku. Jedinec začíná žít samostatně, bere život „do vlastních rukou“.

*„Adolescence by měla být ukončena dosažením dospělosti. Z psychosociálního hlediska je dospělost definována svobodou rozhodování, spojenou se zodpovědností za své rozhodnutí a z toho vyplývající jednání. Adolescenti velmi často přijímají pouze svobodu, ale o zodpovědnost nestojí“* (Vágnerová, 2000, s. 256).

V období adolescence se odehrává velké množství biologických, psychických a sociálních změn.

### **1.1.1 Věkové ohraničení charakterizující adolescenci**

Konkrétní věkové ohraničení adolescence se u jednotlivých autorů velmi různí. Jako příklad můžeme uvést Macka, který člení adolescenci:

- časná adolescence (10 – 13 let)
- střední adolescence (14 – 16 let)
- pozdní adolescence (17 - 20 let a výše)

V časně adolescenci dominují pubertální změny. První biologické a fyzické změny umožňují přechod z dětství do adolescence. Typické pro toto období je zvýšení zájmu o vrstevníky opačného pohlaví, jež je posilován pohlavním pudem a výskytem sekundárních pohlavních znaků.

Ve střední adolescenci je typické, že se adolescenti snaží výrazně odlišovat od svého okolí (jinak se oblékají, preferují osobitou hudbu atd.). Z psychologického hlediska hledají osobní identitu.

Pozdní adolescence je fáze, která se nejvíce přibližuje k dospělosti. V této fázi většina mladých lidí dokončuje svoje vzdělání a přechází do pracovního poměru. Posiluje se potřeba někam patřit. Adolescent v této fázi uvažuje o budoucích cílech, a to jak ve vztahu k zaměstnání, tak i v oblasti partnerských vztahů. Právě v období pozdní adolescence se vytváří identita vlastního já. (Macek, 2003).

Jiné časové vymezení uvádí Langmeier a Krejčířová. Ti člení celé období takto:

- období pubescence od 11-15 let, dále dělí do 2 fází:
  - fáze prepuberty
  - fáze vlastní puberty

Fáze prepuberty začíná prvními známkami pohlavního dospívání. Dochází také ke zrychlení tělesného růstu.

Fáze vlastní puberty nastupuje po dokončení prepuberty. Dosahuje se plné reprodukční zralosti a dochází k ukončení tělesného vývoje. Obvykle bývá tato věková skupina označována jako mladiství, dorost (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Náš výzkum byl proveden ve 2. ročnících středních škol a věkový rozptyl respondentů je 15 let – 20 let, proto se ztotožňujeme s rozdělením, které uvádí Vágnerová (2005). Ta rozděluje období adolescence na dvě fáze:

- ranou adolescenci (11 let – 15let)
- pozdní adolescenci (15 let – 20 let)

Raná adolescence, která bývá označována také jako pubescence, zahrnuje prvních pět let dospívání. Nejviditelnější změnou je tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním. Mění se zevnějšek dospívajícího a také dochází ke změně způsobu myšlení. Pubescent se začíná osamostatňovat od závislosti na rodičích, velký význam pro něho mají vrstevníci, s nimiž se ztotožňuje. V tomto období je pro něho také důležité přátelství, první láska, první pokusy s partnerskými vztahy.

Pozdní adolescence zahrnuje určitou individuální variabilitu, zejména v oblasti psychické a sociální. V tomto období dochází většinou k prvnímu pohlavnímu styku. Důležitým mezníkem je ukončení středoškolských studií a následné nastoupení do zaměstnání či volba do dalšího studia. Vztahy s rodiči se zklidňují a zároveň se rozvíjejí vztahy v oblasti partnerství. Smyslem této fáze adolescence je poskytnout jedinci čas a možnost, aby porozuměl sám sobě, zvolil si, čeho chce v budoucnosti dosáhnout a osamostatnil se ve všech oblastech (Vágnerová, 2005).

*„Celkově lze období adolescence shrnout jako dynamickou životní fázi, ve které dochází k významným změnám. Jedinci vymezují své „JÁ“ (...) poznávají, kdo jsou, čím*

*se odlišují od ostatních, vytvářejí si reálnou představu o sobě. Adolescenti směřují k osamostatnění se od závislosti na autoritě a nalezení partnerského vztahu k ní.“ (Flemr, 2008, 78).*

## **1.1.2 Adolescence z fyziologického hlediska**

### **Tělesný vývoj**

Do vývoje adolescenta neodmyslitelně patří i je jeho tělesný vývoj. Zevnějšek je důležitou součástí identity adolescenta, proto tato změna bývá silně prožívána. (Vágnerová, 2005)

V období rané adolescence je stále zaznamenáván progresivní růst tělesné výšky a hmotnosti. Vzhledem k narůstání výšky a hmotnosti se mění tělesné tvary pubescentů. Děvčatům mění postavu rychlý růst pánve a zvýšené ukládání podkožního tuku, zejména v oblasti pánve, stehen a na prsou. U chlapců dochází ke zmožnění kostry a svalstva, což podmiňuje mužný vzhled těla. Chlapce provází v tomto období také rozvoj hrtanu, změna hlasu (mutace). Začátkem puberty tak postava získává typickou mužskou a ženskou podobu. Jak u děvčat, tak i u chlapců se objevuje ochlupení v oblasti pohlavních orgánů a podpaží. Značně se mění i rozměr tváře. Zvětšuje se její dolní část, což podstatně změní její vzhled (Štefanovič, 1987).

Přijetí proměny zevnějšku závisí na psychické vyspělosti jedince a sociální reakci. Pokud vzhled adolescenta odpovídá jeho ideálu krásy, má pocit jistoty a zároveň mu to zvyšuje sebevědomí. V tomto případě se stává zevnějšek adolescenta prostředkem k dosažení uspokojivé prestiže a to hlavně ve vztahu k opačnému pohlaví. V opačném případě, tedy pokud u adolescenta dojde v této oblasti k znevýhodnění, nastane pocit nejistoty a tím jeho sebevědomí klesá. (Vágnerová, 2005).

Důležité je, jak jsou tyto změny vnímány a hodnoceny jejich nositeli a také jejich okolím. Klíčovou roli má předpokládané hodnocení nejen od osob, které adolescenti považují za důležité. Také instituce, média, kultura, průmysl apod. se zabývají pubertou jako fenoménem a zpětně se stávají obsahem reflexe a sebereflexe adolescentů (Galambos a kol., 2000).

## **Motorický vývoj**

Období adolescence bývá označováno za vrchol motorického vývoje jedince. Fyzická výkonnost u chlapců vzrůstá a u dívek stagnuje nebo mírně klesá. U některých adolescentů dochází k narušování tělesné a pohybové harmonie. Kvůli zvýšenému nárůstu svalové hmoty dochází u chlapců ke snížení pohyblivosti v kloubech. Adolescenti zvládají koordinačně náročnější pohybové dovednosti a činnosti (Vilímová, 2002).

Podle Štefanoviče (1987) jsou adolescenti na vrcholu své fyzické výkonnosti. Jedním z významných činitelů, který upevňuje sebevědomí adolescenta, je vědomí dobré tělesné zdatnosti, pohybové šikovnosti a v neposlední řadě vědomí dobrého zdravotního stavu.

Dívky dávají přednost cvičením s hudbou a pohybovým aktivitám, které jsou zaměřené na zlepšení jejich vzhledu. Chlapci dávají naopak přednost zvýšené tělesné zátěži (Štefanovič, 1987).

*„Plný tělesný rozvoj v konci období předznamenává počátek dosud nejvyšší pohybové výkonnosti. Od 16 let je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky, koncem dorostového věku přichází doba maximální trénovatelnosti. Nic nebrání rozvíjení všech pohybových schopností, značné možnosti jsou už v silové a vytrvalostní oblasti, organismus je připraven i na anaerobní zatížení. Pokračuje zdokonalování techniky až do potřebných detailů“ (Dovalil et al., 2002, s. 249).*

### **1.1.3 Adolescence z psychologického hlediska**

*„Poznávací vývoj se blíží svému vrcholu a intelektuální předpoklady je možné využívat v motorickém učení. Adolescent nabývá emocionální rovnováhu. Intelektová a emocionální vyzrállost má vliv na sféru zájmů. Dochází k vyhranění zájmů. Pohybové hry ztrácejí původní biologický význam a nabývají významu společenského“ (Kouba, 1995, s. 60).*

Podle psychanalytika Eriksona hlavním úkolem, který je stavěn před adolescenty, je vytvoření si pocitu vlastní identity a najít odpovědi na otázky „Kdo jsem?“ a „Kam směřuji?“ Toto období je považováno za důležitou součást zdravého psychosociálního vývoje i přes tvrzení, že je spojováno s pojmem „krize identity“ (Atkinson a kol., 2003).

V období adolescence se mladí zajímají o svoji osobu, o druhé pohlaví a projevují již zcela vyhraněné sportovní zájmy (Měkota a kol., 1988).

#### **1.1.4 Adolescence ze sociologického hlediska**

Období adolescence by mělo být obdobím „experimentování s rolími“. Adolescenti v něm mohou prozkoumávat různé způsoby chování, zájmy a ideologie. Toto období představuje učení se rolím dospělých a zároveň zapomínání rolím dítěte. Adolescent se již pokládá za rovnocenného partnera dospělých a snaží se přes jejich odpor a nepochopení, emancipovat. (Atkinson a kol., 2003).

*„Na rozdíl od dětství, ve kterém převládají požadavky na adaptaci, v adolescenci převažuje individualizace, hledání autonomie i zodpovědnosti vůči přijatým hodnotám i ve vztahu k druhým lidem“ (Havlík a kol., 1993, s. 32).*

*V tomto období se jedná „spíše o sociální očekávání sociálně dezirabilního (sociálně žádoucího) chování, ve kterém jsou celkově v tomto věkovém období citlivější dívky, u kterých se vyvíjí vyšší stupeň empatie a prosociálního chování i zodpovědnosti, ale také jim narůstá pocit viny a deprese, pokud toto jejich očekávání prosociálního chování není prakticky naplněno“ (Lašek, 2011, s. 125).*

## **1.2 Sport**

Definice sportu vytvořená na půdě Evropy je poměrně široká. Zahrnuje nejen sporty výkonnostní a vrcholové, ale i různé formy sportu prováděné za účelem posílení zdraví, pro rekreaci a relaxaci. Těmto sportům je přikládána stejná důležitost. Pojem sport vznikl z latinského slova disportare – bavit se, rozptylovat, či ze staroanglického desport, disport – roznášet, bavit se. Původní podstata sportu souvisí tedy s rozptýlením mysli člověka, pobavením a zpestřením života (Krátký, 1974).

Výše uvedená termínová jednoznačnost je narušena tím jak se sport stával více organizovanou činností, rozvojem sportovní specializace a rostoucím profesionalismem s důrazem na výkon a ekonomický profit.

Lze tedy konstatovat, že se společenským vývojem a se společenskými změnami se měnil i rozsah a význam sportu. Toto vyvolává řadu diskusí jak termín sport definovat. V průběhu let vznikly dva základní přístupy k pojetí sportu:

**1. Sport je pouze organizovaná závodní pohybová činnost, zaměřená na dosažení maximálního výkonu (sportovní výkon se zde shoduje s prosperitou a ziskem)**

Tímto názorem dochází k vzdalování od původního významu slova sport a to především díky rostoucí sportovní profesionalizaci a komercializaci. Ztrácí se význam prožitku a zábavy a naopak se zdůrazňuje nástup tréninkového drilu s dosažením maximálního výkonu jedince. Sport je tedy charakterizován jako závodní činnost zaměřená na dosažení maximálního výkonu a vítězství. Pro ujasnění tohoto přístupu uvádíme některé příklady definic sportu:

*„Sport je cílevědomou organizovanou pohybovou aktivitou, zaměřenou individuálně k dosažení relativně (nevrcholový, výkonnostní sport) či absolutně (vrcholový sport) nejvyšších sportovních výkonů, realizovaných v regulérní soutěži. Sport je hrou, ekvivalentem boje pro aktivní účastníky a podívanou pro diváky“* (Hroza, in Hodaň, 1997, s. 77).

*„Sport je činnost založená na organizovaném závodění, soutěžení, snaze po nejvyšším výkonu, která nemá charakter pracovního nebo nevýrobního procesu“* (Kolektiv 1972, in Hodaň, 1997, s. 77).

*„Sport je specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplívající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách“* (Hodaň, 2000, s. 149).

**2. Sport je veškerá pohybová aktivita vyžadující určité fyzické úsilí**

Tento názor připomíná, k čemu má sport především sloužit. V tomto případě by měl zdůraznit původní podstatu sportu, která spočívá v samovolné pohybové činnosti



cílené na prožitek a všestranný rozvoj osobnosti člověka. I v tomto případě uvedeme některé příklady definic sportu pro ujasnění tohoto názoru:

*„Sport je rekreační fyzická aktivita tvořící složku volného času a životního stylu, ve vrcholové podobě je prováděna i jako profese. Plní funkci zdravotní i relaxační, zahrnuje momenty soutěživosti, výkonu, regulované ventilace agrese, příslušnosti ke skupině. Se sportem souvisí i fenomén diváctví jako forma masové zábavy“* (Všeobecná encyklopedie, 1998, s. 204).

*„Sport je institucionalizovaná pohybová aktivita vyžadující systematické fyzické úsilí účastníků motivovaných zvýšením celkové fyzické kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem“* (Sekot, 2003, s. 186).

*„Sportem se rozumějí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“* (Slepičková, 2005, s. 28).

V naší předkládané práci je sport chápán jako veškeré pohybové činnosti, které si prostřednictvím organizované i neorganizované účasti kladou za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů.

### **1.2.1 Struktura sportu**

Historický vývoj sportu ukázal za krátkou dobu neobyčejně dynamický rozvoj, který neustále pokračuje. Sport je dnes mnohem složitější než v minulosti. Jeho součástí jsou jedinci se svými osobními potřebami a očekáváními. Musejí zde fungovat různá vnitřní pravidla. Jednoznačné členění sportu je vzhledem k těmto skutečnostem velmi obtížné a složité. Za důležité se považuje zvolení kriteria či kritérií pro určitá členění (Slepičková, 2005).

Například Sekot (2003) dělí sport dle následujících kritérií:

- rekreační, výkonnostní, vrcholový, elitní
- soutěžní, nesoutěžní;
- masový, alternativní;
- profesionální, amatérský, poloprofesionální;

- olympijský, neolympijský;
- silový, rychlostní, vytrvalostní;
- divácky populární, stojící na okraji diváckého zájmu;
- silně či slabě medializovaný;
- mužský, ženský;
- prestižní, neprestižní;
- vysoce materiálně výnosný či nevýnosný;
- individuální, kolektivní a apod. (Sekot, 2003)

Slepičková (2005) určuje strukturu sportu podle:

- úrovně výkonnosti – zde rozlišuje:
  - **vrcholový sport** – úzce související s profesionálním sportem (sport se stal pro jedince hlavním prostředkem obživy)
  - **výkonnostní sport** – spojen s pravidelnou účastí v soutěžích a členstvím ve sportovních organizacích
  - **rekreační sport** – provozován individuálně bez vazby na organizaci s cílem zrekreovat se
  - **masový sport** – užíván v souvislosti se snahami podporovat sport široké veřejnosti s cílem posílit její zdraví a zdatnost
- etap jeho vývoje - z hlediska novodobého sportu lze považovat tři etapy jeho vývoje:
  - **tradiční sport** – sportovní činnosti jsou dány přesně vymezenými pravidly mající mezinárodní platnost. Patří sem známé kolektivní (např. kopaná, basketbal, volejbal) a individuální (tenis, plavání, atletika) sporty.
  - **sociokulturně orientovaný sport** – spojen s hodnotami a přínosy kulturního a sociálního charakteru. Lidé ve sportování hledali kromě zdraví a zdatnosti další možnosti pro obohacení svého života. Nabízela se možnost pro kontakty s druhými lidmi, možnost seberealizace a překonávání sebe sama. Pravidla prováděného sportu si účastníci upravují sami podle momentálních podmínek.

- **alternativně orientovaný sport** – v této etapě dochází k odklonu od usilování o materiální statky a společenskou prestiž a zároveň do popředí vystupují hodnoty nabízející člověku jinou alternativu. Alternativně orientovaný sport zahrnuje řadu nových aktivit relaxační cvičení, zdravotní cvičení, která ovšem nejsou aplikována lékařem jako ryze léčebný prostředek. Takto orientovanému sportu se lidé věnují ve skupinách i individuálně.
- motivace – sport je prostředím, ve kterém lidé hledají naplnění svých hodnot, které preferují nebo jsou jim blízké. V Evropské chartě sportu je uvedeno několik důvodů, pro které se lidé zapojují do sportu.
  - **elitní sport** - motivy: touha po dosažení maximálního výkonu, dobré finanční ocenění. U nás se užívá pod pojmem vrcholový sport nebo taky profesionální sport. Hlavními znaky tohoto sportu jsou komercializace a profesionalizace.
  - **soutěžní klubový sport** - motivy: vzrušení ze soutěže, snaha po osobním maximálním výkonu, sociální kontakty. Účastníci jsou vázáni na sportovní kluby.
  - **rekreační sport** - charakterizován pojmy jako relaxace, zdraví a společenské kontakty. Není vázán na sportovní organizace. Možnost zvolit si vlastní program.
  - **fitness sport** - motiv: pěstování tělesné zdatnosti. Zajišťuje ho jak soukromý sektor, tak i komerční agentury.
  - **rizikový a dobrodružný sport** – motivy: dobrodružství, napětí a adrenalin. Zajišťuje ho především komerční sféra. Z hlediska materiálního a finančního jsou to sporty velmi nákladné (parašutismus, vysokohorské expedice, rafting atp.) a dají se provádět jen v prostředí, které si ho vyžaduje.
  - **požitkářský sport** – motivy: touha zažít něco výjimečného, snaha po dosažení zábavy a potěšení. Známy také pod názvem S-sport. Požitky tohoto typu nabízí hlavně komerční sféra.
  - **kosmetický sport** – zaměřen na dokonalý vzhled. Účastníci touží mít dokonale stavěnou a vypracovanou postavu. Nabídku doplňují služby kosmetického charakteru (solárium, masáže apod.).

Sport je v dnešní době stále více stavěn do role masové komerční zábavy a je značně medializován. Kolem sportu a médií se točí nemalé množství peněz. Média platí obrovské částky za práva vysílat sportovní přenosy, hráči se za velké peníze prodávají do dalších klubů a špičkoví hráči dostávají nemalé finanční ohodnocení za své výkony. Dále i města a obce vynakládají obrovské částky za možnost pořádat globálně významné sportovní akce. Díky této obrovské medializaci zasahuje do života každého z nás. Sport je tedy významný kulturní fenomén a stává se stále méně přehlédnutelnou součástí našich životů (Sekot, 2006).

### 1.3 Sport a pohybové aktivity adolescentů

Období adolescence, jak jsme se zmínili již výše je poslední fází vývoje před vstupem do dospělosti. Dochází v něm k naplnění rozvoje fyzických sil a dotváří se individuální osobnost. Ohledně sportu, je to období vrcholových výkonů nebo bezprostřední přípravy na ně. Je to stádium rozvoje všech pohybových schopností, zejména rychlosti, obratnosti, síly a vytrvalosti. Sport je vhodným prostředkem pohybového vyžití mládeže. Odpovídá předpokladům mladých lidí především svým výkonovým zaměřením a soutěžením. Trénink a soutěžení je pro mládež dlouhodobou motivací a zároveň prostředkem ke zlepšování osobní výkonnosti ve vybraném sportu. (Seliger, Choutka 1982, s. 6-7)

V jednom z mnoha výzkumů bylo zjištěno, že ve struktuře sportovních zájmů adolescentů nedochází k větším změnám. Například dívky preferují moderní tance, cyklistiku, cykloturistiku, latinsko-americké tance a sportovní aerobik. Mezi nejoblíbenější sporty chlapců patří fotbal, florbal, tenis, motorismus a plavání. Celkově převažují sporty, které lze provozovat i ve volném čase. Dále bylo zjištěno, že sportovní aktivita vykonávaná ve volném čase je v celkové struktuře pohybové aktivity nedostačující (Frömel a kol., 1999).

Z dalšího výzkumu provedeného Hoškem a Jansou, kteří provedli analýzu postojů české populace ke sportu, bylo zjištěno, že „nejvíce Čechů se domnívá, že lidé sportují, protože to má dobré zdravotní účinky, cvičení působí antistresově, vede k aktivnímu stáří a zlepšuje kondici (zhruba 90% populace). Druhým nejuvažovanějším důvodem sportu je kontakt s přírodou, sluncem, vodou, vzduchem (87,2). Na třetím místě se těsně

*umístil důvod pedagogický - podpora vůle, vytrvalosti, odolnosti a houževnatosti (87%)... Jen 37% se domnívá, že důvodem sportování je především móda, podporovaná reklamou výrobců sportovního zboží a provozovatelů sportovních služeb.*“ Důvodem pro nesportování bylo nejčastěji uvedeno „zbytečný“ výdej energie, námaha, pocení a únava. (Hošek, Jansa, 2001, s. 120).

Období adolescence je považováno za kritické období týkající se vztahu k pohybovým aktivitám. Velká část adolescentů končí s pravidelnou sportovní činností ve sportovních organizacích. Ovlivněno je to zejména partou či zájmem o druhé pohlaví. Dalším důvodem snížení každodenní pohybové aktivity může být to, že se mladí v období adolescence připravují na další studium nebo nastupují do zaměstnání. U chlapců dochází k poklesu pohybové aktivity na vysokých školách a u dívek již na středních školách. Proto je důležité motivovat tyto dospívající především k zájmovému sportování. K tomu je možno využít nabídku nových sportů jako jsou různé druhy aerobiku, squash či bojová umění. V tomto období je také nutné dbát na to, aby organismus nebyl přetěžován. Nemělo by se posilovat s těžkými činkami, protože růst kostí bývá dokončen až ve 20 letech a nadměrná zátěž by růst mohla zpomalit (Frömel, 1999)

Rychtecký (2006) poukazuje na to, že na utváření pohybových aktivit adolescentů má významný vliv rodina, školní a mimoškolní možnosti. Dále poukazuje na to, že v období pozdní adolescence (ve věku 16-19 let) přirozeně roste význam volnočasových aktivit u obou pohlaví. To dokumentuje vysokou oblibu pohybových aktivit a vysokou hladinu jejich subjektivního významu, kterou jim chlapci i dívky přisuzují. Aktivitu avšak ovlivňuje i nabídka nepohybových činností, které se promítají jako konkurenční.

*„V roce 1999 65% adolescentů provozovalo doporučené množství pohybové aktivity. V roce 1997 jen 15% dospělých (18 a více let) vykonalo doporučené množství pohybové aktivity a 40% dospělých neprovádělo ve volném čase žádnou pohybovou aktivitu.“*(Healthy People 2010, 2000, s. 26).

### 1.3.1 Motivace mládeže ke sportovně pohybovým aktivitám

V období adolescence je velmi důležité motivovat mládež k sportování, neboť jak jsme se zmínili již výše, každodenní pohybová aktivita adolescentů výrazně klesá. Je to rodina, kamarádi či vidina možného výdělků co vede mládež ke sportu?

V české, ale i ve světové produkci existuje velmi málo výzkumně podložených informací týkajících se právě oblasti motivace dětí a mládeže ve vztahu ke světu sportu. Lidé se již liší tím, co dělají a jaké úkoly řeší a i způsoby provádění konkrétní činnosti.

Potřeba motivace se s věkem a sociálními potřebami u každého mění. Sekot (2003): „*Vnitřní determinanty individuálního způsobu přípravy a uskutečňování lidské činnosti jsou výrazem volných procesů. Biologické, psychologické a sociální determinanty pak dotvářejí celkovou motivační strukturu, a to i v případě pohybových aktivit sportovní povahy.*“ (Sekot, 2003, s. 88).

Sekot (2003) rozděluje motivy pro sportovní činnost následovně:

- potřeba pohybu
- zdravotní prevence
- individuální seberealizace

V závislosti na věku, pohlaví a sociálním pozadí jedince se vliv těchto motivů mění. Pro dospělé jedince je motiv pro sportování v udržení a posílení vlastního zdraví. Naproti tomu pro mládež je motiv pro sportování v přirozené potřebě pohybu a zlepšení své tělesné výkonnosti. Dívky si sportem chtějí zlepšit vzhled a chlapci hodlají zvýraznit své postavení ve skupině. V případě sportovců vykonávajících vrcholný výkonnostní sport jde o motiv individuální seberealizace a možného výdělků.

Mladému jedinci příliš nezáleží na tom, jaký sport bude provozovat, spíše se bude řídit vnějšími podněty (např. parta, reklama). Vliv při výběru sportu má také vzdálenost sportoviště od bydliště, vliv blízkých lidí a školní tělesná výchova (Hošek, 2009). Mezi hlavní motivační důvody pro sportování mládeže řadí Sekot (2003) tyto:

- radost ze soutěžení
- výkonnostní ambice
- fyzická kondice

- formování pěkné postavy
- radost z pohybu
- zdraví
- relaxace (Sekot, 2003, s. 88-89)

Základní postavení v ohledu motivační důležitosti při prvotním kontaktu se sportem má rodina. Dítě svou první zkušenost se sportem získává před nástupem do školy, proto je důležité, aby právě rodiče v dítěti vybudovali kladný vztah ke sportu. Rodina nese na svých bedrech i finanční, materiální, technické a organizační možnosti podpory sportovní činnosti dětí, které se zásadně podepisují na jeho dalším vývoji. Při formování postoje ke sportu, nesmíme opomenout na vrstevnické skupiny.

Všechny tyto faktory lze celkově shrnout do principu působení sociálního prostředí. Tento princip je s ohledem na uvedené charakteristiky zpravidla následující:

- dobře fungující úplná rodina stojící na prvním místě při vytváření sportovních aspirací mládeže
- prioritní postavení v procesu sportovní motivace má otec
- optimální věk pro perspektivní sportovní činnost je 8-10 let
- sportovní aktivity pěstované v rodině je vhodné umocnit spoluprací se sportovním klubem
- v ranném věku se vyvarovat jednostranné sportovní specializaci (vhodná sportovní všestrannost)

K docílení toho, aby se mládež aktivně věnovala sportu, je nutné poznat strukturu a charakter sportovních zájmů mládeže. Frömel, Novosad, Svozil (1999) **za nejzávažnější indikátory sportovních zájmů považují:**

- preferenci určitých sportovních odvětví, disciplín nebo zaměření pohybové činnosti
- zapojení v různých sportovních klubech a jiných organizacích se zaměřením na sport
- rozsah a charakter prováděné pohybové aktivity ve volném čase
- na kolik je jedinec uspokojen pohybovou aktivitou
- míru zvládnutí určité sportovní činnosti
- míru vědomostí o určité sportovní činnosti

- množství vynaložených peněz a času na pohybovou aktivitu.

**Za nejdůležitější indikátory pohybové aktivity považují:**

- strukturu, objem a intenzitu pohybové aktivity
- poměr pohybové a sportovní aktivity
- účast v organizované pohybové aktivitě
- míru zvládnutí určité sportovní činnosti
- míru znalostí a vědomostí o určité pohybové činnosti a celkově o tělesné kultuře
- vztah mezi sportovními zájmy a realizovanou pohybovou aktivitou
- vztah k pohybové aktivitě
- míru uspokojení z pohybové aktivity
- množství vynaložených peněz a času na pohybovou aktivitu (Frömel, Novosad, Svozil, 1999, s. 111).

### **1.3.2 Význam sportu adolescentů**

V období adolescence je sportu přikládán velký význam. Zejména v tom, že vytváří a ovlivňuje sociální vztahy, komunikaci, obohacuje společenský život a poskytuje možnost seberealizace. Sport především podporuje zdraví, tělesný vývoj a zdraví životní styl. Má, ale také spoustu dalších pozitivních efektů: např. podporuje týmovou práci a ducha, buduje charakter, rozvíjí smysl pro čestnost, učí dodržování pravidel, poskytuje možnost vybití přebytečné energie a agresivity společensky přijatelným způsobem (Davis et al., 2004).

U.S. Department of Health and Human Services v roce 1996 zdůraznil vliv sportu na zdravotní stav jedince a jeho význam při snižování rizik cukrovky, srdečních chorob, rakoviny a osteoporózy (Parish, Treasure, 2003).

Blahutková (2005) dodává, že při sportovních činnostech dochází také ke snižování depresí. Přesto, že se většina výše uvedených zdravotních problémů objevuje obvykle až ve vyšším věku, význam sportu ve smyslu prevence proti nim je důležitý už od dětství.

Význam sportování bývá ovšem často redukován pouze na oblast fyzickou (např. rozvoj fyzické kondice, zlepšení tělesného vzhledu apod.). Důvodem toho jsou prvotní



vjemy, které člověk při sportování nejvíce vnímá (např. pocení, pocit únavy, zrychlená srdeční frekvence apod.). Např. Sekot (2003) rozděluje a charakterizuje hlavní účinky sportování na člověka do třech významově rovnocenných oblastí:

- 1) **Fyzické** účinky sportování působí na tělo jedince, a proto jsou pocitově ihned zjištěny. Z fyzických účinků pohybu můžeme uvést například rozvoj pohybových schopností a zdokonalení pohybových dovedností, změny ve struktuře svalstva.
- 2) **Psychické** účinky se projevují v kvalitě duševního zdraví a duševní rovnováhy člověka. Míra kvality duševního zdraví je rovna momentálnímu fyzickému stavu člověka. Díky sportování můžeme v psychice člověka zpozorovat vyšší psychickou vytrvalost, vyšší míru sebedůvěry, schopnost rozhodnout se, sebeovládání apod.
- 3) **Sociální** účinky se projevují určitým chováním člověka ve společnosti. Svým chováním působí na své okolí. Zpětně je ovlivňován svým prostředím.

Sport je tedy nezastupitelný při celkovém rozvoji člověka a jeho význam nelze redukovat pouze na oblast fyzickou. Zvyšování hodnoty zdraví prostřednictvím pohybu musí být uskutečňováno ve všech třech charakterizovaných oblastech. Toto tvrzení potvrzuje i Světová zdravotnická federace (WHO), která definuje zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci a tělesné vady (Sekot, 2003).

### 1.3.3 Zapojení do sportu ve volném čase adolescentů

K zjištění míry účasti adolescentů v aktivním sportování slouží, kromě jiného i zastoupení sportu ve volném čase. Dynamika změn vypovídá o dlouhodobém vývoji sportu a jeho struktura ukazuje na to, že je celá řada forem a způsobů sportování. Pro

posouzení míry zapojení do aktivního sportu se používají údaje o frekvenci, objemu, intenzitě, formě účasti a o konkrétním sportu.

- **Frekvence** – frekvence účasti ve sportu je údaj, který udává informace, o tom, jak často se lidé věnují této činnosti. Pro toto stanovení se zpravidla používá škála, jejíž stupně jsou vyjádřeny v obecnějších pojmech (nikdy, někdy, občas, pravidelně) nebo konkrétnějších pojmech (každý den, 2x až 6x týdně, 1x týdně)
- **Objem** – užívá se jako jednotka délky doby, po kterou je činnost prováděna. Nejčastěji se vyjadřuje v časových jednotkách, tj. v minutách nebo hodinách.
- **Intenzita** – pokud se při sportování sledují zdravotní, výkonnostní a kondiční cíle, je nutné vědět, zda má zátěž požadované účinky. Nejčastěji se sleduje tepová frekvence.
- **Forma účasti** - Zde se uplatní členění sportů na individuální a skupinové. Individuální sport je prováděn nezávisle na druhých lidech. Naopak v kolektivních sportech je činnost jedince ovlivňována činností ostatních účastníků. Sport se dá také provozovat závodně nebo rekreačně.
- **Preference sportů** - je důležité při posuzování účasti ve sportu znát konkrétní sportovní disciplínu. (Slepičková, 2005)

K zjištění míry účasti v aktivním sportování je důležité znát také faktory, které mohou provozování sportovních aktivit ovlivnit. Jejich znalost lze využít pro odstranění záporných faktorů nebo naopak k posílení kladných faktorů. Z toho důvodu v další podkapitole uvádím základní faktory podmiňující účast ve sportu.

#### **1.3.4 Podmínky podmiňující účast ve sportu**

Rozlišují se dva druhy podmínek, které můžeme označit jako vnější a vnitřní podmínky. K vnějším podmínkám řadíme znalost sportu, obecný postoj ke sportu, motivaci, kontakt se sporty, příležitost, sociální image sportu, přístup ke sportovním zařízením, volný čas a náklady na sport. K vnitřním podmínkám řadíme věk, pohlaví,

zdravotní stav, rodinu, zájem, volný čas, finanční situaci, druh sportovního odvětví, lokalitu, vzdělání, sociální postavení.

### **Vnější podmínky**

#### ***a) Znalost sportu***

Protože člověk dělá rád to, co zná a umí, je důležité, aby pochopil podstatu a princip pravidel sportu, který chce provozovat. Pokud zvládá na patřičné úrovni i potřebné dovednosti, je pravděpodobné, že se danému sportu bude věnovat.

#### ***b) Postoj ke sportu***

Postoj lidí ke sportu může být pozitivní nebo negativní. Lze ho usuzovat z názorů lidí, kteří mu z převážené míry přisuzují pozitivní hodnoty. Kladný postoj ke sportu neznamená, že jedinec je sportovně aktivní. V tomto smyslu je nutné postoj lidí ovlivňovat.

#### ***c) Motivace***

Tento faktor má vliv na to, zda jedinec má zájem o sport a zda se stane součástí jeho života. Existují motivy vnější a vnitřní.

- **Vnější motivace** - úkolem vnější motivace je přivést člověka k činnosti. Vnější stimuly vycházejí z okolí jedince. U dětí je to v první řadě zájem rodičů a učitelů. U adolescentů se na vnější motivaci podílejí výraznou měrou sdělovací prostředky a vzory, které mladí uznávají. Jde o vytvoření kladného vztahu ke sportu. Rodiče, kteří mají kladný vztah ke sportu nebo aktivně sportují či sportovali, budou v této činnosti své děti podporovat. Stejně tak i dobrý učitel tělesné výchovy, kamarád nebo partner mohou jedince kladně motivovat a přivést k pravidelnému sportování.
- **Vnitřní motivace** - vnitřní motivace souvisí s lidskými potřebami. U dětí výrazná potřeba sociálního kontaktu. V adolescenci směrem k dospělosti přitahuje motiv výkonu. Dosažením dobrého výkonu ve sportovní činnosti může být kompenzován pocit neúspěchu z osobního či pracovního života.

**d) *Kontakt se sportem***

Pro kontakt se sportem je důležité prostředí sportu. V tomto prostředí je potřeba mít odborníky, kteří umí s lidmi pracovat a vědí co jim nabídnout. Nabídnutý program by měl být pro jedince adekvátní a zajímavý.

**e) *Příležitost***

Pro každého jedince by měla existovat možnost či nabídka činnosti, o níž má zájem. Mít příležitost může pro někoho znamenat i to, zda mají skupinu známých lidí stejného zájmu, s nimiž se vybranému sportu může věnovat. Důležitou roli zde hraje propagace poskytující potřebné informace.

**f) *Sociální image sportu***

Zájem o konkrétní sport také velmi závisí na jeho atraktivnosti a tradici. Image sportu představuje náhled na sport nebo jeho postavení ve společnosti. Tam, kde je sport prezentován jako důležitá hodnota, nalézáme vyšší účast než tam, kde podpora a propagace nefunguje.

**g) *Přístup k zařízením***

Dostupnost sportovních zařízení je podstatnou podmínkou účasti ve sportu. Hlavní překážkou pro sportovce v možnosti sportování je nedostatek nebo nedostupnost sportovních zařízení. Další omezení představuje velká vzdálenost míst, kde lidé mohou sportovat.

**h) *Volný čas***

Společnost vymezuje podíl volného času lidí tím, že zákonem určuje délku pracovní doby a studia. Nedostatek volného času může mít za následek snížení nebo ztrátu sportovních aktivit.

### *i) Náklady na sport*

Vyjadřují jak je sport finančně náročný a nakolik je finančně dostupný členům společnosti.

### **Vnitřní podmínky**

- **Věk** - narůstajícím věkem dochází k postupnému snižování provozování pohybových aktivit
- **Pohlaví** - obecně platí, že muži se zapojují do sportu více než ženy a dívky
- **Lokalita** - mezi lidmi žijícími na venkově a ve městě jsou také rozdíly, které ovlivňuje možnost sportovních zařízení. Z toho důvodu lidé z venkova sportují méně než lidé z měst.
- **Vzdělání** - lidé s vyšším vzděláním se více chovají způsobem podporujícím zdraví, proto sportují více než lidé s nižší úrovní vzdělání (Slepičková, 2005).

Sport jako takový nám nabízí pestrou škálu možností a zážitků. Prostřednictvím sportovních činností si můžeme uspokojovat své potřeby pro zlepšení tělesné kondice, zdravotního stavu a vzhledu. Můžeme také navazovat nové kontakty, setkávat se s přáteli, odpoutat se od starostí a povinností. Záleží jen na každém z nás jak tyto možnosti, které sport nabízí, využijeme.

## **1.4 Pohyb a pohybové aktivity**

V naší předkládané práci, jak jsme se zmínili již výše, je sport chápán jako veškerá pohybová aktivita, která si prostřednictvím organizované i neorganizované účasti klade za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů. Harmonický rozvoj jedince nejlépe naplňují požadavky rekreačního sportu. Tento sport chápeme jako pohybovou aktivitu realizovanou ve volném čase a přispívající k obnovení fyzických a psychických sil. Dalšími znaky rekreačního sportu jsou: zábava, odpočinek, svobodně volený program napomáhající k upevnění zdraví a rozvoji mezilidských vztahů.

Tím, že jsme sport charakterizovali jako pohybovou aktivitu, která vyžaduje určité fyzické úsilí, je zapotřebí také definovat pohyb, který je základním projevem člověka. Je tedy projevem jeho existence a žití a neodmyslitelně patří k životu člověka.

*„Pohyb živé bytosti je základním projevem jejího života. Motorika se promítá do schopnosti vnímat, hodnotit a užívat prostorové vztahy. Naše tělo je hlavním prostředkem sebevnímání, sebepochopení a interakce s okolím. Prostřednictvím pohybu těla je umožněno vnímání změn“* (Slepička, 2006, s. 32).

První pohyby byly od prvopočátku prostředkem komunikace našich předků. Souvisely s únikem před nebezpečím a zajištěním potravy. Byly snahou o zachování holého života. Tyto snahy se postupem času měnily v získávání výhodnějších podmínek za účelem zlepšení života. Pohyb je významný pro celý náš život.

Z fyzikálního hlediska lze pohyb charakterizovat jako změnu polohy tělesa související s časem a prostorem (Zimmer, 1998).

Hodaň (1997) dělí pohyb do tří základních skupin:

- pohyb mechanický (týkající se neživé hmoty)
- pohyb biologický (pohyb živých organismů)
- pohyb společenský (neboli pohyb člověka)

## **Pohybová aktivita**

Tento pojem vychází z latinského slova *activus* což v překladu znamená činný. Jde o obecný pojem, jehož rozsah a obsah je těžko ohraničitelný.

*„Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je to mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů, plejáda hobby-aktivit, kam rovněž patří sport, cvičení, turistika a tanec“* (MŠMT, 2002, s. 15).

## **Dělení pohybových aktivit**

Pohybová aktivita v sobě zahrnuje všechny denní pohybové činnosti (domácí i venkovní, organizované i neorganizované, školní i mimoškolní, sportovní atd.).

Popisem každé aktivity se snažíme charakterizovat, zda se jedná o aerobní nebo anaerobní, silovou, vytrvalostní, jednostrannou či zdravotně rizikovou aktivitu. Dále se snažíme vystihnout její celkový objem (trvání, ušlá vzdálenost), intenzitu (% z maximální srdeční rezervy, rychlost pohybu), frekvenci neboli počet cvičebních jednotek za týden (Juríková, 2006).

Pravidelná pohybová aktivita má velmi užitečné účinky na lidskou psychiku. Např. snížení napětí, snížené sklony k depresi, zvýšenou sebeúctu a pocit naplnění a uplatnění. (Crutis, 1997)

Pohybová aktivita se většinou dělí na provozovanou ve volném čase, v zaměstnání či v domácnosti. Existuje i detailnější dělení pohybové aktivity. Např. Hodaň (2007) dělí pohybové aktivity následovně:

1) z hlediska řízení:

- organizované – tyto aktivity jsou většinou pod záštitou sportovního klubu, s odpovídajícím materiálním i prostorovým vybavením. Jsou pořádány formou pravidelných tréninků, soutěží a soustředění.
- neorganizované – tyto aktivity jsou prováděny v době, kdy je sami chceme provozovat.

2) z hlediska fyzického zatížení:

- rekreační – v tomto případě nejde o maximální sportovní výkon. Jde o rekreační formu, kde funkce je především společenská a zdravotní (celková regenerace organismu prostřednictvím pohybu)
- závodní – má tyto znaky: systematičnost a plánovitost tréninku, stanovení cílů ve vztahu k dosažení výkonu, účast v soutěžích.

3) z hlediska opakování aktivit:

- pravidelné – pohybová aktivita musí být prováděna minimálně jednou týdně po dobu uplynulých čtyř týdnů.
- nepravidelné – aktivita provozovaná náhodně.

Celkově lze říci, že pohybová aktivita i přes možná zdravotní rizika (úrazy kostí, kloubů, poškození svalové tkáně atd.) přináší organismu zlepšení zdravotního stavu, lepší kondici, a zkvalitnění života (Bouchard a kol., 1994).

## 1.5 Volný čas

Za klasika při definování pojmu volný čas lze považovat francouzského sociologa Joffre Dumazediera. Ten nejprve charakterizoval, co volný čas není. Podle něho do volného času nepatří zajištění osobních biologických potřeb (strava, spánek, hygiena, péče o zdraví), účast v zaměstnání nebo účast ve vyučování a povinnosti rodinné (vaření, úklid, péče o děti, nákup).

Volný čas považuje za „*Souhrn činností, kterým se jedinec může věnovat podle vlastní libovůle, ať již aby si odpočinul, či aby se pobavil, nebo aby rozvíjel svou dobrovolnou činnost na společenském životě, svou informovanost nebo vzdělání nezainteresované povoláním, a to tehdy, když se uvolnil od všech pracovních, rodinných či společenských závazků*“ (Hodaň, 2002, s. 15).

V dnešní době existuje mnoho definic volného času, pro názornost uvádím některé z nich:

„*Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti*“ (Slepičková, 2005, s. 14).

„*Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností*“ (Hofbauer, 2004, s. 13).

„*Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení*“ (Pávková, 2002, s. 31).



*„Volný čas jsou činnosti, do kterých člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jich ze svobodného rozhodnutí a přináší mu příjemné zážitky a uspokojení“ (Hofbauer, 2004, s. 13).*

*„Je to doba, ve které člověk dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, případně pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu“ (Němec, 2002, s. 17).*

### 1.5.1 Pojetí volného času

Každý jedinec má specifickou představu o svém volném čase a také ho svým způsobem vnímá. Jak již bylo uvedeno výše, existuje celá řada vymezení tohoto pojmu.

Veselá (1999) analyzuje čas člověka dle jednotlivých aktivit a tento čas dělí do tří částí:

1. **produkční čas** – v tomto čase člověk vykonává práci. Tato činnost je motivována získáním prostředků k zajištění nezbytných životních potřeb
2. **reprodukční čas** – je naplněn činnostmi nezbytnými pro prostou existenci člověka. Jedná se o: spánek, jídlo, osobní hygienu, lékařskou péči, odpočinek,...)
3. **volný čas** – v tomto čase může člověk podnikat aktivity dle své vůle:
  - zbytek dne: zůstává po produkčním a reprodukčním čase,
  - víkend: k dispozici ho má většina pracujících a zahrnuje dny volna (sobota, neděle),
  - placená dovolená: je dána zákonem a náleží zaměstnaným,
  - volný čas v nezaměstnanosti: vynucená doba volného času. Volný čas vzniklý nezaměstnaností ztrácí svou polaritu vztahu práce – volný čas, kdy se všechn čas stává volným.

Přesnější členění času platného jak v horizontu jednoho dne stejně tak jako pro delší časové období uvádí Koláček (1969).

Ten rozdělil čas na pracovní a nutnou mimopracovní dobu (tyto doby jsou naplněny činnostmi, které člověk musí dělat) a volný čas. V době pracovní vykonává člověk práci k získání prostředků k životu. Jde o hlavní zaměstnání, které v běžném denním režimu zabere v průměru 8 hodin práce. Nutná mimopracovní doba je naplněna činnostmi, kterými jsou spánek, jídlo, osobní hygiena, cesta do práce a z práce, péče o domácnost (úklid, příprava jídla atp.).

V běžném denním režimu zabere v průměru spánek 8 hodin, 2 hodiny jídlo a osobní hygiena a minimálně 1 hodinu čas strávený v dopravních prostředcích. Největší množství času v mimopracovní době je věnováno udržování chodu domácnosti. Ve volném čase lze provozovat tyto aktivity:

- manuální – ruční práce, zahrádkaření
- fyzické – procházky, turistika, sport
- kulturně uměleckého typu receptivního – četba, návštěvy divadel, kin, poslech rádia
- kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního – zpěv, fotografování, herecká činnost
- kulturně racionální – sledování masmédií, luštění křížovek, dobrovolné vzdělávání
- společensko formální – výkon veřejných funkcí, schůze
- společensko neformální – rodinné návštěvy, návštěvy kavárny
- hry, podívaná, sběratelství – sportovní diváctví, společenské hry
- pasivní odpočinek – sedění, polehávání, kouření, popíjení kávy atp. (Koláček, 1969 in Slepíčková, 2005).

### **1.5.2 Vznik volného času**

Hlavním faktorem vzniku volného času bylo výrazné zkrácení pracovní doby, které proběhlo ke konci předminulého století. Zkracování pracovní doby bylo podmiňováno především rozvojem průmyslové výroby a technickým pokrokem. V období 19. a 20. století dochází k výraznému nástupu strojní výroby. Tím narostl

lidem čas, který nemuseli věnovat činnostem k získání prostředků na obživu, ale mohou ho věnovat činnostem pro uspokojování vlastních potřeb.

Počátkem 20. století činil pracovní týden 40 hodin s perspektivou dalšího snižování. Koncem 20. století činila pracovní doba v České republice 8,5 hodin v pracovních dnech. Tyto skutečnosti mají i negativní dopad. Např. snižování počtu pracovníků což přinášelo a přináší nárůst nezaměstnanosti. (Hofbauer, 2004).

V prvopočátcích byly aktivity a různá volnočasová zařízení zaměřena především na dospělé. Odstupem času dochází k přenesení pozornosti i na děti a mládež. Tím dochází k vniku sdružení a zařízení zaměřená právě na děti a mládež. Jako příklad můžeme uvést Křesťanské sdružení mladých mužů (YMCA) založené roku 1844 v Londýně Georgem Williamsem a Křesťanské sdružení mladých žen (YWCA) založené v roce 1894. Hlavními aktivitami těchto sdružení bylo organizování různých sportů (atletika, volejbal, házená aj.), pořádání pobytů v přírodě a letních táborů. Za zmínku stojí hnutí založené v roce 1902 Woodcraft (Liga lesní moudrosti). Toto hnutí ovlivnilo mnoho mladých lidí na celém světě a setrvává dodnes. Zakladatelem byl Ernest Thompson Seton, který si myslel, že prostředí města a špatná výchova vedou k nevhodnému trávení volného času mládeže. Dalším sdružením, které se zabývalo a dodnes zabývá výchovou mládeže ve volném čase, je skautské hnutí, které vzniká na počátku 20. století z iniciativy anglického generála Roberta Baden-Powella. Toto sdružení se snaží vést mladé lidi k plnohodnotnému životu, a to zejména prostřednictvím kladného přístupu ke sportu a k přírodě (Hofbauer, 2004).

Rozvoj volného času dětí a mládeže byl způsoben, jak jsme již uvedli výše zkrácením pracovní doby jejich rodičů. Tím dochází k vytvoření vhodných podmínek pro výchovu a rodinný život. Dalším důležitým mezníkem pro vývoj volného času bylo vytvoření podmínek pro svobodné rozhodnutí člověka

Volný čas můžeme charakterizovat jako prostor, ve kterém jedinec prezentuje a rozvíjí kvalitu své osobnosti, a kde formou pohybové aktivity prokazuje vědomí o své biologické a společenské podstatě.

*„Kvalitně strávený volný čas je protipólem kvalitního pracovního nasazení ve škole i v zaměstnání, podílí se na vytváření hodnotového systému dětí a dospělých, podporuje mnohostranný rozvoj osobnost jedince, vytváří a ovlivňuje sociální vztahy, sociální interakci a komunikaci. Mnohé aktivity podporují zdraví, tělesný vývoj a zdravý*

*životní styl. Působí efektivně jako prevence sociálně patologických jevů“*  
(Hodaň, 2002, s. 108-109).

### 1.5.3 Funkce volného času

Volný čas plní řadu úkolů či funkcí, bez nichž by se člověk nemohl správně rozvíjet po stránce fyzické, psychické i sociální. Již zmiňovaný francouzský sociolog J. Dumazadier, vymezuje tři funkce volného času: odpočinek, zábavu a osobnostní rozvoj. Člověk ve svém volném čase odpočívá, vyhledává zábavu a také rozvíjí svou vlastní osobnost.

Podle Pávkové (2002) plní volný čas tyto funkce:

- **Výchovně-vzdělávací funkce:** instituce a organizace usilují o rozvíjení schopností a dovedností dětí a mládeže. Děti a mládež se učí využívat volný čas, získávat kladný vztah k celoživotnímu vzdělávání a to na základě pestré nabídky zájmových sdružení.
- **Zdravotní funkce:** v této funkci napomáhají instituce k usměrňování režimu dne dětí a mládeže tak, aby pomáhal vytvářet zdravý životní styl. Důležitým posláním této funkce je správné vedení k životosprávě a dodržování osobní hygieny. Výchovnou činnost zdůrazňuje v dodržování zásad bezpečnosti během různých volnočasových aktivit. Úkolem této funkce je podporovat zdravý tělesný, duševní i sociální rozvoj dětí a mládeže.
- **Sociální funkce:** v této funkci se může uskutečňovat navazování nových sociálních vztahů s jedinci, které spojují podobné zájmy. Poskytuje příležitost rozvoje sociálních a komunikativních kompetencí.
- **Preventivní funkce:** v této funkci jde o zařazení prevence sociálně patologických jevů dětí a mládeže do výchovných programů institucí. Tyto programy jsou orientovány do oblastí: drogová závislost, alkoholismu a kouření, kriminalita a delikvence, virtuální drogy (počítače, televize, video), patologické hráčství, záškoláctví, šikana, vandalismus, xenofobie, rasismus a intolerance (Pávková, 2002).

Velmi podrobně se funkcemi volného času zabývá také Spousta (2007), který je na 2. mezinárodní konferenci o volném čase rozebral podle dominantních rysů a účinků na jedince:

- **kompensačně – rekreační funkce:**

- kompenzační – umožňují vyrovnávat fyzickou a psychickou zátěž,
- rekreační – zajišťují celkovou regeneraci organismu,
- zábavná – uskutečňuje účel zábavy, oproštění se od povinností každodenního života,
- hédonistická – prezentuje požitky a smyslové rozkoše,
- desolitární – navozují sociální kontakty a zprostředkovává kontakt se světem

- **terapeutické funkce:**

- relaxační – navozují uvolnění a duševní rovnováhu, odstraňují stres a napětí,
- defrustrační – zbavují pocitu špatné nálady,
- psychoterapeutická – uklidňuje, zmírňuje pocity úzkosti a bolesti,
- katarzní – očišťuje, regeneruje a odstraňuje nahromaděné napětí.

- **formativně – výchovné funkce:**

- socializační – zprostředkovávají společenské názory,
- stimulační – aktivují a podněcují fantazii,
- kognitivní – napomáhají poznání světa,
- vzdělávací – rozšiřují obzor vědomostí,
- výchovná – podporuje zdokonalování charakteru, osvojování si názorů a postojů,
- humanizační – vytváří etické cítění a kompenzuje nedostatek lásky,
- kulturní – podporují přejímání kulturních hodnot, tradic a ideálů,
- akulturační – mají význam při adaptaci imigrantů a etnických skupin.

- **kreativní funkce:**

- komunikativní – prohlubují komunikativní funkce,
- informativní – zprostředkovávají informace o dění ve společnosti,

- inspirativní – podněcují k novým aktivitám,
  - petrifikační – uchovávají a zpevňují prožité a poznané,
  - magická – nabízí nové možnosti a překračuje meze smyslového vnímání,
  - estetická – zkrášlování sama sebe, tříbí cit pro krásu a vkus.
- **axiologické funkce:**
    - hodnotová – představuje společenskou, ekonomickou a duchovní hodnotu,
    - hodnototvorná – upevňuje sociálně pozitivní hodnotové postoje,
    - sebereflexivní – nabízí možnost sebepoznání a tvořivé sebevyjádření,
    - autodiagnostická – srovnávání a posuzování sebe sama,
    - sebehodnotící – hodnotí způsob života a kvalitu životního stylu (Spousta, 2007).

Výše jsme zdůrazňovali význam sportu ve smyslu celkového působení na rozvoj osobnosti člověka. Z toho důvodu uvádíme ještě tyto funkce volného času:

- **funkce rozvíjející** – zaměřená na všestranný vývoj osobnosti, soustavné zdokonalování jedince,
- **funkce regenerační** – obnovení pracovních sil jedince, využívání hodnot aktivního odpočinku, prevence a náhrada jednostranné pracovní zátěže i stresových situací mimopracovního života,
- **funkce prožitková** – poznávání nových prožitků, nahrazení pouhého přežívání skutečným prožíváním života a odreagování se (Hodaň, 1997, s. 88).

Jakým způsobem bude využíváno volného času, záleží především na individualitě jedince. Jen na něm záleží, jakým způsobem přistoupí ke svému životu a jak bude trávit svůj volný čas. Volný čas by měl být brán jako nenahraditelná hodnota zaměřená na uvolnění a kompenzaci od jednostranné pracovní zátěže a stresových faktorů všedního života. Proto je důležité připomínat význam naplňování volného času pohybovou aktivitou, která vede k celkovému a emocionálnímu uvolnění.

## 1.6 Možnosti sportování v Hradci Králové

Tato kapitola pojednává o možnostech sportování v Hradci Králové (dále jen HK). Cílem této kapitoly je seznámení s prostředím kde šetření probíhalo. Nejprve uvedeme několik demografických a geografických údajů o HK a poté uvedeme možnosti sportování v HK.

Město Hradec Králové je přirozená krajská metropole, která se nachází pouhých sto kilometrů východně od Prahy. Statisíkové město plně zeleně leží na soutoku řek Labe a Orlice. Jeho průměrná nadmořská výška je 235 metrů nad mořem. Katastrální výměra města je 105,6 km<sup>2</sup> a je rozdělena na 21 katastrálních území. K prvnímu dni letošního roku zde trvale žije 93 490 obyvatel z toho 12 441 dětí ve věku 0 – 14 let.

V Hradci Králové najdeme rozlehlé Hradecké lesy, několik rybníků a vodních ploch. Příjemné životní prostředí patří k silným stránkám města. Hradec Králové byl i v minulosti znám svými rozsáhlými a dobře udržovanými plochami zeleně. Plošnou výměrou na obyvatele se řadí na jedno z předních míst mezi velkými českými městy. Vedle rozsáhlých parkových ploch a uličních stromořadí je ve městě několik dalších veřejných zelených ploch s vysokým ekologickým a rekreačním potenciálem. Veřejná městská zeleň v Hradci Králové vytváří systém, který plynule navazuje na zeleň příměstské krajiny. Ve městě je několik zelených míst, mezi nejznámější patří Jiráskovy, Žižkovy a Šimkovy sady.

Důležitou částí města jsou městské lesy, které již dnes vlastní 3850 ha. V oblasti městských lesů najdeme 150 km opravených lesních cest, hájovny, altány a lavičky se stolky pro chvíle odpočinku. Možností jak trávit volný čas v těchto lesích je mnoho např. pěší túry, běžecké trasy, cyklistické stezky, trasy pro běžkaře, koupání, bruslení a mnoho dalších aktivit. Z výše uvedeného je zřejmé, že oblast Hradce Králové je ideální pro trávení volného času pohybovými aktivitami. Tímto se dostáváme k výčtu možností sportování v Hradci Králové.

Na území města se nachází mnoho míst, kde je možné se oddávat nejrůznějším sportům. Ať už to je krásné prostředí městských lesů, které jsou přívětivé pro běžce, in-line bruslaře, cyklisty, jezdce na koních, běžkaře či pro pěší procházky nebo Koupaliště Flošna pro letní a wellness vyžití, městské lázně a plavecký bazén s celoročním provozem, golfová i minigolfová hřiště, střelnice, lezecké stěny a lanová

centra, skatepark, veřejné bruslení na zimním stadionu, udržované běžkařské tratě. Milovníci rychlých aut a adrenalinových sportů by si určitě neměli nechat ujít návštěvu nově zbudovaného autodromu CzechRing a Adrenalinzóny ve Festivalparku, v areálu bývalého vojenského letiště.

Odbor kultury, sportu a cestovního ruchu magistrátu města ve spolupráci s královéhradeckými sportovními kluby, tělovýchovnými a tělocvičnými jednotami pořádá každoročně projekt "Nábřeží sportu". Jedná se o přehlídkou známých i méně známých sportovních odvětví, s možností jejich vyzkoušení. Tato přehlídka sportů konaná u Komerční banky je plná ukázek míčových sportů, "hokejkových" sportů, badmintonu i netradičních sportů (kin-ball, ultimate frisbee, atd). Tatami u Filharmonie nabízí divácky velice atraktivní ukázky bojových umění (karate, judo, zápas, aikido, kendo, iaido, capoeira), ale i ladnou gymnastiku. Náplavku u Labe obsazují vodní sporty, modely lodí, psi s ukázkami agility a v neposlední řadě vodní pólisté, kteří sehrávají několik exhibičních utkání přímo v Labi. Na šachovnici u Sokola předvádějí své umění šachisté a stolní tenisté.

Cílem této akce je představit sportovní odvětví na jednom místě, zaujmout příchozí veřejnost praktickými ukázkami a tím napomoci nejen mládeži, ale i dospělým občanům s výběrem správné sportovní aktivity. Sportovní vyžití nabízejí nejen sportovní organizace ale i sportovní areály a školy prostřednictvím svých volně přístupných hřišť.

### **Sportovní organizace v Hradci Králové**

V Hradci Králové se nachází 86 sportovních organizací, které město Hradec Králové finančně podporuje. Podrobný seznam těchto organizací najdeme v příloze č. 2

### **Sportovní areály v Hradci Králové**

Další z možností je návštěva některého sportovního areálu. Sportovní areály jsou v majetku města Hradec Králové a o jejich provoz se stará Správa nemovitostí Hradec Králové, p.o. a Technické služby Hradec Králové.

- **Městské lázně Hradec Králové – Aquapark** – můžeme se zde projet tobogánem, zaplavat si v bazénu, užít si umělé vlnobití, poležet si ve



vířivce či horkém bazénku. V bazénu jsou instalovány vodní trysky a umělý proud

- **Plavecký bazén** - spolu s 50m bazénem je k dispozici dětský bazének, parní oddělení, posilovna a stánek s občerstvením
- **Letní koupaliště Flošna** - v areálu je plavecký bazén o délce 50m, rekreační bazén s atrakcemi a divokou řekou a dětský bazén se skluzavkou, aquazorbing, cvičení zumbly, aqua-aerobic, 2 kurty na plážové sporty, squash, bowling a fitness
- **Všesportovní stadion** - kromě hlavní hrací plochy je k dispozici travnatá tréninková plocha bez hlediště, a především pak umělá travnatá plocha s trvalým lajnováním
- **Sportovní hala Třebeš** - nová multifunkční sportovní hala: házená, florbal, basketbal, futsal, tenis, stolní tenis, gymnastika
- **Sportovní areál Slavia** - tento multifunkční areál je využíván pro kopanou, volejbal, házenou, nohejbal, stolní tenis. Hřiště jsou zde jak travnatá, tak antuková
- **Camping Stříbrný rybník** - přírodní koupaliště s tobogánem a skluzavkou, lanové centrum, půjčovna loděk a šlapadel, hřiště na odbíjenou, minigolf a dětské hřiště s prolézačkami a houpačkami
- **Volejbalový areál Farářství Hradec Králové** - v areálu nalezneme tři volejbalové kurty a jeden nově rekonstruovaný tenisový kurt
- **Fotbalový areál Nový Hradec Králové** - k dispozici je jedno travnaté fotbalové hřiště a jedno škvárové fotbalové hřiště
- **Fotbalový areál Olympia Hradec Králové** - v areálu jsou celkem dvě travnatá hřiště a hřiště s umělým trávníkem o menších rozměrech
- **Asfaltové hřiště Nový Hradec Králové** - možnost zahrání si basketbal, tenis, nohejbal či volejbal.
- **Sportovní areál Bavlna** - Je zde travnaté fotbalové hřiště s lehkootletickou dráhou, dále antuková hřiště na odbíjenou, volejbal, nohejbal a házenou.

- **Sportovní areál Roudnička** - sestává ze dvou travnatých hřišť na kopanou a umělého trávníku menších rozměrů.

### **Otevřená školní hřiště pro veřejnost**

Další možností pro provozování pohybových aktivit nabízejí školy prostřednictvím svých hřišť. Většina škol v Hradci Králové má otevřená hřiště pro veřejnost. Tyto hřiště lze využívat pouze v otevírací době. Níže podávám seznam těchto hřišť:

- základní škola, Hradec Králové, Bezručova 1468
- základní škola, Hradec Králové, Habrmanova 130
- základní škola, Hradec Králové - Pouchov, K Sokolovně 452
- základní škola a mateřská škola, Hradec Králové - Malšova Lhota, Lhotecká 39
- základní škola SEVER, Hradec Králové, Lužická 1208
- základní škola, Hradec Králové, M. Horákové 258
- základní škola a mateřská škola Pohádka, Hradec Králové, Mandysova 1434
- Masarykova základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové - Plotiště, P. Jilemnického 420
- základní škola a Mateřská škola, Nový Hradec Králové, Pešinova 146
- základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové - Kukleny, Pražská 198
- základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové - Svobodné Dvory, Spojovací 66
- základní škola, Hradec Králové, Štefánikova 566
- základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové, Štefcova 1092
- základní škola, Hradec Králové, tř. SNP 694
- základní škola a Mateřská škola Josefa Gočára, Hradec Králové, Tylovo nábřeží 1140
- základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové, Úprkova 1

Hradec Králové je také obecně známé jako město cyklistů. Svou zásluhu na tom má převážně rovinný terén, dobré klimatické podmínky, tradice a dále nadčasově založený radiálně okružní dopravní systém města, jehož silniční okruh a významné radiální komunikace jsou téměř po celém svém obvodu doplněny stezkou pro cyklisty.

Síť komunikací pro cyklisty je pravidelně doplňována, vznikají jednotlivé úseky a stavby, i když v některých případech jsou předmětem diskuzí, dochází k postupnému napojování příměstských částí. Významným fenoménem ve využití jízdního kola je pak rekreační cykloturistika. Díky počtu a koncentraci cyklistů si vysloužilo město přezdívky jako „Malá Čína“ nebo „Malé Holandsko“. Ve městě najdete množství cyklostezek, které jsou odděleny od silničních komunikací, což zvyšuje bezpečnost cyklistů a další stezky ve městě a jeho okolí vznikají.

Z předcházejícího popisu a výčtu zařízení vyplývá, že možností pro sportovní aktivity jsou v Hradci Králové značné. V zásadě neexistují bariéry ve smyslu nedostatku příležitostí či obtížné dostupnosti.

## **2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

### **2.1 Cíl práce**

Hlavním cílem práce bylo zjistit rozsah a míru sportovních a pohybových aktivit u studentů vybraných středních škol v Hradci Králové. Dalším záměrem bylo zmapování popularity (oblíbenosti) jednotlivých sportů a pohybových aktivit mezi studenty.

Z předchozích cílů vyplývají následující úkoly:

- sestavení a tvorba dotazníků, ověření jejich formulace a pro jejich vyplnění vybrat střední školy
- shromážděné výsledky od dotazovaných osob statisticky vyhodnotit
- z dosažených výsledků vyjádřit se k platnosti hypotéz, vytvořit vlastní náhled, formulovat stručné závěry

### **3 HYPOTÉZY**

#### **Hypotéza č. 1**

Ve volném čase se sportovní aktivitě věnuje více než 50% středoškoláků.

#### **Hypotéza č. 2**

Doba trvání sportovní aktivity u více než poloviny respondentů nepřesahuje 2 hodiny týdně.

#### **Hypotéza č. 3**

Studenti, kteří do školy každý den dojíždějí, se budou sportovní aktivitě věnovat méně, než studenti, kteří bydlí v Hradci Králové.

#### **Hypotéza č. 4**

Více než 80% respondentů má rodiče, kteří aktivně sportují nebo dříve sportovali

## 4 METODIKA

Tato práce se zabývá adolescentní mládeží a začleněním sportu do jejich volnočasových aktivit.

### 4.1 Charakteristika souboru

Výzkumný soubor tvořili studenti a studentky středních škol v Hradci Králové. Dotazníky byly osobně předány v lednu 2013 do dvou středních škol. Pro výzkum jsem zvolila tyto instituce: Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Vocelova (dále jen SOŠ a SOU Vocelova) a Střední průmyslová škola, Hradec Králové (dále jen SPŠ HK). Studenti vyplňovali dotazníky ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy za přítomnosti učitele tohoto předmětu. Tím byla zajištěna návratnost a správné vyplnění dotazníků. Celkový počet respondentů činil 192 studentů a studentek. Soubor dívek čítal 54 respondentek, soubor chlapců čítal 138 respondentů. Tento nepoměr je způsoben převahou nabídky mužských oborů na těchto školách. Přehledné tabulky uvádíme v kapitole interpretace výsledků.

Na obou školách se vyučují dvě hodiny tělesné výchovy týdně. Na SOŠ a SOU Vocelova, probíhá tělesná výchova střídavě. Jeden týden mají všichni studenti plavání a poté klasický tělocvik v tělocvičně či na školním hřišti. Součástí SOŠ a SOU Vocelova, je domov mládeže (dále jen DM), jejímž zřizovatelem je Královéhradecký kraj. DM vede žáky k pravidelné přípravě na vyučování, dodržování hygienických návyků, plnohodnotnému využívání volného času formou zájmových a odpočinkových činností. Nabízí tyto sportovní - volnočasové aktivity: stolní tenis, šipky, kulečnick, posilování, florbal, fotbal, volejbal, basketbal a házenou. Dále je možno využívat nabídku kulturních a sportovních akcí města Hradec Králové. SPŠ HK nabízí studentům možnosti trávení volného času školními kroužky. Např. sportovní kroužky – hokej a posilování. K tomu mohou studenti využít školní posilovnu, do které mají volný přístup. Každoročně škola pořádá hokejový turnaj na zimním stadionu v Hradci Králové.

## **4.2 Použité metody**

Tato práce svým tématem spadá především do oblasti sociologie, proto jsme využili pro sběr kvantitativních dat dotazníkové šetření. Tento způsob získávání dat je jednou ze základních sociologických technik. Data jsou získávána prostřednictvím písemného dotazu. Respondenti písemně odpovídali na otázky tištěného formuláře. Výhodou dotazníku je anonymita, jasně daná formulace otázek, možnosti odpovědi a rychlé shromáždění potřebných informací. Nevýhodou může být ochuzení o vlastní poznatek, poznámky vyšetřovaných osob a také to, že dotazník může být vyplněn někým jiným.

Námi vytvořený dotazník byl určen studentům 2. ročníků vybraných středních škol v Hradci Králové. Dotazník obsahuje celkem 13 otázek, formou uzavřených odpovědí (viz. příloha č. 1). První tři otázky zjišťují pohlaví, studijní obor a místo bydliště v době studia a dalších 10 otázek již bylo zaměřeno na danou problematiku.

Než jsme dotazník distribuovali, byla jeho srozumitelnost a pojmová validita ověřena na vzorku 5 studentů ze SOŠ a SOU Vocelova a 5 studentů ze SPŠ HK. Díky připomínkám „zkušebních“ respondentů byly opraveny otázky č. 9 a 11, protože nebyl správně pochopen jejich obsah.

## **4.3 Metody vyhodnocování výsledků**

Získané údaje byly zpracovány na základě četnosti shodných odpovědí. Odpovědi jsme následně zpracovali v programu Microsoft Excel a hodnoty vyjádřili také procentuálně. Výsledky jsme pro větší přehlednost uvedli v tabulkách a vyjádřili je formou grafů. Takto zpracovaný materiál jsme následně interpretovali.

## 5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

V této části budou uvedeny výsledky dotazníku, který se uskutečnil v měsíci leden 2013. První tři otázky zjišťovaly pohlaví, studijní obor a místo bydliště v době studia respondentů, po nich následovalo dalších 10 otázek, které byly zaměřeny na sledovanou problematiku.

**Tabulka č. 1:** Počet respondentů

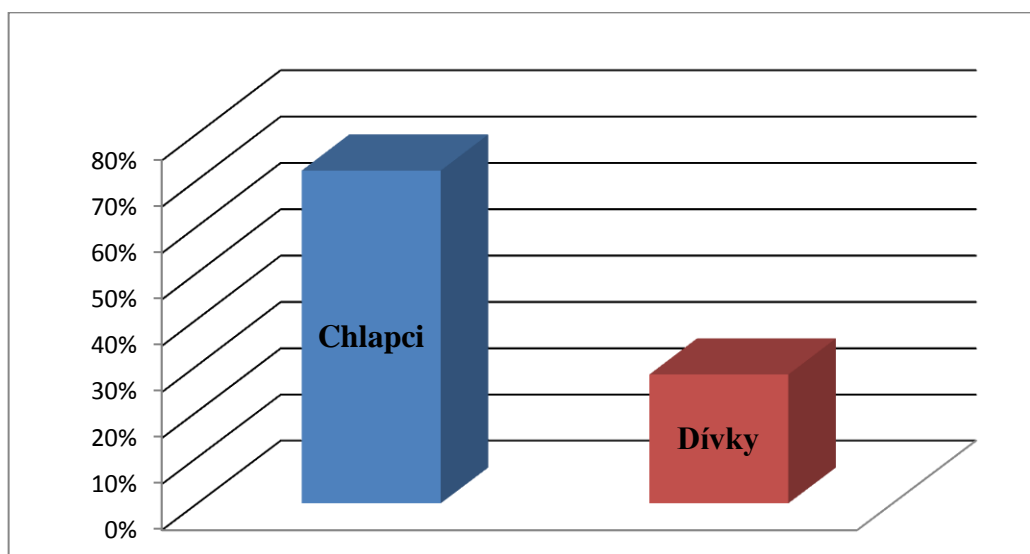
Škola	Respondenti	
SOS a SOU Vocelova	99	52%
SPŠ HK	93	48%
Celkem	192	100%

**Tabulka č. 2:** Počet respondentů podle pohlaví

Škola	Dívky		Chlapci	
SOS a SOU Vocelova	23	43%	76	55%
SPŠ HK	31	57%	62	45%
Celkem	54	100%	138	100%



**Graf č. 1:** Znázornění počtu respondentů podle pohlaví



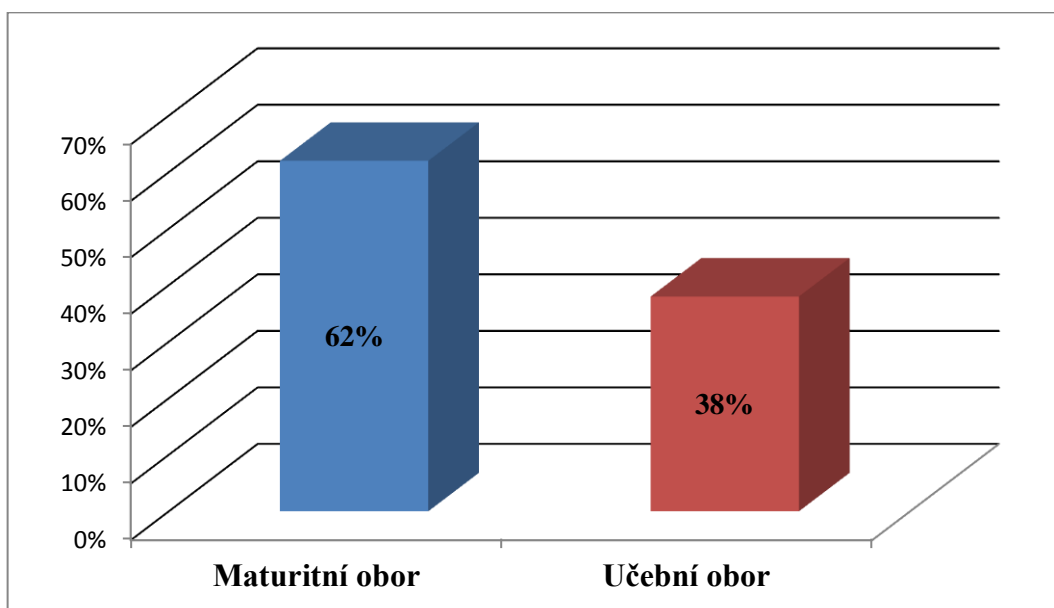
Komentář:

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 192 studentů dvou královéhradeckých odborných středních škol. Z toho bylo 99 (52%) respondentů Střední odborné školy a Středního odborného učiliště Vocelova (dále jen SOŠ a SOU Vocelova) a 93 (48%) respondentů Střední průmyslové školy, Hradec Králové (dále jen SPŠ HK). V souboru 192 respondentů je zastoupeno 54 (28%) dívek a 138 (72%) chlapců. Ve sledovaném souboru tedy převažovali chlapci. Tento nepoměr byl pravděpodobně způsoben převahou nabídky mužských oborů na těchto školách.

**Tabulka č. 3:** Počet respondentů podle studovaného oboru

	Studijní obor	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1	Maturitní obor	119	62%
2	Učební obor	73	38%
<b>Celkem</b>		<b>192</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 2:** Znáznornění počtu respondentů podle studovaného oboru



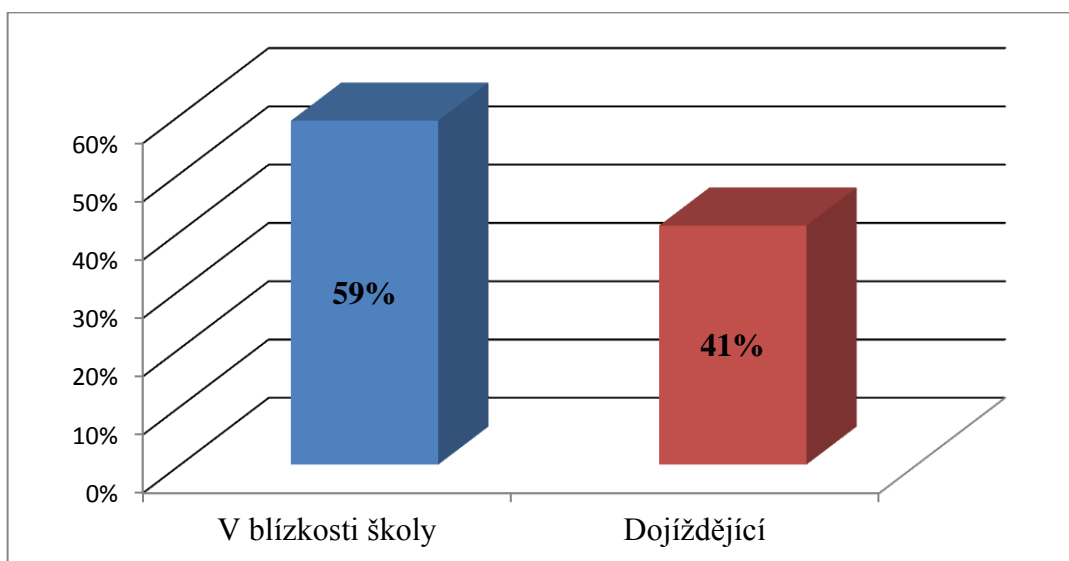
Komentář:

Z celkového počtu respondentů převahuje počet studentů, kteří ukončí studia maturitní zkouškou. Maturitní obor studuje 119 (62%) studentů. Do tohoto počtu se řadí všechny dívky, které se výzkumu zúčastnily čili 54 dívek a 65 chlapců. Zbýlých 73 (38%) respondentů (chlapců), ukončí studia výučním listem.

**Tabulka č. 4:** Místo bydliště v době studia

	Místo bydliště	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1	V blízkosti školy (v dosahu MHD)	113	59%
2	Dojíždím (vlak, auto, linkový autobus)	79	41%
<b>Celkem</b>		<b>192</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 3:** Znázornění místa bydliště v době studia



Komentář:

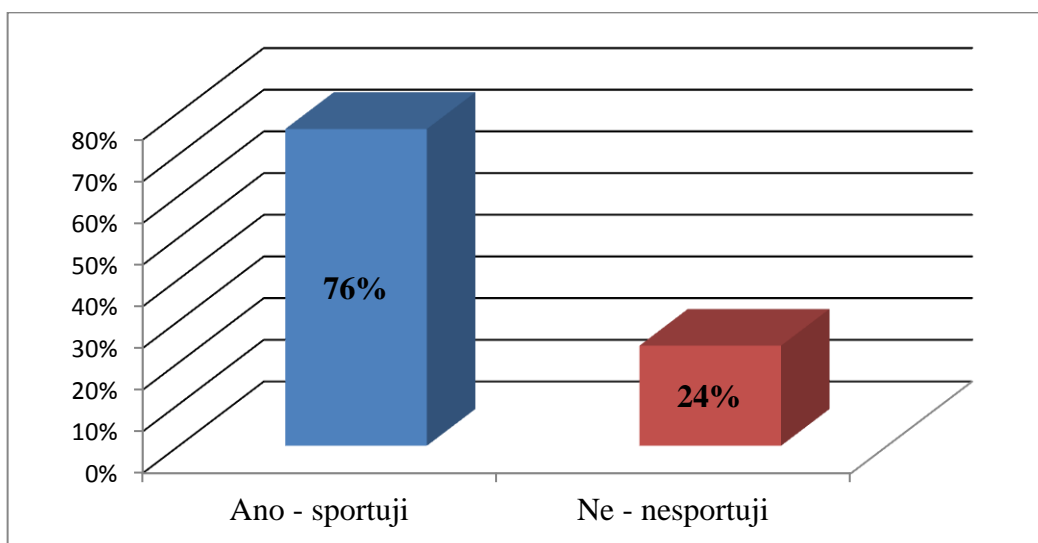
K faktorům, které mají vliv na provozování sportovních aktivit ve volném čase, patří i místo bydliště v době studia. V blízkosti školy, čímž jsme měli na mysli v dosahu městské hromadné dopravy (dále jen MHD), bydlí 113 (59%) respondentů. Zbýlých 79 (41%) každý den do školy dojíždí.

Otázkou č. 4 jsem zjišťovala, zda se dnešní středoškoláci věnují sportu ve volném čase. U této otázky byla respondentům dána možnost odpovědět kladně či záporně a podle toho byli rozděleni do skupiny sportujících nebo nespportujících.

**Tabulka č. 5:** Sportování ve volném čase

	Sport ve volném čase	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1	Ano	145	76%
2	Ne	47	24%
<b>Celkem</b>		<b>192</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 4:** Rozdělení respondentů na sportující a nespportující



Komentář:

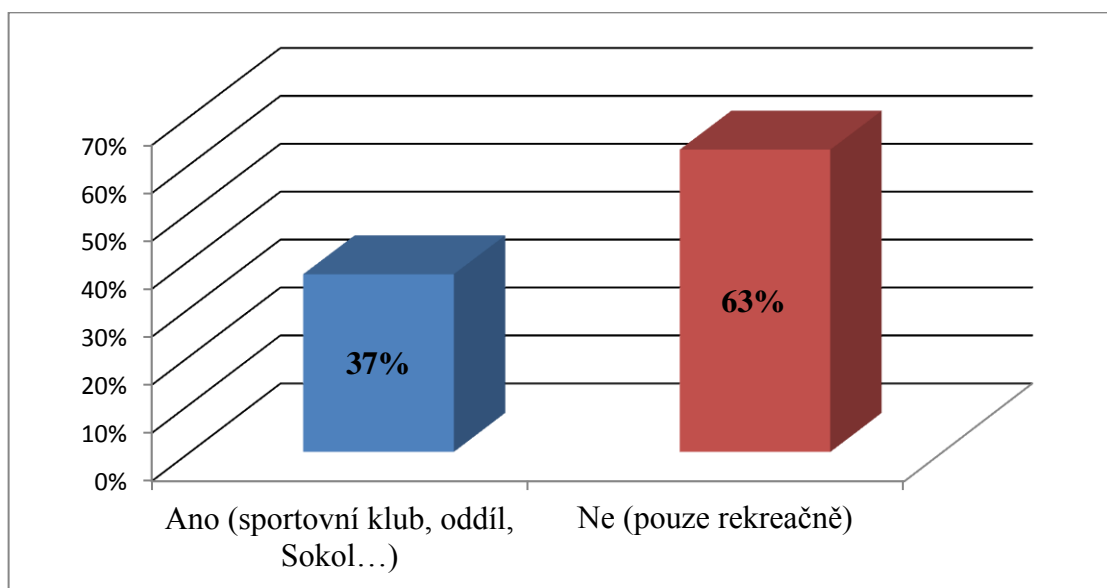
Průzkumem bylo zjištěno, že ze 192 respondentů většina sportuje, což byl kladný poznatek. Konkrétně 76% dotazovaných se věnuje sportovním aktivitám ve volném čase a zbylých 24% studentů nespportuje vůbec.

Na zjištění úrovně provozované sportovní pohybové aktivity mládeže jsem zaměřila 5. otázku. Respondenti odpovídali, zda sportují v rámci sportovní organizace či pouze rekreačně což v našem případě znamenalo bez dohledu trenéra. Na tuto otázku odpovídali pouze sportující.

**Tabulka č. 6:** Sport v rámci sportovní organizace

	Sport v rámci organizace	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1	Ano (sportovní klub, oddíl, Sokol...)	54	37%
2	Ne (pouze rekreačně)	91	63%
<b>Celkem</b>		<b>145</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 5:** Znázornění sportování v rámci sportovní organizace



Komentář:

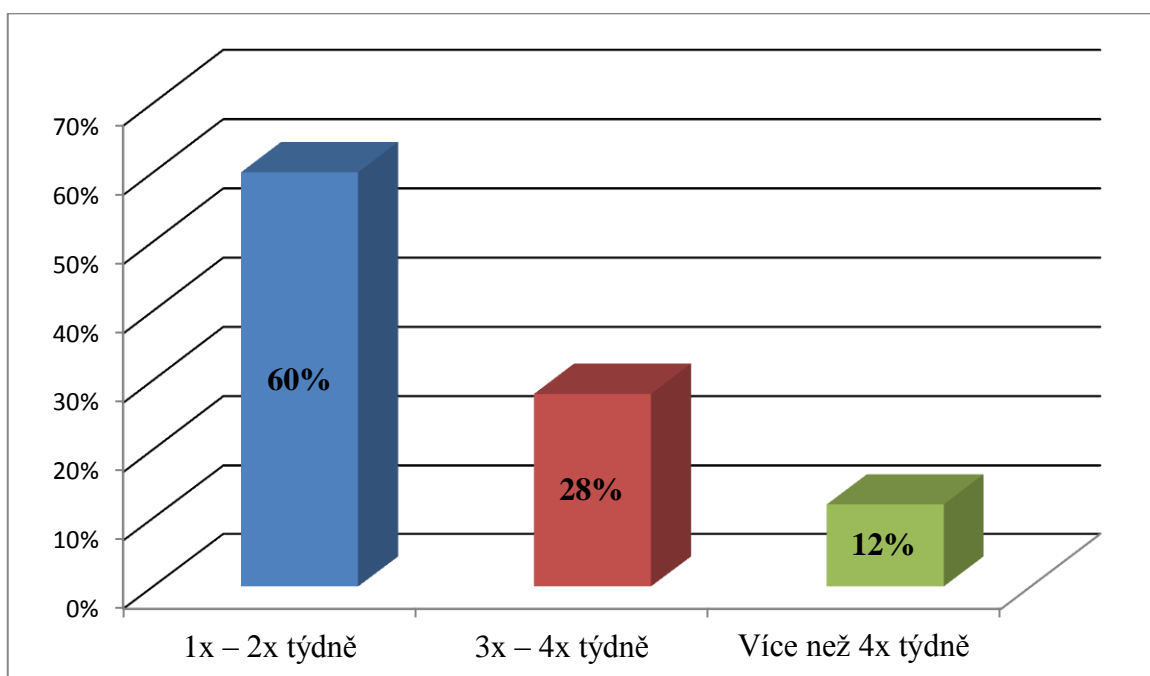
Tato otázka je určena pouze respondentům, kteří se věnují sportovní aktivitě. Z předešlé položky vyplynulo, že z celkového počtu 192 respondentů se sportu věnuje 145 studentů. Z výsledků vyplývá, že z celkového počtu sportujících se většina studentů věnuje sportu pouze rekreačně. Konkrétně je to: 91 (63%) studentů se věnuje sportovním aktivitám rekreačně a 54 (37%) studentů sportuje v rámci nějaké sportovní organizace (např. sportovní klub, oddíl, Sokol atd.).

Frekvenci sportovního zapojení respondentů v průběhu jejich týdenního cyklu jsem zjišťovala v otázce č. 6. V tomto případě byli respondenti upozorněni na to, že se jedná o aktivitu v rámci jejich volného času (nemohou započítávat hodiny tělesné výchovy). Tato otázka byla také pouze pro sportující.

**Tabulka č. 7:** Frekvence sportování

	<b>Frekvence sportování</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost %</b>
1	1x – 2x týdně	87	60%
2	3x – 4x týdně	40	28%
3	Více než 4x týdně	18	12%
	<b>Celkem</b>	<b>145</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 6:** Znázornění frekvence sportování



**Komentář:**

Cílem této otázky bylo zjistit, jak často se středoškoláci celkově věnují sportu. Jak ukazuje graf č. 5 (viz výše), ve zkoumaném souboru převažuje skupina těch, kteří sportují 1x - 2x týdně (60% dotázaných studentů). Tento výsledek není nijak optimistický. Jelikož námi vybraný soubor studentů prochází důležitou životní etapou, která je charakteristická biologickým a sociálním zráním, by měla být sportovní aktivita nezastupitelným prvkem pro zdravý vývoj jedince. Dvě hodiny školní tělesné výchovy týdně nestačí, a tudíž by sportovní aktivita měla zaujímat významnou část ve

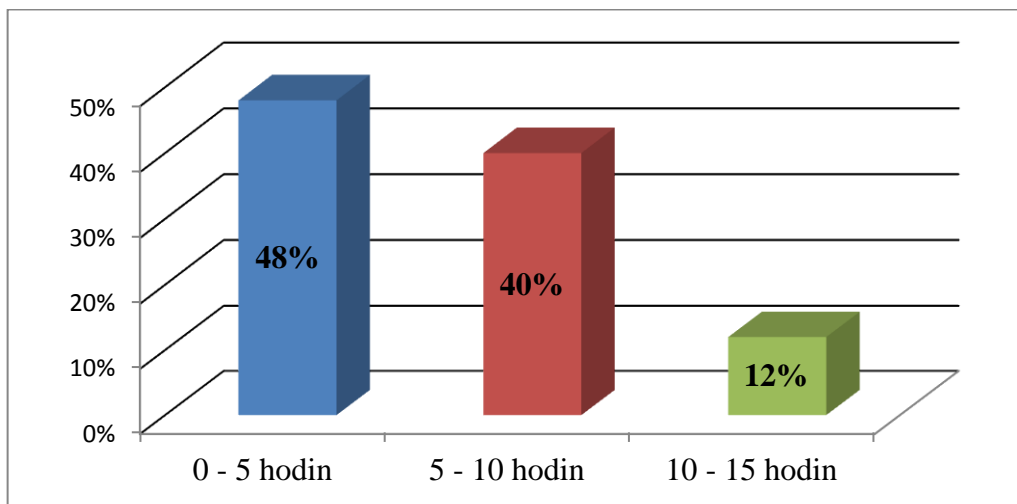
volnočasových aktivitách mládeže. Vzhledem k tomuto tvrzení není ani nikterak optimistický počet 40-ti respondentů, kteří sportují alespoň 3x – 4x týdně.

V otázce č. 7 jsme zjišťovali počet hodin strávených za týden sportem.

**Tabulka č. 8: Rozsah sportovní aktivity**

	<b>Kolik hodin týdně trávíte sportem</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost %</b>
1	0 – 5 hodin	69	48%
2	5 – 10 hodin	58	40%
3	10 -15 hodin	18	12%
4	Více jak 15 hodin	0	0%
<b>Celkem</b>		<b>145</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 7: Znázornění rozsahu sportovní aktivity**



**Komentář:**

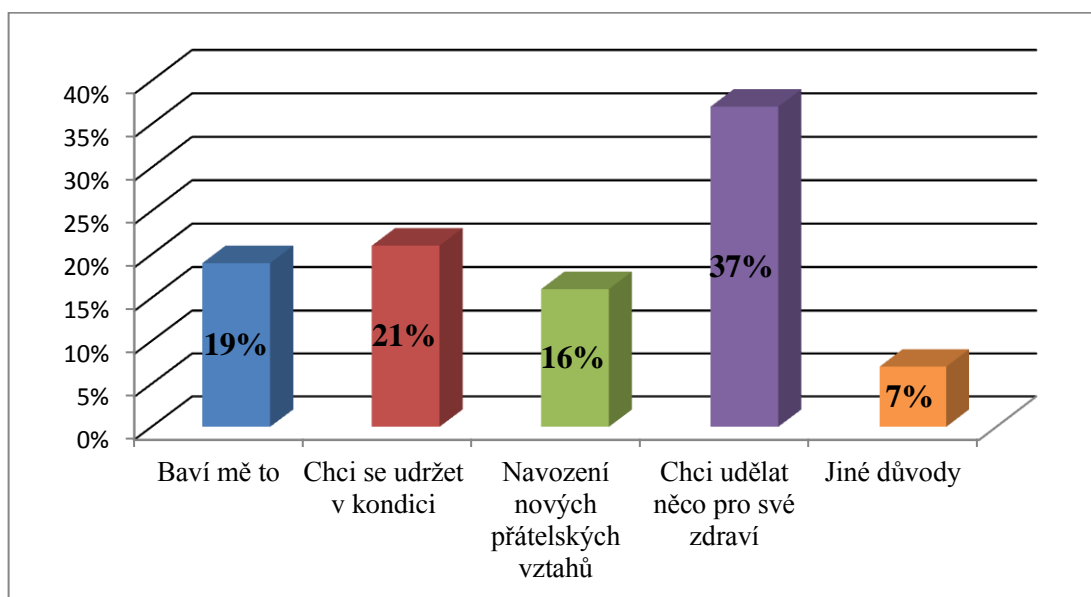
Cílem této otázky bylo zjistit, kolik času v hodinách, dotazovaní studenti věnující se ve volném čase sportu, věnují jednotlivým pohybovým aktivitám za týden. V rozsahu sportovní aktivity 48% věnuje sportu 0 – 5 hodin, 40% sport provozuje 5 – 10 hodin a 12% respondentů sportuje 10 – 15 hodin. Nikdo z dotazovaných studentů nesportuje více jak 15 hodin.

Otázkou č. 8 jsem zjišťovala důvody, které vedou mladé ke sportování, skupina nesportujících na tuto otázku neodpovídala.

**Tabulka č. 9:** Důvody sportování

	Důvody sportování	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1	Baví mě to	27	19%
2	Chci se udržet v kondici	31	21%
3	Setkání s přáteli	24	16%
4	Chci udělat něco pro své zdraví	53	37%
5	Jiné důvody	10	7%
<b>Celkem</b>		<b>145</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 8:** Znázornění důvodů pro sportování



Komentář:

Z výsledků je zřejmé, že si respondenti uvědomují důležitost sportu z hlediska upevňování zdraví. To bylo potvrzeno celkem u 53 studentů, kteří sportují právě pro své zdraví a 31 studentů, kteří se chtějí udržet v kondici. Dalším nejčastějším důvodem sportování bylo to, že respondenty sport baví. Takto odpovědělo 27 studentů. Pro 4



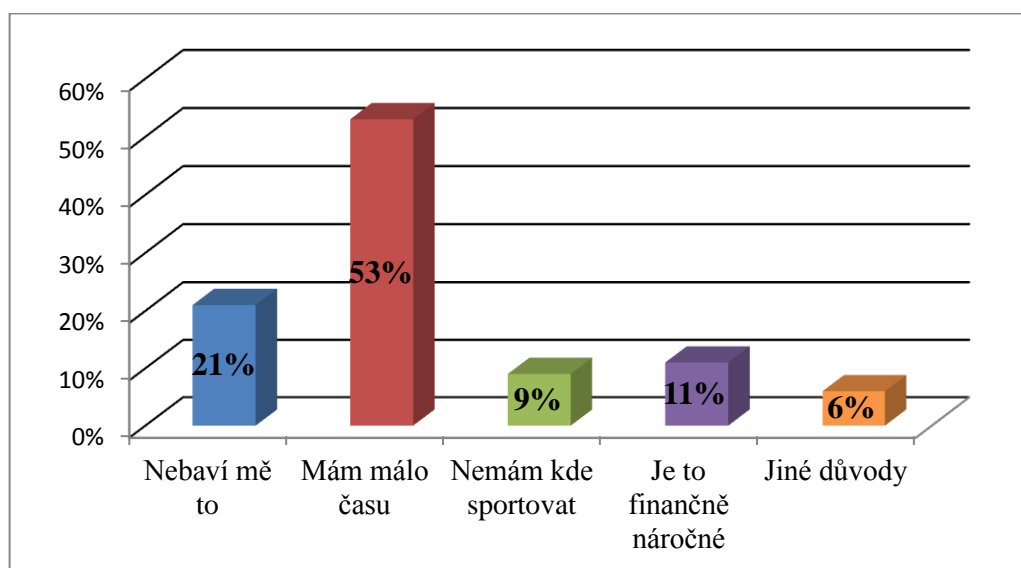
studenty je sport prostředkem k setkávání s přáteli a navozování dalších kontaktů. Zbylých 10 respondentů uvedlo jiné důvody.

Devátou otázkou, proč nesportují ve volném čase, jsem směřovala pouze na skupinu nesportujících respondentů. Ve zkoumaném souboru se tedy jednalo o 47 respondentů. Měli označit důvody, které jim znesnadňují cestu k vlastní sportovní aktivitě v rámci jejich volného času.

**Tabulka č. 10:** Důvody nesportování

	Důvody nesportování	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1	Nebaví mě to	10	21%
2	Mám málo času	25	53%
3	Nemám kde sportovat	4	9%
4	Je to finančně náročné	5	11%
5	Jiné důvody	3	6%
	<b>Celkem</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 9:** Znárodnění důvodů nesportování



Komentář:

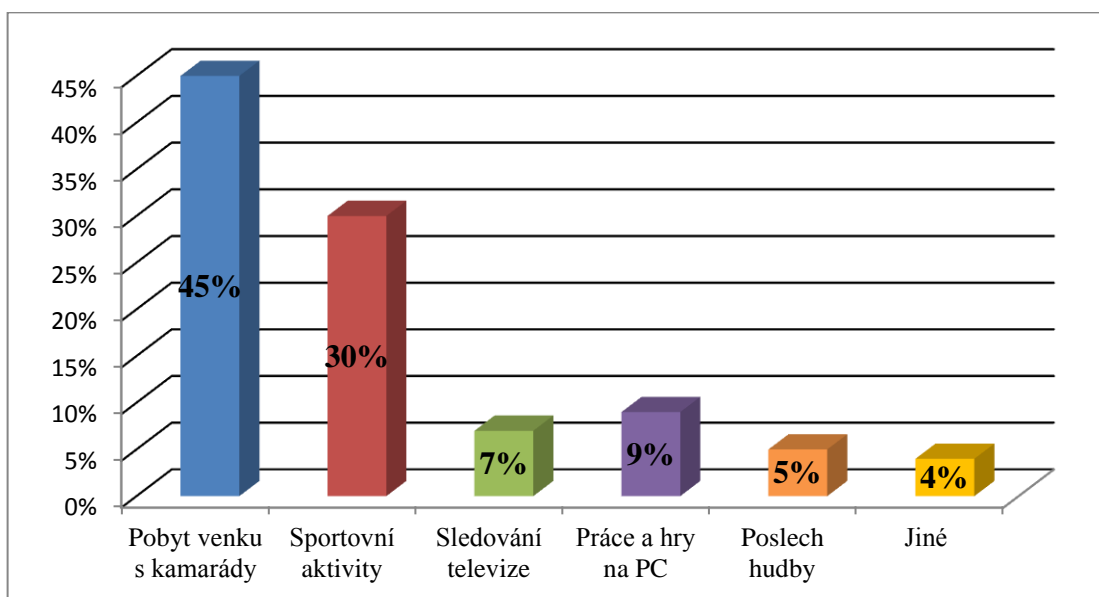
Nejčastějším důvodem, proč dotazovaní nesportují, byl nedostatek času. Tato odpověď se objevila u více jak 50% dotazovaných. Dalším často uváděným důvodem bylo to, že je sport nebaví. Takto odpovědělo 21% dotazovaných. Pro 11% otazovaných je sport finančně náročný. Přes výše uvedené důvody bránící respondentům ve sportovní aktivitě se domnívám, že důvody jako nedostatek času či nebaví mě to, by neměly být rozhodujícími překážkami ke sportování.

Otázkou č. 10 jsem zjišťovala, jakým způsobem respondenti tráví svůj volný čas. Respondenti měli označit volnočasové aktivity, kterým se věnují. Na tuto otázku odpovídali již všichni studenti.

**Tabulka č. 11:** Volnočasové aktivity studentů

	<b>Volnočasové aktivity</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost %</b>
1	Pobyt venku s kamarády	85	45%
2	Sportovní aktivity	58	30%
3	Sledování televize	14	7%
4	Práce a hry na PC	18	9%
5	Poslech hudby	10	5%
6	Jiné	7	4%
	<b>Celkem</b>	<b>192</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 10:** Znárodnění volnočasových aktivit



**Komentář:**

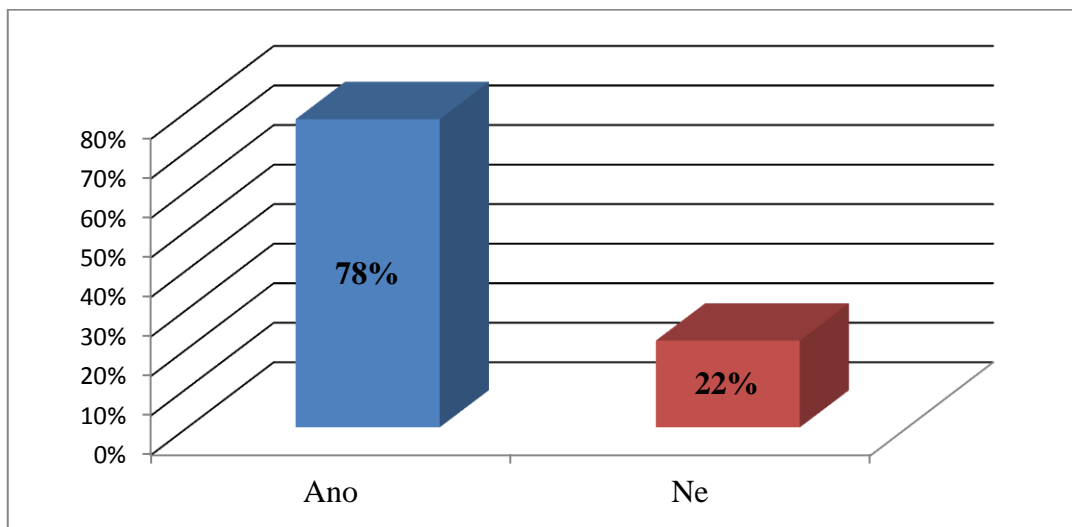
Největší část respondentů (85 – 45%) preferuje pobyt venku s kamarády, což je s pohledu hodnoty náplně volného času obtížně definovaná a nejasná činnost. Pozitivním zjištěním je, že ve zkoumaném souboru je 58 (30%) respondentů, kteří tráví svůj volný čas sportem. Tyto pozitivní výsledky završilo zjištění, že pouhých 18 (9%) respondentů tráví volný čas u počítače, 14 (7%) respondentů sleduje televizi a 10 (5%) respondentů poslouchá hudbu. Tento fakt si vysvětlujeme počtem dojíždějících studentů (celkem 79) ve zkoumaném vzorku. Z toho důvodu je pak přirozené, že takto omezený volný čas u této skupiny studentů je z převážné části realizován v přítomnosti vrstevníků

Otázka č. 11 zjišťovala, zda se rodiče respondentů věnují aktivně nějakému sportu nebo sport dříve prováděli. Domníváme se, že rodiče mohou pozitivně motivovat děti ke sportu a to především tím, že sami budou sportovat.

**Tabulka č. 12: Sportovně aktivní rodiče**

	Sportovně aktivní rodiče	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1	Ano	149	78%
2	Ne	43	22%
<b>Celkem</b>		<b>192</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 11: Znázornění sportovně aktivních rodičů**



Komentář:

U 149 (78 %) studentů jsou rodiče sportovně aktivní nebo dříve sportovali. Z odpovědí na tuto otázku lze usuzovat, že studenti, kteří se věnují sportu, většinou navazují na zájem rodičů. Rodiče vytvářejí ve svých dětech již od útlého věku postoje a návyky, které si přenesou do svého budoucího rodinného života a budou je dále předávat svým dětem. Vzhledem k naší hypotéze uvádíme tabulku jednotlivých odpovědí.

**Tabulka č. 13:** Konkrétní rozdělení aktivně sportujících rodičů

	Skupina sportujících	Skupina nespportujících
Ano – rodiče sportují	134 (92%)	15 (32%)
Ne – rodiče nespportují	11 (8%)	32 (68%)
<b>Celkem</b>	<b>145 (100%)</b>	<b>47 (100%)</b>

Komentář:

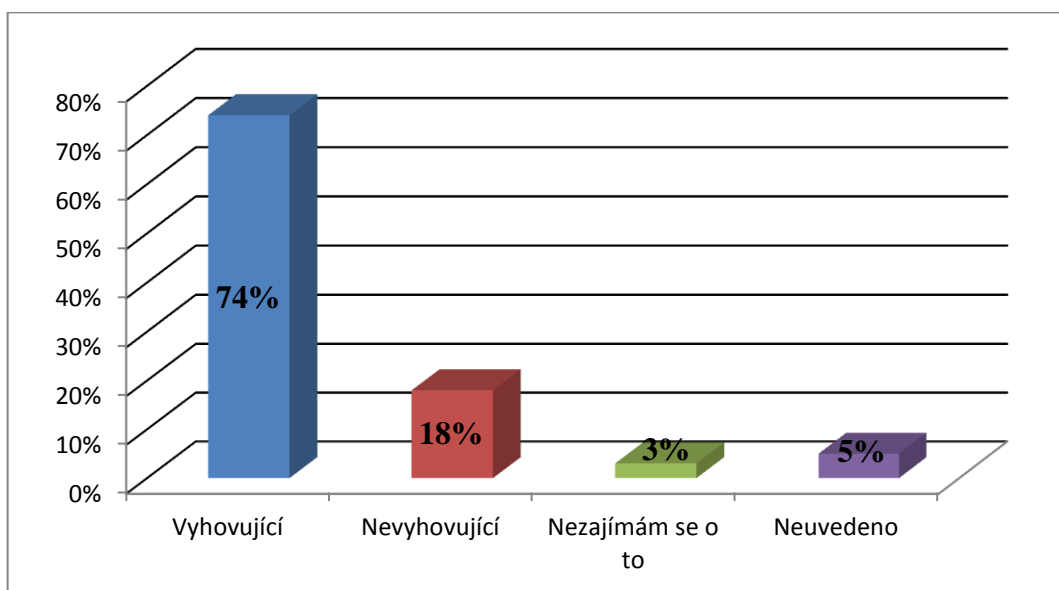
Z tabulky č. 12 vyplývá, že rodiče mají vliv na sportování svých dětí. Ze 145 sportujících respondentů odpovědělo 92% respondentů, že jejich rodiče se aktivně věnují nějakému sportu.

Otázkou č. 12 jsme zjišťovali, jaké mají respondenti možnosti k pohybovému vyžití, a to ve smyslu pestrosti nabídek, přístupnosti sportovišť či dalších okolních prostranstvích vhodných ke sportování v Hradci Králové (dále jen HK).

**Tabulka č. 14:** Možnosti sportovního vyžití v HK

	Možnosti sportovního vyžití v HK	Absolutní četnost	Relativní četnost %
1	Vyhovující	142	74%
2	Nevyhovující	34	18%
3	Nezajímám se o to	5	3%
4	Neuvedeno	11	5%
	<b>Celkem</b>	<b>192</b>	<b>100%</b>

**Graf č. 12:** Znáznornění možností sportovního vyžití v HK



**Komentář:**

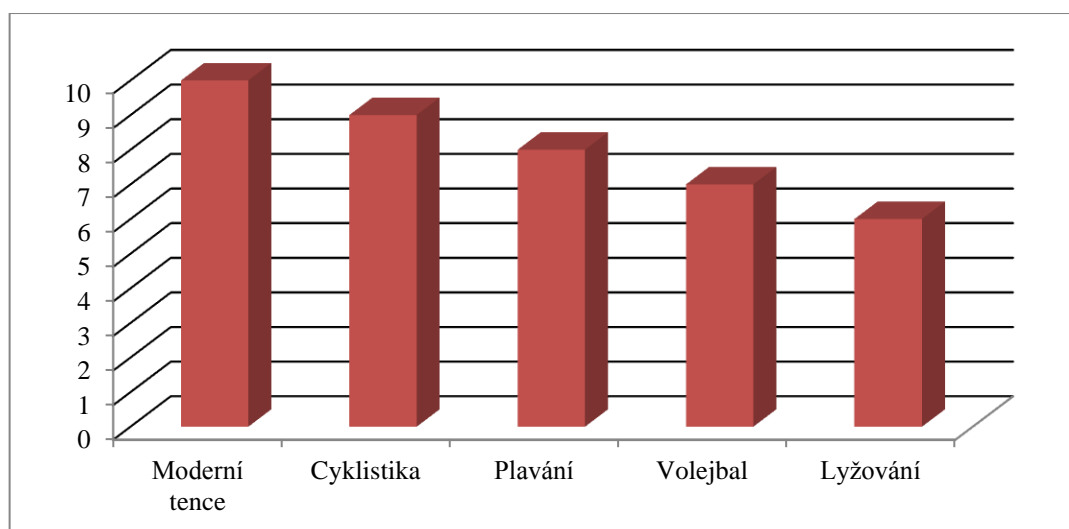
Výsledky ukazují, že 74% (142 studentů) respondentů hodnotí podmínky ke sportování ve svém okolí jako vyhovující. Pouze pro 18% (34 studentů) respondentů jsou podmínky pro sportování v Hradci Králové nevhovující. Tuto odpověď mohlo ovlivnit místo bydliště respondentů a také neznalost zařízení.

V otázce č. 13 měli respondenti uvést pořadí svých 5 nejoblíbenějších sportů. Měli možnost výběru z několika základních druhů sportů nebo uvést jiný.

**Tabulka č. 14:** Nejoblíbenější sporty podle pohlaví

Dívky		Druh sportu	Chlapci		Druh sportu
Pořadí	Počet		Pořadí	Počet	
1.	17	Moderní tance	1.	38	Fotbal, futsal
2.	14	Cyklistika, cykloturistika	2.	25	Cyklistika, cykloturistika
3.	10	Plavání	3.	21	Snowboarding
4.	5	Volejbal, Beach volejbal	4.	16	Plavání
5.	3	Lyžování-běh, sjezd	5.	10	Florbal

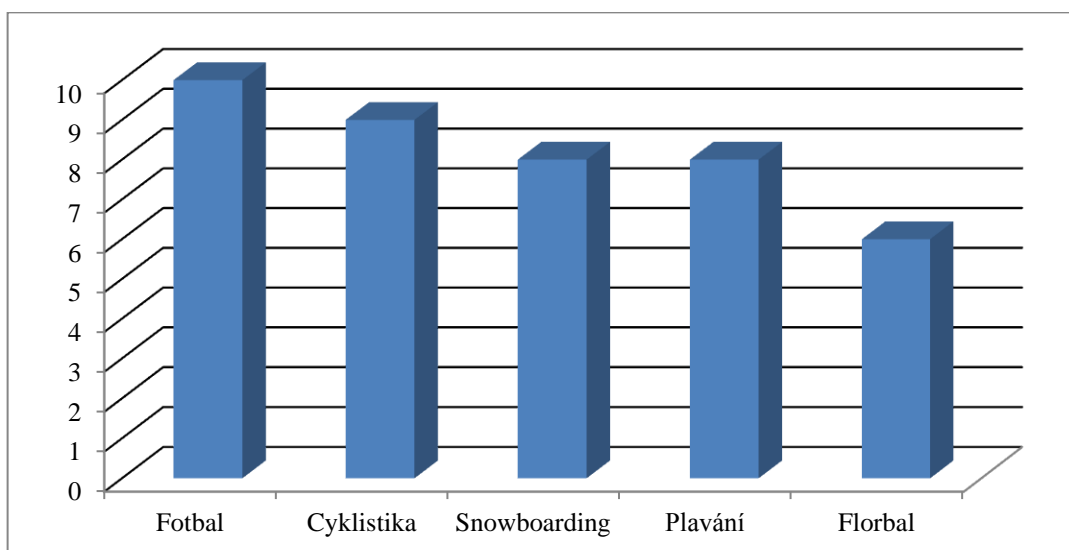
**Graf č. 13:** Znázornění nejoblíbenějších sportů dívek



Komentář:

Mezi 5 nejoblíbenějších sportů dívek patří **moderní tance, cyklistika, plavání, volejbal, lyžování** a pak následovalo in-line bruslení, aerobik, posilování a badminton.

**Graf č. 14:** Znárodnění nejoblíbenějších sportů chlapců



Komentář:

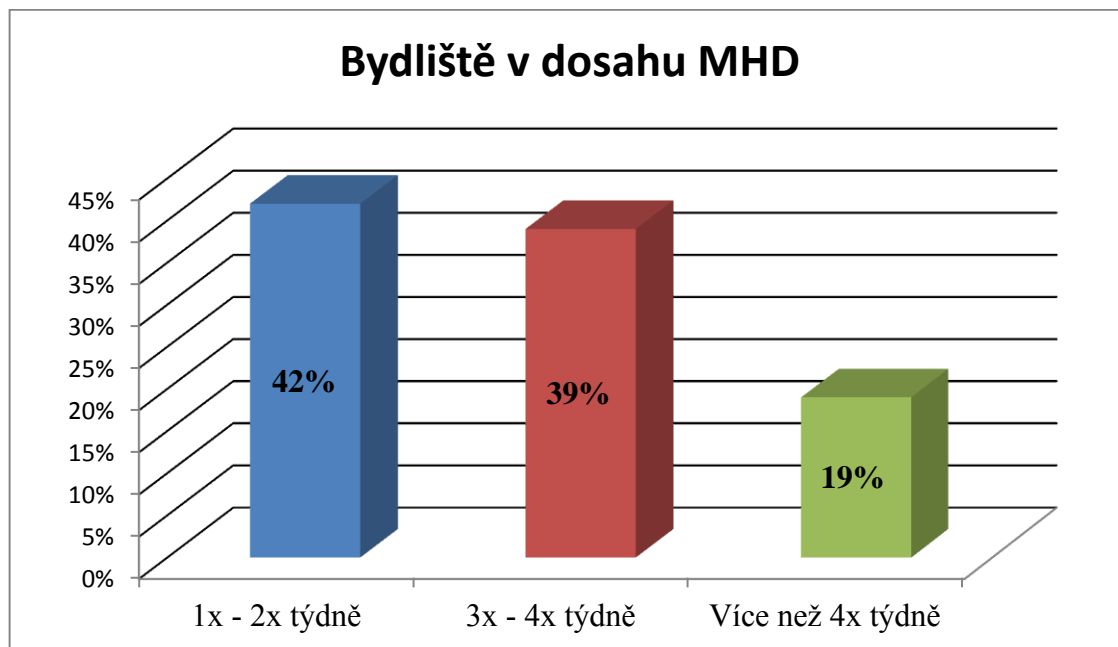
Mezi 5 nejoblíbenějších sportů chlapců patří **fotbal, cyklistika, snowboarding, plavání, florbal** a pak následovaly bojová umění, lední hokej, lyžování, basketbal a turistika.

U obou pohlaví se na druhém místě umístila cyklistika. Z převažujícího počtu jsou respondenti z Hradce Králové. O městě se říká, že je to město cyklistů. Z vlastní zkušenosti mohou potvrdit, že jsou tu opravdu vhodné podmínky pro cyklistiku a stále se rozvíjejí. U obou pohlaví se také v prvních pěti nejoblíbenějších sportů objevilo plavání. To může být způsobeno tím, že SOŠ a SOU Vocelova má každý druhý týden plavání v rámci tělesné výchovy.

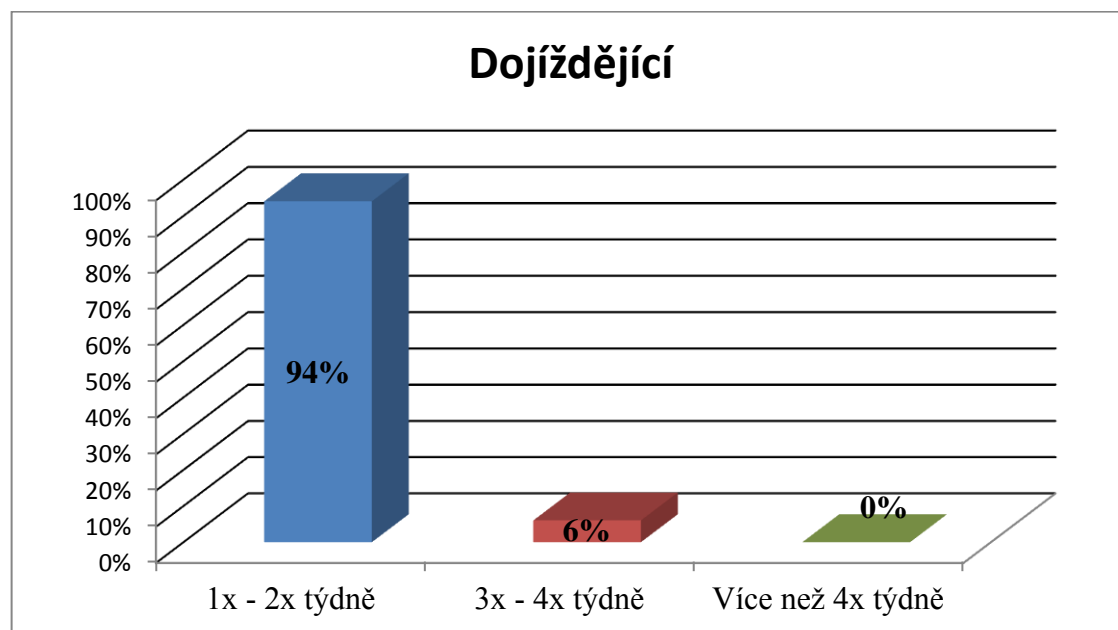


## Výsledky šetření – srovnání na základě místa bydliště v době studia

**Graf č. 15:** Vyjádření odpovědí na otázku č. 6



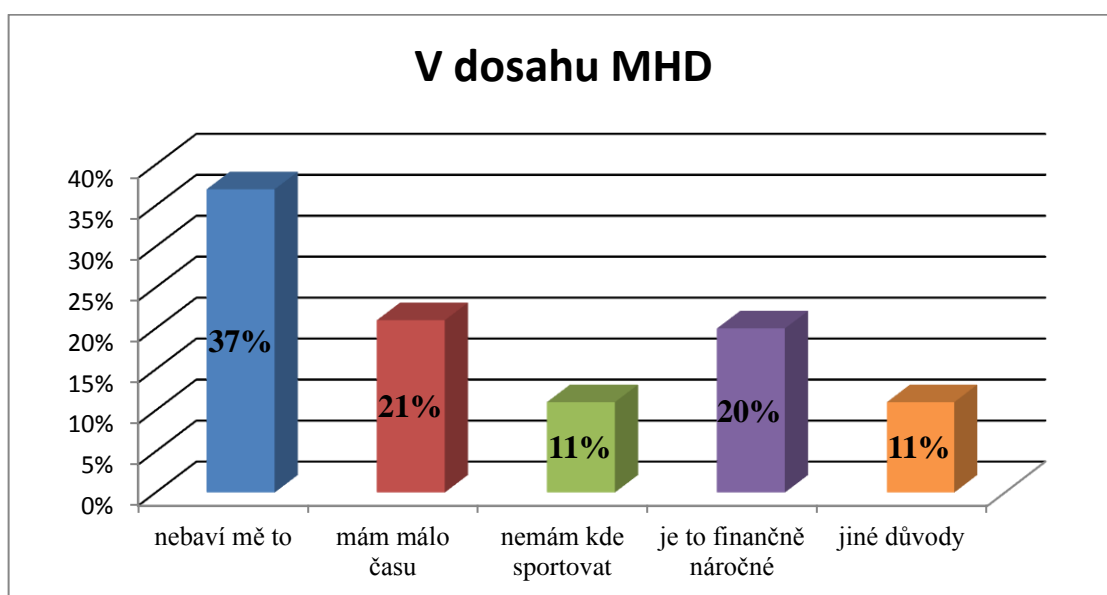
**Graf č. 16:** Vyjádření odpovědí na otázku č. 6



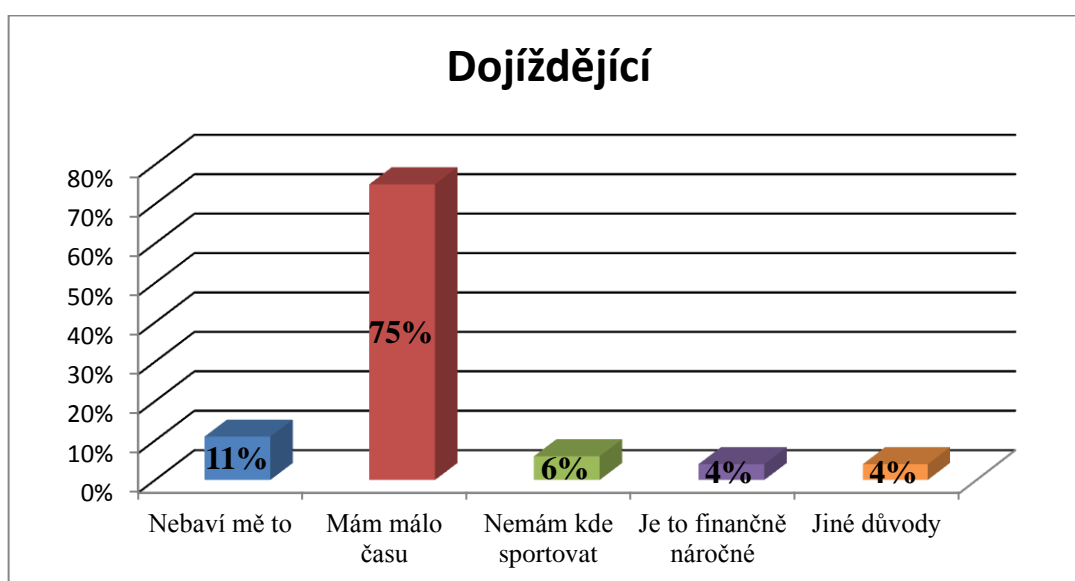
Komentář:

Toto srovnání proběhlo pouze u studentů, kteří se věnují sportovním aktivitám. Jak výsledky ukazují, nižší sportovní aktivitu v týdenním cyklu mají studenti, kteří každý den dojíždějí do školy. To podle našeho názoru vyplývá jak s časové tak i psychické náročnosti dojíždění, které se pak promítá i do náplně volného času.

**Graf č. 17:** Vyjádření odpovědí na otázku č. 9



**Graf č. 18:** Vyjádření odpovědí na otázku č. 9



#### Komentář:

Toto srovnání proběhlo pouze u studentů, kteří se nevěnují sportovní aktivitě. Jak je vidět z výše uvedených grafů, u dojíždějících hlavním důvodem nesportování je málo času. Tento výsledek byl očekáván vzhledem k časové náročnosti dojíždění. Ostatní důvody jsou zaznamenány v menší míře. Studenti bydlící v dosahu MHD nesportují především proto, že je to nebaví.

## 6 DISKUSE

V této kapitole bychom rádi zobecnili výsledky našeho dotazníkového šetření a porovnali je s našimi hypotézami a také s odbornou literaturou. Naší cílovou skupinou byli studenti 2. ročníků středních škol v Hradci Králové. Podařilo se nám získat 192 vyplněných dotazníků.

V prvních třech otázkách jsme se věnovali popisu respondentů. Z demografických údajů vyplývá, že se výzkumu zúčastnilo 28 % dívek a 72% chlapců. Celkově tedy převažovali chlapci. Tento nepoměr byl způsoben zaměřením středních škol. Průzkum probíhal na středních školách v Hradci Králové, z toho se zúčastnilo 52% studentů SOŠ a SOU Vocelova a 48% studentů SPŠ HK. Naší skupinu jsme také strukturovali podle místa bydliště v době studia. Ukázalo se, že 59% respondentů bydlí v blízkosti školy čili v dosahu MHD a zbylých 41% respondentů je dojíždějících z okolních měst či vesnic.

Následující otázkou došlo k rozdělení respondentů do dvou skupin a to na sportující a nesportující studenty. Průzkumem bylo zjištěno, že 76% respondentů sportuje a zbylých 24% nesportuje vůbec. Na jedné straně je uspokojující, že většina dotazovaných sportuje, ale skutečnost je taková, že mladí lidé by měli všichni provádět alespoň nějakou formu pohybové aktivity.

**Vyhodnocení hypotézy č. 1 Ve volném čase se věnuje více než 50% středoškoláků sportovní aktivitě.** Tuto hypotézu potvrzují odpovědi respondentů v otázkách číslo 4 a 10.

Následující čtyři otázky se týkaly pouze studentů, kteří spadají do skupiny sportujících (tedy 145 studentů). Od této skupiny jsme zjistili, že i přes širokou nabídku sportovních organizací, oddílů či klubů v Hradci Králové, více jak 60% respondentů sportuje rekreačně. Studenti byli poučeni, že máme na mysli sport prováděný individuálně bez vazby na organizaci s rekreačním cílem bez úzce výkonnostního nebo soutěžního zaměření. V rámci nějaké sportovní organizace (např. sportovní klub, oddíl, Sokol aj.) sportuje 37% studentů. V tomto případě se nám prokazuje názor, že v období adolescence zájem o organizovaný sport klesá. Může to také ovlivnit skutečnost, že od sportovců v tomto věku se vyžadují vyšší výkony a současně náročnější tréninková příprava. A ti, kteří tyto nároky nesplňují, z pravidla se závodní činností končí.

Např. Frömel, Novosad, Svozil (1999) zjistili, že se vzrůstajícím věkem dochází k poklesu pohybových aktivit v organizované formě u chlapců i dívek. Tento pokles byl také potvrzen Šimou (1998), který zjistil u 11-15 letých dětí v severočeském regionu, že s věkem klesala účast ve sportovních kroužcích.

Následující otázka, která se zabývala frekvencí sportování v týdenním cyklu, zjišťuje, že většina studentů se sportovním aktivitám věnuje 1x-2x týdně. Tuto možnost z větší části využívali studenti, kteří v předešlé otázce odpověděli, že sportují rekreačně. Konkrétně se jedná o 87 (60%) studentů. 40 (28%) studentů uvedlo, že se sportovním aktivitám věnuje 3x-4x týdně a 10 (12%) studentů se sportovním aktivitám věnuje více než 4x týdně. Tito studenti jsou převážně členy nějakého sportovního oddílu či klubu a jsou vázáni pravidelnými tréninky. Vzhledem k faktu, že by měl mladý člověk, sportovat alespoň 3x týdně, nejsou výsledky nikterak optimální, protože většina studentů sportuje méně, než se doporučuje. Existuje řada výzkumů, které dokazují pokles pohybových aktivit právě v období adolescence. Např. Bradley (In Sigmund, 2003) zjistil výrazný pokles pohybových aktivit ve věku 9-14 let, podobný pokles zjistil Sallis s rozdílem, že ho zaznamenal u 13-18ti letých adolescentů (In Sigmund et al., 2003).

**Vyhodnocení hypotézy č. 2 Doba trvání sportovní aktivity u více než poloviny respondentů nepřesahuje 2 hodiny týdně.** Tuto hypotézu potvrzují odpovědi respondentů v otázkách číslo 6 a 7.

Respondenti jsou studenty středních škol, které mají ve studijní náplni 2x45 minut školní tělesné výchovy týdně, které podle vlastního vyjádření doplňují v 60% ještě jednou až dvěma hodinami vlastní pohybové aktivity navíc.

U předcházející otázky jsme provedli srovnání na základě místa bydliště v době studia a tím jsme také dospěli k závěrům, že nižší sportovní aktivitu v týdenním cyklu mají studenti, kteří každý den dojíždějí do školy. To podle našeho názoru především vyplývá z časové náročnosti dojíždění, které se pak promítá i do náplně volného času. Odpovědi respondentů jsou doloženy v grafech č. 15 a 16.

**Vyhodnocení hypotézy č. 3 Studenti, kteří do školy každý den dojíždějí, se budou sportovní aktivitě věnovat méně než studenti, kteří bydlí v Hradci Králové.** Výsledky dotazníkového šetření svědčí o platnosti této hypotézy.

Dále nás zajímalo, jaké mají studenti důvody k provozování sportovních činností. Mile nás překvapil výsledek této otázky. Nejvíce odpovědí bylo, že chtějí prostřednictvím sportu, udělat něco pro své zdraví (53-37%), a že se chtějí udržet v kondici (31-21%). Z toho vyplývá, že si studenti uvědomují důležitost sportu z hlediska upevňování zdraví. Jiní studenti sportují, protože je to baví (27-19%) anebo, že mohou navázat nové přátelské vztahy (24-16%). Po zjištění důvodů, proč někteří respondenti sportují, nás u skupiny nesportujících zajímalo, proč oni nesportují. Nejčastějším důvodem byl uváděn nedostatek času, takto nám odpovědělo 25 (53%) studentů. Následovalo zjištění, že je to nebaví (10-21%), je to finančně náročné (5-11%) nebo, že nemají kde sportovat (4-9%). U této otázky jsme také provedli srovnání na základě místa bydliště v době studia a dospěli jsme k názoru, že důvod „málo času“ převažuje oprávněně u studentů dojíždějících (viz graf č. 17 a 18).

Na následující otázku odpovídali již všichni respondenti. Po zjištění, že někteří respondenti vůbec nesportují a ti co sportují, se sportovním aktivitám nevěnují každý den, nás zajímala celková náplň volného času. V období adolescence by měl být volný čas využíván efektivně. Z našeho výzkumu jsme se dozvěděli, že studenti nejraději tráví volný čas venku s kamarády, tato odpověď se objevila u 85 (45%) studentů. Druhou nejčastější činností jsou sportovní aktivity, takto odpovědělo 58 (30%) studentů. Dále následovala práce či hry na počítači (18-9%), sledování televize (14-7%). V této otázce měli respondenti možnost uvést více činností při trávení volného času. To také zdůvodňuje rozdíly s otázkou č. 4, kde pohybovou aktivitu do své volnočasové náplně uvedlo 76% respondentů. Později jsme zjistili, že u většiny z nich však zabírala jen jednu až dvě hodiny týdně. Při součtu všech volnočasových aktivit musíme konstatovat, že se jedná především o činnosti jiné než pohybové.

Otázkou, zda sportují rodiče respondentů, jsme chtěli zjistit, jestli jejich vztah ke sportu má vliv na jejich děti. Z dotazníku jsme zjistili, že ze skupiny sportujících (celkem 145 studentů) má 134 studentů rodiče s aktivním vztahem ke sportu z čehož se dá usoudit, že tyto rodiče mají vliv na sportování svých dětí.

**Hypotéza č. 4 Více než 80% respondentů má rodiče, kteří aktivně sportují nebo dříve sportovali.** Výsledky dotazníkového šetření tuto hypotézu nepotvrzují.

Předposlední otázka se týkala sportovních možností v Hradci Králové. Výsledky ukazují, že 74% (142 studentů) hodnotí podmínky ke sportování v Hradci Králové jako vyhovující. Pouze pro 18% (34 studentů) respondentů jsou podmínky pro sportování v Hradci Králové nevhovující. Domníváme se, že tuto odpověď mohlo ovlivnit místo bydliště respondentů a také neznalost zařízení.

Poslední otázka se zabývala sportovními preferencemi studentů. Studenti měli v dotazníku výčet několika sportů a z těchto sportů měli vybrat svých 5 nejoblíbenějších sportů s tím, že na první místo umístili nejvíce oblíbený sport. Po vyhodnocení této otázky jsme určili pořadí nejoblíbenějších sportů dívek a pořadí nejoblíbenějších sportů chlapců. Rozdílná volba sportovní náplně podle pohlaví se dala očekávat: konkrétní pořadí u dívek je: moderní tance, cyklistika, plavání, volejbal, lyžování, obdobné pořadí u chlapců je: fotbal, cyklistika, snowboarding, plavání, florbal.

## 7 ZÁVĚR

V této práci jsem se zabývala vztahem studentů středních škol k sportovním aktivitám ve volném čase. Zkoumaný soubor tvořilo 192 studentů dvou královéhradeckých středních škol. Dotazníkové šetření proběhlo ve druhých ročnících a věkový rozptyl studentů byl 15 – 20 let. Zajímalo nás především, zda se dotazovaní respondenti ve volném čase věnují provozování sportovních aktivit a jaké sporty patří mezi jejich nejoblíbenější. Dále nás zajímalo, jaké jsou důvody sportování či nesportování, jeho forma a frekvence.

Výsledky výzkumného šetření potvrdily, že sport a jeho aktivní provozování má relativně dobrou pozici mezi středoškoláky. Pozitivním zjištěním bylo, že si mladí uvědomují význam sportu především z hlediska upevňování zdraví a zvyšování kondice. Přesto někteří nevěnují sportovním aktivitám dostatek času.

Jak jsme již uvedli výše, výzkumného šetření se zúčastnili studenti středních škol druhých ročníků, proto nelze výsledky zevšeobecňovat na všechny. Většina tázaných studentů provozuje sportovní aktivity rekreačně. Někteří však sportují v oddíle či klubu a účastní se sportovních utkání různých úrovní. Z výzkumu vyplynulo, že v Hradci Králové mají studenti dobré podmínky pro sportování. V preferenci sportů se dívky liší od chlapců. Nejoblíbenějším sportem u dívek byli moderní tance a u chlapců fotbal. U obou pohlaví se v 5ti nejoblíbenějších sportech objevilo plavání a cyklistika.

Domnívám se, že by sport a pohybové aktivity měli tvořit neoddělitelnou součást života nejen studentů středních škol, ale každého z nás. Mladí by si měli kladný vztah ke sportu vybudovat již v dětství a to především za podpory svých rodičů. Rodiče jsou pro děti vzorem ve všech činnostech a tudíž i ve sportu.

Problematika mládež a sport je ale velmi obsáhlá a nabízí další možnosti v provádění podobných výzkumů.



## 8 POUŽITÁ LITERATURA

- 1) ATKINSON, R., L. *Psychologie*. 1. vydání. Praha: Protál, 2003. 751 s., ISBN 80-717-8640-3
- 2) BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Pohyb a duševní zdraví*. 1. vydání. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.
- 3) BOUCHARD, C., BLAIR, S. N., HASKELL, W. L. Why study physical activity and health. In *Physical activity and health* (pp. 3-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 4) COLLINS, W. A., KUTZAJ, S. A. *Developmental psychology, childhood, and adolescence*. New York, NJ: Macmillian publishing company, 1991.
- 5) CURTIS, J. E., RUSSEL, S. J. (Eds.) *Physical activity in human experience*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1997.
- 6) DAVIS, B., ROSCOE, J., D. et al. *Physical Education and the study of Sport*. Fifth Edition. London: Elsevier Mosby, 2004.
- 7) DOVALIL, J., et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vydání. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5
- 8) FLEMR, L. Adolescenti a sport. *Česká kinantropologie*. 12(3), 75-84.
- 9) FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945
- 10) GALAMBOS, N. L., LEADBEATR, B. J. Trends in adolescent research for the new millenium. *International Journal of Behavioral Development*, 2000, vol. 24, no. 3, p. 289-294.
- 11) HAVLÍK, R., NOVOTNÁ, M., PROKOP, J. *Vybrané kapitoly ze sociologie výchovy a vzdělání*. Praha: UK, 1993
- 12) HEALTHY PEOPLE 2010, *Understanding and Inproving Health*. 2nd edition, Washington, DC: U. S. Goverment Printing Office, 2000.

- 13) HODAŇ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997. 110 s. ISBN 80-7067-782-1.
- 14) HODAŇ, B. *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. 235 s. ISBN 80-244-0201-7.
- 15) HODAŇ, B. *Volný čas a jeho současné problémy. Sborník sdělení přednesených na vědeckém sympoziu*. 1. vydání. Olomouc: Hanex, 2002. 190 s. ISBN 80-85783-37-1
- 16) HODAŇ, B. *Sociokulturní kinantropologie II: systémové pojetí tělesné kultury*. 1. Vydání. Olomouc: Univerzita Palackého. 2007 ISBN 978-80-244-1826-1
- 17) HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5
- 18) HOŠEK, J., JANSKA, P. *Postoje české populace ke sportu. Sport v České republice na začátku nového tisíciletí 2*, 120-121. Praha: Univerzita Karlova, 2001.
- 19) JURÍKOVÁ, E. *Volný čas a jeho pozice v prevenci sociálně patologických jevů*. Brno: Masarykova Univerzita, 2006. 85 s.
- 20) KOLEKTIV AUTORŮ. *Všeobecná encyklopedie*. 4. svazek. Praha: Nakladatelský dům OP, 1998.
- 21) KOUBA, V. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. 100 s. ISBN 80-7040-137-0
- 22) KRÁTKÝ, F. *Dějiny tělesné výchovy. Díl I. Od nejstarších dob do roku 1848*. 1. vydání. Praha: Olympia, 1974. 258 s.
- 23) LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vydání. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0
- 24) LAŠEK, J. *Sociální psychologie II*. 3. vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. 142 s. ISBN 978-80-7435-116-7
- 25) MACEK, P. *Adolescence*. 2. upravené vydání. Praha: Portál, 2003. 141 s. ISBN 80-7178-747-7
- 26) MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R., ŠTĚPNIČKA, J. *Antropomotorika II*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. 179 s. ISBN

- 27) MŠMT. *Volný čas a prevence dětí a mládeže*. 1. vyd. Praha: Čihák, 2002, 48 s. dokument MŠMT.
- 28) NĚMEC, J. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. 119 s. ISBN 80-7315-012-3.
- 29) PARISH, L., TREASURE, D. Physical Activity and Situational Motivation in Physical Education: Influence of the Motivational Climate and Perceived Ability. In: *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 2003, č. 2, s. 173-182, ISSN 0270-1367
- 30) PÁVKOVÁ, J., et al. *Pedagogika volného času*. 3. vydání. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
- 31) RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: FTVS UK, 2006.
- 32) SEKOT, A. *Sport a společnost*. 1. vydání. Brno: Paido, 2003. 191 s. ISBN 80-7315-047-6.
- 33) SEKOT, A. *Sociologie sportu*. 1. vydání. Brno: Paido, 2006. 410 s. ISBN 80-210-4201-X.
- 34) SELIGER, V., CHOUTKA, M. *Fyziologie sportovní výkonnosti*. 1. Vydání. Praha: Olympia, 1982. 120 s.
- 35) SIGMUND, J. et al., Role školní tělesné výchovy a organizované pohybové aktivity v týdenní pohybové aktivitě adolescentů. In: *Tělesná výchova a sport*, 13, 2003, č. 3, s. 6-9, ISSN 1210-7689
- 36) SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 1. Vydání. Praha: Karolinum, 2006. 230 s. ISBN
- 37) SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 2005. 116 s. ISBN 80-246-1039-6.
- 38) SPOUSTA, J. Proměny funkcí volného času v závislosti na věku. In ČECH, T. *Výchova a volný čas 2*. Brno: MSD, 2007. s. 49-50 ISBN 978-80-86633-97-8.

- 39) ŠÍMA, J. et al. Tělesná výchova a sport jako významný prostředek ovlivňování způsobu života dětí druhého stupně základní školy v severočeském regionu. *Výzkumná zpráva No. RS 97178*, Ústí nad Labem: UJEP, 1998
- 40) TAXOVÁ, J. *Pedagogickopsychologické zvláštnosti dospívání*. 1. vydání. Praha: Státní nakladatelství technické literatury, 1987. 273 s.
- 41) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0
- 42) VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8
- 43) VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. 104 s. ISBN 80-7314-033-6
- 44) VESELÁ, E. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. 80 s. ISBN 80-7194-187-5.
- 45) ŠTEFANOVIČ, J. *Psychologie pro gymnázia*. 1. vydání. Praha: St. ped. nakl., 1987. 252 s.
- 46) ZIMMER, R. et. al. *Handbuch für Kinder – und Jugendarbeit im Sport*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 1998. ISBN 0-0100-701-0

# **PŘÍLOHY**

I. Dotazník

II. Přehled sportovních organizací

## Příloha I.

Vážení studenti, jsem v posledním ročníku Fakulty tělesné výchovy a sportu v oboru Management tělesné výchovy a sportu. Tímto, bych vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, který využiji ve své diplomové práci.

Dotazník je anonymní a nezabere vám více než 7 minut. Při vyplňování dotazníku zakroužkujte pouze jednu z uvedených možností (pokud není uvedeno jinak), popřípadě vypište. Děkuji za Váš čas, který dotazníku věnujete.

### **Základní osobnostní údaje:**

1. **Pohlaví:** žena  muž  (označte prosím křížkem)
  
2. **Jaký je váš studijní obor**
  - a) maturitní obor
  - b) učební obor
  
3. **Jaké je vaše místo bydliště v době vašeho studia?**
  - a) v blízkosti školy (v dosahu MHD)
  - b) dojíždím (vlak, auto, linkový autobus)
  
4. **Provozujete nějaké sportovní aktivity ve volném čase? (Pokud NE pokračuj otázkou č. 9)**
  - a) Ano
  - b) Ne
  
5. **Sportujete v rámci nějaké organizace (Sportovní klub, oddíl, Sokol...)?**
  - a) Ano
  - b) Ne
  
6. **Kolikrát týdně se věnujete sportu ve vašem volném čase?**
  - a) 1x až 2x týdně

- b) 3x až 4x týdně
- c) více než 4x

**7. Kolik hodin týdně trávíte sportem?**

- a) 0 - 5 hodin
- b) 5 – 10 hodin
- c) 10 – 15 hodin
- d) Více jak 15 hodin

**8. Z jakých důvodů sportujete?**

- a) Baví mě to
- b) Chci se udržet v kondici
- c) Chci být s kamarády
- d) Ze zdravotních důvodů
- e) Nesportuji

**9. Z jakých důvodů nesportujete? (Otázka pouze pro ty, co uvedli, že nesportují)**

- a) Nebaví mě to
- b) Mám málo času
- c) Nemám kde sportovat
- d) Je to finančně náročné
- e) Jiné důvody

**10. Jakou činnost ve svém volném čase nejraději provozujete?**

- a) Pobyt venku s kamarády
- b) Sportovní aktivity
- c) Sledování televize
- d) Práce a hry na PC
- e) Poslech hudby
- f) Jiné

- 11. Věnují se tvoji rodiče aktivně nějakému sportu nebo sport dříve prováděli?**
- a) Ano
  - b) Ne
- 12. Jak hodnotíte možnosti sportovního vyžití ve svém okolí?**
- a) vyhovující
  - b) nevyhovující
  - c) nezajímám se o to
- 13. Uveďte pořadí vašich 5 nejoblíbenějších sportů (Pokud odpovíte jiný sport, uveďte prosím, o jaký sport se jedná)**
- a) Aerobic
  - b) Atletika
  - c) Baseball, softball
  - d) Basketbal
  - e) Cyklistika, cykloturistika
  - f) Florbal
  - g) Fotbal, futsal
  - h) Gymnastika
  - i) Házená
  - j) Lední hokej
  - k) Lyžování – běh, sjezd
  - l) Moderní tance
  - m) Plavání
  - n) Snowboarding
  - o) Tenis
  - p) Volejbal
  - q) Jiný sport



## Příloha II

Organizace	Kontakt	Druh provozovaného sportu
AC Zeppelin Hradec Králové	<a href="http://www.aczeppelin.tym.cz/">http://www.aczeppelin.tym.cz/</a>	malá kopaná
Agility klub Hradec Králové	<a href="http://www.agility.hukot.cz/">http://www.agility.hukot.cz/</a>	kynologické sporty
Beach Centrum	<a href="http://www.beachcentrum.cz">http://www.beachcentrum.cz</a>	beachvolejbal
Box club - HK	<a href="http://www.boxhk.cz/">http://www.boxhk.cz/</a>	box
BRUSLAŘSKÝ KLUB-HK	<a href="http://www.krasohk.cz/">http://www.krasohk.cz/</a>	krasobruslení
Centrum nových sportů	<a href="http://www.newsports.cz">http://www.newsports.cz</a>	bosu, Zumba, Pump fx, Fitbox, H.E.A.T. Program, Gravity System, Power Jóga, RealRyder
CC RIPER o.s.	<a href="http://www.curlinghk.cz/">http://www.curlinghk.cz/</a>	curling
Cyklo Team Junior	<a href="http://www.whirlpooljunior.ic.cz">http://www.whirlpooljunior.ic.cz</a>	cyklistika
ČESKOSLOVENSKÝ MOTORSPORT a.s.	<a href="http://www.csms.cz/">http://www.csms.cz/</a>	okruhový motoristický sport
ČESKÝ RYBÁŘSKÝ SVAZ, MO HRADEC KRÁLOVÉ	<a href="http://www.rybarihk.cz/">http://www.rybarihk.cz/</a>	rybářský sport
Dělnická tělovýchovná jednota	<a href="http://www.dtjkhk.cz/">http://www.dtjkhk.cz/</a>	volejbal, plážový volejbal, stolní tenis, tenis, veslování, petanque, běhy mimo dráhu
Dům dětí a mládeže, Hradec Králové, Rautenkrancova 1241	<a href="http://www.barak.cz/">http://www.barak.cz/</a>	judo, všeobecná sportovní příprava
FC Hradec Králové ženy o.s.	<a href="http://www.fchk.cz/">http://www.fchk.cz/</a>	kopaná žen a dívek
FC Hradec Králové, a.s.	<a href="http://www.fchk.cz/">http://www.fchk.cz/</a>	kopaná
FC OLYMPIA HRADEC KRÁLOVÉ o.s.	<a href="http://www.fcolympia.cz/">http://www.fcolympia.cz/</a>	kopaná
Firmsport.cz	<a href="http://www.firmsport.cz/">http://www.firmsport.cz/</a>	škola lyžování, rafting pro veřejnost, paintball

FitStyle	<a href="http://www.fitstyle.cz">http://www.fitstyle.cz</a>	jumping, kruhový trénink pro ženy, flowin, břišní pekáč, pilates, power jóga
Fotbalový Club Slavia Hradec Králové	<a href="http://www.slaviehk.blog.cz">http://www.slaviehk.blog.cz</a>	kopaná
FOTBALOVÝ KLUB NOVÝ HRADEC KRÁLOVÉ	<a href="http://www.fcnhk.cz">http://www.fcnhk.cz</a>	kopaná
GOLF CLUB HRADEC KRÁLOVÉ	<a href="http://www.gchk.cz/">http://www.gchk.cz/</a>	golf
HBC Hradec Králové 1988	<a href="http://www.hokejbal-hk.cz/">http://www.hokejbal-hk.cz/</a>	hokejbal
HC LEV	<a href="http://www.hchk.cz/">http://www.hchk.cz/</a>	lední hokej
HC VCES Hradec Králové a.s.	<a href="http://www.hchk.cz/">http://www.hchk.cz/</a>	lední hokej
HRADECKÝ JEZDECKÝ KLUB	<a href="http://www.hjk.cz/">http://www.hjk.cz/</a>	jezdecký sport
HSK cycling team	<a href="http://www.hsk-cycling.cz">http://www.hsk-cycling.cz</a>	cyklistika
IBK Hradec Králové	<a href="http://www.ibk-hradec.ic.cz">http://www.ibk-hradec.ic.cz</a>	florbal
In-Line Hokejový Klub (ILHK) Hradec Králové	<a href="http://www.hchk.tym.cz">http://www.hchk.tym.cz</a>	inline hokej
Jana Koláčková	<a href="http://www.detskyaerobik.cz/">http://www.detskyaerobik.cz/</a>	aerobic a mažoretkový sport
Jaroslav Krtička	<a href="http://www.revues.cz/">http://www.revues.cz/</a>	taneční sport
KED - CYKLOMAX TRI, o.s.	<a href="http://www.mtbteam.cz/">http://www.mtbteam.cz/</a>	triathlon
Klub přátel stolního tenisu	<a href="http://www.kpsthk.estranky.cz">http://www.kpsthk.estranky.cz</a>	stolní tenis
Labe Tri Club	<a href="http://labetriclub.mader.cz">http://labetriclub.mader.cz</a>	triathlon, duatlon
Martin Lučan	<a href="mailto:lucanm@seznam.cz">lucanm@seznam.cz</a>	stolní tenis
MAX 1 marketing s.r.o.	<a href="http://www.mtbteam.cz/">http://www.mtbteam.cz/</a>	MTB cyklistika
MGC Hradečtí Orli, o.s.	<a href="http://www.minigolf.wz.cz/">http://www.minigolf.wz.cz/</a>	minigolf

Miloslava Němečková	<a href="http://www.bonstep.cz/">http://www.bonstep.cz/</a>	výuka tanečního sportu a společenského tance
Modelklub	<a href="http://www.modelklub-hradeckralove.wbs.cz">http://www.modelklub-hradeckralove.wbs.cz</a>	letecké a raketové modelářství
NOZOMI Dojo - sportovní klub	<a href="http://www.nozomi.cz/">http://www.nozomi.cz/</a>	výuka japonského bojového umění kendó a iaidó
Občanské sdružení sportovního klubu FBC CSP Hradec Králové	<a href="http://www.sportovnicentrum.com/">http://www.sportovnicentrum.com/</a>	florbal
OK 99 HRADEC KRÁLOVÉ	<a href="http://www.ok99.cz/">http://www.ok99.cz/</a>	orientační běh, lyžařský orientační běh, MTBO
OREL - ŽUPA BRYNYCHOVA	<a href="mailto:zupa.brynychova@orel.cz">zupa.brynychova@orel.cz</a>	šerm, stolní tenis,
Park Golf a.s.	<a href="http://www.parkgolf.cz/">http://www.parkgolf.cz/</a>	golf
Plavecká škola Zéva, Hradec Králové, Eliščíno nábř. 842	<a href="http://www.zeva.cz/">http://www.zeva.cz/</a>	základní, zdokonalovací a branné plavání dětí MŠ a žáků ZŠ
Plavecký klub	<a href="http://www.pkhk.estranky.cz/">http://www.pkhk.estranky.cz/</a>	závodní plavání
Policejní sportovní klub JUDO Hradec Králové	<a href="http://www.pskjudohk.cz">http://www.pskjudohk.cz</a>	judo
Policejní sportovní klub VELO	<a href="http://www.pskcycling.cz/">http://www.pskcycling.cz/</a>	cyklistika
SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ BŘEZHRAD	<a href="http://www.sdhbrezhrad.mypage.cz/">http://www.sdhbrezhrad.mypage.cz/</a>	požární sport
SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ MALŠOVA LHOTA	<a href="http://www.sdhmalsovalhota.org/">http://www.sdhmalsovalhota.org/</a>	požární sport
SBOR DOBROVOLNÝCH HASIČŮ PLAČICE	<a href="http://sdhplacice.wz.cz/">http://sdhplacice.wz.cz/</a>	požární sport
SK Karate Spartak Hradec Králové	<a href="http://www.spartak.cz">http://www.spartak.cz</a>	cvičení karate a sebeobraných sportů
SK MG AJUR Hradec Králové	<a href="http://www.ajurhk.cz/">http://www.ajurhk.cz/</a>	trénink a závodní činnost v moderní gymnastice, estetické skupinové gymnastice a inline

		bruslení
Skateboardový klub	<a href="mailto:boardroom@volny.cz">boardroom@volny.cz</a>	skateboard, in-line brusle, freestyle bmx
Sportingclub	<a href="http://www.sportingclub.cz/">http://www.sportingclub.cz/</a>	aerobic pro děti i dospělé
Sportovně střelecký klub Třebeš	<a href="http://ssk.trebes.sweb.cz/">http://ssk.trebes.sweb.cz/</a>	sportovní střelba
SPORTOVNÍ KLUB G+G KARATE KLUB HRADEC KRÁLOVÉ	<a href="mailto:golasiosef@seznam.cz">golasiosef@seznam.cz</a>	výuka sportovního karate mládeže-styl SHOTOKAN a KYOKUSHIN
Sportovní klub neslyšících Hradec Králové, o.s.	<a href="http://www.sknhradec.estranky.cz/">http://www.sknhradec.estranky.cz/</a>	kopaná, lední hokej, šipky, plážový volejbal, malá kopaná, futsal, lyžování, stolní tenis, atletika, bowling pro neslyšící osoby
Sportovní klub vodního slalomu Slavia Hradec Králové	<a href="mailto:jaroslav.kaspar@geoplan-hk.cz">jaroslav.kaspar@geoplan-hk.cz</a>	vodní slalom+další vodácké aktivity
Sportovní kuželkářský klub neregistrovaných hráčů Hradec Králové	<a href="http://kuzelky-hk.wz.cz/">http://kuzelky-hk.wz.cz/</a>	kuželky
Squash Centrum club HK	<a href="http://www.squash-centra.eu/Kralovehradecky-kraj/Hradec_Kralove/">http://www.squash-centra.eu/Kralovehradecky-kraj/Hradec_Kralove/</a>	squash
Svaz záchranných brigád kynologů České republiky, Záchranná brigáda kynologů Královéhradeckého kraje	<a href="http://www.zbkhk.cz/">http://www.zbkhk.cz/</a>	kynologické sporty
Sport - zone	<a href="http://www.sport-zone.org/">http://www.sport-zone.org/</a>	lyžařská a snowboardová škola
Šachový klub ORTEX	<a href="mailto:jaroslav.hubacek@ortex.cz">jaroslav.hubacek@ortex.cz</a>	šachy
Taneční klub BONSTEP	<a href="http://www.bonstep.cz/">http://www.bonstep.cz/</a>	taneční sport
Taneční skupina T-BASS Hradec Králové	<a href="http://www.t-bass.cz/">http://www.t-bass.cz/</a>	taneční sport
Taneční škola TIMEDANCE o.s.	<a href="http://www.timedance.cz/">http://www.timedance.cz/</a>	sportovní tanec ve stylu

		Streetdance
Tělocvičná jednota Sokol Hradec Králové	<a href="http://www.sokolhk.cz/">http://www.sokolhk.cz/</a>	tělovýchovná a sportovní činnost mládeže a dospělých
Tělocvičná jednota Sokol Nový Hradec Králové	<a href="http://www.sokol-nhk.cz/">http://www.sokol-nhk.cz/</a>	Sokolská všestrannost
Tělocvičná jednota Sokol Pouchov	<a href="http://sweb.cz/sokol-pouchov">http://sweb.cz/sokol-pouchov</a>	sport pro všechny: jóga, aerobik, cvičení žactva, volejbal, softball, footbag
Tělocvičná jednota SOKOL Pražské Předměstí	<a href="http://www.sokolhradeckralove.cz/">http://www.sokolhradeckralove.cz/</a>	basketbal, stolní tenis, sokolská všestrannost, volejbal
Tělovýchovná jednota SOKOL Plotiště nad Labem, o.s.	<a href="mailto:f.pluhar@email.cz">f.pluhar@email.cz</a>	volejbal
Tělovýchovná jednota Sokol Slezské předměstí	<a href="http://www.jantomsovsky.com/">http://www.jantomsovsky.com/</a>	ZRTV, basketbal, volejbal, turistika, skateboarding
TENISOVÝ KLUB SK TENIS	<a href="http://www.sktenis.cz/">http://www.sktenis.cz/</a>	tenis
Tenisový klub VČE	<a href="http://www.tkvce.jabr.cz/">http://www.tkvce.jabr.cz/</a>	tenis
TJ Liga 100	<a href="mailto:brych.ji@seznam.cz">brych.ji@seznam.cz</a>	závodní a kondiční běhání na silnici, v terénu a na dráze
TJ LOKOMOTIVA HK	<a href="http://www.lokomotivahk.cz">http://www.lokomotivahk.cz</a>	kopaná
TJ Montas Hradec Králové, o.s.	<a href="http://www.tjmontas.cz/">http://www.tjmontas.cz/</a>	badminton, aerobic, volejbal, stolní tenis, ZRTV, florbal, lyžařský servis
TJ SLAVIA, HRADEC KRÁLOVÉ	<a href="http://www.slaviahk.cz/">http://www.slaviahk.cz/</a>	házená, nohejbal, moderní gymnastika, orientační běh, vodní pólo, pozemní hokej, stolní tenis, šachy, volejbal
TJ SLAVOJ SVOBODNÉ DVORY	<a href="http://www.slavojdvory.wz.cz/">http://www.slavojdvory.wz.cz/</a>	sport pro všechny ve všech věkových kategoriích + rekreační sporty

TJ Sokol Malšova Lhota	<a href="http://www.tjsml.estranky.cz/">http://www.tjsml.estranky.cz/</a>	kopaná
TJ SOKOL MALŠOVICE	<a href="http://www.volejbalmalsovice.cz/">http://www.volejbalmalsovice.cz/</a>	volejbal, kopaná, turistika
TJ SOKOL TŘEBEŠ	<a href="http://www.trebes.cz/">http://www.trebes.cz/</a>	kopaná, volejbal
TK TENIS - CENTRUM H.K.	<a href="http://www.teniscentrumhk.cz/">http://www.teniscentrumhk.cz/</a>	tenisový klub, tenisová škola, závodní činnost mládeže, mistrovská
Unie fotbalových amatérů Hradec Králové	<a href="http://www.malyfotbalhk.cz/">http://www.malyfotbalhk.cz/</a>	futsal-malý fotbal
VK Slavia Hradec Králové	<a href="http://www.vkslaviahk.cz/">http://www.vkslaviahk.cz/</a>	vodní turistika, kanoistika, freestyle na divoké vodě
Volejbalový klub Hradec Králové	<a href="mailto:skola@zshorakhk.cz">skola@zshorakhk.cz</a>	volejbal
VŠTJ UK Hradec Králové	<a href="http://www.vstj.euweb.cz">http://www.vstj.euweb.cz</a>	tenis