

Přílohy

Příloha č. 1 - Dotazník

DOTAZNÍK PRO STUDENTY STŘEDNÍCH ŠKOL

Dotazník se týká **aktivní** sportovní činnosti **mimo povinnou školní tělesnou výchovu**. Pokud nebude uvedeno jinak, vždy zakroužkuj **pouze jednu** z nabízených možností.

1. Škola:..... Třída:..... Věk:.....
Bydliště (město, obec):..... Pohlaví: a) muž b) žena

2. Jaký je podle tebe význam sportu, TV a jiných pohybových aktivit pro život člověka?

Význam	velký	střední	malý	žádný	nevím
Zdraví a duševní a tělesný vývoj v mládí	1	2	3	4	5
Udržování tělesné kondice	1	2	3	4	5
Zachování a upevnění zdraví	1	2	3	4	5
Využití volného času	1	2	3	4	5
Získání peněz, dobrého pracovního zařazení	1	2	3	4	5
Navazování a upevnování společenských vztahů	1	2	3	4	5
Relaxace a zbavení stresu	1	2	3	4	5
Schopnost překonávat překážky, sám sebe	1	2	3	4	5
Zvyšování sebevědomí	1	2	3	4	5
Je to možnost vyniknout	1	2	3	4	5

3. Máš nějaký svůj sportovní vzor? Pokud ano, kdo to je?

- a) ano → Kdo?
- b) ne

4. Jak se v současné době věnuješ sportovní aktivitě ty sám?

- a) aktivně a pravidelně cvičím, sportuji
- b) občas sportuji, cvičím
- c) nesportuji, ale rád bych sportoval
- d) nesportuji a ani sportovat nehodlám

OTÁZKY Č. 5 – 11 VYPLŇUJÍ POUZE TI, KTEŘÍ V OTÁZCE Č. 4 ZAŠKRTLÍ MOŽNOST A) ČI B). OSTATNÍ PŘEJDU K OTÁZCE Č. 12.

5. Jak často sportuješ mimo povinnou školní výuku? Poznámka: Započítej sportovní aktivity trvající minimálně 30 minut.

- a) více jak 10krát měsíčně
- b) 6 – 10krát měsíčně
- c) 2 – 5krát měsíčně
- d) maximálně 1krát do měsíce

6. Jakým sportům se aktivně věnuješ mimo školní tělesnou výchovu? (vyplňuj v tabulce sportů)

- Úkol č. 1: U sportů, kterým se věnuješ, označ křížkem, zda se jim věnuješ na závodní či rekreační úrovni. V případě, že svůj sport nenajdeš, dopiš ho do prázdného řádku (zaškrtni také úroveň).
- Úkol č. 2: Vyber své tři nejoblíbenější sporty a do sloupce „pořadí“ k nim přiřaď číslo 1, 2, 3 podle pořadí oblíbenosti, kdy 1 = 1. nejoblíbenější, 2 = 2. nejoblíbenější, 3 = 3. nejoblíbenější.
- Úkol č. 3: Pokud je nějaký sport, který bys rád zkusil, zaškrtni políčku „chci zkusit“.
- Řádek nevyplňuj, pokud nemáš o daný sport vůbec zájem.

7. Kolik peněz měsíčně je přibližně vynakládáno na tvou aktivní sportovní činnost?

- a) méně než 100 Kč
- b) 100 – 200 Kč
- c) 201 – 500 Kč
- d) 501 – 1 000 Kč
- e) 1 001 – 2 000 Kč
- f) více než 2 000 Kč

8. Považuješ tyto finanční náklady na aktivní sportování za přijatelné?

- a) ano, je to bez problému
- b) je to dost, ale do sportu se vyplatí investovat
- c) je to příliš nákladné
- d) nevím, je mi to jedno

9. Kolik času týdně přibližně strávíš dopravou za sportem (tam i zpět)?

- a) více než 6 hodin
- b) 4 – 6 hodin
- c) více než 2 hodiny, ale méně než 4 hodiny
- d) 1 – 2 hodiny
- e) 30 – 59 minut
- f) méně než 30 minut

10. Připadá ti čas, který strávíš dopravou ke sportovišti adekvátní?

- a) ano, je to bez problému
- b) je to hodně času, ale jsem ochotný za sportem dojíždět (docházet)
- c) je to příliš času na to, abych to ještě snášel; asi budu sportovat méně
- d) nevím, je mi to jedno

	závodně	rekreačně	pořadí	chci zkusit
1 Aerobic				
2 Aikido				
3 Airsoft, paintball				
4 Atletika				
5 Badminton				
6 Basketbal				
7 Baseball				
8 Běh, jogging				
9 Běžecké lyžování				
10 Bowling				
11 Bruslení (in-line)				
12 Curling				
13 Cyklistika				
14 Fitness, posilování				
15 Florbal				
16 Fotbal				
17 Golf				
18 Házená				
19 Hokej				
20 Jízda na koni				
21 Gymnastika				
22 Joga				
23 Kanoistika				
24 Karate				
25 Lezení (sportovní)				
26 Lukostřelba				
27 Nohejbal				
28 Paragliding				
29 Plavání				
30 Sjezdové lyžování				
31 Skateboarding				
32 Skialpinismus				
33 Snowboarding				
34 Squash				
35 Stolní tenis				
36 Tanec				
37 Tenis				
38 Triatlon				
39 Turistika				
40 Volejbal (beach-)				
41 Zumba				
Jiný sport:				

- 11. V jakých tělovýchovných či sportovních zařízeních sportuješ? (možné zakroužkovat více odpovědí)**
- a) velká krytá zařízení (krytá hala, tělocvična, zimní stadion, bazén atd.)
 - b) fitcentrum, posilovna
 - c) doma, v bytě
 - d) veřejná prostranství
 - e) v přírodě
 - f) otevřená zařízení (atletický stadion, fotbalové hřiště, venkovní bazén, tenisový kurt, atd.)
- 12. Jaké jsou podle tebe podmínky pro sportování v místě tvého bydliště?**
- a) velmi dobré, je zde možno provozovat všechno
 - b) celkem to ujde, kdo chce, najde si příležitost
 - c) je zde jen málo možností
 - d) prakticky zde nic není
 - e) nevím, neuvažoval jsem o tom
- 13. Je nějaký sport, který bys rád dělal, ale nemáš pro něj ideální podmínky? Uveď sport a hlavní důvod, proč ho neděláš. (Př. Badminton – chybí sportoviště) Pokud takový sport není, otázku nevyplňuj.**
- Sport:
- a) nic mi nebrání, chybí však motivace, vůle aj.
 - b) nedostatek volného času
 - c) chybí sportoviště
 - d) finanční náročnost
 - e) nemám partu, přátele, známé, s kterými bych sportoval
 - f) zdravotní potíže
 - g) jiný důvod (uveď):
- 14. Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání tvé matky?**
- a) základní
 - b) středoškolské
 - c) vysokoškolské
- 15. Jak se tvá matka v současné době věnuje sportovní a pohybové aktivitě?**
- a) aktivně a pravidelně cvičí, sportuje
 - b) občas sportuje, cvičí
 - c) nesportuje
- 16. Jaké je nejvyšší dosažené vzdělání tvého otce?**
- a) základní
 - b) středoškolské
 - c) vysokoškolské
- 17. Jak se tvůj otec v současné době věnuje sportovní a pohybové aktivitě?**
- a) aktivně a pravidelně cvičí, sportuje
 - b) občas sportuje, cvičí
 - c) nesportuje

18. Věnuje se alespoň jeden z tvých sourozenců sportovní aktivitě? Pokud sourozence nemáš, otázku nevyplňuj.

- a) ano, aktivně a pravidelně cvičí, sportuje
- b) ano, občas sportuje, cvičí
- c) žádný z mých sourozenců nesportuje

19. Úkol č. 1: U každé volnočasové aktivity označ, zda se jí věnuješ mnoho, trochu nebo vůbec (udělej X v příslušném sloupci).

Úkol č. 2: Vyber své tři nejoblíbenější aktivity a do sloupce „pořadí“ k nim přiřaď číslo 1, 2, 3 podle pořadí oblíbenosti, kdy 1 = 1. nejoblíbenější, 2 = 2. nejoblíbenější, 3 = 3. nejoblíbenější.

Volnočasová aktivita	mnoho	trochu	vůbec	pořadí
1 poslech hudby				
2 hra na hudební nástroj, zpěv ve sboru				
3 sledování televize / filmů				
4 technické záliby (programování, modelářství aj.)				
5 loudání a povídání s přáteli				
6 schůzky s chlapcem / dívkou opačného pohlaví				
7 internet, počítačové hry				
8 četba (knihy, časopisy)				
9 organizování soutěživých sportů				
10 sledování sportovních utkání				
11 procházky v přírodě				
12 návštěvy večírků, tance				
13 ruční práce (šití, pletení, vyšívání aj.)				
14 relaxace, denní snění aj. o samotě				
15 nakupování				
16 návštěvy kin, divadel, koncertů, výstav				
17 cestování				
18 pomoc v domácnosti				
19 pěstování rostlin, starání se o zvířata				
20 návštěvy příbuzných				
21 kreslení, malování, fotografování				
22 aktivní sport (soutěživý, rekreační)				
Jiná aktivita: (Doplň činnost, kterou se zabýváš, a není uvedena.)				

OTÁZKY Č. 20 - 23 VYPLŇUJÍ POUZE TI, KTERÍ V OTÁZCE Č. 4 ZAŠKRTLÍ MOŽNOST A) ČI B).

20. Na stupnici od 1 do 4 ohodnoť následující tvrzení, kdy 1 = naprosto souhlasím, 2 = spíše souhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 = naprosto nesouhlasím

Proč se věnuješ svému sportu?	(zakroužkuj)
1 Pro potěšení, které cítím, když zažívám vzrušující zážitky.	1 2 3 4
2 Pro potěšení, že se díky tomu dozvím více o sportu, kterému se věnuji.	1 2 3 4
3 Měl jsem dobré důvody pro sportování, ale teď se ptám sám sebe, jestli v tom mám pokračovat.	1 2 3 4
4 Pro potěšení z objevování nových tréninkových metod.	1 2 3 4
5 Už ani nevím. Mám dojem, že nejsem schopný uspět v tomto sportu.	1 2 3 4
6 Protože mi to umožňuje být dobře považovaný lidmi, které znám.	1 2 3 4
7 Protože, podle mého názoru, je to jeden z nejlepších způsobů, jak se setkat s lidmi.	1 2 3 4
8 Protože cítím hodně osobního uspokojení během zvládnutí složité techniky tréninku.	1 2 3 4
9 Protože je naprosto nezbytné sportovat, pokud chce být někdo ve formě.	1 2 3 4
10 Pro prestiž být sportovcem.	1 2 3 4
11 Protože je to jeden z nejlepších způsobů, který jsem si vybral, jak zdokonalit sám sebe.	1 2 3 4
12 Pro potěšení, které cítím během zlepšování některých mých slabín.	1 2 3 4
13 Pro vzrušení, které cítím, když jsem opravdu zapojen do činnosti.	1 2 3 4
14 Protože musím sportovat, abych se sám cítil dobře.	1 2 3 4
15 Pro uspokojení, které prožívám, když zdokonaluji své schopnosti.	1 2 3 4
16 Protože lidi kolem mě si myslí, že je důležité být ve formě.	1 2 3 4
17 Protože je to dobrý způsob, jak se naučit spoustu věcí, které mohou být užitečné v jiných oblastech mého života.	1 2 3 4
18 Kvůli intenzivním emocím, které cítím, když dělám sport, který mě baví.	1 2 3 4
19 Ještě mi to není jasné. Opravdu si nemyslím, že mé místo je v oblasti sportu.	1 2 3 4
20 Pro potěšení, které cítím, když dělám nějaké obtížné pohyby.	1 2 3 4
21 Protože bych se cítil špatně, kdybych na to neměl čas.	1 2 3 4
22 Abych ukázal ostatním, jak dobrý jsem v mém sportu.	1 2 3 4
23 Pro potěšení, které cítím, když se učím tréninkové techniky, které jsem nikdy předtím nezkusil.	1 2 3 4
24 Protože je to jeden z nejlepších způsobů, jak udržet dobré vztahy s mými kamarády.	1 2 3 4
25 Protože mám rád pocit, kdy jsem úplně ponořen do aktivity.	1 2 3 4
26 Protože musím sportovat pravidelně.	1 2 3 4
27 Pro potěšení z objevování nových výkonových strategií.	1 2 3 4
28 Často se ptám sám sebe. Nedaří se mi dosáhnout cílů, které jsem si sám stanovil.	1 2 3 4

21. Kdo tě přivedl ke sportu?

- a) ty sám
- b) rodiče
- c) sourozenec
- d) kamarádi
- e) škola
- f) někdo jiný (uved):

22. Jsi členem nějaké sportovní organizace (klubu, oddílu)?

- a) ano
- b) ne

23. Jakou nejvyšší úroveň měly soutěže, kterých ses v posledním roce účastnil?

- a) místní
- b) okresní
- c) regionální, krajskou
- d) národní
- e) mezinárodní
- f) neúčastnil jsem se žádné soutěže

NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKU Č. 24 VYPLŇUJÍ POUZE TI, CO NESPORTUJÍ VŮBEC A TI, CO SPORTUJÍ MÉNĚ NEŽ ŠESTKRÁT MĚSÍČNĚ.

24. Na stupnici od 1 do 4 ohodnoť následující tvrzení, kdy 1 = naprosto souhlasím, 2 = spíše souhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 = rozhodně nesouhlasím.

Jaké jsou důvody, proč nesportuješ vůbec či sportuješ málo?	(zakroužkuj)			
1 Nemohu si sportování dovolit z finančních důvodů.	1	2	3	4
2 Cvičení mě unavuje.	1	2	3	4
3 Kamarádi neradi sportují.	1	2	3	4
4 Trávím příliš času ve škole.	1	2	3	4
5 Mám zdravotní problémy.	1	2	3	4
6 Poblíž mého domova nejsou žádné příležitosti (možnosti) ke sportování.	1	2	3	4
7 Mám spoustu jiných povinností.	1	2	3	4
8 Nevím, kde bych mohl sportovat.	1	2	3	4
9 Kamarádi nemají čas sportovat.	1	2	3	4
10 Sport se mi nevejde do mého časového rozvrhu.	1	2	3	4
11 Nemám se jak dopravit ke sportovišti.	1	2	3	4
12 Zkoušel jsem sportovat a nebylo mě to.	1	2	3	4
13 Zařízení jsou nedostačující.	1	2	3	4
14 Nikdo se mnou nechce sportovat.	1	2	3	4
15 Nevím, kde se můžu učit nějaké sportovní aktivitě.	1	2	3	4
16 Narušuje můj denní program.	1	2	3	4
17 Doprava ke sportovišti trvá dlouho.	1	2	3	4
18 Nejsem dost fit.	1	2	3	4
19 Nemám nikoho, kdo by mě učil nějaké sportovní aktivitě.	1	2	3	4
20 Zařízení jsou přeplněná.	1	2	3	4
21 Nemám dostatečné dovednosti.	1	2	3	4
22 Jsem ze cvičení unavený.	1	2	3	4
23 Nelíbí se mi zde nabízené sportovní aktivity.	1	2	3	4
24 Mám strach ze zranění.	1	2	3	4
25 Trávím příliš času s rodinou.	1	2	3	4
26 Je zde (poblíž mého bydliště) špatná kvalita sportovních zařízení.	1	2	3	4
27 Sport mě nezajímá.	1	2	3	4
28 Necítím se být sebejistý.	1	2	3	4
29 Nelíbí se mi společenské postavení.	1	2	3	4

Zdroj: Vlastní zpracování

Příloha č. 2 – The Sport Motivation Scale

THE SPORT MOTIVATION SCALE (SMS-28)

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

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

WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT ?

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

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

WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT ?

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

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

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

KEY FOR SMS-28

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

Zdroj: Pelletier et al. 1995