

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Komparace zájmu o sportovní aktivity mezi studenty  
středních škol v Praze a v Karlovarském kraji**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

**PhDr. Vladimír Janák, CSc.**

Vypracovala:

**Bc. Lenka Mechlová**

Praha, září 2014

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci vypracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne

.....

podpis

## 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**

Děkuji především vedoucímu diplomové práce PhDr. Vladimíru Janákovi, CSc. za pomoc a poskytnuté rady v průběhu tvorby práce. Za odborné konzultace děkuji také Mgr. Janu Šímovi. Ráda bych poděkovala všem vyučujícím, kteří byli ochotni spolupracovat a umožnili mi výzkum v hodinách tělesné výchovy a samozřejmě i studentům, kteří dotazník vyplnili.

## **Abstrakt**

- Název práce:** Komparace zájmu o sportovní aktivity mezi studenty středních škol v Praze a v Karlovarském kraji
- Cíle:** Cílem práce je zjistit a porovnat zájem o sportovní aktivity mezi studenty středních škol v Praze a v Karlovarském kraji, zjistit, jaké jsou důvody, proč studenti sportují, případně proč o sportovní aktivity nemají vůbec zájem. Dalším cílem je také zjistit a porovnat způsob trávení volného času studentů v obou regionech, dále pak ověřit, jaké mají studenti v daných oblastech podmínky pro sportování.
- Metody:** Zájem o sportovní aktivity byl zkoumán prostřednictvím dotazníkového šetření. Dotazník byl sestaven speciálně pro tento výzkum.
- Výsledky:** Výsledky tohoto výzkumu naznačují, že úroveň sportovní činnosti u studentů v Karlovarském kraji je na vyšší úrovni než u studentů v Praze. Přestože jsou podmínky pro sportování v Karlovarském kraji horší, studenti zde sportují častěji a sport zaujímá lepší pozici mezi ostatními volnočasovými aktivitami.
- Klíčová slova:** sportovní aktivity, studenti středních škol, volný čas, motivace, Karlovy Vary, Praha

## **Abstract**

**Title:** Comparison of interest in sports activities between high school students in Prague and in Karlovy Vary region

**Objectives:** The aim of this thesis is to find and compare the interest in sport between two groups – high school students in Prague and Karlovy Vary region. Furthermore, the aim is also to find out the reason why students do sport or why students have even no interest in sport. Another objective is to find and compare the way how students in both regions spend their leisure time. Lastly, sports conditions were verified in both regions.

**Methods:** Interest in sports activities has been investigated by using a questionnaire survey. The questionnaire was specially created for this research.

**Results:** Research has shown that the level of sport activity is higher by students from Karlovy Vary region than by students from Prague. Although the conditions for sports activities are worse in Karlovy Vary region than in Prague, students do sport more often and doing sport is more popular in comparison with other leisure time activities.

**Keywords:** sports activities, high school students, leisure time, motivation  
Karlovy Vary, Prague

# Obsah

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE .....</b>	<b>12</b>
2.1	OBDOBÍ ADOLESCENCE.....	12
2.1.1	<i>Somatický vývoj.....</i>	<i>13</i>
2.1.2	<i>Vývoj myšlení .....</i>	<i>13</i>
2.1.3	<i>Socializace .....</i>	<i>13</i>
2.2	SPORT A SPORTOVNÍ AKTIVITY .....	14
2.2.1	<i>Definice a typologie sportu .....</i>	<i>14</i>
2.2.2	<i>Význam sportu.....</i>	<i>16</i>
2.3	VOLNÝ ČAS.....	20
2.3.1	<i>Obecná charakteristika zájmu.....</i>	<i>24</i>
2.3.2	<i>Zájmy mládeže .....</i>	<i>24</i>
2.4	AKTIVNÍ ZAPOJENÍ DO SPORTU.....	25
2.4.1	<i>Faktory podmiňující účast ve sportu .....</i>	<i>25</i>
2.4.2	<i>Údaje o účasti ve sportu.....</i>	<i>27</i>
2.4.3	<i>Zapojení mládeže do sportu dle výzkumů.....</i>	<i>27</i>
2.4.4	<i>Vliv rodiny, školy a dalších osob na zájem žáků o pohybovou aktivitu.....</i>	<i>31</i>
2.5	MOTIVACE.....	33
2.5.1	<i>Motivace ke sportu.....</i>	<i>35</i>
2.5.2	<i>Motivační faktory.....</i>	<i>37</i>
2.5.3	<i>Demotivační faktory.....</i>	<i>38</i>
2.6	CHARAKTERISTIKY ZKOUMANÝCH OBLASTÍ.....	40
2.6.1	<i>Praha .....</i>	<i>40</i>
2.6.2	<i>Karlovarský kraj .....</i>	<i>41</i>
<b>3</b>	<b>CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY .....</b>	<b>42</b>
<b>4</b>	<b>METODIKA PRÁCE .....</b>	<b>44</b>
4.1	VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	44
4.2	POUŽITÉ METODY VÝZKUMU .....	44
4.3	ORGANIZACE VÝZKUMU .....	45
4.3.1	<i>Pilotáž .....</i>	<i>45</i>
4.3.2	<i>Sběr dat.....</i>	<i>45</i>
4.4	ANALÝZA DAT .....	46
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY A DISKUSE .....</b>	<b>48</b>
5.1	STRUKTURA SOUBORU RESPONDENTŮ .....	48
5.2	NÁZORY A POSTOJE STUDENTŮ KE SPORTOVNÍM AKTIVITÁM.....	48

5.3	SPORTOVNÍ VZOR.....	50
5.4	SOUČASNÁ SPORTOVNÍ AKTIVITA RESPONDENTŮ.....	51
5.5	FREKVENCE SPORTOVNÍ ČINNOSTI.....	52
5.6	PREFEROVANÉ SPORTY .....	53
	5.6.1 <i>Provozované sporty</i> .....	53
	5.6.2 <i>Oblíbené sporty</i> .....	53
	5.6.3 <i>Sporty, které by studenti rádi zkusili</i> .....	55
5.7	FINANČNÍ NÁROČNOST A DOPRAVA ZA SPORTEM .....	57
5.8	SPORTOVIŠTĚ, PODMÍNKY PRO SPORTOVÁNÍ .....	59
5.9	VLIV RODINY NA SPORTOVNÍ ČINNOST JEDINCE .....	61
	5.9.1 <i>Vzdělání rodičů ve vztahu ke sportovní činnosti jedince</i> .....	61
	5.9.2 <i>Sportovní činnost členů rodiny ve vztahu ke sportovní činnosti jedince</i> .....	62
5.10	VOLNÝ ČAS.....	64
5.11	MOTIVACE.....	66
5.12	POČÁTKY SPORTOVNÍ ČINNOSTI.....	68
5.13	ČLENSTVÍ VE SPORTOVNÍCH ORGANIZACÍCH.....	69
5.14	ÚČAST NA SOUTĚŽÍCH.....	69
5.15	OMEZENÍ SPORTOVNÍ ČINNOSTI .....	70
5.16	ZAŘAZENÍ DO KATEGORIÍ PODLE PROJEKTU COMPASS.....	72
<b>6</b>	<b>ZÁVĚRY.....</b>	<b>74</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>77</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....</b>	<b>83</b>
	<b>PŘÍLOHY.....</b>	<b>I</b>
	PŘÍLOHA Č. 1 - DOTAZNÍK.....	I
	PŘÍLOHA Č. 2 – THE SPORT MOTIVATION SCALE .....	VII



## **Seznam použitých zkratk**

Atd. – A tak dále

KvK – Karlovarský kraj

SŠ – Střední škola

TV – Tělesná výchova

VŠ – Vysoká škola

ZŠ – Základní škola

# 1 Úvod

Vztah dětí a mladistvých ke sportu se s dobou mění. Stále více dětí trpí nadváhou, především proto, že nemají dostatek pohybu. Zájem mladých o sport je dán částečně také vlivem nových informačních technologií. Kritickým věkem je období adolescence, ve kterém jsou na studenty středních škol kladeny vysoké nároky v oblasti vzdělání.

Někteří rodiče své děti ve sportu podporují, značná část z nich však klade příliš velký důraz právě na studijní výsledky. Děti, které se chtějí sportu věnovat na vyšší úrovni, musí obětovat spoustu času na svou sportovní přípravu, trénovat musí několikrát týdně. Na přípravu do školy jim pak tolik času nezbyvá.

Dalším důvodem, proč se mladí sportu věnují málo, může být to, že rodiče nevěnují potřebnou pozornost tomu, jak jejich dítě tráví svůj volný čas. Nejjednodušší pro ně je nechat děti sedět doma u počítače, kde se sami zabaví, než je odvézt několik kilometrů na sportovní trénink. Zájem o sportovní aktivity se buduje už v raném věku dítěte a postoj rodičů ke sportu výrazně ovlivňuje další vývoj a chápání jedince. Pokud mají rodiče pozitivní vztah ke sportu, tak se pravděpodobně zájem o sportovní aktivity přenesou i na jejich ratolest. Pokud však rodiče vnímají sport jako zbytečnou oblast lidské aktivity, pravděpodobně nebudou budovat vztah svého dítěte ke sportu. Nemusí platit, že sportují pouze děti, které mají aktivně sportující rodiče. Není podmínkou, aby rodiče aktivně sportovali, je však důležité, aby si uvědomovali potřebu sportu, jeho nenahraditelný vzdělávací i výchovný dopad. Pokud si toto rodiče uvědomí, jistě budou rádi podporovat své potomky v pohybové aktivitě.

Zájem o cokoli je dán hlavně vztahem jedince k dané věci. Stejně je to také u volnočasových aktivit. Jedinec se bude věnovat aktivitě, která ho baví, která pro něj představuje zábavu, a nikoli povinnost. Dítě nesmí být do sportu nuceno, ale je třeba ho motivovat. Vysoké nároky rodičů na výkony jejich dětí však vedou často spíše k opačnému vývoji ve vztahu ke sportu. Je potřeba budovat především pozitivní zážitky. Pokud mě budou blízcí chválit za sebemenší pokrok, zlepšení či úspěch, jistě na tyto zážitky budu vzpomínat raději než na zážitky opačné, kdy jsem kritizován za každý neúspěch či za nesplnění rodičovských očekávání. Jistě se pak budu vracet spíše k činnostem, ve kterých nacházím více pochval a hezkých zážitků, než k činnostem, ve kterých nesplňuji očekávání rodičů a jsem neustále přeceňován či naopak podceňován.

V diplomové práci se pokusíme podrobněji zjistit, co má konkrétně na zájem o sportovní aktivity vliv. Co zájem o sport zvyšuje a co naopak snižuje. Dále zjistíme rozdíl mezi zájmy studentů z hlavního města Prahy a studenty z Karlovarského kraje. Je zřejmé, že v Praze je možnost, kde provozovat sportovní aktivity, více, rozhodně je větší výběr sportů, větší výběr sportovních zařízení, klubů, atd. Naopak v Karlovarském kraji je více menších měst a vesnic, kde děti nemají tolik možností sportovat a nemají na výběr z příliš mnoha sportovních odvětví. Otázkou je, zda více možností znamená také více sportujících studentů. Zda mnoho sportovní odvětví znamená i větší zájem o sport. Zda lepší dostupnost znamená také lepší fyzickou aktivitu.

Přínos práce bude v nových poznatcích o rozdílech v zájmu o sportovní aktivity u studentů z velkoměsta a menších měst a vesnic. Rozdíly mohou být poté aplikovány v konkrétních projektech pro dané oblasti a to podle zjištěných parametrů.

## 2 Teoretická východiska práce

### 2.1 Období adolescence

Období adolescence nelze časově jednoznačně vymezit. Každý autor uvádí věkovou hranici rozdílnou. Obecně lze však říci, že toto období trvá přibližně od 15 do 20 let. Jde tedy o období vývoje, kdy jedinec studuje na střední škole. Období adolescence lze vnímat jako období mezi dětstvím a dospělostí.

Ptáček, Kuželová (2013) uvádí, že začátek tohoto období nastává ukončením základní školy, koncem tohoto období pak jedinec nastupuje do práce či na vysokou školu.

Adolescence je obdobím plným změn a to jak biologických, psychických, tak i sociálních (Badal, 2010). Původ slova adolescence pochází z latinského slova „adolescere“, které v překladu znamená dorůstat, dospívat, vyvíjet se.

Ptáček, Kuželová (2013) popisuje toto období jako přechodné, ve kterém si člověk urovnává vlastní hodnoty, postoje a cíle, aby byl následně schopný dobře nakládat se svobodou a odpovědností, základními atributy dospělosti. Lze jej chápat ve smyslu přechodu od nutné závislosti na druhých do stádia relativní nezávislosti. Také Šimíčková-Čížková et al. (2005) za hlavní vývojový úkol adolescenta považují vytvoření si pocitu identity, přijetí norem a morálních principů společnosti, vytvoření si vědomí vlastní hodnoty a postupně se stát nezávislým na rodičovské autoritě.

Kratochvíl (2009) poukazuje na to, že při utváření pozitivních postojů k pohybové a sportovní činnosti u adolescenční mládeže je třeba vycházet ale i užívat jejich typické a reálné reakce a stanoviska k pohybové zátěži. Zejména u dívek patří období adolescence mezi nejkritičtější ontogenetická období, ať už jde o vytváření návyků k pravidelné pohybové aktivitě nebo o pohybovou aktivitu samotnou.

Vysokou oblibu rizikových sportů a outdoorových sportovních aktivit spojených s řešením problémových úkolů u adolescentů vysvětlují Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) potřebou intenzivních autentických prožitků.

### **2.1.1 Somatický vývoj**

V období adolescence je somatický vývoj ukončen. Jedinec má vysokou fyzickou výkonnost a je tak schopen podávat špičkový sportovní výkon. Úspěchy se dostávají především u krátkodobých intenzivních fyzických aktivit a to hlavně u chlapců. Sportovní aktivity slouží především pro ventilaci nahromaděné energie a příjemné pocity uvolnění (Šimíčková-Čížková et al., 2005).

V období adolescence se tělo stává důležitou součástí identity adolescenta. Zevnějšek a tělesná zdatnost mohou nahradit kompetence, jichž se nedostává v duševní oblasti (Ptáček, Kuželová, 2013).

### **2.1.2 Vývoj myšlení**

V období adolescence se stále více utvářejí zájmy dospívajícího a sílí určitý nesouhlas s rozhodnutími rodičů. Adolescent se pohybuje mezi tím, co je důležité pro něj samotného a tím, co po něm chtějí a vyžadují ostatní (Badal, 2010). Šimíčková-Čížková et al. (2005) vidí období adolescence podobně, tvrdí, že toto období je střetem vnějších tlaků emancipovat se od rodiny a pokračující závislosti na rodičích.

Ve sportu se to může projevit tak, že dospívající se přestává věnovat sportovním aktivitám, o které nemá příliš velký zájem a nezáleží mu příliš na názoru rodičů. O tom, čemu se jedinec bude věnovat, záleží především na jeho rozhodnutích.

### **2.1.3 Socializace**

Adolescent se citově stává nezávislý na rodičích, ale má potřebu partnerství a citové sounáležitosti. Také proto touží po společenských zážitcích a chce být členem různých skupin a pohybovat se ve společenských situacích (Šimíčková-Čížková et al., 2005).

Ve fázi dospívání jsou mladí nápadní tím, že nechtějí akceptovat hodnoty a normy dospělých, vytvářejí subkultury, které jsou nápadně jiné, experimentují s tím, co je zakázané. Zvláštní pozornost musíme věnovat tématům jako je kriminalita a konzumace drog mladistvými (Mrazek, 2000a).

Vzhledová a sociální atraktivita je součástí identity jedince stejně jako potřeba výkonu (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Adolescent se potřebuje líbit sobě i jiným, aby se ubezpečil o své hodnotě. Zevnějšek se stal cílem i prostředkem pro dosažení sociální akceptace a prestiže. Krásu

pojímá jako úkol, který je potřeba splnit. Zejména dívky jsou schopny v tomto směru vyvinout značnou aktivitu, aby se tomuto ideálu alespoň přiblížily (Kratochvíl, 2009).

## 2.2 Sport a sportovní aktivity

### 2.2.1 *Definice a typologie sportu*

Sport vychází s latinského slova „desportare“, které znamená rozptylovat se, bavit se.

Podle dokumentu Council of Europe (1992) „European Sports Charter<sup>1</sup>“ se sportem rozumí všechny formy tělesné aktivity, které jsou provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilující o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, rozvoj společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.

Za sportovní pohybovou aktivitu můžeme považovat například skákání přes švihadlo, fotbal, vzpírání, jogging, plavání atd. Běžné denní pohybové aktivity například chůze s nákupem, chůze do schodů, hrabání listí či jiné práce na zahradě nemají se sportem nic společného.

Existuje celá řada dělení sportu. Rozlišujeme sporty podle místa, kde se provozují, na outdoorové a indoorové. Můžeme odlišovat například sporty zimní a letní, individuální a kolektivní, atd.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) popisují psychologickou typologii sportovních činností, kde existují čtyři skupiny, do kterých se jednotlivé sporty dají zařadit. Jsou to sporty senzomotorické, sporty funkčně mobilizační, sporty anticipační, sporty technické nebo rizikové. Některé sporty svou povahou zasahují do více skupin, naopak některé sporty lze jen těžko zařadit.

Takovýto dělení je opravdu mnoho, my se budeme zabývat pouze těmi, které s tímto výzkumem mají určitou spojitost.

Slepičková (2005) rozlišuje sport na vrcholový, výkonnostní a rekreační. Vrcholový a výkonnostní sport jsou spojené s pravidelnou účastí na soutěžích a členstvím ve sportovních klubech. Vrcholový sport bývá úzce spjat s profesionálním

---

<sup>1</sup> European Sports Charter – Evropská charta sportu.

sportem, jenž je hlavním prostředkem obživy a odehrává se mimo sféru volného času. Rekreační sport nebývá jednoznačně spjat se soutěžení a členstvím ve sportovním klubu. Jedinci zpravidla sportují individuálně.

K zájmu o sportovní aktivity má nejbližší struktura sportu podle motivace, jak jej popisuje Slepíčková (2005, s. 32). Dělí sport takto:

#### 1. Elitní sport

Elitní sport neboli sport profesionální se vyznačuje dosahováním maximálního výkonu, vysokým sociálním postavením a dobrým finančním ohodnocením.

#### 2. Soutěžní klubový sport

V klubovém sportu převládají motivy vzrušení ze soutěže, snahy po osobním maximálním výkonu a potřeby relaxace a sociálních kontaktů. Účast se váže na sportovní kluby.

#### 3. Rekreační sport

Rekreační sport se vyznačuje společenskými kontakty, relaxací a zdravím. Účastníci si volí svůj program, věnují se sportu individuálně, mohou využívat nabídek soukromého sektoru.

#### 4. Fitness sport

Hlavním cílem fitness sportu je budování tělesné kondice. Její změny účastníci pečlivě sledují. Často využívají služeb soukromého sektoru nebo sportují individuálně.

#### 5. Rizikový a dobrodružný sport

Hlavním motivem tohoto sportu je dobrodružství a napětí. Sportovní aktivity jsou zajišťovány zpravidla prostřednictvím komerční sféry. Tyto sporty bývají často velmi finančně nákladné.

#### 6. Požitkářský sport

Touha po prožití něčeho výjimečného, snaha po dosažení exkluzivní zábavy a potěšení je důvodem k činnosti takto zaměřeného sportu.

#### 7. Kosmetický sport

Kosmetický sport je zaměřen na dokonalý vzhled. Účastníci touží mít dobře stavěnou a vypracovanou postavu. Komerční nabídku doplňují další služby kosmetického charakteru.

Každého jedince lze zařadit do jedné z výše uvedených kategorií, podle toho, jaké motivy ovlivňují jeho zájem o sportovní aktivity. V jednotlivých kategoriích hrají roli

motivů výkonu, finančního ohodnocení, osobního uspokojení, vzrušení či dobrodružství, zdraví nebo krásy. Sport je oblastí, ve které lidé nacházejí a naplňují hodnoty, které preferují.

### **2.2.2 Význam sportu**

Sportovně zaměřené zájmové činnosti přispívají k fyzické zdatnosti a psychické odolnosti. Zejména u dětí a dospívajících by měly být trvalou součástí jejich života, neboť jsou významným prostředkem výchovy všestranně a harmonicky rozvinuté osobnosti (Vejclová, 2005).

Právě děti a mládež jsou skupinou populace, na kterou je nutné dávat velký pozor a je potřeba monitorovat jejich účast při smysluplných volnočasových aktivitách, kam sport jistě patří. Sport má pozitivní vliv jak v této části jejich vývoje, tak také v budoucích fázích života (Slepičková, 2009).

Sportování umožňuje kromě prožívání radosti také rozvoj tělesných vlastností a kvalit v souvislosti s charakterovými vlastnostmi. Aktivním a pravidelným sportováním se děti a dospívající učí samostatně stanovovat své cíle, promýšlet způsob, jak těchto cílů dosáhnout, postupovat podle předem stanoveného plánu, překonávat úskalí a objektivně hodnotit výsledky vlastní práce (Vejclová, 2005).

Vliv sportovních aktivit na psychosociální sféru života jedince se odvíjí především od vlastního aktivního provádění této činnosti. Pozitivní působení sportu z hlediska zdravotního i psychického je spojováno s jeho pravidelným provozováním (Vejclová, 2005).

#### **2.2.2.1 Sport, životní styl a zdraví**

Na tom, že je pohybová aktivita nedílnou součástí zdravého životního stylu se shoduje spousta autorů, například Rychtecký et al. (2006), Slepička (2000), Mrazek (2000b), Slepičková (2009), Ferron et al. (1999) a další.

Slepička (2000) uvádí, že tělesná zdatnost je stále ve větší míře chápána jako nezbytný předpoklad pro účelné fungování lidského organismu. Stejného názoru je i Mrazek (2000b), který uvádí, že nedostatek pohybu značně negativně ovlivňuje funkční schopnost lidského organismu. Naopak lze dokázat pozitivní efekt pravidelného sportování. Vytrvalost lze natrénovat, pokud budeme sportovat minimálně dvakrát týdně po třicet minut. Dále uvádí, že člověk mezi 20. a 70. rokem svého života ztrácí



bez tréninku 30-40% své svalové hmoty. Tento proces lze zbrzdít pravidelným tréninkem, přičemž i kosti se zachovávají stabilnější a tvrdší. Další pozitivní efekt pravidelného tréninku, respektive protahování, vidí v zachování pružnosti.

Také Ferron et al. (1999) zdůrazňují koexistenci pozitivních zdravotních aspektů a sportovní aktivity, což naznačuje, že podněcování k zapojení do fyzické aktivity by mělo být nezbytnou součástí komplexního přístupu prevence u adolescentů.

Sportovně aktivní jedinci si udržují zdravější životní styl, mají zdravější stravovací návyky, méně kouří cigarety a pijí alkohol (Mrazek, 2000b). Také Cavadini et al. (2000) ve svém výzkumu zjistili, že sportující adolescenti mají lepší stravovací návyky než nesportující jedinci, mají také vyšší spotřebu mléčných výrobků, obilovin, ovoce, ovocných šťáv a salátů.

Pokud pomineme extrémní zatěžování organismu, tak pravidelnou tělesnou aktivitu především ve formě aktivního sportu nalezneme u lidí s lepším zdravotním stavem.

#### **2.2.2.2 Psychické účinky sportovních aktivit**

Slepička (2000) tvrdí, že pohybová aktivita má mimo tělesné zdatnosti a zdravotní prevence také psychoregulační efekt při kompenzaci mentálních zátěží populace.

Sport je doporučován pro podporu duševního zdraví, především jako prevence duševních poruch a nemocí a to díky svým povzbudivým, antidepresivním a antistresovým účinkům (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) tvrdí, že sport je velmi emociogenní<sup>2</sup> zájmovou činností člověka. Výchovou je člověk prý spíše nucen ke kontrole svých emocí a omezení projevů. Z hlediska psychohygieny jsou důležité situace, kdy člověk může dát svým emocím průchod a využít jejich energii k aktivitě. Moderní člověk se většinou uchyluje do virtuální sféry internetu a počítačových her, což ve svých důsledcích vede k hypokinézi<sup>3</sup>. V horším případě se lidé uchylují k drogám. Emoce ve sportu mají lepší možnosti emočního odreagování a zbavení se nepříjemného napětí. Pro člověka je sport přínosný nejen z hlediska biologického efektu, ale i jako emoční prožitková příležitost, která zvyšuje kvalitu života.

---

<sup>2</sup> **Emociogenní** stimuly – podněty **budící emoce, city** (<<http://slovník-cizich-slov.abz.cz>>, [cit. 2014-04-12]).

<sup>3</sup> Hypokinéza – nedostatek tělesného pohybu jako závažný problém současné společnosti (<<http://slovník-cizich-slov.abz.cz>>,[cit. 2014-04-12]).

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) tvrdí, že prožívání radosti je nezbytnou podmínkou nejen zájmového, ale i profesionálního sportování. Jako zdroje radosti uvádí:

- **pohybové**, díky nimž dochází k lepšímu okysličení mozku;
- **psychologické**, jež jsou spatřovány například v nárůstu sebehodnocení a sebedůvěry, hrdosti po výkonu, v úspěchu ve smyslu dosažení cíle;
- **sociální**, u kterých jde například o sociální oporu, uznání, prestiž či boj, soupeření, sportovní humor, triumf při vítězství;
- **environmentální**, které jsou navozeny zpravidla přírodním prostředím mnoha sportů, které je vnímáno jako očistné a povznášející. Sportovní situace doprovázené přírodními okolnostmi (slunce, voda, les, moře, vlny, sníh, hory apod.) způsobují povznesenou náladu a prvky radosti.

Jak uvádí Slepičková (2005) pravidelné sportování posiluje nejen tělesné, ale i emocionální funkce jedince. Pohybově aktivní jedinec je schopen posuzovat životní nároky pozitivněji a projevuje se vůči nim odolněji, než jedinec, který je pohybově málo aktivní. Celkově je pohybově aktivní jedinec odolnější vůči psychickému stresu. Tělesné aktivity, zejména sport, navozují určitý pocit libosti, klidu a štěstí, dobrý pocit ze zvládnutí činnosti, zlepšení postavy či obdiv ostatních přispívají ke zvýšení sebedůvěry a sebeúcty.

### **2.2.2.3 Sport a socializace**

O sportu jako o významném socializačním nástroji v oblasti společenského života, kde lze trénovat sociální chování, hovoří mnoho autorů, například Mrazek (2000a), Slepičková (2001, 2005), Slepička, Hošek, Hátlová (2006), Flemr a Valjent (2010).

Sport má na rozdíl od mnohých aktivit v každodenním životě relativně jasně stanovená pravidla a sankční mechanismy. Jejich dodržování je odměňováno, porušování je trestáno. Na rozdíl od každodenního života následují pozitivní i negativní sankce bezprostředně, a proto se děti tímto způsobem učí mnohem efektivněji (Mrazek, 2000a; Slepičková, 2001; Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Sport může mít na vlastní identitu jedince nejrůznější dopady. Úspěchy posilují vědomí vlastní ceny, neúspěchy jsou zpočátku bolestivé, avšak schopnost unést porážku je důležitou součástí vlastní identity a kompetence jedince. Dalším socializačním

potenciálem sportu je upevňování smyslu pro demokracii, dále stírání sociální nerovnosti, možnost sociální mobility a odbourání agrese sportem (Mrazek, 2000a).

Co se týče kolektivních sportů, zde je důležité, aby všichni členové týmu vzájemně spolupracovali a podřídili své vlastní zájmy zájmu celku (Mrazek, 2000a). Slepíčková (2005) dodává, že provozování sportu v kolektivu může snižovat stresogenní<sup>4</sup> momenty v mezilidských vztazích, učí spolupráci a toleranci.

Sport vytváří prostředí, ve kterém může jedinec dojít k uznání od ostatních a může také nabyt důvěry v sebe sama. Sport odráží kulturní hodnoty, mezi nimiž jsou oceňovány fair play, úsilí dosáhnout výkonu, hodnota kamarádství, schopnost spolupráce (Slepíčková, 2001).

Vstup dětí a mládeže do sportu je socializací do sportovní kultury, kde se děti učí, jak být sportovcem. Se sportem se nejvíc jedinců seznámí v dětství a postoje, které si v tomto období rozvinou, pak mají vliv pro jejich budoucí život. Socializací do sportu je myšleno přijetí do sportovní skupiny, pokračování v činnosti a podpora dlouhodobé angažovanosti (Flemr a Veljent, 2010).

Slepíčka (2000), Slepíčková (2001) a další autoři dávají velký význam sportu z hlediska prevence užívání drog, projevů agrese a násilí jako běžného způsobu chování a dalších problémových chování u adolescentů. Jako jednu z cest prevence drogových závislostí uvádí Slepíčka (2000) nabídku takových činností, kterým se mohou mladí ve volném čase věnovat a mezi něž patří také sport. Ukázalo se, že mladí, kteří se pravidelně věnují sportu a chtějí se v něm prosadit, častěji považují například kouření za škodlivé. Slepíčka se domnívá, že závodní sportování přináší takové intenzivní emocionální prožitky, že sportovec nemá potřebu podobné prožitky hledat v užívání drog. Také výsledky výzkumu Bartíka, Michala a Adamčáka (2013) potvrzují fenomén sportu jako pozitivní faktor nahrazující užívání drog mezi školáky.

Slepíčková (2009) poukazuje na možnou dominantní hodnotu sportu v životě jednotlivce nebo určité skupiny, přičemž jedinci pak mohou výrazně podříditi zbyvající oblasti svého života právě sportu.

---

<sup>4</sup> **Stresogenní** situace – situace **vyvolávající stres a způsobující rovněž psychotraumata** (<<http://slovník-cizich-slov.abz.cz>>, [cit. 2014-04-12]).

#### 2.2.2.4 Shrnutí

Jak uvádí Ferron et al. (1999), podle výsledků výzkumu lze spatřit výrazné rozdíly mezi sportovním a nesportovním adolescentem. Nesportovci mají více problémů se zdravím a trpí častěji somatickými poruchami než sportovci. Mají také více psychických problémů, které se pak odrážejí v jejich chování a duševním životě. Sportovci mají větší důvěru ve své zdraví, jsou více spokojeni se svým tělesným vzhledem, mají menší sklony k sebevraždě, častěji používají bezpečnostní pásy v autě a také jsou méně závislí na tabáku a marihuaně.

Stejného výsledku dosáhl také Mrazek (2000b), který tvrdí, že aktivní jedinci své zdraví posuzují pozitivněji, dále udávají méně potíží, cítí se spokojenější se svým tělem a považují se za optimističtější a přátelštější.

Ti, kteří sportují, mají lepší stravovací návyky, dbají o svůj režim, tendují k nekuřáctví, jsou pracovně i společensky více angažovaní a se svým volným časem nakládají lépe (Slepičková, 2005).

Slepičková (2005) shrnuje přínos volnočasového sportu v oblasti tělesné a duševní do těchto bodů: 1. zvyšuje účinnost srdce a plic, 2. snižuje riziko srdečně cévních onemocnění, 3. zvyšuje se svalová síla a vytrvalost, 4. snižují se problémy se zády, 5. zlepšuje se vzhled, 6. napomáhá k udržování správné tělesné hmotnosti, 7. zlepšují se psychické funkce, 8. snižuje se působení stresu, 9. oddalují se procesy stárnutí, 10. způsobuje přirozenou únavu a uklidnění.

### 2.3 Volný čas

Volný čas je čas, ve kterém máme prostor a možnost věnovat se svým zálibám a činnostem, kterým chceme a které nás baví. O volném čase nemáme žádné povinnosti, je pouze na nás, jak svůj volný čas využijeme.

Slepičková (2005) definuje volný čas jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným aktivitám. Tyto aktivity ho baví, přinášejí mu radost, uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.

Náplní volného času jsou **volnočasové aktivity**. Volnočasové aktivity se mohou různě členit. Šafir a Patočková (2010) uvádějí například členění podle druhu činností,

časového hlediska, frekvence participace, prostorových charakteristik, charakteru participace apod.

Šafr a Patočková (2010) uvádějí jako charakteristiky volného času svobodnou volbu činnosti, dobrovolnost a vnitřní motivaci. Volnočasové aktivity jsou tedy činnosti, které si člověk sám svobodně zvolil, vykonává je dobrovolně a cítí uspokojení z vlastního konání těchto činností.

Volný čas dle Slepíčkové (2005) plní řadu funkcí, které lze zařadit do tří hlavních skupin:

- instrumentální úloha – volný čas slouží k odpočinku po práci, regeneraci sil a upevnění zdraví člověka,
- humanizační úloha – výchovné, vzdělávací a socializační možnosti,
- zábavná funkce – volný čas dává prostor pro věnování se zájmům a zálibám.

Jíra (1997) poukazuje na to, že je důležité nechávat volný čas jako prostor pro nicnedělání, ale jako příležitost ke smysluplné činnosti a k rozvoji osobnosti, k plnému, humánnímu životu. V tomto smyslu rozlišuje základní funkce volného času na odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti. Stejně tak je uvádí Šafr a Patočková (2010). Tyto tři základní funkce se v jistém smyslu shodují se třemi hlavními skupinami funkcí, jak je popisuje Slepíčková (2005).

V kombinaci několika existujících pojetí volného času a to subjektivního, objektivního a celostního, chápe Slepíčková (2005) volný čas jako záležitost svobodné volby, jako časový prostor, formu činnosti, symbol sociálního statusu, sociální nástroj, funkci sociálních skupin a životního stylu.

V subjektivním pojetí je volný čas považován za jakési osvobození od práce, kdy je člověk zbaven povinností a může si zvolit činnost, které se bude věnovat zcela nezávisle na předchozích povinnostech a pro své potěšení (Slepíčková, 2005).

V objektivním pojetí je volný čas chápán jako časový prostor, stojící mimo pracovní povinnosti a biologické nezbytnosti. Důležitý je svobodný výběr činností, které vedou k osobnímu uspokojení jedince (Slepíčková, 2005).

Volný čas je záležitostí zpravidla příjemnou, přináší však i problémy, které se netýkají pouze jedince, ale jsou záležitostí celé společnosti. Souvisí to jak se způsobem,

jakým jedinec s volným časem naloží nebo umí naložit, tak s podmínkami pro trávení volného času (Slepičková, 2005). Do volného času se promítá sociální postavení (Slepičková, 2005). Jedinci s vyšším ekonomickým statusem mají více možností, jak trávit čas, vzhledem k tomu, že nemusí řešit, jestli na danou aktivitu mají dostatečné finanční možnosti.

Slepičková (2005) tvrdí, že významnou úlohu má volný čas v prevenci negativních sociálních jevů jako je kriminalita, zneužívání drog, nevhodné sociální chování, které mají velmi často původ v potížích lidí s uspokojováním jejich potřeb, především u sociálně slabých rodin.

Především organizovaný sport může těmto lidem pomoci a nasměrovat je správných směrem.

Je dokázáno, že mládež má ze všech věkových skupin nejvíce volného času. Bohužel ne všichni s ním dovedou účelně nakládat (Jíra, 1997).

Vejclová (2005) říká, že mladí lidé mají více volného času a také méně odpovědnosti než je tomu v jiných obdobích života. Tvrdí také, že naplní-li člověk svůj volný čas aktivitami, které ho baví a vykonává-li je zcela dobrovolně, jsou tyto činnosti příležitostí pro rozvoj tělesných i psychických stránek osobnosti.

Není samozřejmostí, že každý bude mít ve svém volném čase zájem věnovat se sportovním aktivitám nebo alespoň aktivitám založeným na pohybu. Sportu konkuruje celá řada nejrůznějších činností, jejichž množství narostlo také díky masovosti volného času. Konzumnost a pasivní zábava navíc potlačují aktivity tvořivé, vyžadující mentální či fyzické úsilí typické pro sport. Pasivní a konzumní trávení volného času nemůže být odpovídajícím stimulem všestranného rozvoje dětí a mládeže (Slepičková, 2005).

Mezi důvody zabraňujícími aktivní účasti ve sportu dominuje nedostatek volného času. Otázkou je, do jaké míry má tento subjektivní pocit objektivní důvody. Ten kdo chce ve svém volném čase sportovat, čas si vždy najde (Slepičková, 2005).

Mezi aktivity spojené se sportem, lze zařadit také pasivní zájem o sport. Mnozí lidé pravidelně čtou sportovní tisk či sledují zpravodajství, mnozí navštěvují jako diváci sportovní utkání nebo ho sledují v televizi. Někteří se ve svém volném čase věnují trenérské, cvičitelské či organizační práci ve sportu (Slepičková, 2005).

Jak uvádí Slepíčková (2009), někdo ve svém volném čase očekává zábavu a zážitky, které ho rozptýlí a nebudou ho zatěžovat ani psychicky ani fyzicky. Někdo naopak vyhledává aktivity, které pro něj znamenají tvůrčí činnost a prostor pro seberealizaci. Jde především o jedince, pro které práce představuje téměř pasivní, monotónní záležitost.

Pokud se zaměříme na adolescenty, můžeme říct, že studium na střední škole je svým způsobem také monotónní, ve větší míře pasivní záležitostí, kdy studenti sedí v lavici a měli by se soustředit na výklad učitele. Volný čas je pak pro studenty prostorem pro jejich vlastní seberealizaci.

S novým tisíciletím přišla nová generace informačních technologií, což bezpochyby zasáhlo do života nejen mladých lidí a odráží se ve volném čase, což s sebou přináší také změny v životním stylu (Slepíčková, 2009).

Šafr a Patočková (2010) zkoumali činnosti, kterým se česká dospělá populace věnuje. Nejčastější volnočasové aktivity jsou sledování televize, poslech hudby a trávení času u počítače. V mnohem menší míře nakupují a sportují či chodí na vycházky a také čtou knihy. Výsledky naznačují, že se příliš neodlišujeme od ostatních evropských zemí.

Také Sak (2006) upozorňuje na změnu charakteru trávení volného času prostřednictvím elektronických médií, nových informačních a komunikačních technologií. Podíl populace, která již přijala internet do svého života a tráví část svého volného času v kyberprostoru<sup>5</sup> je velmi vysoký, blíží se k 70%. Sak také tvrdí, že mládež ve věku 15 – 18 let využívá počítač stejně často, jako sleduje televizi, což bylo považováno za nejfrekventovanější volnočasovou aktivitu v té době. Již v roce 2000 trávila česká populace médii třetinu svého bdělého stavu a dvě třetiny volného času.

Hojdarová (2011) rozlišuje hlavní činnosti ve volném čase mládeže na pravidelnou zájmovou činnost, zájmovou činnost příležitostnou, spontánní aktivity a prázdninovou táborovou činnost.

Je důležité, aby aktivity ve volném čase nabízely především příjemné prožitky. Většina se sportu věnuje především proto, že je sport baví a přináší jim dobré pocity (Slepíčková, 2005).

---

<sup>5</sup> Kyberprostor – virtuální svět vytvořený moderními technologickými prostředky (<<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>>,[cit. 2014-04-12]).

### **2.3.1 Obecná charakteristika zájmu**

Obecně lze zájem chápat jako motiv, jako směr chtění. Předmětem zájmu může být kterákoli osoba, věc, jev, událost. Zájem vzbuzuje touhu po aktivním styku s předmětem zájmu, po jeho poznání i zvládnutí, následně pak vyvolává silné emocionální prožitky (Vejclová, 2005).

Zájem je mnohoznačným pojmem souvisejícím s motivací. U jedince lze rozlišovat strukturu jeho zájmů, jejich intenzitu, hloubku, trvalost a aktivitu. „*Ve sportovní oblasti znamená zájem specifickou zaměřenost poznávacích procesů na určitý předmět, osobu, činnost, nebo určitou oblast jevů, které souvisejí se sportovní činností.*“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, s. 87)

Základem pro vznik zájmu je potřeba. Ne však z každé potřeby vzniká stálý zájem, který charakterizuje zaměřenost člověka (Reichlová, 1983). Potřeby jsou považované za základní formu motivů. Zájmy, postoje, návyky, hodnoty a ideály se z potřeb vyvíjejí (Vejclová, 2005).

Zájmovou činnost lze chápat jako cílevědomou aktivitu, zaměřenou na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Zájmové činnosti jsou specifickou součástí volnočasových aktivit (Vejclová, 2005).

### **2.3.2 Zájmy mládeže**

Již Reichlová V. (1983) poukazovala na problém povrchnosti zájmů mladých lidí, kteří se pokoušejí ve svém volném čase dělat spoustu různých činností, a ve výsledku jich mnoho u žádné aktivity delší dobu nevytrvá. Reichlová (1983) dále uvádí, že někteří žáci mají svůj čas naplněn velmi rozsáhlými činnostmi, na druhé straně jsou žáci, kteří nemají téměř žádný volný čas. Nedostatek volného času bývá způsoben například jejich svědomitostí a rozsáhlou domácí přípravou, často právě z nátlaku rodičů na žákův prospěch. Důležité je věnovat pozornost mladým lidem, kteří nemají hodnotnější a trvalejší zájmové činnosti, díky čemuž pak často bývají právě tito jedinci součástí různých part, využívají svůj volný čas nevhodným způsobem, přičemž dochází mnohdy i k trestné činnosti.

Také Jíra (1997) upozorňuje na to, že dostatek až nadbytek volného času může mladistvého přivést do negativně orientovaných společenských skupin.

Co se týče zájmu mládeže o sport, tak v popředí zájmu o jednotlivá sportovní odvětví u dívek všech věkových skupin, tedy ZŠ, SŠ i VŠ, je plavání, tanec, aerobik,



bruslení a sjezdové lyžování. Dívky mají největší možnosti uplatnění v organizované pohybové aktivitě ve sportovních hrách, což příliš nekoresponduje s jejich sportovními zájmy. Ukazuje se, že organizovaná pohybová aktivita zřejmě více respektuje regionální podmínky, zájmy tělovýchovných pedagogů a další aspekty, než vlastní sportovní zájmy dívek. U chlapců jsou v popředí zájem o plavání, sportovní hry, bruslení a sjezdové lyžování. U chlapců je zjevný rozpor mezi relativně nižším zájmem o úpoly a sportovně technické aktivity a jejich rozsáhlejším využíváním (Frömel, Novosad, 1998; Frömel, Novosad a Svozil, 1999).

Výsledky výzkumu potvrdily významný vztah mezi zájmem dívek o sportovní hry a jejich provozováním v organizované a neorganizované formě. Vztahy mezi zájmy a aktivitami ve sportovních hrách jsou i u chlapců velmi těsné. Z výsledku vyplývá, že dívky středních škol mají největší zájem o volejbal, dále o tenis, badminton, stolní tenis a basketbal. Chlapci mají největší zájem o fotbal, basketbal, lední hokej, stolní tenis a tenis (Frömel, Novosad, 1998; Frömel, Novosad a Svozil, 1999).

V období adolescence lze spatřit všeobecný pokles zájmu dívek o sportovní aktivity, u kterých je kladen důraz na výkonnost. Naopak větší zájem mají o cvičení s hudbou, pohybové aktivity zaměřené na zlepšení tělesného image. Chlapci zvýšené nároky na tělesnou zátěž obvykle přijímají pozitivně (Kratochvíl, 2009).

## **2.4 Aktivní zapojení do sportu**

### **2.4.1 Faktory podmiňující účast ve sportu**

Účast ve sportu ovlivňuje celá řada faktorů. Jednotlivé podmínky, které níže uvádíme, nepůsobí na jedince jednotlivě, ale tvoří ucelený komplex podmínek (Slepičková, 2000).

#### **1. Vnější podmínky**

a) Znalost sportu – Předpokladem pro to, aby si člověk vybral sport jako náplň svého volného času, je mít základní znalosti o daném sportu, znát jeho podstatu a princip pravidel.

b) Postoj ke sportu – Postoj ke sportu lze vyvodit z názoru lidí na sport. Převážně je sportu přisuzována pozitivní hodnota. Ne vždy však pozitivní postoj jedince znamená jeho jednoznačnou aktivní účast ve sportu.

c) Motivace – Ovlivňuje to, zda jedinec projevuje zájem o aktivní sportování a zda se sport stane trvalou součástí jeho života. Lze rozlišovat vnitřní motivy, tím jest například potřeba pohybu, dále pak motiv výkonu a vnější stimuly, jenž vychází z okolí jedince. Pro období dětství a dospívání je charakteristická především potřeba pohybu a také zájem rodičů a jejich starost o pohyb a sport jejich dětí. Později začíná mít na jedince vliv škola, směrem k dospělosti pak motiv výkonu. Podrobně se motivaci věnuje v samostatné kapitole 2.5.

d) Kontakt se sportem a příležitost – Pro kontakt se sportem je důležité prostředí sportu, organizace a řízení na všech úrovních. Kontakt se sportem by měl jedinci přinášet příjemné pocity. Významnou podmínku účasti hraje také dostupnost sportovních zařízení a vhodných přírodních prostředí.

e) Náklady na sport – Náklady vyjadřují, kolik peněz sportování stojí a to nejen z hlediska osobních výdajů sportovce, ale také finanční dostupnosti sportovního vybavení, financování provozu a údržby tělovýchovných zařízení. Žádoucí je, aby si sportování mohlo dovolit co nejvíce lidí.

## **2. Vnitřní podmínky**

Vnitřními podmínkami jsou věk, pohlaví, rodina, zájem, volný čas, zdravotní stav a finanční situaci. Jde o individuální podmínky jedince.

Helešic (2011) se v souvislosti se stále se snižujícím počtem mladých, aktivně se zapojujících do sportu, snažil nalézt odpověď na otázku „Jaká je dostupnost sportování mládeže?“. Předložil škálu podmínek, které jak uvádí, v jednom případě usnadňují a ve druhém případě výrazně brání sportování. Zde je jejich výčet:

- místní dostupnost,
- finanční dostupnost,
- dostupnost a vliv informací,
- dostupnost odpovídající intenzity zatížení,
- dostupnost soupeřů a soutěží,
- dostupnost kvalifikovaných a dostatečně motivovaných trenérů mládeže,
- dostupnost odpovídajících prostorových podmínek.

Helešic (2011) se domnívá, že některé z výše uvedených bariér dostupnosti sportu pro nejširší populaci může prolomit propojení vzdělávání, institucionálně zabezpečené systémem školských a sportovních zařízení, podobně jako tomu je v jiných vyspělých zemích.

Existují sporty, které se staly obtížně dostupné pro mnohé jedince. Například hrát tenis, golf nebo squash si může dovolit pouze jedinec z bohatší rodiny, neboť náklady na pronájem kurzu, osobního trenéra či sportovní vybavení si nemůže dovolit každý. Výběr příslušného sportu tak neovlivňuje jen zájem jedince, ale také jeho finanční možnosti (Slepičková, 2001).

### **2.4.2 Údaje o účasti ve sportu**

Míru a způsob zapojení do aktivního sportu lze posoudit údaji o frekvenci, objemu, formě účasti a preferenci konkrétního sportu (Vejclová, 2005).

- Frekvence nám udává, jak často lidé danou aktivitu provozují. Zjišťuje se v několika časových úsecích. Časovým úsekem může být například týden, měsíc nebo rok.
- Objemovou jednotkou bývá zpravidla délka doby, po kterou je činnost vykonávána, udávaná v minutách či hodinách.
- Formy účasti se mohou dělit různě a to například na organizovanou či neorganizovanou formu, závodní či rekreační nebo na individuální a kolektivní sport.
- Někdo se věnuje pouze jednomu konkrétnímu sportu, jiní však mohou mít širokou paletu činností, kterým se věnují.

### **2.4.3 Zapojení mládeže do sportu dle výzkumů**

#### **Frekvence**

5% české populace sportuje nebo cvičí pravidelně, 31% s nějakou pravidelností, 29% občas a vůbec necvičí 35% respondentů. Intenzivní fyzické aktivitě v posledních 7 dnech se věnovalo 15% respondentů 4-7 dní, 35% respondentů 1-3 dny a přesně polovina se intenzivní aktivitě nevěnovala vůbec. Co se týče mírné fyzické aktivity, tak 4-7 dní ji provozovalo 22% respondentů, 1-3 dny 38% respondentů a 39% se nevěnovalo mírné fyzické aktivitě vůbec. Co se týče chůze po dobu minimálně 10 minut, uvedlo 62% 4-7 dní, 28% 1-3 dny a celých 10% respondentů vůbec nikam nešlo (Eurobarometr, 2013).

## **Objem**

Dle Slepíčky (2000) jen 10,5% mládežnické populace se nevěnuje ve svém volném čase aktivnímu sportování, na druhé straně 8,5% z nich stráví sportovní aktivitou 10 hodin týdně.

Macek (2003), popisující časový snímek aktivit v běžném školním dni adolescentů, říká, že v době věnované sportování se projevil negativní trend. Na počátku 90. let dospívající sportovali v průměru 50 minut denně, o devět let později pouze necelou půl hodinu.

## **Forma účasti**

Jansa (2005) konstatoval, že 21,5% respondentů provozuje výkonnostní sport<sup>6</sup>, 22,5% rekreační sport<sup>7</sup> a nedostatečnou frekvenci ve sportovních a pohybových aktivitách dosahuje 37,5% respondentů<sup>8</sup>.

Většina mladých provozuje sport rekreačně, 29% z nich sportuje závodně. Slepíčka (2000) shrnuje, že přibližně jedna třetina mládežnické populace sportuje pravidelně.

75% respondentů není členem žádného sportovního klubu (Eurobarometr, 2013).

## **Preference**

Podle pětileté studie Frömla, Formánkové, Sallise (2002), prověřující sportovní aktivity u dětí ve věku od 10 do 14 let, dávají dívky přednost plavání, tanci a bruslení. Chlapci se věnují nejraději plavání, sportovním hrám a bruslení. Obecně lze říci, že dívky se věnují raději sportům s estetickým zaměřením a chlapci dávají přednost fitness aktivitám. Dále pak zjistili, že sportovní preference dětí mají v průběhu pěti let vysokou stabilitu. Více o zájmech mládeže a jejich preferencích je uvedeno s kapitole 2.3.2.

## **Místo pro sport**

Nejvíce respondentů sportuje doma (48%), v parku nebo venku sportuje 42%, na cestě mezi domovem a školou, prací nebo obchody 25%, v práci 19%, ve fitness centrech 17%. Další místa uvedlo méně než 12% respondentů (Eurobarometr, 2013).

Více jak 70% všech dotazovaných hodnotí velmi dobře tělovýchovná zařízení v blízkosti bydliště (Jansa, 2005).

---

<sup>6</sup> Za poslední měsíc sportovali více jak 20krát.

<sup>7</sup> Za poslední měsíc sportovali 11-20krát.

<sup>8</sup> Za poslední měsíc sportovali maximálně 10krát.

24% respondentů naprosto souhlasí, že v místě bydliště je mnoho příležitostí, kde sportovat. 49% spíše souhlasí, 19% spíše nesouhlasí a 4% naprosto nesouhlasí (Eurobarometr, 2013).

### **Názor na sport**

Z výzkumného šetření na souboru české mládežnické populace (15-18 let), kterého se zúčastnilo přes 800 respondentů, je zřejmé, že 70% mládeže si uvědomuje důležitost tělesné výchovy a jiných pohybových aktivit pro všechny občany z důvodu upevnění zdraví, tělesného a duševního vývoje, udržení tělesné kondice aj. (Jansa, 2002). Jansa také uvádí, že přibližně 30% mládežnické populace nemá o sport či jinou pohybovou aktivitu zájem.

51% respondentů uvádí sport jako důležitou aktivitu v jejich volném čase. Jako důležitý ukazatel postoje ke sportu a tělovýchovným aktivitám vidí Slepíčka (2000) tendenci sportovat více a uvádí, že 90% školáků by sportovalo více, kdyby mohlo.

Slepíčková (2009) uvádí, že dle výzkumů pouze čtvrtina jedinců ze středních škol dává sportu velký význam jako způsobu, jak strávit volný čas. Střední význam mu pokládá polovina a pro 22% má sport pouze malý význam.

### **Projekt COMPASS**

Z výsledků projektu COMPASS<sup>9</sup> (Rychtecký et al., 2006), monitorující účast ve sportu u mladých lidí ve věku 10-19 let, lze vyčíst výsledky pro věkovou kategorii, která nás zajímá, tedy 16-19 let, že v roce 2006:

- a) Zapojení chlapců do „soutěživé, organizované, intenzivní“ pohybové aktivity bylo 27,8%, u dívek 13,1%. Od roku 2000 počet chlapců mírně vzrostl, z původních 25,3%, u dívek se nic nezměnilo.
- b) Zapojení chlapců do „intenzivní, soutěživé a / nebo organizované“ kategorie bylo 10,6%, u dívek 8,0%. Od roku 2000, kdy bylo zapojeno 12,6%, resp. 16,6% můžeme registrovat pokles účasti u obou pohlaví.
- c) V „intenzivní“ sportovní a pohybové aktivitě bylo zapojeno více dívek (19,7%) než chlapců (18,2%). V porovnání s rokem 2000 je to u chlapců o 5% a u dívek o 10% méně.
- d) V souhrnu „pravidelné soutěživé a / nebo organizované“ a „pravidelné a rekreační“ sportovní aktivitě bylo zapojeno opět více dívek (cca 22%) než

---

<sup>9</sup> Co-ordinated Monitoring of Participation in Sports: Koordinované monitorování účasti ve sportu.

chlapců (cca 14,5%). V roce 2000 jich bylo zapojeno méně a to cca 15,5% dívek a 13% chlapců.

- e) V kategoriích „nepravidelných“ a „příležitostných“ pohybových aktivit je zapojeno více dívek než chlapců. Zároveň je tento druh sportování uváděn častěji než v roce 2000.
- f) V kategorii „ne-sportovní pohybové aktivity“ opět můžeme zaznamenat častější zapojení dívek než chlapců. Ve srovnání s rokem 2000 však jejich zapojení mírně pokleslo.
- g) V kritériu „žádné sportovní ani pohybové aktivity“ byla zaznamenána pozitivní tendence. Počet nesportujících chlapců klesl oproti roku 2000 z přibližně 23,5% na pouhých 8%. U dívek tak výrazný rozdíl zaznamenán nebyl, ale došlo také ke zlepšení a to z 15% na 9%.

Charakteristiku jednotlivých kategorií popisuje Tabulka 1.

*Tabulka 1 - Česká specifikace kategorií COMPASS*

<b>Kategorie</b>	<b>Charakteristika, frekvence, forma účasti</b>
<b>1. Soutěživá, organizovaná, intenzivní</b>	Roční frekvence účasti vyšší než 120 x Soutěží přinejmenším v jednom druhu sportu Je členem sportovního klubu (SO)
<b>2. Intenzivní, soutěživá a / nebo organizovaná</b>	Roční frekvence vyšší než 120 x Soutěží přinejmenším v jednom druhu sportu nebo je členem klubu (SO)
<b>3. Intenzivní</b>	Roční frekvence vyšší než 120 x Nesoutěží v žádném sportu Není členem klubu (SO)
<b>4. Pravidelná soutěživá a / nebo organizovaná</b>	Roční frekvence účasti 60 – 120 x Soutěží alespoň v jednom druhu sportu Členství ve sportovním klubu
<b>5. Pravidelná rekreační</b>	Roční frekvence účasti 60 – 120 x Není členem klubu (SO) Nesoutěží v žádném druhu sportu
<b>6. Nepravidelná</b>	Roční frekvence účasti 12 – 60 x
<b>7. Příležitostná aktivita</b>	Roční frekvence účasti 1 – 12 x
<b>8. Jiné, ne-sportovní pohybové aktivity</b>	Vyšší roční frekvence účasti než 12 x
<b>9. Žádné sportovní ani pohybové aktivity</b>	Žádná účast v pohybových a TVS aktivitách za posledních 12 měsíců

Zdroj: Rychtecký et al. (2006, s. 25)

Pokud výsledky shrneme, tak počet sportujících více než 120x ročně v roce 2006 oproti roku 2000 výrazně poklesl a to zejména u dívek. Pozitivní tendence lze spatřit v pravidelných aktivitách provozovaných 60 – 120x ročně i v nepravidelně prováděných aktivitách 12 – 60x ročně, do kterých bylo v roce 2006 zapojeno více mladých lidí než v roce 2000.

Rychtecký et al. (2006) také porovnávají účast mládeže ve sportovních a pohybových aktivitách v evropském kontextu. Této části výzkumu se však neúčastnila skupina respondentů starších 16 let. V nižších věkových skupinách je účast českých respondentů v součtu kategorií intenzivně prováděných aktivit v porovnání se sedmi evropskými zeměmi vcelku příznivá. Za Švédskem zaujímá Česká republika druhé místo. Počet do sportu nezapojených respondentů je však v České republice i přes výrazné zlepšení málo příznivé.

Rychtecký (2006) tvrdí, že pro aktuální situaci v ČR plně odpovídá, že:

- Chlapci se věnují spíše organizovanému sportu, naopak dívky neorganizovanému.
- V městských částech je přitažlivější a rozšířenější organizovaný sport, zatímco v malých městech a na vesnicích je vyšší popularita neorganizovaných aktivit vzhledem k nevhodné infrastruktuře.
- Komerční aktivity jako jsou například fitness centra a taneční studia zajímají spíše dívky než chlapce.
- Doma nebo s rodinnými příslušníky cvičí raději dívky než chlapci.

Podle výzkumu Cavadiniho et al. (2000) se sportovní aktivitě věnuje mnohem více chlapců než dívek.

#### **2.4.4 *Vliv rodiny, školy a dalších osob na zájem žáků o pohybovou aktivitu***

Z hlediska věku je určitě nutné věnovat zvýšenou pozornost skupině dětí a mládeže. K vlivům rodiny se časem připojují také vlivy širšího sociálního prostředí jako je škola, kamarádi, různé zájmové organizace atd. Pokud má volný čas pozitivně přispívat k životu jedince, je potřeba těmto vlivům věnovat pozornost (Slepičková, 2005).

Děti z rodin s nízkým příjmem či z neúplných rodin zpravidla nemají stejné příležitosti jako děti, které jsou vedeny ke sportovním aktivitám jako nedílné součásti procesu socializace. Pro děti z chudých rodin bývá účast na sportovních organizovaných činnostech spíše omezená či nedostupná (Sekot, 2003).

Slepičková (2009) uvádí, že rodiče s vyšším vzděláním podporují soutěživou účast svých dětí ve sportu více, mají častěji také vyšší zkušenosti s účastí ve sportu než rodiče s nižším vzděláním a mohou tuto zkušenost předat svým dětem.

Jak děti a mládež využívají svůj volný čas je ovlivňováno sociálním prostředím, zejména rodinou. Děti mají tendenci napodobovat své rodiče, a proto se často také zajímají o činnosti, kterým se jejich rodiče o volném čase věnují. Děti se s těmito činnostmi seznamují a věnují se jim společně s rodiči. Základ pro kvalitní způsob trávení volného času a formování hodnotových zájmů je zcela jistě položen v rodině (Vejclová, 2005).

Čím větší význam přisuzují rodiče sportu, tím lépe děti chápou sport jako hodnotnou atraktivní činnost. Fakt je, že v rodině dítě najde primární sportovní zkušenosti, zároveň jsou to právě rodiče, kteří kupují svým dětem sportovní výstroj a výzbroj. Rodiče učí své děti jak házet a chytat míč, učí je plavat, jezdit na kole, bruslit a lyžovat. Zpravidla od rodičů se dítě dozvídá, jak se zúčastnit běžeckého závodu a soutěžit o ceny (Sekot, 2003).

Valjent a Flemr (2010) zkoumali míru ovlivnění mládeže při motivaci ke sportu několika indikátory. Studie se zúčastnilo 1221 studentů ČVUT ve věku 20-28 let. Naší věkové skupiny se sice studie netýká, výsledky však mohou naznačovat podobnou tendenci i u mladších jedinců. Ze studie vyplývá, že ve smyslu kladného ovlivnění ke sportovní činnosti se u chlapců nejvíce podílejí kamarádi a spolužáci, dále rodina a třetím nejvlivnějším indikátorem jsou učitelé tělesné výchovy na vysoké škole. U dívek má největší kladný vliv rodina, dále kamarádky a spolužačky, následují partneři. Poslední tři místa u obou skupin zaujímají učitelé TV na ZŠ, učitelé TV na SŠ a naši reprezentanti. Největší rozdíly mezi dívkami a chlapci byly spatřeny u partnerů či partnerek (27% ve prospěch dívek) u sportovních vzorů (11,9% ve prospěch chlapců).



Valjent a Flemr (2010) uvádějí, že z několika výzkumů bylo prokázáno, že pohybově aktivnější rodiče, otcové i matky, vychovávají pohybově aktivnější děti, což je zřetelnější především u synů.

Helešic (2011) si položil otázku: „Je sport mládeže preferován a podporován tak, jak je veřejně deklarováno?“ Uvádí, že z mnohých studií byla zjištěna závislost realizovaných pohybových aktivit rodiči a jejich dětmi. Jestliže ubývá počet aktivně sportujících dětí, znamená to, že ubývá i počet aktivně sportujících rodičů. Tvrdí, že bylo zjištěno, že počet rodin, které podporují sportování svých dětí, není velký a v blízké budoucnosti lze očekávat další jeho pokles.

Hedstrom, Gould (2004) tvrdí, že role rodičů může hrát při sportovní zkušenosti jejich dítěte významnou roli. Rodiče ovlivňují jak motivaci, tak i kompetence a emocionální reakce jejich dítěte ve sportu. Rodiče mohou mít nejen pozitivní, ale i negativní vliv na sportovní zážitek mladistvého. Mezi největší problémy patří příliš velké zdůrazňování vítězství, nerealistická očekávání, koučování vlastního dítěte, kritizování dítěte, přílišné hýčkání dítěte.

Ornelas et al. (2007) také zdůrazňují roli rodičů v rozvoji zdravého životního stylu jejich dětí. Výsledky jejich studie ukazují, že rodiče mají významný vliv na fyzickou aktivitu dospívajících.

Reichlová (1983) tvrdí, že působení dospělých, zejména rodičů, svými zkušenostmi je velmi důležité především v počáteční fázi rozvoje sportovní činnosti. Společná činnost s vrstevníky, která působí na vznik zájmové činnosti, je velmi důležitá hlavně jako motivační činitel. Tento motivační účinek je posílen při vzájemném působení dospělých a vrstevníků.

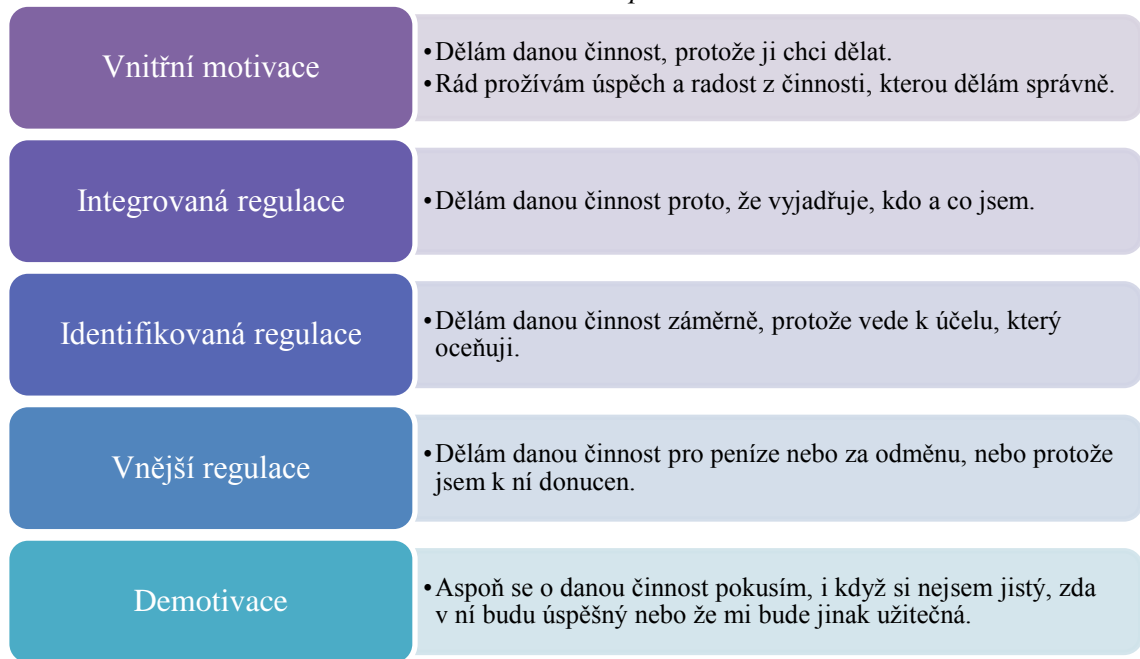
Rychtecký et al. (2006) poukazují na to, že na utváření pohybové aktivity se podílí nejen školní tělesná výchova, ale také rodinné, školní i mimoškolní nabídky možností, jak a kde sportovat, ale také další konkurenční, většinou nepohybové aktivity, které mladým lidem nabízí sociální prostředí.

## **2.5 Motivace**

V široce přijímané definici motivace Vallerand (2004) popisuje motivaci jako hypotetický konstrukt používaný k popisu vnitřní a/nebo vnější síly, které vedou k iniciaci, směru, intenzitě a vytrvalosti chování. Motivace tedy vede k akci.

Jako motivace bývají označovány shluky motivů (Slepička, Hošek, Hátlová).

Obrázek 1 - Stupně motivace



Zdroj: Dobrý (2006), vlastní zpracování

Dobrý (2006) tvrdí, že vnitřní motivace je jedním z klíčových prvků podpory aktivního životního stylu.

Vallerand (2004) rozlišuje motivaci na vnitřní, vnější a amotivaci. Vnitřní motivace se týká účasti v činnostech, kterou jedinec dělá sám pro sebe a pro radost a uspokojení plynoucí z účasti. Ještě s dalšími kolegy v roce 1992 navrhli a ukázali tři typy **vnitřní motivace**:

- intrinsic motivation to know (zapojení do aktivity pro potěšení z učení),
- intrinsic motivation toward accomplishments (zapojení do aktivity pro potěšení, že se snaží překonat sám sebe),
- intrinsic motivation to experience stimulation (zapojení do aktivity ze smyslového a citového potěšení).

Pokud je jedinec motivovaný zvnějšku, nezapojuje se do aktivity z potěšení, ale raději tak činí k získání nějaké odměny (Vallerand, 2004). Vallerand rozlišuje **vnější motivaci** takto:

- external regulation – odkazuje se na chování, které je regulováno prostřednictvím vnějších prostředků, jako je získání odměny (např. medaile, trofeje) a vyhnutí se omezení (např. sociální tlak);

- introjected regulation – s tímto typem regulace, začíná jedinec přijímat důvod pro své jednání za vlastní;
- identified regulation – pokud se jednání stane váženým a jedinec ho považuje za důležité, zejména v rozsahu, který si sám zvolil, přijetí hodnoty vnějších motivů začne být regulováno skrze identifikaci;
- integrated regulation – integrovaná regulace zahrnuje v určitém smyslu také účast v činnosti z vnějšího pohledu.

**Amotivace** se týká nedostatku účelu a smyslu dané činnosti. Amotivace představuje relativní absenci motivace (Vallerand, 2004).

### 2.5.1 *Motivace ke sportu*

*„Lidé provozují sporty nebo se účastní her, protože je to zábava. Pouhá radost z toho, že mohu něco dělat, patří k nejdůležitějším pocitům.“* (Weiss, 2000, s. 45)

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) uvádějí, že je potřeba si uvědomit a pochopit faktory, které se podílejí na vytváření motivace sportovní činnosti. Jednou z hlavních biologických činností je potřeba pohybu. Z vrozené potřeby pohybu se postupně stává potřeba společenská. Ve sportovní činnosti je potřeba pohybu základní pohnutkou, která přivádí sportovce skrze nesespecializované tělovýchovné činnosti na určitém stupni a za určitých podmínek ke sportovní činnosti. Existuje celá řada aktuálních potřeb, které mají určitý vztah ke sportovní činnosti. Jsou to například potřeba opakování činnosti, potřeba změny, potřeba určitých citových vztahů, potřeba zaujmout určité místo ve společnosti, potřeba hodnocení atd.

Vallerand (2004) tvrdí, že motivace je jeden z klíčových faktorů, který může usnadnit nejenom výkon, ale také pozitivní zkušenost z oblasti sportu.

Většina pohybových aktivit je svou podstatou přitažlivá a to pro zábavu, vzrušení a napětí, jako důsledek účasti, a pro jejich přínos k celkové osobní pohodě (Dobry, 2006).

Existuje celá řada pohybových aktivit a tedy i příležitostí pro osobní volbu optimální výzvy, která pomůže všem radostně prožívat pocit svobodného, nezávislého jednání a zvládání úkolu, jež tvoří podstatu vnitřní motivace (Dobry, 2006).

V souladu s definicí vnitřní a vnější motivace, použili psychologové jako měřítko vnitřní a vnější motivace důvody k účasti v činnosti.

- Jedním ze self-report<sup>10</sup> nástrojů, který byl použit na situační úrovni s velkým úspěchem ve sportu je Situational Motivation Scale (SIMS), jehož autory jsou Guay a kolegové z roku 2000 (Vallerand, 2004).
- Jedním z nástrojů, který byl použit k měření motivace ve sportu na kontextuální úrovni je **Sport Motivation Scale** (SMS), schválený Pelletierem a kolegy roku 1995. Sportovci jsou dotazováni na to, proč se věnují svému sportu. Každá položka v dotazníku představuje vnímaný důvod pro zapojení do činnosti, aby odrážely různé druhy motivace, o nichž jsme už dříve mluvili. Pro hodnocení položek je využito sedmistupňové Likertovy škály. Je třeba zmínit, že pojem integrovaná regulace není v SMS posuzována, protože výzkumy ukázaly, že tento konstrukt se u dospívajících a mladých dospělých ještě krystalizuje (Vallerand, 2004).
- Pro zjištění motivační struktury na globální úrovni se využívá Global Motivation Scale, jehož autory jsou Guay, Pelletier, Vallerand a další (Vallerand, 2004).

Sportovní motivace je komplex a multidimezionální jev, který je ovlivněn mnoha faktory a může mít celou řadu důsledků. Vnitřní motivace a identifikovaná regulace nejsou důležité pouze pro umožnění sportovci zažít uspokojující účast ve sportu, ale tyto neměnné formy motivace mohou vést také k vyšší úrovni výkonu. Bylo zjištěno, že zásahy, které podporují tyto formy motivace, jsou efektivní (Vallerand, 2004).

Harbichová a Komarc (2013) se zabývají rozdílem mezi vnitřní motivací, vnější motivací a amotivací, s ohledem na úroveň sportování a pohlaví. Výsledky studie nepotvrdily předchozí empirická zjištění, že studenti provozující soutěžní sport vykazují nižší úroveň vnitřní motivace. Důležité rozdíly byly zaznamenány pouze v úrovni vnější motivace, kdy soutěžně sportující dosahovali průměrně vyšších hodnot. Nebyly zaznamenány výraznější rozdíly. Mezi ženami a muži byl zjištěn rozdíl v úrovni vnější motivace a amotivace, kdy muži dosahovali v těchto úrovních motivace průměrně vyšších hodnot než ženy.

---

<sup>10</sup> Self-report se dá do češtiny přeložit jako vlastní posouzení.

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) tvrdí, že každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení, hlavních, vedlejších, vzájemně se překrývajících a často i protichůdných. Tím je tvořena složitá a proměnlivá motivační struktura, která podléhá určitému vývoji a je ovlivňována především věkem a výkonností sportovce. Slepička, Hošek, Hátlová (2006) rozdělují jednotlivá stádia motivační struktury následovně:



- I. generalizace – toto stadium se projevuje rozptýleností sportovních zájmů, kdy sportovci příliš nezáleží na tom, jaký sport provozuje, řídí se hlavně vnějšími podněty (parta) a libostí prožitků, někdy hrají roli i nahodilé okolnosti (sportoviště blízko bydliště, vliv blízkých lidí, školní TV);
- II. diferenciacie – sportovec již diferencuje svůj postoj ke sportovní činnosti na základě úspěchů či neúspěchů, zaměřuje se na určitý sport;
- III. stabilizace – zde mají výrazný efekt motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, směřující k dosažení vysoké výkonnosti, která směřuje i k jiným cílům, mezi které řadíme osobní cíle, jako jsou vítězství, sláva, finance a společenské jako jsou reprezentace, kontakty, masmediální viditelnost atd.;
- IV. involuce – nastává po zenitu sportovní činnosti, ustupují motivy nejvyšší výkonnosti, významnější úlohu mají primární motivy sportování, tj. provádějí sportovní činnosti pro ni samou.

Ženy a muži mají různé motivy ke sportovní činnosti, proto se často podílejí na různých typech fyzických aktivit (Koivula, 1999).

### **2.5.2 Motivační faktory**

Důvodů, proč lidé sportují, je celá řada. V soutěžním sportu převládá výkon, vzrušení ze hry a soupeření. V rekreačním sportu jsou hlavními motivy zdraví, pohoda, uvolnění.

Dobry (2006) tvrdí, že k udržení či zvýšení vnitřní motivace ke specifickému chování slouží uspokojující pocity kompetence a autonomie jako jsou potěšení, radostný prožitek a vzrušení, a možná i pocit úplného pohroužení do činnosti.

Flemer a Valjent (2010) uvádějí, že děti se účastní sportu kvůli zábavě, zlepšení schopností, příslušnosti ke skupině, úspěchu a získání uznání, zabavení se a vzrušení.

Kremer, Trew, Ogle (1997) podle údajů shromážděných díky 2400 zdlouhavým rozhovorům s dětmi ve věku od 7 do 18 let, ze škol v Severním Irsku, zjistili, že vnitřní faktory mají pro děti větší význam a podporují jejich další zájem o zvolený sport než faktory vnější. Jako velmi důležité faktory uvedla většina dotazovaných být stále lepší (78%), zábavu (69%), dobrý pocit (67%), udržování se fit (65%), vznik přátelství (63%), vzrušení ze sportu (63%). Pouze jedna třetina uvedla jako velmi důležité vítězství, 25% uvedlo trofeje a pouze 11% peníze.

Dle výsledků Eurobarometru (2013) 50% respondentů sportuje, aby si zlepšilo své zdraví, 39% pro zábavu, 37% pro zvýšení kondice, 26% pro zlepšení svého fyzického vzhledu, 24% procent pro zábavu a shodné procentu pro kontakt s přáteli. Ostatní důvody uvedlo 20% a méně respondentů.

Děti se účastní sportu z mnoha důvodů. Sportují kvůli zábavě, aby dělaly něco, v čem jsou dobré, aby zůstaly ve formě, aby se naučily něco nového nebo zlepšily své dovednosti, aby byly součástí týmu (Hedstrom, Gould, 2004).

### **2.5.3 Demotivační faktory**

Můžeme rozlišovat dva typy situací a zjišťovat:

1. Jaké jsou důvody, proč jedinec nesportuje vůbec nebo málo?
2. Jaké jsou důvody, proč jedinec přestává sportovat?

Ad 1) Nejčastějším důvodem, zabraňujícím aktivní účasti ve sportu, který uvádějí děti i dospělí, je nedostatek volného času. „*Je otázkou, zda tento pocit není pouze subjektivní, protože ten, kdo se skutečně chce sportování ve volném čase věnovat, si jej najde.*“ (Vejclová, 2005, s. 40)

Ke stejnému zjištění dospěl také Slepíčka (2000), kdy jako hlavní překážku sportovní činnosti uvedlo nejvíce respondentů nedostatek času (téměř 50%), dále málo přístupných sportovišť (24%), finanční důvody (23%), zdravotní omezení (13%) ve 4,3% dokonce rodiče. Téměř 40% jedinců uvedlo, že jim ve sportování nic nebrání.

S Vejclovou a Slepíčkou se shodují výsledky Eurobarometru (2013), podle kterého je také nejvýznamnějším důvodem, proč lidé nesportují více pravidelně, nedostatek času, který uvedlo 52% respondentů. Druhým nejčastějším důvodem je chybějící motivace nebo nezájem, který uvedlo 23% respondentů. 16% respondentů má

zdravotní potíže a 14% respondentů připadá sport příliš drahý. Ostatní důvody uvedlo méně než 10% respondentů.

Dle výzkumu (Kremer, Trew, Ogle, 1997) mezi faktory, které vzbuzují menší zájem o sport, uvedlo 35% dětí ve věku 7-18 let nedostatek radosti, nedostatek rodinné podpory a zranění uvedlo 28% dotazovaných, méně často uváděli dotazovaní prohru (8%), náklady (8%) a čas (10%).

Ad 2) Jako důvody, proč děti sport opouštějí, uvádějí provozování jiných aktivit, nedostatek vzrušení, úspěchu, příliš tlaku, ztrátu zájmu, odchod kamarádů, vysoké výdaje, zranění, práce a problémy s vybavením nebo nedostatečnou podporou (Flemr a Valjent, 2010).

Hedstrom, Gould (2004) tvrdí, že důvodem, proč děti se sportem přestávají, bývá to, že se o sport již nezajímají nebo že sport pro ně už neznamená zábavu, že jejich trenér nebyl dost dobrý nebo že se chtějí věnovat jiným aktivitám.

Jak upozorňují Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) při vedení dětí je nezbytné vytvářet atmosféru klidu, nepovyšovat důležitost výsledku, nesoustředit se příliš na chyby a nedostatky. Nelze očekávat, že úzkostné dítě bude přiměřeně motivováno k pravidelné sportovní činnosti a zvládnání nezbytných pohybových dovedností. Přitom nejčastější úzkostí dítěte bývá úzkost z chybného provedení či nedosažení očekávaného výsledku.

*„Jestliže jsou stanovovány pro dítě nepřiměřené cíle, kterým nemůže vyhovět, prožívá neustálý neúspěch. Jeho představa o vlastních schopnostech se neustále zhoršuje, v mnohých případech klesá i zájem o další sportování.“* (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006, s. 144)

Jestliže se jedinec dostane do stavu, kdy se necítí být kompetentní pro vykonávání dané činnosti nebo ji nemůže vykonávat pod vnější kontrolou, pak jeho vnitřní motivace klesá. Buď činnost může pokračovat v závislosti na existenci vnější motivace, tzn. odměn či násilného tlaku, nebo se jedinec dostane do stavu úplné absence motivace či demotivace (Dobrá, 2006).

## 2.6 Charakteristiky zkoumaných oblastí

Faktorů podmiňujících účast ve sportu je celá řada. Tyto faktory nepůsobí izolovaně, tvoří však složitý komplex podmínek. Mezi jednotlivá kritéria můžeme řadit věk, pohlaví, druh sportu, členství v organizacích, účast v soutěžích, lokalitu, sociální postavení, vzdělání. V tomto výzkumu nás zajímá především vliv lokality na zájem o sportovní aktivity.

Jak uvádí Slepíčková (2005) lokalita má výrazný vliv na výběr sportu, jemuž se lidé věnují. Možnost provozovat určitý sport je velmi úzce spjat s přírodními a klimatickými podmínkami. Projevují se však také historická a kulturní specifika dané oblasti či to, zda se jedná o město či venkov.

Slepíčková (2005) tvrdí, že lidé na venkově sportují méně než lidé z měst. Například Vejclová (2005) však ve svém výzkumu nepotvrdila výraznější rozdíl mezi pubescenty v Praze a na venkově, přesněji v menších městech a vesnicích v okrese Semily.

Slepíčková (2005) uvádí, že podle sociologických výzkumů je základním rysem lidí s vyšším sociálním statusem větší účast ve sportu. Sociální postavení se úzce váže také na úroveň vzdělanosti. Lidé s vyšší úrovní vzdělání obecně přijímají takové hodnoty, které podporují zdravý životní styl, do něhož spadá také dostatek pohybu.

Lze předpokládat, že v Praze je více lidí s vyšším stupněm vzdělání, a proto lze u jejich dětí předpokládat také větší zájem o sport.

### 2.6.1 *Praha*

Výzkum agentury Millward Brown pro projekt Praha sportovní, který proběhl v září a říjnu 2011, nám ukazuje zajímavá fakta o sportovní činnosti Pražanů. Praha sportovní (2011) informuje o tom, že Pražané sportují více než obyvatelé ostatních měst a krajů v České republice. Nejčastěji provozovaným sportem v Praze je plavání, kterému se pravidelně věnuje třetina obyvatel Prahy. Oblíbený je fotbal a hokej. 15% lidí ve věku 15-65 let se minimálně jednou měsíčně věnuje turistice. Čtvrtina lidí se pravidelně věnuje běhání, posilování a fitness. Vůbec nebo málo sportuje 11% obyvatel. 24% obyvatel zahrnuje sport mezi jejich nejoblíbenější aktivity.

Výzkum se týkal všech lidí ve věku 15-65 let. Jeho výsledky však mohou naznačovat určité trendy v porovnání s jinými oblastmi v České republice.



### **2.6.2 Karlovarský kraj**

Podle výzkumu Horové (2013) využívají studenti středních škol v Karlových Varech při aktivním trávení volného času nejčastěji soukromých institucí (28%), 26% nevyužívá žádné instituce, 25% využívá sportovní organizaci. Ostatní instituce jsou zanedbatelné. Jako spontánní aktivity, které studenti využívají, byly nejčastěji uvedeny sportovní aktivity, hudební činnost a vaření. Ze studentů, kteří uvedli, že by ocenili širší nabídku zájmových činností na své škole, by nejvíce studentů uvítalo více sportovních kroužků, dále pak výtvarný kroužek a konverzaci v cizím jazyce.

Vzhledem k tomu, že nebyl uskutečněn výzkum, který by jednotně zkoumal oblast Prahy a Karlovarského kraje a výsledky mezi těmito kraji porovnával, rozhodli jsme se takový výzkum uskutečnit.

### 3 Cíle a úkoly práce, hypotézy

**Cílem práce** je zjistit a porovnat zájem o sportovní aktivity mezi studenty středních škol v Praze a v Karlovarském kraji, zjistit, jaké jsou důvody, proč studenti sportují, případně proč o sportovní aktivity nemají vůbec zájem. Naším cílem je také zjistit a porovnat způsob trávení volného času studentů v obou regionech, dále pak ověřit, jaké mají studenti v daných oblastech podmínky pro sportování.

#### Dílčí úkoly práce:

1. prostudování literatury týkající se zájmu o sportovní aktivity mládeže,
2. vytvoření dotazníku,
3. provedení pilotáže,
4. sběr dat od studentů,
5. analýza a interpretace dat.

Vzhledem k dosavadním poznatkům a zkušenostem s danou problematikou jsme si formulovali následující **pracovní hypotézy**:

- 1) V Karlovarském kraji sportuje minimálně o 5% méně respondentů z řad studentů než v Praze.
- 2) V Praze je relativně větší počet sportovců z řad respondentů členem nějakého sportovního klubu než v Karlovarském kraji.
- 3) Více než 500 Kč měsíčně je vynakládáno na aktivní sportovní činnost relativně většího počtu respondentů z řad studentů v Praze než v Karlovarském kraji.
- 4) Relativně větší počet respondentů z řad studentů v Karlovarském kraji než v Praze sportuje v přírodě.
- 5) Relativně větší počet respondentů z řad studentů v Karlovarském kraji než v Praze tvrdí, že v místě jejich bydliště je jen málo možností ke sportování nebo tam prakticky nic není.

Vedle ověřování hypotéz sledujeme ještě tyto dílčí faktory, které mohou mít na zájem o sportovní aktivity vliv:

1. názor na význam sportu,
2. množství času, které studenti stráví dopravou ke sportovišti,
3. finanční náročnost aktivní sportovní činnosti jedince,

4. vztah mezi aktivním sportováním jedince a vzdělaností rodičů studenta, sportovní aktivitou rodičů a sourozenců,
5. způsob trávení volného času,
6. motivační strukturu sportujících jedinců,
7. důvody, proč studenti nesportují vůbec nebo sportují málo.

# 4 Metodika práce

## 4.1 Výzkumný soubor

Základní souborem jsou studenti středních škol v Praze a v Karlovarském kraji.

Do výzkumu byly zapojeny čtyři školy, z toho dvě z Karlovarského kraje a dvě z Prahy. Výběr typu škol byl cílený, kdy snahou bylo získat v obou oblastech školy typově podobné. Zvolili jsme si všeobecná gymnázia. V případě, že bychom si zvolili sportovní gymnázia, byly by výsledky výzkumu výrazně pozitivně ovlivněny. Stejně tak ovlivněny by mohly být v případě, že bychom si za výzkumný soubor zvolili studenty středních škol technického zaměření.

Následně byly konkrétní školy splňující naše podmínky náhodně vybrány. Výzkumu se zúčastnily tyto školy:

1. **Gymnázium Na Zatlance**, Praha 5, Na Zatlance 11 – čtyřleté gymnázium, všeobecné gymnázium s rozšířenou výukou jazyků,
2. **Malostranské gymnázium**, Josefská 7, Praha 1 – osmileté gymnázium, je fakultní školou Přírodovědecké a Pedagogické fakulty UK,
3. **První české gymnázium v Karlových Varech**, Národní 25, Karlovy Vary – osmileté a čtyřleté studium, všeobecný charakter,
4. **Gymnázium Sokolov a krajské vzdělávací centrum**, Husitská 2053, Sokolov – osmileté a čtyřleté gymnázium, všeobecný charakter.

V každé z těchto škol byly rozdány dotazníky ve třídách, ve kterých nám byl umožněn výzkum, se snahou získat data od třech ročníků.

## 4.2 Použité metody výzkumu

Pro získání potřebných dat byla použita **metoda dotazování**.

Tvorba dotazníku: V jednotlivých částech dotazníku jsme se inspirovali již provedenými výzkumy a metodami, ať už na českém území nebo v zahraničí. Zde je jejich výčet:

- výzkum Slepíčky et al. (2001),
- projekt COMPASS (Rychtecký et al., 2006),
- The Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995),

- Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation in Greece (Carroll, Alexandris, 1997).

## 4.3 Organizace výzkumu

### 4.3.1 Pilotáž

Předvýzkum se uskutečnil 30. dubna 2014 na Střední průmyslové škole sdělovací techniky na Praze 1. Výzkumu se zúčastnila jedna třída. 15 studentů, což je přibližně 50% respondentů, odevzdalo dotazník, který byl správně a kompletně vyplněný. Převážná většina respondentů nepochopila znění úkolu č. 2 v otázce č. 6. Původní formulace úkolu zněla takto: „Vyber své tři nejoblíbenější sporty a do sloupce „Priorita“ k nim přiřaď číslo 1, 2 nebo 3 podle pořadí oblíbenosti, kdy 1 = nejoblíbenější.“. Požadovali jsme pouze tři označené sporty, velká část jedinců však udělila všem sportům jedno z čísel 1, 2, 3. Proto byl úkol přeformulován takto: „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.“. Podobně jsme přeformulovali také znění úkolu u otázky č. 19. Vyřazena byla pouze jedna otázka, týkající se ekonomické situace rodiny, která nám přišla příliš subjektivní na to, abychom ji následně mohli vyhodnotit.

### 4.3.2 Sběr dat

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 490 respondentů (studentů), kteří byli přítomni na hodinách tělesné výchovy, ve kterých výzkum probíhal.

Časový průběh šetření: 23. května až 18. června 2014.

Přesný průběh jednoho šetření:

1. Představení, seznámení s účelem výzkumu,
2. instrukce k vyplňování dotazníku,
3. rozdání dotazníků v tištěné podobě,
4. osobní dohled nad šetřením a zodpovídání otázek, případně vysvětlení nejasností studentům,
5. výběr dotazníků od všech studentů.

Stanovená doba pro vyplnění dotazníku byla 30 minut.

Za pozitivum přítomnosti výzkumníka při sběru dat považujeme velmi vysokou návratnost všech rozdaných dotazníků, možnost zodpovídat jakékoliv dotazy v průběhu vyplňování dotazníku. V případě, že by sběr dat probíhal online, hrozilo by riziko, že se výzkumu zúčastní převážně jedinci, kteří mají o sport zájem, jedinci nezajímající se o sport by online výzkum vůbec nezajímali a výsledky výzkumu by s největší pravděpodobností byly zkreslené.

Za negativum přítomnosti výzkumníka při sběru dat považujeme hlavně značnou časovou náročnost. Stejně tak časově náročné bylo přepsat všechna data do elektronické podoby pro možnost efektivnější analýzy dat.

Celkově probíhal sběr dat bez větších problémů. Menší potíže se naskytly pouze u jedné pražské školy, na které jeden učitel přislíbil pomoc, bohužel pak příliš ochotný nebyl a jako jedinou možnost, kdy rozdat dotazníky, navrhnul na florbalovém turnaji. Následně tato škola musela být z výzkumu vyřazena a nahrazena jinou.

Setkali jsme se i s neochotou, zejména u chlapců, kdy někteří z nich buď nebrali dotazník vážně, nebo nebyli vůbec ochotni ho vyplnit. Tyto dotazníky byly z výzkumu ihned vyřazeny. Některé další dotazníky, u kterých jsme při přepisování do elektronické podoby našli podezření, že nejsou popravdě vyplněny, také nebyly zahrnuty do vyhodnocení. Celkem takto vyřazených dotazníků bylo 10.

## 4.4 Analýza dat

Analýza dat probíhala převážně za pomoci programu Microsoft Office Excel 2007, ve kterém bylo mimo základních funkcí, jako je například „suma“, „průměr“ atd., využito řazení dat dle požadovaných kritérií, filtry, souhrny atd. Při vyhodnocování některých výsledků jsme využili podmínkových funkcí. Výsledky byly přepsány do vytvořených tabulek, pro lepší orientaci některé z nich převedeny do grafů různých typů.

Pro zjištění statisticky významných rozdílů mezi oběma výzkumnými soubory, studenty v Praze a v Karlovarském kraji, využíváme neparametrický statistický test „Chí-kvadrát“, známý také pod názvem „Test dobré shody“. Jednoduše řečeno, chí-kvadrát test porovnává čísla, která jsme získali, s čísly, která jsme očekávali. Zjišťujeme mezní hladinu významnosti, při které bychom hypotézu ještě zamítali, tzv. p-hodnotu neboli p-value. Hypotézu  $H_0$  tedy shodu obou souborů zamítáme právě, když p-value je menší než  $\alpha$ . Hladina významnosti  $\alpha$  se nejčastěji používá o hodnotě 0,05. V případě, že

je p-value nižší než 0,05 říkáme, že důkazy o nulové hypotéze zřejmě neodpovídají a tvrdíme, že se v populaci něco děje. V opačném případě nulovou hypotézu potvrdíme. (Walker, 2013)

Pro hodnocení tvrzení v otázkách **motivace a omezení sportovní činnosti** jsme respondentům poskytli čtyřstupňovou hodnotící škálu, kdy 1=naprosto souhlasím, 2=spíše souhlasím, 3=spíše nesouhlasím, 4=naprosto nesouhlasím. Prostřední hodnotu jsme vynechali záměrně proto, aby byli respondenti nuceni rozhodnout se pro souhlas či nesouhlas s daným tvrzením. Z důvodu velkého rozsahu dotazníku, jsme se snažili o co možná největší zjednodušení výběru, a proto jsme nevyužili vícestupňovou škálu. Respondenti by v případě více možností museli nad odpověďmi více přemýšlet a odpovědi by nemuseli být pravdivé, protože by respondenty vyplňování dále nebavilo nebo neudrželi svou pozornost.

## 5 Výsledky a diskuse

Pro lepší přehlednost prezentovaných výsledků a jejich konfrontaci s teoretickou částí práce jsme sjednotili do jedné kapitoly zhodnocení výsledků a diskusi.

### 5.1 Struktura souboru respondentů

Výzkumu se zúčastnilo celkem 490 respondentů. Z tohoto celkového počtu bylo vyřazeno 10 dotazníků. Do vyhodnocení výzkumu bylo tedy zařazeno 480 dotazníků.

V následujících tabulkách uvádíme strukturu souboru respondentů z hlediska školy či kraje, ve které výzkum probíhal, věkové kategorie respektive třídy a pohlaví.

Tabulka 2 - Struktura respondentů dle školy a ročníku gymnázia

Škola / Ročník	1.	2.	3.	Celkem
Praha – Na Zatlance	46	39	39	124
Praha – Malostranské gymn.	48	46	15	109
PČG Karlovy Vary	79	0	20	99
Gymnázium Sokolov	51	43	54	148
<b>Celkem</b>	<b>224</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>480</b>

Tabulka 3 - Struktura respondentů dle kraje a pohlaví

Kraj / Pohlaví	Muž	Žena
Praha	87	146
Karlovarský kraj	112	135
<b>Celkem</b>	<b>199</b>	<b>281</b>

Jak lze z tabulek vyčíst, nejméně dotazníků jsme získali v Karlových Varech, naopak nejvíce v Sokolově. Pouze v Karlových Varech se nám nepodařilo získat dotazníky od studentů druhých ročníků, na Malostranském gymnáziu jich máme málo ze třetích ročníků. Celkově převládají dotazníky od prvních ročníků. Celkem jsme získali 233 dotazníků v Praze a 247 dotazníků v Karlovarském kraji. Více dotazníků jsme získali od žen než od mužů, neboť na gymnáziích studuje větší procento dívek než chlapců.

### 5.2 Názory a postoje studentů ke sportovním aktivitám

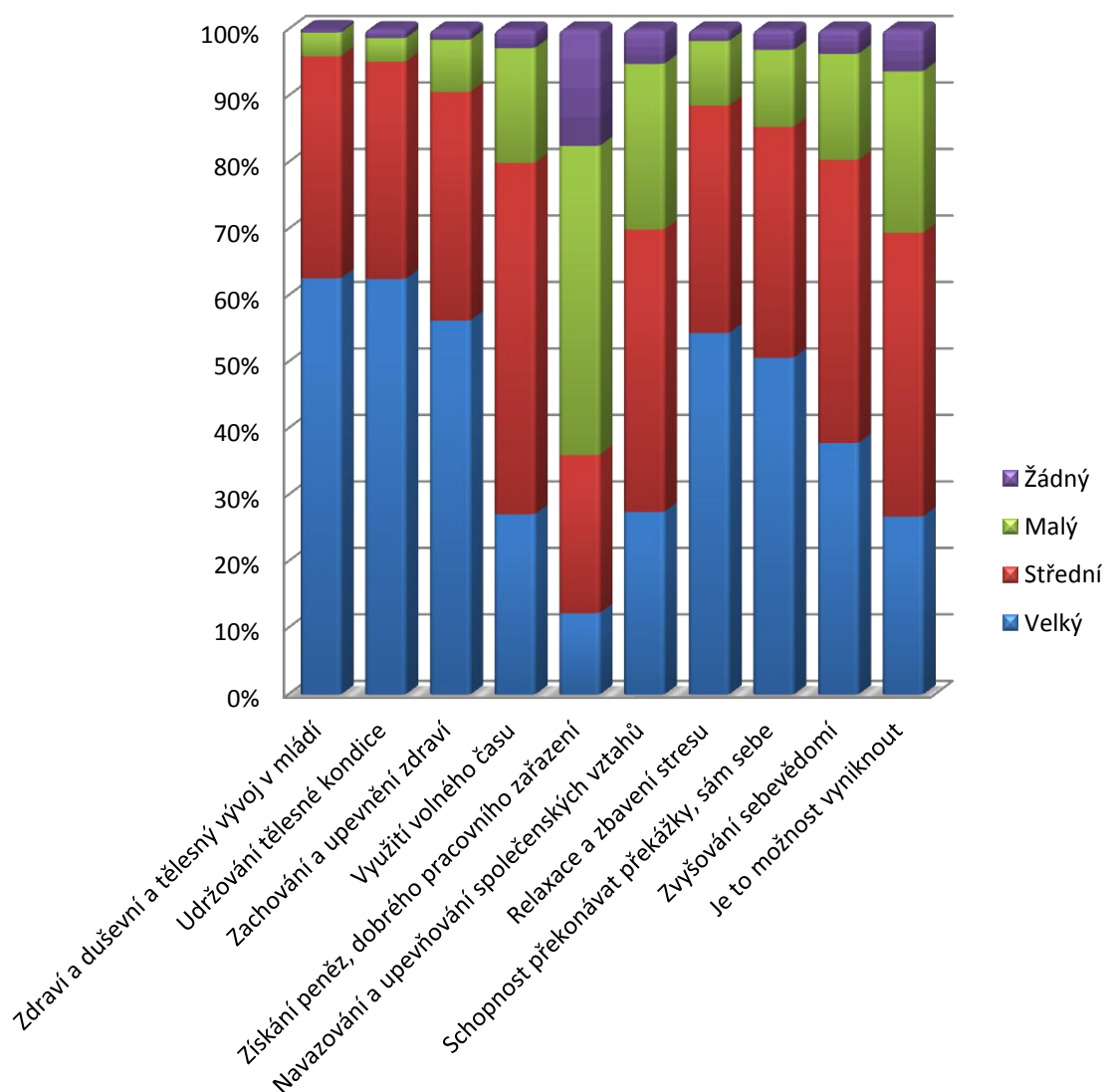
Studentům byla položena otázka: *Jaký je podle tebe význam sportu, TV a jiných pohybových aktivit pro život člověka?* U jednotlivých významů studenti určovali, zda má pro život člověka velký, střední, malý nebo žádný význam. Studenti měli na výběr



také možnost „nevím“, tu však označovali výjimečně. Pouze u významu „Získání peněz, dobrého pracovního zařazení“ tuto možnost označilo 25 respondentů. Vzhledem k jejich věku s tímto významem část z nich zřejmě ještě nemá zkušenost.

Mezi Prahou a Karlovarským krajem nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl ve vnímání významu sportu, TV a jiných pohybových aktivit, proto výsledky v následujícím grafu prezentujeme souhrnně pro oba kraje.

### Význam TV, sportu a jiných pohybových aktivit pro život člověka



Graf 1 - Význam TV, sportu a jiných pohybových aktivit pro život člověka

Z grafu je patrné, že studenti dávají význam TV, sportu a jiným pohybovým aktivitám nejvíce z hlediska zdraví a duševního a tělesného vývoje v mládí a udržování tělesné kondice. Více jak 50% respondentů si uvědomuje význam TV a sportu

z hlediska zachování a upevnění zdraví, z důvodu relaxace a zbavení stresu a schopnosti překonávat překážky a sám sebe. Nejmenší dávají studenti význam získání peněz, dobrého pracovního zařazení, dále využití volného času a navazování a upevňování společenských vztahů.

Porovnáme-li naše výsledky s výsledky výzkumu Slepíčky et al. (2001) zjistíme velkou podobnost. Dle výzkumu Slepíčky et al. (2001) přikládá mladá generace největší význam následujícím položkám – tělesný a duševní vývoj v mládí (68,7%; v našem případě 62,6%), udržování tělesné kondice (55,9%; 62,5%), zachování a upevnění zdraví (54,2%; 56,2%), relaxace a zbavení stresu (51,3%; 54,4%). Nejmenší význam respondenti přikládají získávání peněz a výhod ze sportování (34,4%; v našem případě dokonce 46,5%).

### 5.3 Sportovní vzor

Studentům jsme položili otázku: *Máš nějaký svůj sportovní vzor? Pokud ano, kdo to je?* Zjistili jsme, že sportovní vzor mají jedinci, kteří sportují, ale také jedinci, kteří nesportují, ale rádi by sportovali. Respondenti, kteří nesportují a ani sportovat nechtějí, svůj sportovní vzor nemají. V našem výzkumu jsme zjistili, že svůj sportovní vzor má 33% mužů z Prahy a 45% mužů v Karlovarském kraji. U žen je to vyrovnanější, v Praze má svůj vzor 29% žen, v Karlovarském kraji 27% žen. Nejčastější uváděná jména byla: 11krát Jaromír Jágr, 11krát Usain Bolt, 5krát Rafael Nadal, 5krát Michael Jordan, 5krát Cristiano Ronaldo, 4krát Petr Čech, 4krát Roger Federer, 4krát Tiger Woods, 3krát Michael Phelps, 3krát Gabriela Soukalová. V devíti případech respondenti jmenovali osobu ze svého blízkého okolí a to 5krát rodinného příslušníka, 2krát kamaráda, 2krát svého trenéra.

Výsledky odpovídají tvrzení Miltové (2009), že sportovními vzory se stávají většinou sportovci, kteří dosáhli výborných či rekordních výkonů, nebo tací, co pravidelně dosahují dobrých až nadstandardních výkonů.

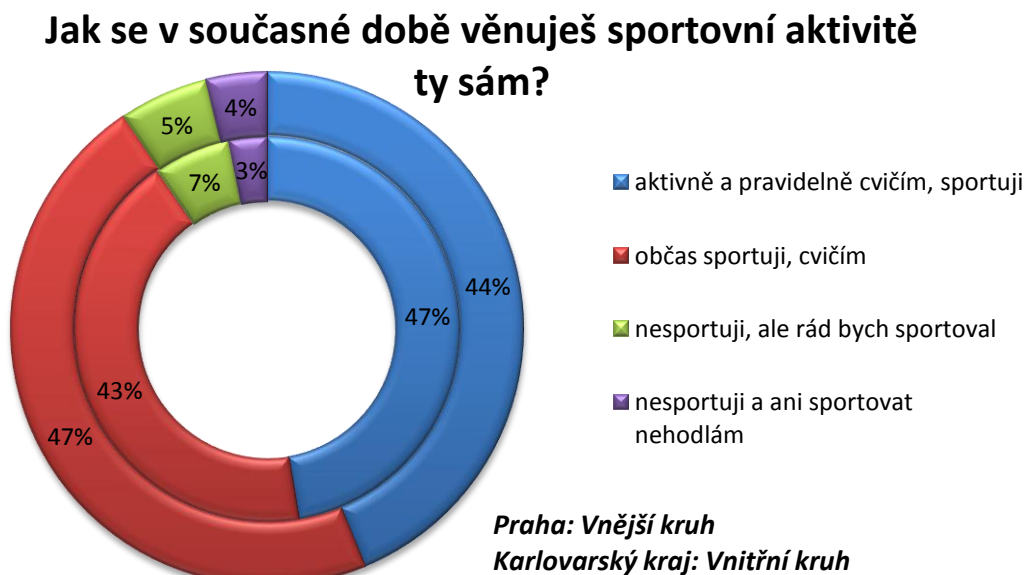
Zajímavé je, výše jmenovaní sportovci soutěží v různých sportech. Zřejmě se zde odráží i sportovní struktura respondentů.

## 5.4 Současná sportovní aktivita respondentů

Respondentům jsme položili otázku: *Jak se v současné době věnuješ sportovní aktivitě ty sám?* Tato otázka sloužila především k rozřídění výzkumného souboru na sportovce a nesportovce, jelikož některé další části dotazníku byly určeny výhradně pro sportovce, respektive nesportovce.

Vyhodnocení této otázky nám určuje, jaké procento respondentů se sportu věnuje. Mezi Prahou a Karlovarským krajem nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl, přesto výsledky uvádíme pro každý kraj samostatně.

Hypotéza: **V Karlovarském kraji sportuje minimálně o 5% méně respondentů z řad studentů než v Praze.** V Karlovarském kraji se sportu věnuje 90% respondentů, v Praze 91%. Rozdíl není 5%, proto hypotézu potvrdit nemůžeme.



Graf 2 - Současná sportovní aktivita respondentů

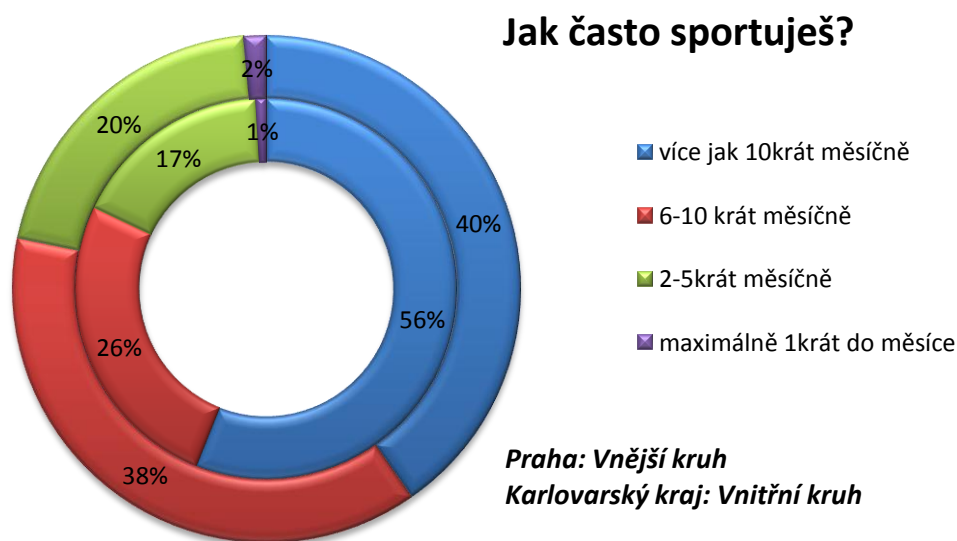
Výsledky jsou celkem příznivé, v obou krajích se sportu alespoň občas věnuje 91% respondentů. Jak uvádí Rychtecký et al. (2006), v projektu COMPASS bylo zjištěno, že přibližně 8% chlapců a 9% dívek se nevěnuje žádné sportovní ani pohybové aktivitě. To odpovídá našim 91% aktivních jedinců. Naše výsledky se shodují také se Slepíčkou (2000), který uvádí, že 10,5% mládežnické populace se nevěnuje ve svém volném čase aktivnímu sportování.

V porovnání s měřením Eurobarometru (2013), zahrnujícím však celou populaci, nejen studenty, jsou naše výsledky pozitivnější. Dle Eurobarometru (2013) vůbec necvičí 35% jedinců.

## 5.5 Frekvence sportovní činnosti

Těch, co sportují, jsme se ptali: *Jak často sportuješ mimo povinnou školní výuku? Poznámka: Započítej sportovní aktivity trvající minimálně 30 minut.*

Soubory jsme testovali pomocí neparametrického statistického testu Chí-kvadrát, viz kapitola 4.4 Analýza dat. P-value nám vyšla 0,01. Můžeme tedy říct, že mezi respondenty v Praze a v Karlovarském kraji je na hladině významnosti 0,05 statisticky významný rozdíl. Frekvence sportovní činnosti se v těchto dvou krajích velmi liší.



Graf 3 - Frekvence sportovní činnosti

Z grafu je patrné, že respondenti z Karlovarského kraje sportují častěji než respondenti z Prahy. Sportujících více než 10krát měsíčně je v Karlovarském kraji o 16% více než v Praze. Sportujících 6-10krát měsíčně je pak v Praze o 12% více než v Karlovarském kraji.

## 5.6 Preferované sporty

U sportovců jsme zjišťovali:

1. Jakým sportům se aktivně věnují. U těchto sportů určovali, zda se jim věnují na závodní či rekreační úrovni. Úroveň sportovní činnosti byla zjišťována pro jiné účely a bude vyhodnocena později.
2. Jaké jsou jejich tři nejoblíbenější sporty.
3. Jaké sporty by rádi zkusili.

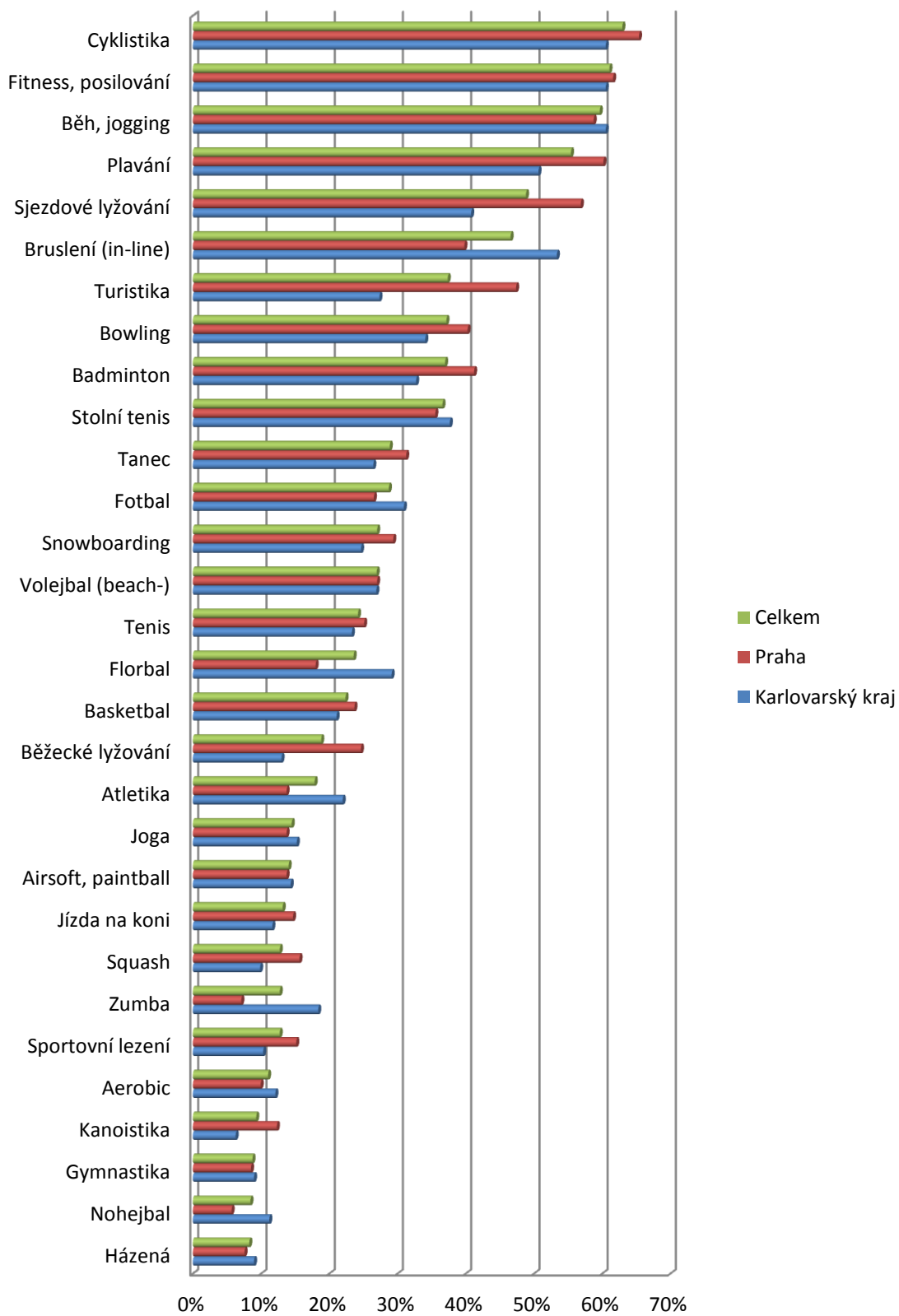
### 5.6.1 Provozované sporty

Jakým sportům se studenti věnují, ukazuje Graf 4. Nejvíce respondentů se věnuje cyklistice (63%), dále posilování a fitness (61%), běhání (60%), plavání (55%), méně jak 50% respondentů lyžuje a bruslí. V Praze se mnohem více studentů věnuje plavání, sjezdovému lyžování, turistice, badmintonu a běžeckému lyžování. V Karlovarském kraji se mnohem více studentů věnuje bruslení (in-line), florbalu, atletice a zumbě. Překvapivé jsou výsledky zimních sportů (sjezdové a běžecké lyžování), které jsou v Karlovarském kraji provozovány méně, přestože zde mají studenti lepší podmínky, respektive blízko hory. Důvodem, že se jim věnují méně, však může být finanční náročnost, především u sjezdového lyžování. Rodiny z Prahy jezdí na hory zřejmě častěji. V Karlovarském kraji se studenti věnují mnohem více bruslení. Může to být způsobeno nejen lepší kapacitou na plochách určených k veřejnému bruslení, ale také spokojeností s trasami pro in-line bruslení, které se vyskytují jak v Karlových Varech, tak v Sokolově.

### 5.6.2 Oblíbené sporty

Obrázek 2 zobrazuje pořadí 25 nejoblíbenějších sportů v Karlovarském kraji a v Praze. Pořadí bylo sestaveno takto: 1. podle počtu výskytů mezi nejoblíbenějšími třemi sporty, 2. podle počtu výskytů mezi prvními nejoblíbenějšími sporty, 3. podle počtu výskytů mezi druhými nejoblíbenějšími sporty, 4. podle počtu výskytů mezi třetími nejoblíbenějšími sporty. V prostřední části jsou jednotlivé sporty spojené šipkami pro lepší přehlednost rozdílů mezi oběma kraji. Překvapivé je, že sjezdové lyžování zaujímá v Praze první pozici, zatímco v Karlovarském kraji až pátou. Naopak bruslení (in-line) je v Karlovarském kraji oblíbenější než v Praze.

## Provozované sporty



Graf 4 - Provozované sporty

Obrázek 2 - Nejoblíbenější sporty

Karlovarský kraj		pořadí podle oblíbenosti	Praha	
Sport	1.-3. nej *		1.-3. nej *	Sport
Fitness, posilování	58	1	44	Sjezdové lyžování
Běh, jogging	53	2	43	Fitness, posilování
Cyklistika	44	3	43	Běh, jogging
Bruslení (in-line)	37	4	41	Cyklistika
Sjezdové lyžování	37	5	37	Tanec
Fotbal	36	6	30	Plavání
Florbal	36	7	27	Snowboarding
Plavání	32	8	26	Volejbal (beach-)
Tanec	26	9	24	Fotbal
Snowboarding	25	10	22	Tenis
Tenis	21	11	20	Basketbal
Volejbal (beach-)	21	12	18	Jízda na koni
Stolní tenis	17	13	15	Sportovní lezení
Basketbal	16	14	14	Florbal
Airsoft, paintball	15	15	14	Bruslení (in-line)
Joga	15	16	13	Turistika
Hokej	14	17	12	Badminton
Jízda na koni	13	18	11	Squash
Zumba	11	19	9	Stolní tenis
Bowling	11	20	8	Hokej
Golf	9	21	8	Airsoft, paintball
Sportovní lezení	9	22	7	Atletika
Atletika	9	23	7	Joga
Badminton	9	24	6	Zumba
Turistika	9	25	6	Aikido

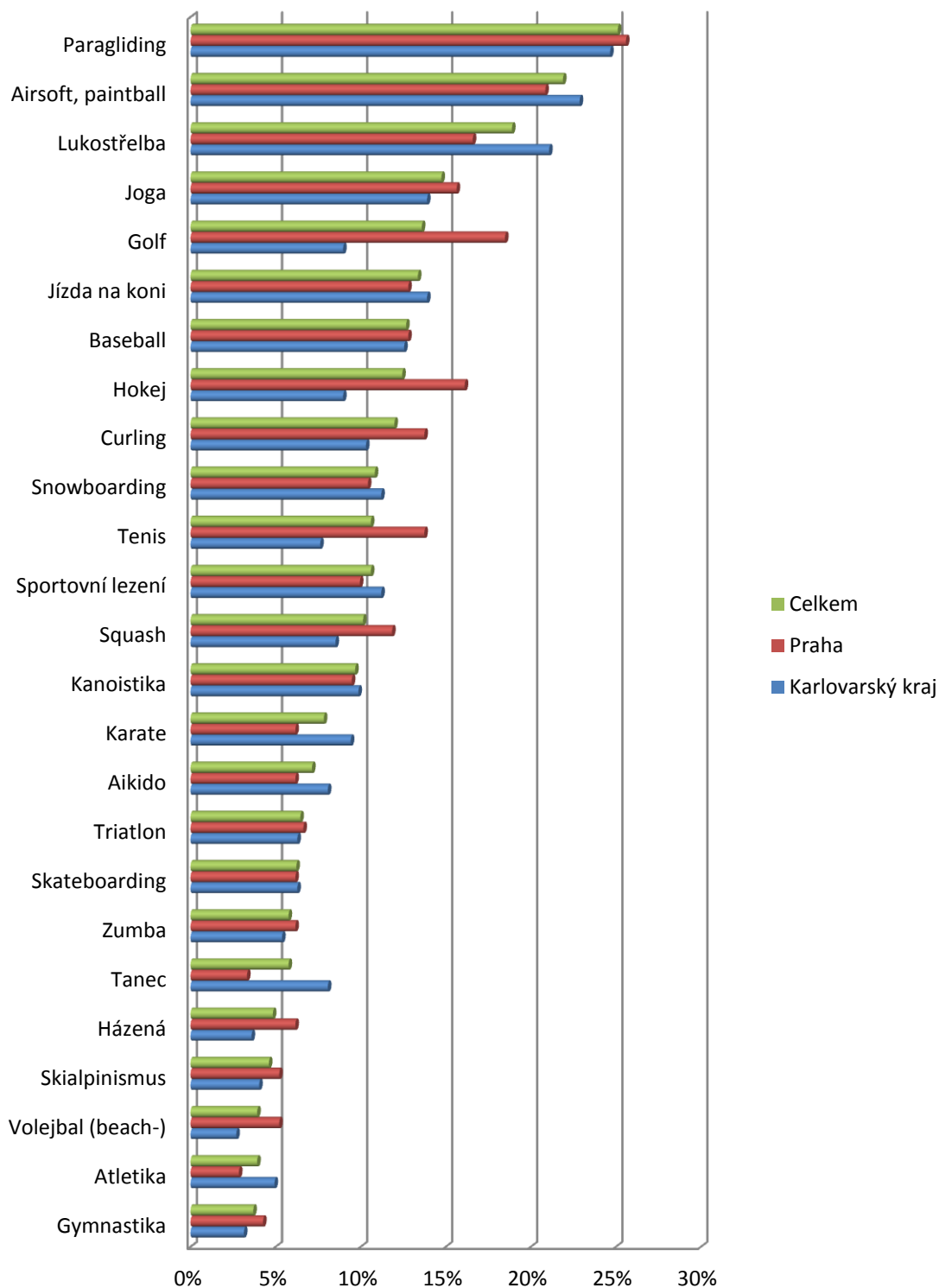
\*) Kolikrát se daný sport vyskytl mezi třemi nejoblíbenějšími sporty

### 5.6.3 Sporty, které by studenti rádi zkusili

Nejvíce studentů, přibližně čtvrtina z nich, by chtěla zkusit paragliding. Velký zájem je také o airsoft, paintball, lukostřelbu a jogu. Významnější rozdíly mezi tím, co chtějí zkusit studenti v Praze a v Karlovarském kraji, jsou patrné u lukostřelby, o kterou mají větší zájem studenti v Karlovarském kraji, dále pak u golfu, který by chtělo zkusit větší procento studentů v Praze než v Karlovarském kraji. U golfu však tento velký rozdíl může být dán tím, že v Karlovarském kraji již spousta studentů golf zkusila hrát, neboť tato oblast je golfem vyhlášená. V Praze mají studenti výrazně větší zájem o další sporty jako je například hokej, curling, tenis nebo squash. V Karlovarském kraji mají

studenti výrazně větší zájem o lukostřelbu, karate a tanec. Graf 5 vyobrazuje, které sporty by studenti rádi zkusili.

## Sporty, které by studenti chtěli zkusit



Graf 5 - Sporty, které studenti chtějí zkusit

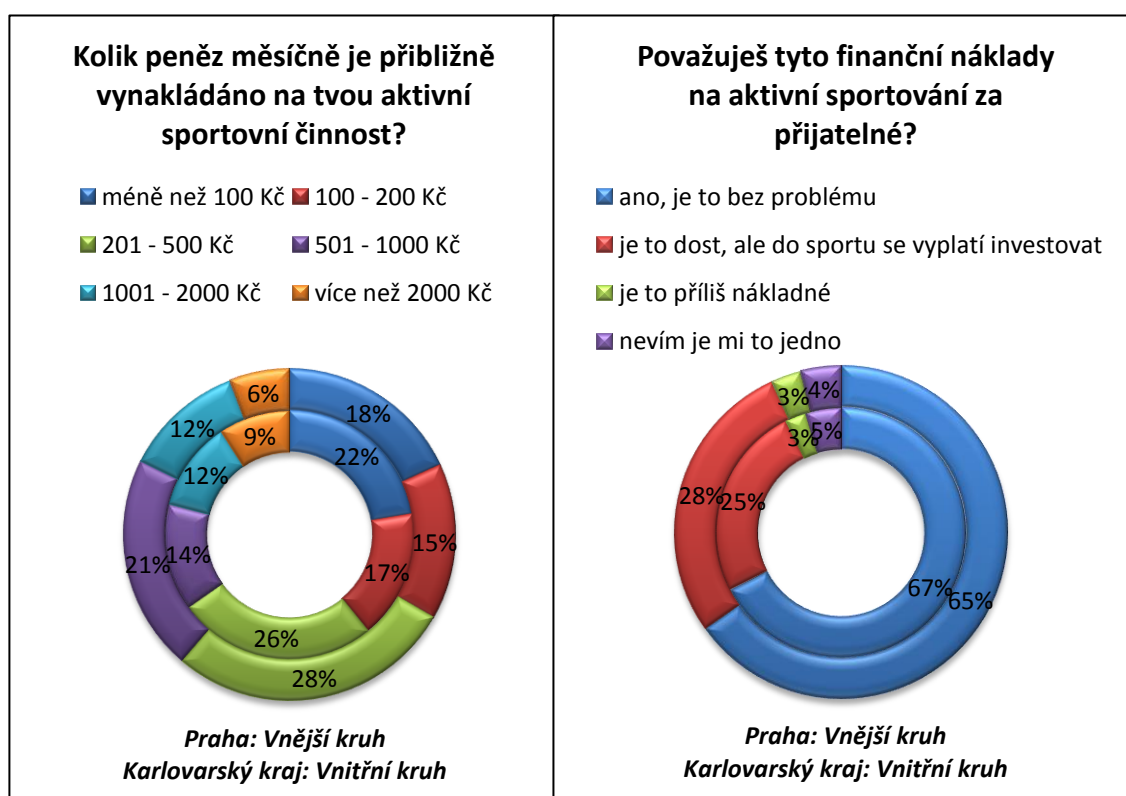


## 5.7 Finanční náročnost a doprava za sportem

Sportovcům byla položena otázka: *Kolik peněz je měsíčně vynakládáno na tvou aktivní sportovní činnost?* Mezi Prahou a Karlovarským krajem nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl, přesto Graf 6 (vlevo) – Kolik peněz měsíčně je vynakládáno na aktivní sportovní činnost respondenta ukazuje výsledky jednotlivých krajů.

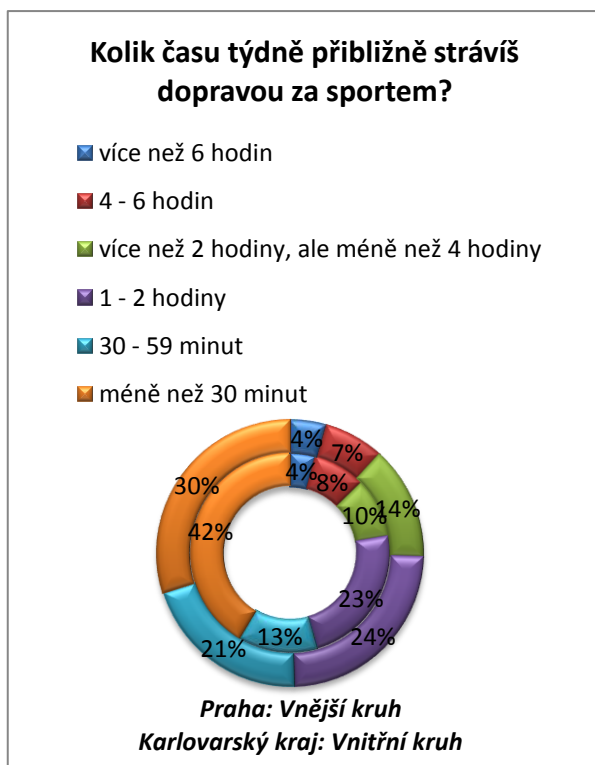
Hypotéza: **Více než 500 Kč měsíčně je vynakládáno na aktivní sportovní činnost relativně většího počtu respondentů z řad studentů v Praze než v Karlovarském kraji.** Více než 500 Kč měsíčně je vynakládáno na aktivní sportovní činnost 39% respondentů z řad studentů v Praze, 35% respondentů z řad studentů v Karlovarském kraji. Hypotézu můžeme potvrdit, přestože rozdíl není příliš velký.

Dále jsme se každého sportce ptali: *Považuješ tyto finanční náklady na aktivní sportování za přijatelné?* Graf 7 (vpravo) – Přijatelnost finančních nákladů na aktivní sportování ukazuje, že mezi Prahou a Karlovarským krajem není skoro žádný rozdíl. Téměř 70% považuje finanční náklady za přijatelné a čtvrtina studentů je považuje za vysoké, ale do sportu investovat chce.

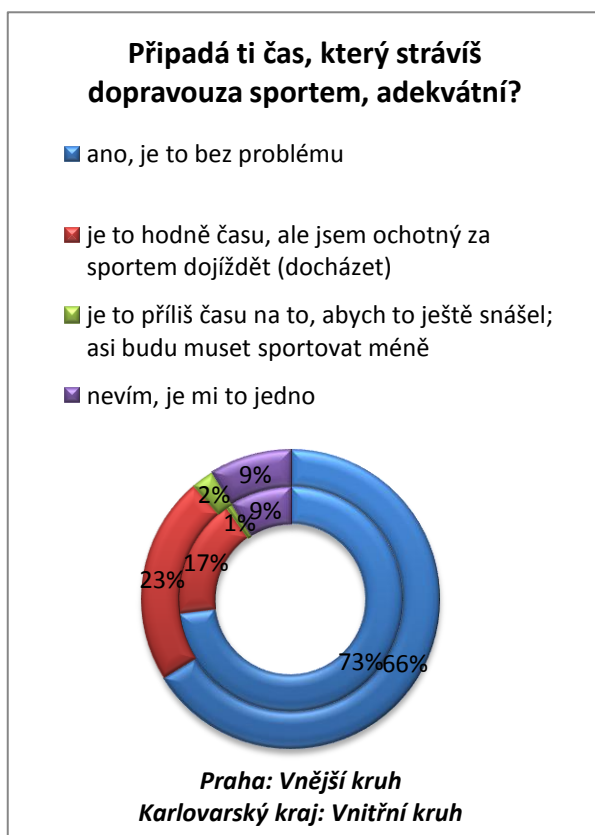


Graf 6 (vlevo) – Kolik peněz měsíčně je vynakládáno na aktivní sportovní činnost respondenta

Graf 7 (vpravo) – Přijatelnost finančních nákladů na aktivní sportování



Graf 8 - Kolik času stráví studenti dopravou ke sportovišti?



Graf 9 - Přidá studentům čas, který stráví dopravou ke sportovišti, adekvátní?

Další otázka, kterou jsme studentům položili, zní: **Kolik času týdně přibližně strávíš dopravou za sportem (cesta tam i zpět)?**

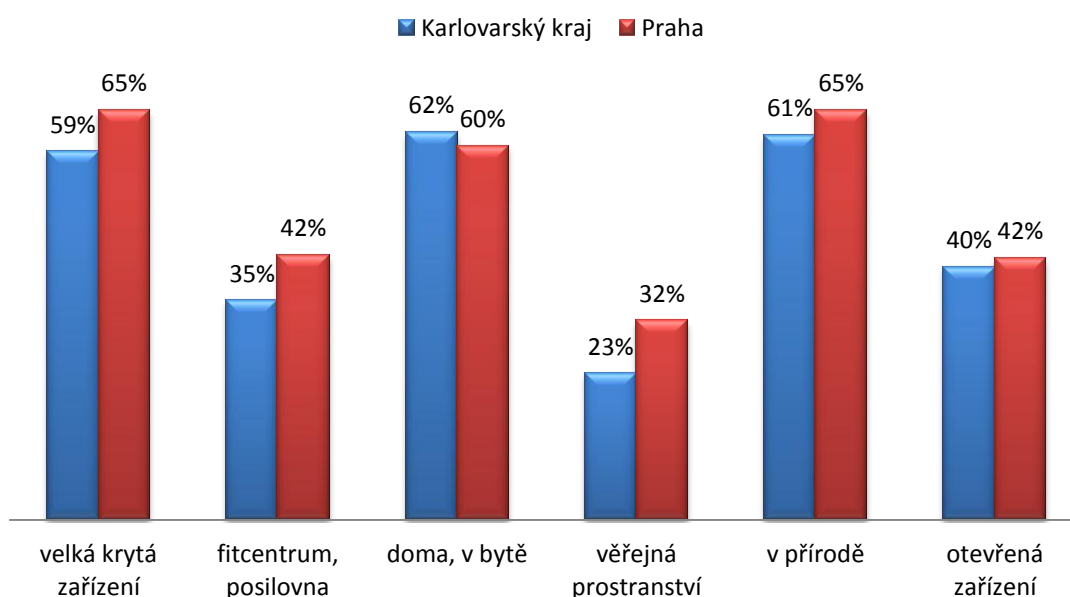
Ani zde nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi Prahou a Karlovarským krajem. Výraznější rozdíl je patrný v kategorii méně než 30 minut, do které spadá 42% respondentů z Karlovarského kraje a 30% respondentů z Prahy. Naopak více respondentů z Prahy odpovědělo 30 – 59 minut a to 21%, zatímco v Karlovarském kraji 13%.

Čas, který studenti stráví dopravou za sportem, připadá většině bez problému. V Karlovarském kraji tak odpovědělo 73% respondentů, v Praze 66% respondentů. V Praze je větší procento těch, kterým čas, který stráví dopravou za sportem, připadá dlouhý, ale jsou ochotni kvůli sportu dlouho dojíždět. Odpovědělo tak 23% respondentů v Praze, naproti tomu 17% v Karlových Varech. Pouze 1-2% respondentů není ochotno dále tak dlouho za sportem dojíždět. Téměř 10% respondentů čas, který stráví dopravou za sportem, neřeší.

## 5.8 Sportoviště, podmínky pro sportování

Všichni sportovci byli dotazováni: *V jakých sportovních či tělovýchovných zařízeních sportuješ?* Respondenti mohli zaškrtnout více odpovědí.

### V jakých tělovýchovných či sportovních zařízeních respondenti sportují



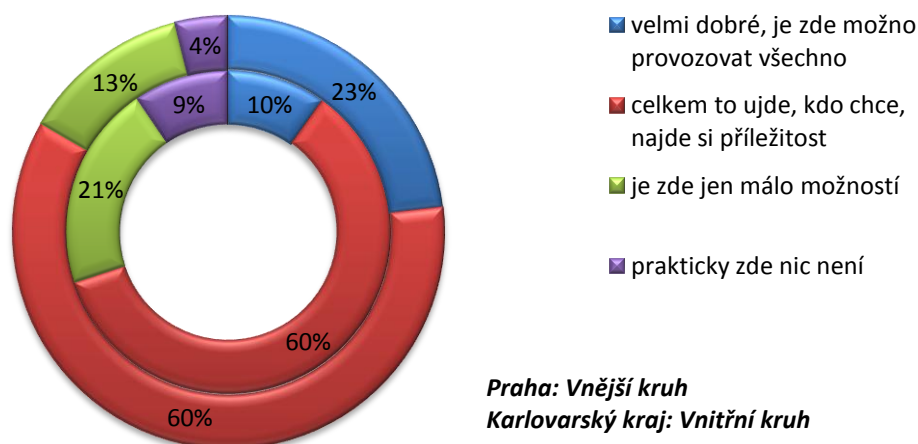
Graf 10 - Tělovýchovné a sportovní zařízení, ve kterých respondenti sportují

Graf 10 ukazuje, kolik procent respondentů z jednotlivých krajů sportuje v uvedených zařízeních. Rozdíly mezi Prahou a Karlovarským krajem nejsou velké. Největší rozdíl je u veřejných prostranství, kde v Praze sportuje o 9% více respondentů než v Karlovarském kraji, o 7% více respondentů z Prahy sportuje ve fitcentrech a posilovnách a o 6% ve velkých krytých zařízeních.

Hypotéza: **Relativně větší počet respondentů z řad studentů v Karlovarském kraji než v Praze sportuje v přírodě.** Tato hypotéza nebyla potvrzena, neboť v Praze sportuje v přírodě relativně větší počet respondentů z řad studentů než v Karlovarském kraji. V Praze je to 65%, v Karlovarském kraji 61%.

Dále jsme se studentů ptali na podmínky sportování v místě jejich bydliště. Tato otázka byla položena také nespportovcům, jelikož nás zajímal také jejich názor. V případě, že bychom nespportovce nezapočítali, výsledky by se nijak výrazně nelišily.

## Jaké jsou podle tebe podmínky sportování v místě tvého bydliště?



Graf 11 - Podmínky pro sportování v místě bydliště

Ve vnímání podmínek pro sportování jsme zjistili statisticky velmi významný rozdíl mezi Prahou a Karlovarským krajem. Neparametrickým testem Chí-kvadrát, viz kapitola 4.4 Analýza dat, jsme vypočítali p-value 0,00005. Proto lze tvrdit, že výzkumné soubory v Praze a v Karlovarském kraji jsou statisticky výrazně rozdílné na hladině významnosti 0,001. V Praze a v Karlovarském kraji mají respondenti velmi rozdílný názor na podmínky pro sportování v místě jejich bydliště.

Se sportovními podmínkami jsou více spokojeni studenti v Praze než v Karlovarském kraji. O 13% více respondentů v Praze tvrdí, že jsou podmínky velmi dobré. Naopak v Karlovarském kraji tvrdí o 8% více respondentů, že je v místě jen málo možností pro sportování, o 5% více respondentů tvrdí, že zde nejsou prakticky žádné možnosti, kde sportovat.

Hypotéza: **Relativně větší počet respondentů z řad studentů v Karlovarském kraji než v Praze tvrdí, že v místě jejich bydliště je jen málo možností ke sportování nebo tam prakticky nic není.** Tuto hypotézu můžeme potvrdit. V Karlovarském kraji je s podmínkami pro sportování nespokojeno 30% respondentů, v Praze pouze 17%.

Domníváme se, že v Sokolově a v Karlových Varech jsou celkem dobré podmínky pro sportování. Výsledky zřejmě odrážejí tu skutečnost, že v Karlovarském kraji bydlí mimo tato města a do školy dojíždí 46% respondentů. Na pražských školách je procento místních studentů vyšší, do Prahy dojíždí pouhých 16%.

Další otázka, položená všem, zněla: *Je nějaký sport, který bys rád dělal, ale nemáš pro něj ideální podmínky?* Uveď sport a hlavní důvod, proč ho neděláš.

Nejčastěji jmenované sporty, pro které respondenti nemají ideální podmínky, v Praze jsou: lukostřelba (10x), florbal (7x), hokej (6x), běh (5x), curling (5x), tanec (5x), tenis (5x). V Karlovarském kraji to byly tyto sporty: tenis (12x), volejbal (7x), hokej (6x), lukostřelba (6x), basketbal (5x), baseball (5x), běh (5x). V obou krajích byl jako hlavní důvod, proč se nevěnují respondenti hokeji a tenisu – finanční náročnost, u běhu – chybí motivace, vůle.

Celkově nejčastějšími důvody, proč se studenti uvedeným sportům nevěnují, jsou v Praze: 1. finanční náročnost, 2. nedostatek volného času, 3. chybí sportoviště, 4. nic mi nebrání, chybí však motivace, vůle, 5. nemám partu přátel, známé, s kterými bych sportoval, 6. zdravotní potíže. V Karlovarském kraji: 1. nedostatek volného času, 2. chybí sportoviště, 3. finanční náročnost, 4. nic mi nebrání, chybí však motivace, vůle, 5. nemám partu, přítele, známé, s kterými bych sportoval, 6. zdravotní potíže. Rozdíl je patrný na prvních třech příčkách.

## **5.9 Vliv rodiny na sportovní činnost jedince**

Zkoumali jsme vztah sportovní aktivity jedince vzhledem k nejvyššímu dosaženému vzdělání rodičů a vzhledem ke sportovní činnosti rodičů, případně sourozenců.

### **5.9.1 Vzdělání rodičů ve vztahu ke sportovní činnosti jedince**

Procento nesportujících je větší u jedinců, jejichž rodiče mají nižší stupeň vzdělání, tedy buď základní, nebo středoškolské. Rodiče s vysokoškolským stupněm vzdělání vychovávají více sportujících jedinců, pouhých 5-8% jich nesportuje. U rodičů s nižším stupněm vzdělání je to v rozmezí 11-18%. Rozložení vztahů popisuje Tabulka 4 a Tabulka 5. Výsledky naznačují, že nižší stupeň vzdělání u rodičů v Praze má větší vliv na nezájem jedince o sport.

Vejclová (2005), zkoumající sportovní činnost jedinců na venkově i ve městě, také potvrdila, že sportovními aktivitami se zabývají více děti rodičů s vyšším vzděláním.

Tabulka 4 – Vzdělání rodičů ve vztahu ke sportovní činnosti jedince - KvK

Vzdělání rodičů / Sportovní činnost jedince	otec		matka		oba	
	nižší	vyšší	nižší	vyšší	nižší	vyšší
pravidelně	66 (47%)	45 (46%)	58 (41%)	56 (57%)	42 (41%)	30 (50%)
občas	58 (41%)	46 (47%)	68 (48%)	36 (36%)	47 (46%)	25 (42%)
vůbec	<b>16 (11%)</b>	7 (7%)	<b>16 (11%)</b>	7 (7%)	<b>14 (14%)</b>	5 (8%)
<b>celkem</b>	140 (100%)	98 (100%)	142 (100%)	99 (100%)	103 (100%)	60 (100%)

Zdroj: Vlastní zpracování

Poznámka: Vyjádřeno v absolutních i relativních četnostech (v závorkách)

Tabulka 5 – Vzdělání rodičů ve vztahu ke sportovní činnosti jedince – Praha

Vzdělání rodičů / Sportovní činnost jedince	otec		matka		oba	
	nižší	vyšší	nižší	vyšší	nižší	vyšší
pravidelně	41 (47%)	59 (42%)	40 (43%)	61 (44%)	27 (49%)	45 (43%)
občas	33 (38%)	75 (53%)	40 (43%)	68 (49%)	18 (33%)	53 (51%)
vůbec	<b>14 (16%)</b>	7 (5%)	<b>12 (13%)</b>	10 (7%)	<b>10 (18%)</b>	6 (6%)
<b>celkem</b>	88 (100%)	141 (100%)	92 (100%)	139 (100%)	55 (100%)	104 (100%)

Zdroj: Vlastní zpracování

Poznámka: Vyjádřeno v absolutních i relativních četnostech (v závorkách)

### 5.9.2 Sportovní činnost členů rodiny ve vztahu ke sportovní činnosti jedince

U jedinců jsme zjišťovali, jaký vztah je mezi jejich sportovní aktivitou, sportovní aktivitou otce, matky, sourozence a všech členů rodiny zároveň. Z výsledku výzkumu vyplývá, že sportovní aktivita členů rodiny má pozitivní vliv na sportovní zájmy jedince. Tabulka 6 a Tabulka 7 ukazuje, že 31% jedinců v Karlovarském kraji a 42% jedinců z Prahy, pocházejících z rodin, kde nikdo z členů nesportuje, se také sportovní aktivitě nevěnují. Naproti tomu, v rodinách, kde sportují všichni členové rodiny, se sportu nevěnuje 7% jedinců v Karlovarském kraji a pouhé 3% v Praze.

Ve srovnání Karlovarského kraje a Prahy si lze všimnout, že nezájem členů rodiny o sport v Praze má větší vliv na nezájem respondenta o sport.

Dosáhli jsme stejného výsledku jako Vejclová (2005), která také dospěla k tomu, že sportování rodičů, a to otce, matky i obou rodičů má pozitivní vliv na účast dospívajících na sportovních aktivitách.

Tabulka 6 – Sportovní činnost členů rodiny ve vztahu ke sportovní činnosti jedince - KvK

Sportovní činnost členů rodiny / jedince	otec		matka		sourozenec		všichni členové rodiny	
	ano	ne	ano	ne	ano	ne	ano	ne
<b>pravidelně</b>	87 (53%)	28 (35%)	79 (49%)	32 (41%)	91 (51%)	10 (31%)	54 (50%)	1 (6%)
<b>občas</b>	65 (40%)	40 (49%)	71 (44%)	33 (42%)	73 (41%)	18 (56%)	45 (42%)	10 (63%)
<b>vůbec</b>	11 (7%)	<b>13</b> <b>(16%)</b>	10 (6%)	<b>14</b> <b>(18%)</b>	15 (8%)	<b>4</b> <b>(13%)</b>	8 (7%)	<b>5</b> <b>(31%)</b>
<b>celkem</b>	163 (100%)	81 (100%)	160 (100%)	79 (100%)	179 (100%)	32 (100%)	107 (100%)	16 (100%)

Zdroj: Vlastní zpracování

Poznámka 1.: Vyjádřeno v absolutních i relativních četnostech (v závorkách)  
Poznámka 2.: Všichni členové rodiny = otec, matka, sourozenci (pokud existují)

Tabulka 7 – Sportovní činnost členů rodiny ve vztahu ke sportovní činnosti jedince – Praha

Sportovní činnost členů rodiny / jedince	otec		matka		sourozenec		všichni členové rodiny	
	ano	ne	ano	ne	ano	ne	ano	ne
<b>pravidelně</b>	81 (50%)	17 (24%)	83 (49%)	17 (29%)	77 (47%)	11 (33%)	67 (58%)	3 (25%)
<b>občas</b>	75 (46%)	37 (53%)	78 (46%)	30 (52%)	77 (47%)	15 (45%)	45 (39%)	4 (33%)
<b>vůbec</b>	6 (4%)	<b>16</b> <b>(23%)</b>	10 (6%)	<b>11</b> <b>(19%)</b>	9 (6%)	<b>7</b> <b>(21%)</b>	3 (3%)	<b>5</b> <b>(42%)</b>
<b>celkem</b>	162 (100%)	70 (100%)	171 (100%)	58 (100%)	163 (100%)	33 (100%)	115 (100%)	12 (100%)

Zdroj: Vlastní zpracování

Poznámka 1.: Vyjádřeno v absolutních i relativních četnostech (v závorkách)  
Poznámka 2.: Všichni členové rodiny = otec, matka, sourozenci (pokud existují)

Podívejme se na údaje ještě z jiného pohledu. Absolutní počet nesportujících respondentů, majících alespoň jednoho sportujícího sourozence, je v Karlovarském kraji 15. Absolutní počet nesportujících respondentů, majících sourozence, který nesportuje, je 4. V Praze je to 9:7. Znamená to tedy, že v případě, že náš respondent nesportuje,



bude jeho sourozenec s větší pravděpodobností sportovat a to s 78% pravděpodobností v Karlovarském kraji, respektive s 56% pravděpodobností v Praze.

Tento výsledek se neshoduje s výsledky Vejclové (2005), která došla k závěru, že u nespportujících dětí je 27% sportujících a 73% nespportujících sourozenců. Vzhledem k malému počtu respondentů však výsledky nemůžeme zobecňovat, mohou být pouze náhodné pro náš vzorek.

## 5.10 Volný čas

Prvním úkolem respondentů bylo u každé volnočasové aktivity vyznačit, zda se jí věnují mnoho, trochu nebo vůbec. Druhým úkolem bylo označit své tři nejoblíbenější volnočasové aktivity.

Pro vyšší výpovědní hodnotu a lepší přehlednost výsledků jsem odpovědi „mnoho“ a „trochu“ sloučili do kategorie „Ano“. Všimli jsme si postavení sportu vzhledem k ostatním volnočasovým aktivitám – vyznačeno tučně.

Obrázek 3 - Volnočasové aktivity (vyjádřeno v absolutních četnostech)

Karlovarský kraj			Praha	
Ne	Ano	pořadí	Ano	Ne
4	242	1	229	3
23	223	2	215	17
26	220	3	214	18
27	219	4	214	18
27	219	5	213	19
29	217	6	211	21
32	214	7	207	25
45	201	8	206	26
48	198	9	205	27
50	196	10	194	38
51	195	11	186	46
51	195	12	181	51
65	181	13	180	52
80	166	14	165	67
83	163	15	153	79
101	145	16	145	87
102	144	17	131	101
112	134	18	130	102
165	81	19	101	131
168	78	20	56	176
185	61	21	49	183
204	42	22	44	188



Suverénně první místo mezi provozovanými volnočasovými aktivitami u studentů zaujímá poslech hudby. Nejméně se studenti věnují ručním pracím, organizování soutěživých sportů, technickým zájmům a hře na hudební nástroj či zpěvu.

Aktivní sportovní činnost zaujímá mezi všemi volnočasovými aktivitami v Karlovarském kraji 4. místo, v Praze až 8. místo. Sledování sportovních utkání je v Karlovarském kraji na 15. místě, v Praze na 18. místě. Můžeme tedy říct, že sport má mezi volnočasovými aktivitami u studentů v Karlovarském kraji lepší postavení než u studentů v Praze.

Nejvýraznější rozdíl je vidět u návštěv kin, divadel, koncertů, výstav, což zaujímá v Praze 2. místo mezi volnočasovými aktivitami, zatímco v Karlovarském kraji až 10. místo. Důvodem je jistě více možností kulturního vyžití v Praze.

Poslech hudby, internet a televize či sledování filmů je v žebříčku provozovaných volnočasových aktivit na předních místech. Výsledky tohoto výzkumu se tak shodují s výzkumem Šafra a Patočkové (2010). 90% respondentů tráví volný čas na internetu, to je ještě větší procento než uvádí Sak (2006). V roce 2006 přijalo internet do svého života 70% populace. Na internetu tráví volný čas mnohem více jedinců než při sledování televize. Sak (2006) uvádí, že internet a televize jsou na stejné úrovni.

Kromě toho, jaké aktivity vyplňují volný čas mládeže, nás také zajímalo, které volnočasové aktivity jsou mezi studenty nejoblíbenější. Sestavili jsme pořadí 20 nejoblíbenějších volnočasových aktivit podle těchto kritérií: 1. podle počtu výskytů mezi nejoblíbenějšími třemi aktivitami, 2. podle počtu výskytů mezi prvními nejoblíbenějšími aktivitami, 3. podle počtu výskytů mezi druhými nejoblíbenějšími aktivitami, 4. podle počtu výskytů mezi třetími nejoblíbenějšími aktivitami.

Suverénně nejoblíbenější volnočasovou aktivitou, stejně jako nejprovozovanější, je poslech hudby. Na dalších místech se však aktivity v Karlovarském kraji a v Praze liší. V Karlovarském kraji je na 2. místě aktivní sport, na 3. místě internet, počítačové hry. V Praze je na 2. místě loudání a povídání s přáteli, na 3. místě sport. Sledování sportovních utkání je oblíbenější v Karlovarském kraji, zaujímá 13. místo, v Praze 16. místo.

V Praze uvádí aktivní sport mezi třemi nejoblíbenějšími volnočasovými aktivitami 29,1% dotazovaných, v KvK 36,8%. Potěšující je výsledek, že aktivní sport patří mezi 3 nejoblíbenější aktivity u respondentů.

Obrázek 4 - Nejoblíbenější volnočasové aktivity

Karlovarský kraj			Praha	
počet nej*		pořadí podle oblíbenosti		počet nej*
123	poslech hudby	1	poslech hudby	102
91	<b>aktivní sport (soutěživý, rekreační)</b>	2	loudání a povídání s přáteli	71
69	internet, počítačové hry	3	<b>aktivní sport (soutěživý, rekreační)</b>	68
65	schůzky s chlapcem / dívkou	4	schůzky s chlapcem / dívkou	62
52	loudání a povídání s přáteli	5	četba (knihy, časopisy)	48
51	četba (knihy, časopisy)	6	internet, počítačové hry	47
29	cestování	7	hra na hudební nástroj, zpěv ve sboru	36
29	hra na hudební nástroj, zpěv ve sboru	8	cestování	32
27	sledování televize / filmů	9	sledování televize / filmů	31
21	procházky v přírodě	10	kreslení, malování, fotografování	23
20	návštěvy večírků, tance	11	návštěvy večírků, tance	23
17	kreslení, malování, fotografování	12	relaxace, denní snění aj. o samotě	23
17	<b>sledování sportovních utkání</b>	13	návštěvy kin, divadel, koncertů, výstav	21
16	nakupování	14	procházky v přírodě	16
12	relaxace, denní snění aj. o samotě	15	nakupování	13
9	pěstování rostlin, starání se o zvířata	16	<b>sledování sportovních utkání</b>	11
9	návštěvy kin, divadel, koncertů, výstav	17	pěstování rostlin, starání se o zvířata	11
3	technické záliby	18	návštěvy příbuzných	7
3	pomoc v domácnosti	19	technické záliby	4
2	rybaření	20	ruční práce	3

\*) Kolikrát se daná aktivita vyskytla mezi třemi nejoblíbenějšími volnočasovými aktivitami

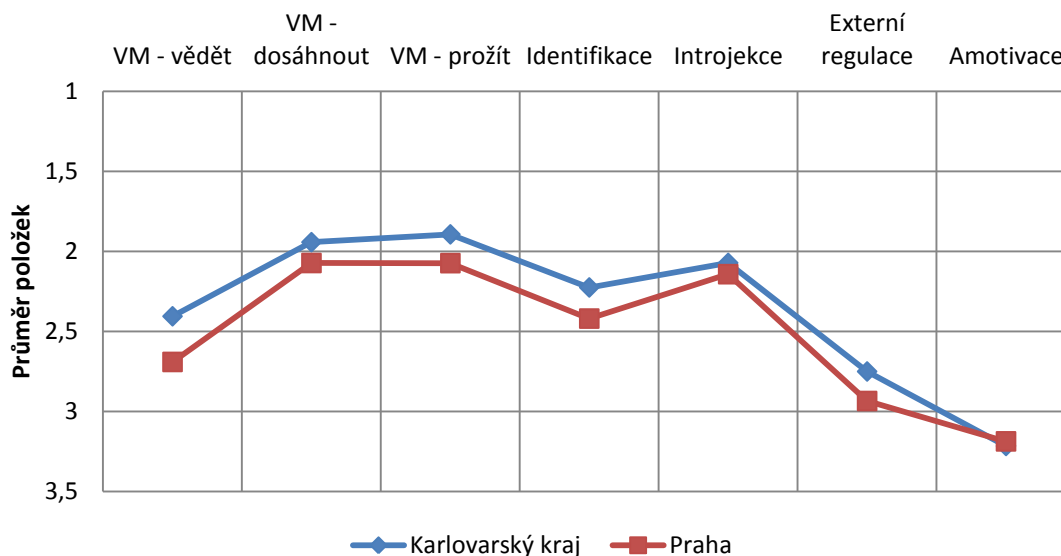
## 5.11 Motivace

Sportovcům byla položena otázka: *Proč se věnuješ svému sportu?* Na stupnici od 1 do 4 měli ohodnotit tvrzení, kdy 1=naprosto souhlasím, 2=spíše souhlasím, 3=spíše nesouhlasím, 4=spíše nesouhlasím.

Jednotlivá tvrzení spadají do určitého typu motivace. Anglický originál *Sport Motivation Scale*, o kterém jsme psali již v kapitole Motivace ke sportu, naleznete zde: Příloha č. 2 – The Sport Motivation Scale. Právě tímto dotazníkem jsme se nechali inspirovat a vytvořili jsme český překlad pro tento výzkum. Přesné znění jednotlivých tvrzení naleznete zde: Příloha č. 1 - Dotazník na straně V.

Nejnižších hodnot, tedy hodnot blížících se k 1, které mají v motivaci ke sportu nejdůležitější význam, zaujímají na následujícím grafu vyšší pozici.

## Typ motivace



Graf 12 – Motivace

Podle výsledků mají pro respondenty jak z Prahy, tak KvK, nejdůležitější význam tři typy motivace a to: vnitřní motivace – něčeho dosáhnout, vnitřní motivace – něco prožít a introjekce. Tyto typy dosahují v grafu nejvyšší pozice. Vysvětlení těchto pojmů naleznete v kapitole Motivace.

V KvK respondenti dosahovali průměrně nižších hodnot než respondenti z Prahy, s tvrzeními tedy souhlasili více. Na grafu je patrná modrá spojnice (KvK) výš než červená (Praha). Pouze u amotivace lze říci, že hodnota je v obou regionech stejná a to přibližně 3,2.

Průměrnou hodnotu 2,5 lze vnímat jako zlom mezi tím, které typy motivace jsou pro respondenty důležité a které ne. Hranici však nelze vnímat jednoznačně. Výsledky naznačují, že respondenti se nevěnují sportu z důvodu vnitřní motivace – vědět, externí regulace a amotivace.

Spočítali jsme průměrné hodnoty všech dotázaných u jednotlivých tvrzení. Pro lepší vypovídací hodnotu jsme vyhodnotili také procento respondentů, kteří s jednotlivými tvrzeními naprosto či spíše souhlasili, tedy ohodnotili jej 1 nebo 2. Toto jsou tvrzení, s kterými respondenti nejčastěji souhlasili (v závorce uvádíme 1. procento studentů z KvK, 2. procento z Prahy a 3. průměrnou hodnotu všech dotázaných):

- protože je naprosto nezbytné sportovat, pokud chce být někdo ve formě (89% v KvK, 90% v Praze, průměr 1,56),
- pro potěšení, které cítím, když zažívám vzrušující zážitky (84%, 83%, 1,80),
- pro potěšení, které cítím během zlepšování některých mých slabin (83%, 78%, 1,85),
- protože cítím hodně osobního uspokojení během zvládnutí složité techniky tréninku (81%, 79%, 1,83),
- protože je to jeden z nejlepších způsobů, který jsem si vybral, jak zdokonalit sám sebe (81%, 72%, 1,92),
- pro uspokojení, které prožívám, když zdokonaluji své schopnosti (81%, 78%, 1,86),
- pro vzrušení, které cítím, když jsem opravdu zapojen do činnosti (79%, 66%, 2,00),
- protože musím sportovat, abych se sám cítil dobře (77%, 76%, 1,89).

Mezi Prahou a Karlovarským kraje nejsou v odpovědích příliš velké rozdíly. Přibližně 10% rozdíl je vidět pouze u 5. a 7. tvrzení ve výše uvedeném pořadí.

Respondenti souhlasí nejčastěji s těmi tvrzeními, která se týkají především potěšení, vzrušení, uspokojení. Tyto uspokojující pocity kompetence a autonomie slouží podle Dobrého (2006) k udržení či zvýšení vnitřní motivace ke specifickému chování. Můžeme tedy tvrdit, že tyto pocity přispívají k tomu, aby jedinec u dané činnosti, tedy sportu, vytrval co nejdéle.

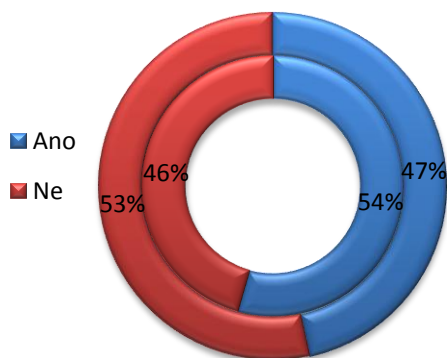
## 5.12 Počátky sportovní činnosti

Sportovcům jsme položili otázku: *Kdo tě přivedl ke sportu?*

První nejčastější odpovědi byli „rodiče“, druhou nejčastější odpovědí „já sám“, třetí nejčastější odpovědí „kamarádi“. Pouze několik jedinců uvedlo sourozence či školu. Výsledky jsou shodné pro oba kraje.

## 5.13 Členství ve sportovních organizacích

### Členství ve sportovních organizacích



**Praha: Vnější kruh**  
**Karlovarský kraj: Vnitřní kruh**

Graf 13 - Členství ve sportovních organizacích

Sportovcům byla položena otázka: *Jsi členem nějaké sportovní organizace (klubu, oddílu)?*

Přibližně 50% z nich je členem nějaké sportovní organizace.

Hypotéza: **V Praze je relativně větší počet sportovců z řad respondentů členem nějakého sportovního klubu než v Karlovarském kraji.**

Tuto hypotézu nemůžeme potvrdit. Výsledky ukazují, že v Karlovarském kraji je o 7% více respondentů členem nějaké sportovní organizace.

Očekávali jsme, že v Praze bude členem nějakého sportovního klubu více procent respondentů, neboť v Praze existuje velké množství klubů nejrůznějších sportovních odvětví. Vyšší účast studentů v organizovaném sportu je dána v KvK zřejmě jiným faktorem a to vyšší úrovní sportovní aktivity. Výsledky porovnáváme v následující kapitole.

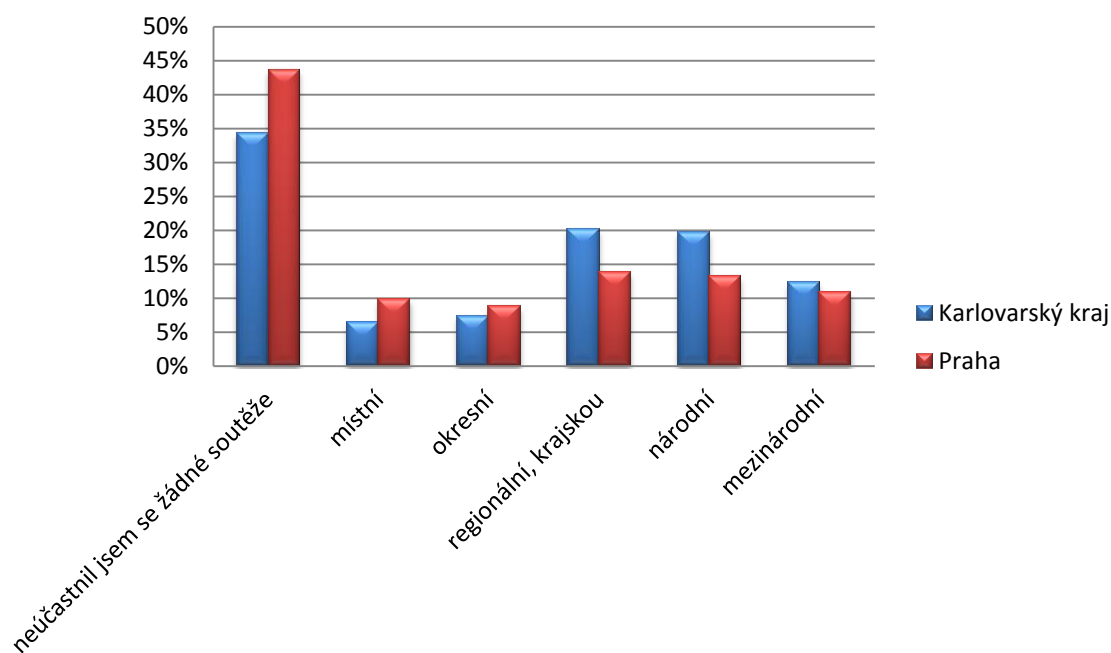
Dle výsledků Eurobarometru (2013), zahrnující nejen mládež ale i dospělou populaci, není členem žádného sportovního klubu 75% respondentů. V našem případě je to přibližně 50%. Z toho lze usuzovat, že ve sportovních klubech je registrováno větší procento mladých než dospělých.

## 5.14 Účast na soutěžích

Sportovcům byla položena otázka: *Jakou nejvyšší úroveň měly soutěže, kterých ses v posledním roce účastnil?* Žádné soutěže se neúčastnilo větší procento respondentů v Praze než v Karlovarském kraji, v Praze 43%, v Karlovarském kraji 34%. O 7% více respondentů z Karlovarského kraje se zúčastnilo soutěže na národní úrovni, o 6% více na krajské úrovni. V ostatních možnostech odpovědí nebyl rozdíl větší než 3%.

V Karlovarském kraji se v posledním roce zúčastnilo více respondentů nějaké sportovní soutěže a celkově také vyšších úrovní soutěží.

## Účast v nejvyšší soutěži



Graf 14 - Nejvyšší soutěž, které se repondenti účastnili

## 5.15 Omezení sportovní činnosti

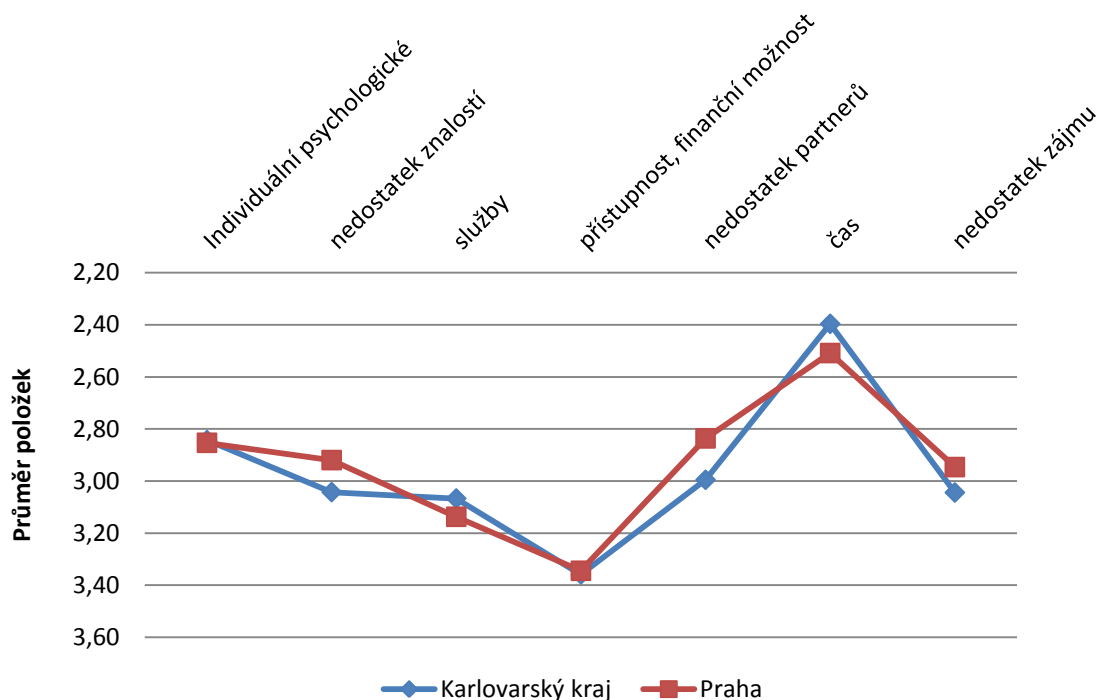
Nesportovcům a těm, kteří uvedli, že sportují méně než šestkrát měsíčně, byla položena otázka: ***Jaké jsou důvody, proč nesportuješ vůbec či sportuješ málo?***

Na stupnici od 1 do 4 měli respondenti ohodnotit tvrzení, kdy 1=naprosto souhlasím, 2=spíše souhlasím, 3=spíše nesouhlasím, 4=spíše nesouhlasím. Jednotlivá tvrzení jsme zařadili do určitého druhu omezení sportovní činnosti. Přesné znění těchto tvrzení naleznete zde: Příloha č. 1 - Dotazník, na straně VI.

Graf 15 - Omezení sportovní činnosti prezentuje průměrné hodnoty v jednotlivých typech omezení. V případě, že respondenti souhlasí, že daný typ omezení je ovlivňuje v jejich sportovní činnosti, respektive nečinnosti, udělují mu nižší číslo. Čím výš je bod na grafu, tím větší vliv má omezení na sportovní činnost, respektive nečinnost jedince.

Všechny hodnoty se pohybují nad hranicí 2,5, kterou vnímáme jako zlomovou mezi souhlasem a nesouhlasem jedince. Nelze tedy obecně říct, že by jednotlivé typy omezení hráli významnou roli v nečinnosti jedinců. Můžeme však typy faktorů porovnat mezi sebou. S časovými faktory, jako důvodem, proč jedinci nesportují, se setkáváme nejčastěji. Přístupnost a finanční možnosti pro sportování hrají u jedinců nejmenší roli.

## Druh omezení



Graf 15 - Omezení sportovní činnosti

Vyhodnotili jsme průměrnou hodnotu všech respondentů u každého tvrzení. Dalším způsobem, jakým jsme tuto problematiku vyhodnocovali, bylo zjištění procenta respondentů, kteří s jednotlivými tvrzeními naprosto či spíše souhlasili, tedy ohodnotili jej 1 nebo 2. S těmito tvrzeními respondenti souhlasili nejčastěji (v závorce uvádíme 1. procento studentů z KvK, 2. procento z Prahy a 3. průměrnou hodnotu všech dotázaných):

- mám spoustu jiných povinností (81% v KvK, 71% v Praze, průměr 1,97),
- trávím příliš času ve škole (73%, 59%, 2,23),
- nemám dostatečné dovednosti (54%, 62%, 2,44),
- sport se mi nevejde do mého časového rozvrhu (54%, 54%, 2,43),
- nejsem dost fit (**16% KvK**, 52% Praha, 2,48),
- narušuje můj denní program (49% KvK, 42% Praha, 2,7).

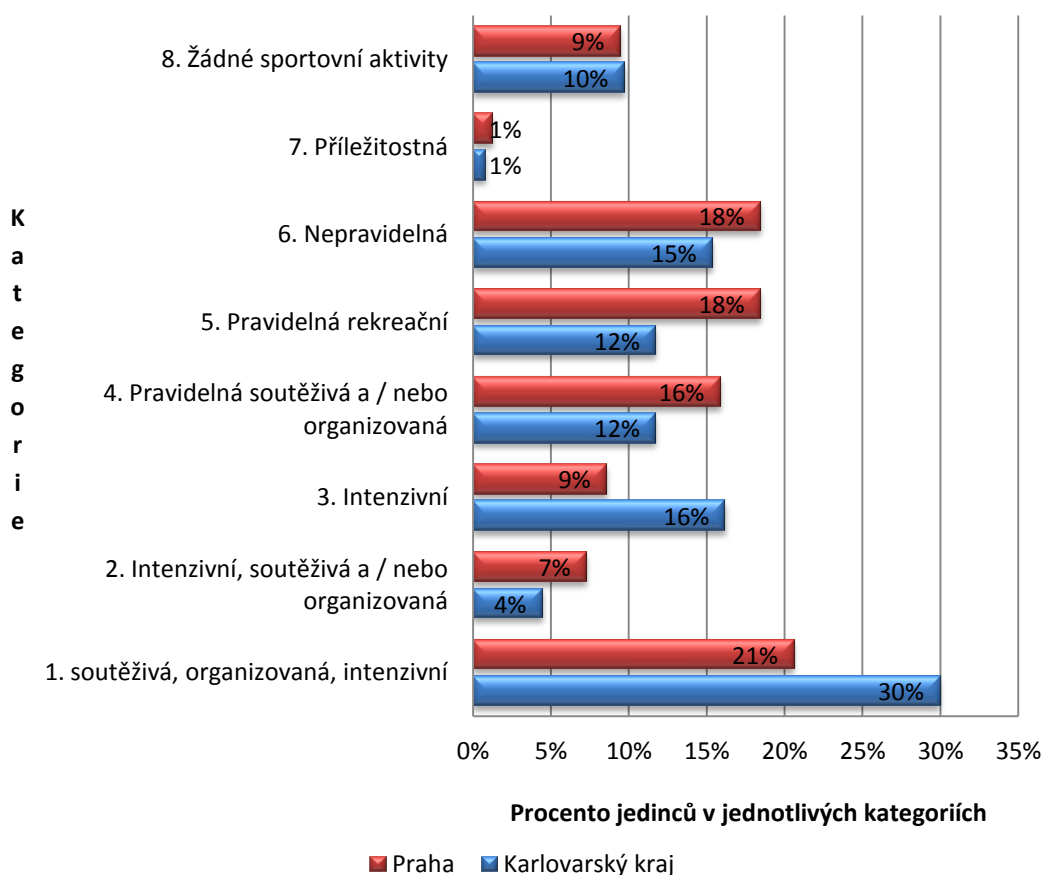
Více jak polovina respondentů nesportuje z výše uvedených prvních pěti důvodů. Rozdíly jsou v mnohých případech minimální, u prvních dvou časových důvodů je rozdíl mezi Prahou a KvK o 10% a více. V Praze nesportuje 52% z toho důvodu, že není dost fit. V Karlovarském kraji však tento důvod uvedlo pouhých 16% dotazovaných.

## 5.16 Zařazení do kategorií podle projektu COMPASS

Ze získaných údajů o frekvenci sportovní činnosti, závodní úrovni jedince a organizovanosti sportu jsme byli schopni zařadit každého jedince do jedné z 8 kategorií projektu COMPASS. Vyřadili jsme pouze jednu kategorii a to „jiné ne-sportovní pohybové aktivity“, o které jsme žádné informace v dotazníku nezjišťovali. Do poslední kategorie jsou zařazeni ti, kteří se žádné sportovní aktivitě nevěnují.

Charakteristiku jednotlivých kategorií projektu Compass popisuje Tabulka 1.

### Kategorie COMPASS



Graf 16 - Kategorie Compass

Mezi respondenty z řad studentů v Praze a v Karlovarském kraji je na první pohled vidět výrazný rozdíl. Soubory jsme testovali pomocí neparametrického statistického testu Chí-kvadrát. P-value nám vyšla 0,015. Můžeme tedy říct, že mezi respondenty v Praze a v Karlovarském kraji je na hladině významnosti 0,05 statisticky významný rozdíl.



Do soutěživé, organizované, intenzivní kategorie spadá o téměř 10% více studentů z Karlovarského kraje. Pouze 3% rozdíl je u druhé kategorie a to ve prospěch studentů z Prahy. Ve třetí kategorii však opět převládá Karlovarský kraj a to o 7%. V dalších kategoriích převládá procento studentů z Prahy. Můžeme tedy tvrdit, že respondenti z řad studentů v Karlovarském kraji se věnují sportu na vyšší úrovni, z hlediska frekvence, organizovanosti a soutěživého charakteru sportu. Tyto výsledky korespondují s výsledky jednotlivých faktorů, které jsou prezentovány těmito grafy: Graf 3 - Frekvence sportovní činnosti, Graf 13 - Členství ve sportovních organizacích, Graf 14 - Nejvyšší soutěž, které se respondenti účastnili.

Nyní porovnejme naše výsledky s výsledky projektu Compass, monitorující účast ve sportu mladých lidí ve věku 10-19 let, které prezentují Rychtecký et al. (2006).

Do 1. kategorie – soutěživé, organizované, intenzivní pohybové aktivity, spadá 27,8% chlapců a 13% dívek. V našem případě tedy Praha s 21% představuje průměrné číslo, KvK s 30% nadprůměrné číslo.

Ve druhé kategorii Rychtecký et al. (2006) uvádí 10,6% chlapců a 8% dívek. My jsme v Praze zjistili 7%, v KvK pouhé 4%, obě tyto hodnoty jsou v porovnání nižší.

Do kategorie intenzivní sportovní a pohybové aktivity spadá 18,2% chlapců a 19,7% dívek. My jsme v Praze naměřili 9%, v KvK 16%. V Praze je číslo velmi podprůměrné, v KvK se blíží k hodnotám výsledků projektu Compass, se kterými naše hodnoty porovnáваме.

Ve 4. a 5. kategorii je v součtu zapojeno více dívek (22%) než chlapců (14,5%). Pokud sečteme hodnoty těchto kategorií v našem výzkumu, dojdeme k 34% v Praze a 22% v KvK. V těchto dvou kategoriích tedy respondenti z řad studentů v Praze zaujímají výrazně nadprůměrnou pozici.

V kategorii nepravidelných a příležitostných sportovních aktivit jsme naměřili v Praze hodnotu 19%, v KvK 16%. Rychtecký et al. (2006) uvádí u chlapců přibližně 2%, u dívek 7%. V našem případě do těchto dvou kategorií spadá mnohem více jedinců.

Rychtecký et al. (2006) uvádí, že počet jedinců splňujících kritérium žádné sportovní ani pohybové aktivity, klesl od roku 2000 u chlapců z přibližně 23,5% na pouhých 8%, u dívek z 15% na 9%. My jsme dosáhli podobných výsledků: v Praze 9%, v KvK 10%.

## 6 Závěry

Cílem práce bylo zjistit a porovnat zájem o sportovní aktivity mezi studenty středních škol v Praze a v Karlovarském kraji. Zajímaly nás také důvody, proč studenti sportují, případně proč o sportovní aktivity nemají zájem a co jim ve sportovní činnosti brání. Cílem bylo také zjistit a porovnat způsob trávení volného času studentů v daných regionech a ověřit, jaké studenti mají podmínky pro sportování v místě jejich bydliště.

V teoretické části jsme se zaměřili na vysvětlení podstaty sportu, jeho významu ve vývoji člověka, především v období adolescence. Definovali jsme zájem a zájmovou činnosti v souvislosti se sportovní aktivitou. Zaměřili jsme se také faktory, které mají na sportovní činnost jedinců výrazný vliv. V této části práce také informujeme čtenáře o již uskutečněných výzkumech v oblasti sportu týkajících se dané problematiky, především aktivní účasti ve sportu. Velká část je věnována motivaci, která se zájmem úzce souvisí.

Výzkum ukázal, že sportu se věnuje přibližně 90% všech respondentů. To je číslo vcelku příznivé. Rozdíl mezi Prahou a Karlovarským krajem je minimální. Nepotvrdili jsme hypotézu, že v KvK sportuje minimálně o 5% méně respondentů z řad studentů než v Praze. Co se týče frekvence sportovní činnosti, považujeme za dostačující sportovní aktivitu provozovanou minimálně šestkrát měsíčně. Tuto podmínku splňuje 78% sportovců z řad respondentů z Prahy a 82% z Karlovarského kraje.

Sport je čtvrtou nejprovozovanější volnočasovou aktivitou u respondentů v Karlovarském kraji, osmou v Praze. Co se týče oblíbenosti, v Karlovarském kraji je sport druhou nejoblíbenější volnočasovou aktivitou, v Praze třetí. Suverénní první místo zaujímá poslech hudby.

Sport, kterému se studenti věnují nejvíce, je cyklistika, dále pak fitness (posilování), běh (jogging), bruslení (in-line), plavání, sjezdové lyžování, stolní tenis a turistika. Rozdíl mezi kraji je u některých sportů více než 10%. Rozdíl je vidět také v oblíbenosti jednotlivých sportů. V Praze je výrazně oblíbenější sjezdové lyžování, jízda na koni, sportovní lezení či turistika. V Karlových Varech respondenti raději bruslí, hrají florbal či stolní tenis.

Studenti by rádi zkusili paragliding, airsoft, paintball, lukostřelbu, jogy či golf.

Více jak 500 Kč měsíčně je vynakládáno na aktivní sportovní činnost relativně většího počtu respondentů z řad studentů v Praze než v Karlovarském kraji. V Praze je to 39%, v Karlovarském kraji 35%.

Podmínky pro sportování se podle názoru respondentů v Praze a v Karlovarském kraji statisticky výrazně liší. V Praze mají studenti podmínky mnohem lepší než v KvK. Relativně větší počet respondentů z řad studentů v Karlovarském kraji než v Praze tvrdí, že v místě jejich bydliště je jen málo možností ke sportování nebo tam prakticky nic není. V Karlovarském kraji je s podmínkami pro sportování nespokojeno 30% respondentů, v Praze pouze 17%.

Nepotvrdili jsme však hypotézu, že relativně větší počet respondentů z řad studentů v Karlovarském kraji než Praze sportuje v přírodě. V Praze sportuje v přírodě 65% dotázaných, v KvK 61%. Očekávali jsme, že v Karlovarském kraji mají studenti přírodu blíže, a proto v ní budou častěji sportovat. V Praze však parků existuje také dost a studenti tyto místa vyhledávají, zdá se, častěji.

Očekávali jsme, že organizovanému sportu se bude věnovat více studentů v Praze. Zjistili jsme však úplný opak. V Praze je členem sportovního klubu 47% dotázaných, v KvK 54%.

Statisticky významný rozdíl mezi respondenty z Prahy a z Karlovarského kraje je v zařazení do kategorií Compass. 50% respondentů z KvK spadá do prvních třech kategorií, tedy nejintenzivnější sportovní činnosti, z Prahy pouze 37%. Studenti z Karlovarského kraje se účastní soutěží na vyšší úrovni.

Na sportovní činnost jedinců má velký vliv rodina. Procento nesportujících je větší u jedinců, jejichž rodiče mají nižší stupeň vzdělání. Také jsme zjistili, že sportovní aktivita členů rodiny má pozitivní vliv na sportovní aktivitu jedince. Rodiče jsou nejčastěji také těmi, kteří jedince ke sportu přivedou.

Studenti sportují především proto, že si uvědomují nezbytnost sportovat, pokud chtějí být ve formě a cítit se dobře, ale také pro potěšení ze vzrušujících zážitků a proto, že překonávají své slabiny a zdokonalují tím samy sebe.

Nejvýraznějšími omezujícími faktory sportování jsou časové možnosti.

Výsledky výzkumu naznačují, že studenti v Karlovarském kraji se sportu věnují na vyšší úrovni než studenti v Praze, sportují častěji, větší procento z nich je členem sportovního klubu a účastní se soutěží vyšších úrovní. Sport zaujímá u studentů v Karlovarském kraji lepší pozici mezi ostatními volnočasovými aktivitami než Praze. Domníváme se, že je to způsobené tím, že v Praze existuje širší spektrum nabízených aktivit a možností využití volného času.

V Karlovarském kraji jsou studenti méně spokojeni s podmínkami pro sportování, přesto to na jejich aktivnost nemá příliš vliv. Zde zřejmě platí, že kdokoli chce sportovat, najde si vždy příležitost.

# Seznam použitých zdrojů

## Literatura

1. BADAL, Zdeněk. *Vliv rodinného prostředí na rozvoj osobnosti adolescentů*. Brno, 2010. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno. [cit. 2014-03-27]. Dostupné také z: <http://dspace.k.utb.cz/handle/10563/13957>.
2. DOBRÝ, Lubomír. Bez vnitřní motivace žáka k pohybovým aktivitám ničeho nedosáhneme. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2006, roč. 72, č. 4, s. 9-17.
3. FRÖMEL, Karel a Jiří NOVOSAD. *Struktura sportovních zájmů a pohybových aktivit mládeže: Závěrečná výzkumná zpráva z řešení výzkumného projektu MŠMT ČR za roky 1995-1997*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 1998, 121 s.
4. FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 1999, 173 s. ISBN 80-706-7945-X.
5. HELEŠIC, Jiří. Kritický pohled na sport mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2011, roč. 77, č. 4, s. 6-11.
6. HOJDAROVÁ, Hana. *Charakteristika aktivního životního stylu školní mládeže*. Praha, 2011. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
7. HOROVÁ, Kateřina. *Volný čas středoškolské mládeže v Karlových Varech*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
8. JANSA, Petr. Názory (postoje) a zájmy adolescentní mládeže na sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity. *Česká kinantropologie*. 2002, roč. 6, č. 2, s. 34-46.
9. JANSA, Petr. Pohledy české mládeže na sport a pohybové aktivity (15-18 let). In: *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2005, s. 117-150. ISBN 80-863-1733-1.
10. KRATOCHVÍL, Tomáš. *Sport a pohybová aktivita ostravské a krnovské mládeže*. Brno, 2009. Rigorózní práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií.
11. MACEK, Petr. *Adolescence*. 2., upr. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8747-7.

12. MRAZEK, Joachim. Sociální problémy a sport. In: *Sport, stát, společnost*. Praha: UK FTVS, 2000, s. 299-312. ISBN 80-86317-06-04.
13. MRAZEK, Joachim. Sport a zdraví. In: *Sport, stát, společnost*. Praha: UK FTVS, 2000, s. 284-298. ISBN 80-86317-06-04.
14. REICHLOVÁ, V. Formování a vývoj silně motivované zájmové činnosti u adolescentů s rozvinutými sportovními zájmovými činnostmi. Praha, 1983. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filosofická fakulta, Katedra psychologie. [cit. 2014-03-27]. Dostupné také z:  
[http://digitool.is.cuni.cz/R/KPSS95TGT87RNQACY145SC2N5HHXMJYULNUVDDNA34NHYPJP-00677?func=dbin-jump-full&object\\_id=70132&pds\\_handle=27320141355337792952145751082647](http://digitool.is.cuni.cz/R/KPSS95TGT87RNQACY145SC2N5HHXMJYULNUVDDNA34NHYPJP-00677?func=dbin-jump-full&object_id=70132&pds_handle=27320141355337792952145751082647).
15. RYCHTECKÝ, Antonín et al. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2006, 108 s. ISBN 80-863-1744-7.
16. SLEPIČKA, Pavel. Sport a česká společnost. In: *Sport, stát, společnost*. Praha: UK FTVS, 2000, s. 9-22. ISBN 80-86317-06-04.
17. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2006, 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
18. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000, 111 s. ISBN 80-246-0044-7.
19. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2001, 127 s. ISBN 80-86317-13-7.
20. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2005. 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
21. SLEPIČKOVÁ, Irena. Sociology of lifestyle. In: *Sport and lifestyle*. Pavel Slepíčka. Prague: Karolinum, 2009, 158 s. ISBN 978-80-246-1624-7.
22. VEJCLOVÁ, Alexandra. *Zájmové činnosti dospívajících (vybrané pedagogicko-psychologické aspekty)*. Praha, 2005. Rigorózní práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta.
23. WALKER, Ian. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada, 2013, 218 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3920-5.

24. WEISS, Otmar. Sport jako společenský jev. In: *Sport, stát, společnost*. Praha: UK FTVS, 2000, s. 40-51. ISBN 80-86317-06-04.

### Internetové zdroje

25. *ABZ.cz: slovník cizích slov* [online]. 2005 - 2014 [cit. 2014-04-12]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/>.
26. BARTÍK, Pavol, Jiří MICHAL a Štefan ADAMČÁK. Sports activities as a prevention of drugs using among young people. *Journal of Health Sciences* [online]. 2013, roč. 3, č. 13, s. 93-101. [cit. 2014-05-18]. ISSN 1429-9623. Dostupné z: [http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2013%3B3\(13\)%3A93-101](http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2013%3B3(13)%3A93-101).
27. CARROLL, B., K. ALEXANDRIS. Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation in Greece. *Journal of Leisure Research* [online]. 1997, Vol. 29, No. 3, pp. 279-299. [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://js.sagamorepub.com/jlr/article/view/801>.
28. CAVADINI, C., B. DECARLI, J. GRIN, F. NARRING a P. -A. MICHAUD. Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. *European Journal of Clinical Nutrition* [online]. 2000, Vol. 54, No. 3, pp. 16-20 [cit. 2014-03-27]. ISSN: 0954-3007. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=e85d8b93-19bf-441f-a92c-25f82f3aa1de%40sessionmgr113&vid=2&hid=102>.
29. Council of Europe. *European sports charter*[online]. Brusel, 1992. Dostupné z: [https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?Ref=Rec\(92\)13&Sector=secCM&Language=lanEnglish&Ver=rev&BackColorInternet=9999CC&BackColorIntranet=FFBB55&BackColorLogged=FFAC75](https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?Ref=Rec(92)13&Sector=secCM&Language=lanEnglish&Ver=rev&BackColorInternet=9999CC&BackColorIntranet=FFBB55&BackColorLogged=FFAC75).
30. European Commission. Sport and physical activity. *Eurobarometr* [online]. 2013, [cit. 2014-04-12]. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_412\\_fact\\_cz\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_fact_cz_en.pdf).
31. FERRON, C., F. NARRING, M. CAUDERAY a P. - A. MICHAUD. Sport activity in adolescence: associations with health perceptions and experimental behaviours. *Health education research* [online]. Oxford: Oxford University Press, 1999, roč. 14, č. 2 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://her.oxfordjournals.org/content/14/2/225.full>.

32. FLEMR, Libor a Zdeněk VALJENT. Socializace sportem. *Studia sportiva* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2010, roč. 4, č. 1, s. 75-91. [cit. 2014-04-01]. Dostupné z: [http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv\\_socializace\\_sportem.pdf](http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_socializace_sportem.pdf).
33. FRÖMEL, Karel, Soňa FORMÁNKOVÁ a James F. SALLIS. Physical activity and sport preferences of 10 to 14-year-old children: A 5-year prospective study. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica* [online]. 2002, vol. 32, no. 1, s. 11-16. eISSN 1213-8312. [cit. 2014-05-09]. Dostupné z: <http://www.gymnica2.upol.cz/gym32-1.pdf>.
34. HARBICHOVÁ, Ivana a Martin KOMARC. Motivace u rekreačně a soutěžně sportujících vysokoškoláků. *Česká kinantropologie* [online]. 2013, roč. 17, č. 3, s. 66-74. [cit. 2014-04-13]. Dostupné z: <http://www.ceskakinantropologie.cz/index.php/TestJournal/article/view/309/182>.
35. HEDSTROM, Ryan a Daniel GOULD. *Research in Youth Sports: Critical Issues Status* [online]. 2004. Michigan State University, Department of Kinesiology, Institute for the Study of Youth Sports. [cit. 2014-05-07]. Dostupné z: <http://www.educ.msu.edu/ysi/articles/ctsawhitepapers.pdf>.
36. JÍRA, O. *Děti, mládež a volný čas* [online]. Praha, 1997. Institut dětí a mládeže MŠMT ČR. [cit. 2014-04-12]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1157352599.pdf>.
37. KILPATRICK, Marcus, Edward HEBERT a John BARTHOLOMEW. College Student's Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *The Journal of American College Health* [online]. 2005, roč. 54, č. 2, s. 87-94. [cit. 2014-05-07]. Dostupné z: <http://www.edb.utexas.edu/education/assets/files/KHE/Bartholomew%20Publications/College%20Student's%20motivatin%20for%20physical%20activity.pdf>.
38. KOIVULA, Nathalie. Sport Participation: Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing. *Journal of Sport Behavior* [online]. 1999, roč. 22, č. 3, s. 360-380 [cit. 2014-05-07]. ISSN: 0162-7341. Dostupné z: <http://eds.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8438475b-7d21-4f5a-9355-0e2fffcbeb32%40sessionmgr113&vid=2&hid=102>.



39. KREMER, John M, Karen J TREW a Shaun OGLE. *Young people's involvement in sport* [online]. New York: Routledge, 1997 [cit. 2014-03-31]. Adolescence and society. ISBN 0-203-97818-8. Dostupné z: <http://site.ebrary.com/id/10100618?ppg=1>.
40. ORNELAS, India J, Krista M PERREIRA a Guadalupe X AYALA. Parental influences on adolescent physical activity: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* [online]. 2007, vol. 4, issue 1, s. 3-. DOI: 10.1186/1479-5868-4-3. [cit. 2014-05-07]. Dostupné z: <http://www.ijbnpa.org/content/4/1/3>.
41. PELLETIER, L. G., M. S., FORTIER, R. J., VALLERAND, K. M., TUSON, N. M., BRIÈRE a M. R. BLAIS. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology* [online]. 1995, 17, 35-53. [cit. 2014-05-07]. Dostupné z: [http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EMS28\\_en.pdf](http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/echelles/EMS28_en.pdf).
42. Praha sportovní. *Pražský sportovní výzkum* [online]. 2011. [cit. 2013-12-02]. Dostupné z: [http://www.prahasportovni.cz/download/o\\_projektu/Prezentace\\_prazsky\\_sportovni\\_vyzkum\\_111115.pdf](http://www.prahasportovni.cz/download/o_projektu/Prezentace_prazsky_sportovni_vyzkum_111115.pdf).
43. PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ. Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Vývojová psychologie pro sociální práci* [online]. 2013. ISBN 978-80-7421-060-0. [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/files/clanky/14788/psychologie.pdf>.
44. SAK, Petr. Proměny volného času a zaostávání pedagogiky. *Britské listy* [online]. 2006-07-03, [cit. 2014-03-19]. Dostupné z: <http://blisty.cz/art/29205.html>. ISSN 1213-1792.
45. SEKOT, Aleš. Socializace sportem – nezastupitelná součást výchovného procesu. In: *11. konference ČAPV – Sociální a kulturní souvislosti výchovy a vzdělávání* [online]. 2003 [cit. 2014-04-13]. Dostupné z: [http://www.ped.muni.cz/CAPV11/4sekce/4\\_CAPV\\_Sekot.pdf](http://www.ped.muni.cz/CAPV11/4sekce/4_CAPV_Sekot.pdf).
46. ŠAFR, Jiří a Věra PATOČKOVÁ. Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi. *Naše společnost* [online]. 2010, roč. 8, č. 2, 21 - 27 [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://cvvm.soc.cas.cz/2010-2/traveni-volneho-casu-v-ceske-republice-ve-srovnani-s-evropskymi-zememi>.

47. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 175 s. ISBN 80-244-0629-2.
48. VALJENT, Zdeněk a Libor FLEMR. Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu? *Studia sportiva* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2010, roč. 4, č. 2, s. 85-95. [cit. 2014-04-13]. Dostupné z: [http://www.fsps.muni.cz/studiasportiva/dokument/studia\\_sportiva\\_2010\\_4\\_2.pdf](http://www.fsps.muni.cz/studiasportiva/dokument/studia_sportiva_2010_4_2.pdf).
49. VALLERAND, Robert J. Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology* [online]. 2004, vol. 2. [cit. 2014-03-27]. Dostupné z: <http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/papers/128.pdf>.

# Seznam obrázků, tabulek a grafů

Obrázek 1 - Stupně motivace .....	34
Obrázek 2 - Nejoblíbenější sporty .....	55
Obrázek 3 - Volnočasové aktivity (vyjádřeno v absolutních četnostech) .....	64
Obrázek 4 - Nejoblíbenější volnočasové aktivity .....	66
Tabulka 1 - Česká specifikace kategorií COMPASS.....	30
Tabulka 2 - Struktura respondentů dle školy a ročníku gymnázia .....	48
Tabulka 3 - Struktura respondentů dle kraje a pohlaví.....	48
Tabulka 4 – Vzdělání rodičů ve vztahu ke sportovní činnosti jedince - KvK .....	62
Tabulka 5 – Vzdělání rodičů ve vztahu ke sportovní činnosti jedince – Praha.....	62
Tabulka 6 – Sportovní činnost členů rodiny ve vztahu ke sportovní činnosti jedince - KvK .....	63
Tabulka 7 – Sportovní činnost členů rodiny ve vztahu ke sportovní činnosti jedince – Praha.....	63
Graf 1 - Význam TV, sportu a jiných pohybových aktivit pro život člověka.....	49
Graf 2 - Současná sportovní aktivita respondentů .....	51
Graf 3 - Frekvence sportovní činnosti .....	52
Graf 4 - Provozované sporty .....	54
Graf 5 - Sporty, které studenti chtějí zkusit .....	56
Graf 6 (vlevo) – Kolik peněz měsíčně je vynakládáno na aktivní sportovní činnost respondenta ....	57
Graf 7 (vpravo) – Přijatelnost finančních nákladů na aktivní sportování .....	57
Graf 8 - Kolik času stráví studenti dopravou ke sportovišti? .....	58
Graf 9 - Přidá studentům čas, který stráví dopravou ke sportovišti, adekvátní? .....	58
Graf 10 - Tělovýchovné a sportovní zařízení, ve kterých respondenti sportují .....	59
Graf 11 - Podmínky pro sportování v místě bydliště.....	60
Graf 12 – Motivace.....	67
Graf 13 - Členství ve sportovních organizacích.....	69
Graf 14 - Nejvyšší soutěž, které se repondenti účastnili .....	70
Graf 15 - Omezení sportovní činnosti .....	71
Graf 16 - Kategorie Compass.....	72

# 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 upevňování 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 PŘEJDOU 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 ohodnot 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