

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra psychologie

ŽIVOTNÍ STYL ADOLESCENTŮ

(MOTIVACE KE SPORTOVNÍM AKTIVITÁM)

Bakalářská práce

Jana Čvančarová

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Kubíková, Ph. D.

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů a informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 5. dubna 2015

vlastnoruční podpis

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala mé vedoucí bakalářské práce paní Mgr. Kateřině Kubíkové Ph. D. za cenné rady a podnětné připomínky při zpracování mé bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat studentům, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, a všem, kteří mi jakkoliv pomohli a podporovali při studiu.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

Obsah

Úvod.....	6
1 Období dospívání	8
1.1 Raná adolescence.....	8
1.1.1 Tělesné změny.....	11
1.1.2 Chování	12
1.1.3 Psychický vývoj	12
1.2 Pozdní adolescence.....	13
1.2.1 Tělesná proměna a její význam.....	13
1.2.2 Intelektuální vývoj a paměť	14
1.2.3 Vývoj sociálních vztahů.....	16
1.3 Životní styl adolescentů.....	17
1.3.1 Definice.....	17
1.3.2 Volnočasové aktivity.....	17
2 Sport	19
2.1 Definice sportu.....	19
2.2 Druhy sportu	19
2.2.1 Moderní druhy sportu.....	21
3 Motivace.....	22
3.1 Vnitřní a vnější motivace.....	24
3.2 Motivace adolescentů ke sportu.....	26
3.3 Motivace a výkon.....	27
4 Praktická část.....	28
4.1 Cíle výzkumu.....	28
4.2 Metodika a postup výzkumu.....	28
4.3 Charakteristika zkoumaného vzorku.....	29
4.4 Analýza výsledků průzkumu.....	29
4.5 Interpretace výsledků.....	44
Závěr.....	45
Resumé.....	47
Summary.....	48
Seznam literatury.....	49
Internetové zdroje.....	51
Seznam tabulek a grafů.....	52
Seznam příloh.....	53

ÚVOD

Tématem mojí bakalářské práce je „životní styl adolescentů“ a jejich motivace ke sportovním aktivitám. Důvodem výběru tohoto tématu je má osobní zkušenost s výchovou a vedením mládeže ke sportovním činnostem. Rozhodla jsem se, že budu předávat dál praktické zkušenosti, plynoucí z aktivního sportování během svého dětství.

Období dospívání je popsáno v mnoha odborných a populárních knihách. Téma zahrnuje širokou škálu pojetí a zpracování, prolíná se zde biologická a psychologická složka. Obdobím dospívání se především zabývá vývojová psychologie, která zahrnuje tělesný růst i psychický vývoj člověk. Adolescence znamená přechodné období, kdy jedinec není již dítětem, ale ještě ani dospělým. Jde tedy o přechodné období, které s sebou přináší o to vyšší nároky na zvládnání všech fyzických i duševních změn v průběhu života člověka.

My všichni, kteří jsme došli do dnešního dne, jsme prošli dětstvím, adolescencí, dospělostí. A také každý z nás zažil osobitou a nezaměnitelnou zkušenost dospívání. U někoho mohou převažovat jen pozitivní zkušenosti, získané návyky a způsoby chování, které jsme si během tohoto období osvojili. Můžeme sem v kladném slova smyslu zařadit harmonické rodinné prostředí, zajištění základních materiálních složek rodiči a vhodné podmínky pro rozvoj talentu, podpora ze strany rodičů i školy. Mladý člověk si musí uvědomit rodičovskou podporu, uvědomit si hodnotu svého života, jeho jedinečnost... Touto neopakovatelnou zkušeností se stane po letech vzorem pro své děti, tak jako byli jeho rodiče pro něho. Je však více než pravděpodobné, že adolescence v sobě nezahrnuje vždy jen pozitiva. Mnozí z nás prožili v průběhu tohoto období i negativní zkušenosti v sociálních vztazích. Tyto různorodé zážitky formují náš další život, způsob našeho myšlení a tím utváří postoj k životu lidí, kteří náš obklopují.

Měli bychom pomáhat svým dětem vytvářet si co nejlepší vztah k pohybovým aktivitám, k upevnění zdraví a zajistit tak pevnou základnu pro úspěšný život v dospělosti. Sportovní aktivity dodávají všem životní energii, pozitivně je naladí a zvyšují jejich motivaci stát se úspěšným jedincem. Základem je vybudování kladného vztahu k pohybu, jež začíná v rodině. Rozumní rodiče ukazují svým dětem, jakou radost jim cvičení přináší. Existuje ohromující množství vědeckých důkazů, dokládajících, že několik minut cvičení denně umožňuje cítit se lépe, více si užívat života, snadněji vykonávat různé činnosti.

Pravidelná sportovní aktivita pak postupně „roste“ s dítětem a v jeho mladém věku se stává nepostradatelnou pro další život.

A protože pohyb je pro děti naprosto přirozenou potřebou, je třeba ji neustále rozvíjet a podněcovat až do dospělosti. Lékaři vědí o pozitivních dopadech cvičení mládeže již celé generace a doporučují ho jako nejlepší prevenci pozdějších civilizačních chorob dospělých. Proto se ve své bakalářské práci chci zaměřit zejména na zjištění míry motivace ke sportu u adolescentů. Pomocí dotazníku zmapuji odlišnosti zájmů chlapců a dívek ve věku 17 – 19 let. Právě na tuto věkovou skupinu bych ráda zapůsobila při své další pedagogické činnosti a pokusila se ji co nejvíce pozitivně ovlivnit.

1 Období dospívání

Období dospívání je v literatuře často označováno jako období emoční lability, která je způsobena vnitřními změnami organismu jedince. Vlivem pohlavního dozrávání a pudového tlaku dochází u dospívajícího k přecitlivělosti na různé vnější podněty. Tato vývojová etapa života je charakteristická svými emočními projevy nestability: negativismus, impulzivita, změny nálad, nesoustředěnost, denní snění či apatie, zvýšená únava a v neposlední řadě poruchy příjmu potravy.

V období dospívání dochází k rychlému rozvoji schopností, dovedností, zlepšuje se motorika, roste slovní zásoba a vyvíjí se abstraktní myšlení. V tomto věku dochází u dospívajících ke změně a prohlubování zájmů, např: o divadlo, hudbu či výtvarné umění, mnozí nacházejí zálibu ve sportu.

Vývoj inteligence se blíží svému maximu, myšlení je pružné a tvořivé. V tomto období rovněž dochází k vývoji emocí, dospívající navazuje vztahy se svými vrstevníky, utváří si sexuální postoje. Adolescence je období sebepoznávání, sebeutváření, jedinec chce být sám sebou, hledá svoji jedinečnost. V této době se také začíná adolescent rozhodovat o svém budoucím životě. Správná volba povolání je pro děti důležitým faktorem a kde kromě přání rodičů hraje roli celá kulturní atmosféra rodiny, vzdělání rodičů a sociálně ekonomický faktor. Nejdůležitější je však uskutečnění vlastního snu a stanovisko, které k němu student zaujme.

Hlavním cílem dospívání je vytvoření osobní identity, osamostatnění se a nalezení společenského uplatnění (Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 143 – 157).

1.1 Raná adolescence

Nejprve je potřeba se zaměřit na vymezení pojmu adolescence. Pojem adolescence pochází z latinského slova *adolescere*, což znamená dorůstat, dospívat, mohutnět. Tento termín, který označuje určité vývojové období života jedince, se začal užívat v průběhu 15 století (Muuss in Macek, 2003).

Složitost tohoto období dobře vystihli Smékal a Macek (2002, s. 113):

„V adolescenci jako by se člověk podruhé narodil a chce žít jinak. Osciluje mezi

protiklady (nadšení proti světobolu, citlivost proti cynismu, přátelství proti samotě atd.), je plný emocí, ideálů a tužeb. Uvědomuje si protikladné tendence ve svém nitru, nezodpovědné a impulzivní „divošské“ období, bojuje s „civilizací“ – tedy světem norem, stereotypů, zodpovědností a závazků.“

Dle Piageta (in Macek, 2003) můžeme ranou adolescenci charakterizovat jako stadium utváření formálních logických operací, kde dochází ke kvalitativní proměně způsobu uvažování. Mezi jedenáctým až patnáctým rokem se utvářejí základy abstraktního myšlení. Tuto schopnost představit si reálně neexistující, kombinační schopnosti, ale i hledání náhradních řešení problémů vede mimo jiné i k zvýšenému egocentrismu (Macek, 2003).

Podle Langmeiera (1998, 2006) je období pubescence rozděleno mezi 11. a 15. rokem života. První fáze označovaná jako prepuberta (11-13 let) se projevuje objevením sekundárních pohlavních znaků.

Následuje 2. fáze - puberta (13 – 15 let). Období trvá do dosažení reprodukční schopnosti.

Pubescence (prepuberta) neboli raná či časná adolescence zahrnuje věkové rozlišení 11 -12 let.

Časové vymezení období adolescence se u jednotlivých autorů liší. Podíváme-li se na vymezení v evropském prostředí, zjistíme, že „... se adolescence tradičně oddělovala od pubescence.“ (Macek, 2003, s. 9)

Dítě začíná budovat svoji identitu již v rané adolescenci, v době od 10 -13 let, kdy dostává povědomí o životě a budoucích prioritách v dospělosti. Získává první interpersonální dovednosti, rozvíjí svůj intelekt a emocionalitu, to vše spolu tvoří kompetence pro sociálně zodpovědné budoucí jednání.

Žák si začíná uvědomovat hierarchie hodnot, reflexe a stabilizuje svůj vztah k životu. V této době je velmi důležité rodinné zázemí pubescenta, protože na něm záleží, zda se aktivně pomocí svých blízkých zapojí do různých společenských a sportovních aktivit.

Dosáhnout identity – to je úkol spojený s obdobím adolescence, který příroda postavila před každého dospívajícího. Podstatné je, aby dospívající dokázal dospět k určitému vnitřnímu pocitu sjednocení. Utváření identity úzce souvisí právě s kvalitou, kvantitou a změnami vztahů v rodině a s vrstevníky v průběhu dospívání. Hrají zde roli

partnerské vztahy a také příslušnost k určité skupině. Protože však dítěti chybí předchozí zkušenosti při posuzování reality, někdy se stává integrace složitou nebo dokonce rizikovou.

Pro období adolescence obecně platí, že:

a) Jedinec se chce chovat jako dospělý – ve snaze začlenit se do společnosti, se mladý člověk mnohdy chová nezodpovědně a preferuje chování, které je sice rizikové, ale přináší mu pocit, že jako dospělý vypadá – konzumace alkoholu, sexuální chování, kouření...

b) Vymáhá si dosažení své identity vymaněním se ze závislosti na rodině, činí rozhodnutí nezávisle na ostatních, což může vést až antisociálnímu chování

c) Vyhledává nové zážitky – potřebu experimentování má prakticky každý, což také někdy vede špatným směrem – riskantní sporty, řízení auta, drogy, nebezpečné jednání

d) Někdy hledání či únik přechází až k užívání marihuany, hledání útěchy v jídle, pití alkoholu je někdy projevem neúspěchu ve škole, nebo možnosti vyrovnat se nereálným požadavkům rodičů či svého okolí.

e) Komunikace – potřeba dospívajících družít se s vrstevníky je velice důležitá a sdílením jednání a emocí ve skupině chce adolescent získat popularitu.

f) Napodobování – ve skupině vrstevníků mohou jednotlivci napodobovat rizikové chování, které vidí u druhých.

g) Hledání modelů, které jsou jiné, než rodiče nebo dospělí obecně, vytváří u mladých lidí potřebu revolty a chuti dělat věci jinak.

Každá z těchto možností může mít různou příčinu, která souvisí s jedinečnou životní cestou každého člověka a úkol pedagoga je při této složité cestě svým žákům co nejvíce pomoci, pokud ji potřebují. Většina z adolescentů však nemá v tomto vývojovém období větší potíže a jejich přechod do dospělosti proběhne bez ohrožení života, zdraví a pohody. (http://www.benepal.cz/files/project_3_file/Rizikove-chovani-aktualizovana-publikace.pdf, cit. 13. 3. 2015)

1.1.1 Tělesné změny

V tomto období se nejzřetelněji projevuje tělesný růst. Podívejme se na konkrétní změny v růstu, které jsou nejmarkantnější. Nápadný je výrazný růst chodidla oproti postavě, která se ještě nezačala zvětšovat. Následuje postupný růst končetin, naproti tomu hlava a trup narůstají až později.

Během tohoto období jsou důležitým mezníkem změny v činnostech endokrinního systému, kdy narůstá sekrece hormonů. Dalším ukazatelem tělesných změn je rozvoj pohlavních žláz, které se manifestují jako sekundární pohlavní znaky.

„Pubes znamená latinsky chmýří, vousy, přeneseně ohanbí, vnější pohlavní orgány. *Pubescence pak znamená doslova získávání dospělého typu ochlupení*, přeneseně tělesné dospívání vůbec ... Dospíváním se rozumí období zahrnující pubescenci i adolescenci ...“ (Říčan, 2004, s. 170)

„*První menstruace* je – podobně jako první poluce u chlapců- signálem pohlavní zrání.“ (Říčan, 2004, s. 172) Je všeobecně známo, že puberta přichází často individuálně, u někoho dříve a naopak u někoho později. Chlapci, u kterých probíhá dozrávání dříve, mívají určité výhody – jsou „vyšší, těžší, svalnatější. Vynikají ve sportu, bývají mezi spolužáky oblíbenější. Mívají ... úspěch při navazování heterosexuálního kontaktu. Jejich výhody trvají až do dospělosti.“ (Říčan, 2004, s. 173)

„*Pozdě zrající chlapci* mívají potíže v kolektivu třídy i jinde už proto, že jsou menší, slabší, nenápadnější. Chtějí-li na sebe upozornit, prosadit se, musí se chovat nápadně. Volí často jiné zájmy než sportovní, protože v nich mohou být úspěšní, zatímco ve sportu mají málo šancí. V dospělosti bývají méně úspěšní ... jsou však často tvořivější a dovedou lépe porozumět druhým.“ (Říčan, 2004, s. 174)

Naopak u dívek se časnější pohlavní dozrávání jeví jako nevýhodné pro vývoj osobnosti. „Problém je už v tom, že je u nich častý rozpor mezi rychlejším tělesným dozráváním a duševní vyspělostí. ...Pozdě dozrávající dívky nemají v tomto věku ještě zvláštní nevýhody.“ (Říčan, 2004, s. 174)

1.1.2 Chování

„Chování je termín, kterým označujeme ten aspekt činností člověka..., který je objektivně přístupný pozorovatelům v okolí.“ (Čáp, 1993, s. 67)

Chování lze vymezit jako reakce jedince na konkrétní podnět přicházející buď z vnějšího světa, nebo z vnitřního psychického rozpoložení). Chování vymezuje vnější projev jedince. Sledované období pubescence zahrnuje počátek úseku cesty od dětství k následné dospělosti. Období dospívání je často považováno za nejobtížnější období v životě jedince. Jedinec se vyrovnává nejenom s viditelnými změnami svého těla, ale i změnami své psychiky, emocí (které mívají prudší charakter) a rozvojem způsobu svého myšlení, které se projevuje rozvojem abstraktního a logického myšlení. Pubescent si začíná více uvědomovat sám sebe, je to období počátku hledání sebe samého, uvědomování si své hodnoty. Dětský pohled na svět i na sebe se začíná pozvolna měnit v něco, s čím jedinec dosud neměl možnost setkat se „tváří v tvář“.

Již jsme zmiňovali, že v období pubescence dochází k zásadním změnám tělesného a psychického charakteru. Víme, že tělo souvisí s psychikou a naopak psychika souvisí s tělem. Tělesný vývoj významně ovlivňuje chování v adolescenci. U dívek hrají hlavní roli ženské pohlavní hormony estrogeny a u chlapců je to mužský pohlavní hormon testosteron. Pubescentní období je často nazýváno „hormonální bouří“. „Pubescent reaguje podrážděně. Jeho nálady bývají labilní, nápadně často se mění, převládají však záporné emoce: rozmrzelost, nepokoj, neklid, horečná aktivita, pak zase apatie hraničící s depresí. Dospívající sám nerozumí tomu, co se s ním děje ... U citlivějších jedinců se objevují poruchy soustředění ..., snadná unavitelnost, horší ... spánek, úzkost.“ (Říčan, 2004, s. 177)

Základní projevy týkající se chování pubescenta jsme již uvedli. V následující kapitole se zaměříme na psychický vývoj v období pubescence.

1.1.3 Psychický vývoj

Důležitým mezníkem v tomto vývojovém období je proces osamostatňování se od rodičů, ve smyslu nikoliv existenčního osamostatňování, nýbrž emočního odpoutání se od vlivu rodičů. Jedinec se začíná více samostatně rozhodovat a utváří si vlastní „pohled na věc“. Už jen nepřebírá myšlenkové závěry druhých, respektive starších lidí, ale zamýšlí se

nad danou problematikou a tvoří si vlastní úsudek.

V tomto období se dostává do popředí silný negativismus, hlubší vztah k vrstevníkům, s čímž souvisí touha po členství ve skupině a přijetí identity dané skupiny, touha po věrném kamarádovi a zvýšený zájem o sexualitu. Přichází čas první zamilovanosti, kdy převažuje platonický charakter stavu.

1.2 Pozdní adolescence

Po období prepuberty a puberty následuje období adolescence. Konkrétní věkové ohraničení se u různých autorů liší. Průběh tohoto vývojového období lze časově vymezit mezi 15. a 20. rokem života (Vágnerová, 2000). Naopak někteří autoři vyčleňují věkovou hranici mezi 15. a 22. rokem života (Macek, 2003; Langmeier a Krejčířová, 2006).

Životní období adolescenta je charakterizováno jako tranzitní období, tedy více jako proces než stav, kdy adolescent ještě není považován za dospělého člověka, ale zároveň už není dítětem (Taxová, 1987).

Vývoj jedince v průběhu adolescence směřuje k osamostatňování se od rodiny na úrovni fyzické (bydlení na internátu, koleji, podnájmu apod.), dochází k volbě vzdělání pro budoucí povolání.

1.2.1 Tělesná proměna a její význam

„Tělesná proměna je významným signálem dospívání.“ (Vágnerová, 2005, s. 374)

Pro dané období je charakteristické zvýšené vnímání svého fyzického vzhledu. U jedince se projevuje silnější tendence porovnávat se se svými vrstevníky. „Vzhledem k tomu, že je zevnějšek součástí identity, bývá taková změna intenzivně prožívána.“ (Vágnerová, 2005, s. 374)

Nyní se podívejme, co vše dokáže adolescent udělat pro to, aby byl přijímán svými vrstevníky i ostatními lidmi. „V pozdní adolescenci se zevnějšek stává cílem i prostředkem. Adolescent se potřebuje líbit jiným i sobě, aby se ubezpečil o své hodnotě. Aby dosáhl tohoto cíle, dovede systematicky pracovat na získání žádoucích fyzických kvalit, drží diety, posiluje, cvičí apod. Zevnějšek je prostředkem k dosažení sociální

akceptace a prestiže.“ (Vágnerová, 2005, s. 376)

Během tělesného vývoje v daném období se projevuje zvýšená činnost pohlavních žláz. Dochází k plné reprodukční zralosti a nastává postupné zpomalování tělesného růstu a většinou i k procesu ukončování tělesného růstu. Podíváme-li se na postavu jedenáctiletého chlapce a na postavu dvacetiletého mladého muže, je na první pohled patrný mohutný posun. Tvarem postavy se dvacetiletý člověk více blíží dospělému jedinci.

1.2.2 Intelektuální vývoj a paměť

Na počátku adolescence se rozvíjí abstraktní myšlení, schopnost konceptualizace, kombinační schopnosti.

„...myšlení je poznávací proces, kterým získáváme zprostředkované a zobecňující poznání skutečnosti, zejména jejich podstatných znaků a vztahů.“ (Čáp, 1993, s. 50)

Způsoby myšlení adolescentů lze shrnout do několika bodů:

„Dospívající připouští variabilitu různých řešení. Tento způsob uvažování rozšiřuje a obohacuje celkový rozhled. Formálně logické operace posuzují určitý problém z několika hledisek, proto to lze i brát jako předpoklad pochopení odlišných názorů ostatních.“ (Vágnerová, 2005, s. 377)

„Dospívající jedinec je schopen pracovat již s obecnějšími pojmy, které jsou vzdáleny od bezprostřední smyslové zkušenosti. Pojmy se již netvoří pouze podle názorných předloh, ale utváří se i na rovině symbolického uvažování. Až nyní chápe dospívající tak těžké pojmy jako pravda, spravedlnost a další.“ (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 163)

„Ve střední a vrcholové adolescenci se stává myšlení méně absolutní a více relativní, vztahové. I tady ovšem platí, že myšlení je méně systematické, více závisí na konkrétních situacích, znalostech a zkušenostech. Adolescenti si začínají uvědomovat možná rizika, zvažují důsledky a mají tendence konzultovat rozhodnutí s odborníky. Stále více jsou už schopni uvažovat jako dospělí, významu nabývají jejich prožitky, vztahy a zkušenosti.“ (Macek, 2003, s. 56)

V adolescenci dochází rovněž k dalšímu důležitému předělu v tělesném vývoji,

k dozrávání mozku. „Dozrávání mozku, k němuž dochází v období adolescence, závisí i na vnějších podnětech stimulujících rozvoj příslušných funkcí. ...Dospívající ovlivňují svůj vlastní vývoj ve větší míře tím, že si sami volí, co budou dělat a posilují tak určité neuronální spoje (Kuhn, 2009).“ (Vágnerová, 2005, s. 372)

V tomto vývojovém období se nepozměňuje jen tělesný vzhled, psychický stav, myšlení, ale také paměť, krátkodobá i dlouhodobá. Během období adolescence se zvyšují nároky na zapamatování si velkého množství informací, zejména informací ukládaných do dlouhodobé paměti. Přibývají životní zkušenosti.

Dochází k rozvoji logické paměti, kdy informace si třídíme do celků a tím si je zapamatováváme. Naopak paměť mechanická, kdy si ukládáme údaje do paměti díky častému opakování, přetrvává bez výraznějších změn.

Paměť je jednou z nejdůležitějších vlastností živých organismů. „...Paměť člověka je soubor psychických procesů a vlastností umožňující osvojení zkušeností, jejich zapamatování, uchování a vybavení.“ (Čáp, 1993, s. 45)

Proces zapamatování si zahrnuje 3 části:

- „1. Zapamatování (vštípení) něčeho, uložení do paměti,
2. Uchování v paměti toho, co do ní bylo vloženo,
3. Znovurozpoznávání nebo vybavení toho, co bylo do paměti uloženo a uchováno.“ (Čáp, 1993, s. 46)

Z fyziologického hlediska „... se paměť vysvětluje tak, že nervové procesy v nejvyšších částech centrálního nervového systému, kterými se uskutečňuje vnímání, myšlení, obecně zpracovávání informací, zanechávají po sobě určité stopy.“ (Čáp, 1993, s. 46) Tyto stopy můžeme charakterizovat jako „... složité biomechanické změny v nervových buňkách.“ (Čáp, 1993, s. 46)

„Paměť se rozvíjí, zdokonaluje činností a učením tak, jako ostatní psychické procesy a vlastnosti. Nestačí však pouhé opakování, mnoho záleží i na motivaci a myšlenkovém zpracování osvojovaného.“ (Čáp, 1993, s. 47) Z tohoto vymezení paměti je patrné, že velkou měrou záleží na motivaci jedince k dané problematice (Jako příklad se jeví nevhodně vybrané studium. Adolescent se např. podřídí výběru rodičů a zvolí si studijní obor, jenž mu nevyhovuje, z čehož mohou plynout pozdější problémy, protože nemá zájem o probírané učivo, nemá také motivaci k učení.)

Je známo, že paměť se rozvíjí učením. Důležitý je moment opakování informací.

Paralelu k paměti uložené v mozku vidíme ve svalové paměti.

1.2.3 Vývoj sociálních vztahů

Sociální vztahy v tomto období získávají kvantitativní a hlavně kvalitativní rozměr. Představují významnou a nevyhnutelnou součást daného období.

Vztahy s rodiči se mění, adolescent již nemá tak silnou potřebu se vymezovat vůči rodičům, vztah k nim se dostává do klidnější fáze. Dalšími důležitými relacemi jsou vztahy s vrstevníky. S nimi intenzivně sdílí své prožitky, pocity a předává si názory. Pro adolescenta je důležité vymezení svého místa ve skupině a zejména, aby byl přijat svým okolím a získal určitou sociální prestiž.

Adolescent vždy někoho napodobuje, k někomu se chce připodobnit. Ať už je to v kladném, či záporném slova smyslu. Může se jednat o rodiče, pedagoga, mistra, románovou postavu nebo třeba filmového hrdinu. Vždy se to však odrazí v charakterových vlastnostech dítěte. Adolescent je již schopen navázat přátelství a intenzivně začíná prožívat sounáležitost k určité skupině vrstevníků. V tuto dobu je nutné začít kontrolovat společnost, v níž se dítě pohybuje, protože se může přiklonit k negativnímu napodobování určitého druhu chování. I jedinec, se kterým nebyly nikdy problémy, se může pod vlivem určité „party“ zapojit do kriminální činnosti, podlehnout alkoholu nebo kouření. V této době také začínají u mladých lidí dozrávat erotické city, někdy i velice intenzivní, často jen platonické. Někdy tato touha bývá tím větší, čím je dotyčná osoba nedosažitelnější. Později dochází i k prvním sexuálními kontaktům.

V dobře fungující rodině se stává pro dospívajícího vzorem některý z rodičů, nebo naopak někteří hledají nedostatky v osobnostech těch, kteří je vychovávají a nekompromisně odsuzují činy dospělých. Věk puberty je věkem velkého kompromisu ze strany rodičů a zmatku ze strany dětí. Zvládnout se dá, jen pokud jsou kolem nich lidé s rozhledem, velkorysí, se smyslem pro humor. Učitel a vychovatel má na dospívající nemalý vliv, stane – li se pro něho autoritou, kterou dítě dobrovolně uznává. Záleží na učiteli, zda rozvine v dítěti kladné stránky jeho osobnosti, dokáže s ním jednat jako s dospělým a respektuje ho.

Je známo, že adolescenty musíme považovat za „dospělé“ a stimulovat u nich zájem o učení a společenské hodnoty. Zájmy dítěte se však často obracejí jinam, než

k získávání vědomostí. Záleží pak na rodičích, kamarádech a učiteli, zda pomůže kladné hodnoty vylepšit. Mladí lidé často zaujmou módní stanovisko, obdivují mužnost a krásu televizních hrdinů, bouří se proti konvencím. Za hrdinství považují výstřední oblečení, chování i názory. To vše k pubertě patří a ve výchovném procesu s tím musíme počítat.

Mladistvý chce být někým, kdo je ve svém prostředí považován za důležitého a váženého. Význačnou úlohu zde hraje okolí, především sny rodičů o budoucnosti dítěte. Rodiče většinou touží po tom, aby dítě dosáhlo lepšího postavení, než měli oni. Při střetu s realitou se však vlastní představy a představy rodičů mohou velice lišit. (<http://rudolfkohoutek.blog.cz/1404/psychologie-vyvoje-a-vychovy-v-puberte>, cit. 23.3.2015)

1.3 Životní styl adolescentů

1.3.1 Definice

„Životní styl lze charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnitřních projevů chování.“ (Slepičková, 2000, s. 37)

Životní styl je jedním ze základních faktorů ovlivňujících kvalitu života. Je proměnlivý v čase, stejně jako se v průběhu života mění potřeby člověka. Jiné chování zaznamenáme u mladého vitálního člověka, toužícího po poznání všeho nového a společnosti vrstevníků, s nimiž tráví spoustu času. Odlišné chování vidíme u starších lidí, kteří většinou dávají přednost kariéře a rodinnému zázemí. Rozdíly v životním stylu jsou také mezi lidmi žijícími ve městech a na vesnici. Jiný životní styl mají muži a jiný ženy.

1.3.2 Volnočasové aktivity

„Volný čas (angl. leisure time, franc. le loisir) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti vychovávat a rozvíjet svůj život. Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.“ (Hofbauer, 2004, s. 13)

Podobně definuje volný čas Slepíčková:

„Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.“ (Slepíčková, 2000, s. 12)

Volný čas tedy můžeme rozdělit na čas, kdy je potřeba se věnovat povinnostem a na volný čas, který můžeme věnovat sami sobě.

„Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče).“ (Pávková et al., 2002, s. 13)

Ovšem, toto vše je neodmyslitelnou součástí života. Z některých povinností vykonávaných ve volném čase se může stát koníček, např.: hra na hudební nástroj, studium jazyků, apod. Naopak, někteří jedinci řeší problém, jak s volným časem naložit.

„Volný čas je pro člověka většinou příjemnou záležitostí. Přináší však i problémy, které se netýkají pouze jedince, ale jsou záležitostmi celé společnosti. Souvisí to na jedné straně se způsobem, jakým se svým volným časem jedinec naloží nebo umí naložit, na druhé straně s podmínkami pro trávení volného času.“ (Slepíčková, 2000, s. 15)

„Důležitým ukazatelem životního stylu jsou i sociální interakce, vztahy s lidmi kolem nás, jednotlivci i sociálními skupinami. Z hlediska volného času je významné, s kým, v jaké společnosti ho převážně prožíváme. Někteří lidé dávají přednost samotě, jiní tráví volný čas nejraději v malé přátelské skupině, další potřebují rušnější společenský život.“ (Pávková, 2002, s. 30)

Faktory ovlivňující trávení volného času:

- věk
- pohlaví
- sociální prostředí
- časový prostor
- sociálně ekonomické podmínky
- demografické prostředí

2 Sport

2.1 Definice sportu

„Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (Slepičková, 2000, s. 23) Takto byla vymezena definice sportu Evropskou chartou sportu, která se zabývá o postavení sportu ve společnosti a nezapomíná ani na vymezení povinností společnosti, resp. státu o něj.

2.2 Druhy sportu

Pohyb v dnešní moderní době hraje důležitou roli v životě každého z nás. Díky němu máme organismus v dobré duševní i tělesné kondici. Lidské tělo je k pohybu přizpůsobeno, a pokud pohyb zanedbáváme, ztrácíme svalovou hmotu, zvyšuje se tělesná hmotnost, přicházejí bolesti kloubů, kostí, vysoký tlak, cukrovka, apod. V současné době se můžeme věnovat řadě klasických i netradičních sportů, které zejména mladá generace přijala s nadšením.

Ještě před 20 lety znalo jen málo lidí pojem „aerobic“ a ještě dnes si řada lidí stále představuje toto cvičení jako taneční sestavy, hudbu a rychlý pohyb. Přitom v posledních letech vzniklo mnoho různých druhů – inspirací jim bylo bojové umění, nebo vodní aerobic, funky aerobic a další styly zaměřené na různé cílové skupiny.

Celkově se těší velkému zájmu všechny druhy bojového umění. Mladí lidé chtějí být „in“, potřebují se zviditelnit a tímto sportem získají i zdravou sebedůvěru. Kombinace různých prvků prováděná správnou technikou se hodí pro posílení srdce, hrudníku i končetin. Při pravidelném cvičení jsou výsledky překvapující.

Dalším velmi oblíbeným sportem je horolezectví, kde se současně zapojuje řada svalových skupin v těle. Zaujímáme řadu různých pozic a zpočátku si každý může vyzkoušet stěnu, nebo jednoduchou skálu v přírodě.

Spinning (indoor cycling) je v podstatě cyklistika uvnitř budovy. Jeho hodinu probíhají v místnosti se statickými bicykly. Instruktor vede hodinu a určuje intenzitu jízdy. Zátěž si může zvolit každý sám podle svého.

Tai- či – jedná se o částečné odvození pohybů bojového umění. Ale zde se klade důraz na pomalé pohyby a přesun z jedné pozice do další. Ovšem zde se musíte důkladně na pohyby soustředit, aby byl účinek cvičení co nejlepší. Cvičíte zde rovnováhu i koordinaci, celkově je výsledek cvičení uvolňující a uklidňující.

Kolečkové brusle (inline skating) na scénu přišly nedávno. Jsou populární, protože je můžeme provozovat venku, pokud máme v okolí příhodný terén. Bruslení zapojuje důležité svalové skupiny a zpevňuje zejména hýždě a nohy.

Veslování, veslařský trenažér patří mezi intenzivní druhy pohybových aktivit, i když se v podstatě vody nedotknete. Musíte se ale naučit přesně a správně pohyby, protože jinak riskujete natažení svalů.

Běhání po pásu – těší se dlouholeté oblíbenosti, ovšem zejména v USA. V posledních letech však i ve fitcentrech, protože jsou již známé jeho výhody. Můžete zde měnit sklon i rychlost běhu, povrch je měkčí než silnice a v dnešní době to je také bezpečnější.

Tenis, squash, raketové sporty – podporuje srdeční činnost, rozvíjí koordinaci a jeho výhodou je, že pokud hrajete s protihráčem, je hra zábavnější a motivuje vás to k lepším výkonům.

Kajak, kánoe – je úžasný sport, kde navíc ještě zažijete dobrodružství. Záleží, kde a jak se plavíte, zda loď řídíte či pádlujete. Tento sport je na našich řekách v poslední době velmi oblíbený.

Plavání představuje pohybovou aktivitu, která nezatěžuje klouby a může ho vykonávat každý. Záleží na stylu plavání a rychlosti, zapojujete všechny svalové skupiny. Je to sport, který se v létě, v přírodě těší velké oblíbenosti, a v bazénu jej můžeme provozovat celoročně.

Jednoznačně chůze je ale jednou z nejlepších forem cvičení, protože nevyžaduje žádné speciální dovednosti, ani vybavení a přitom je energeticky vydatná. A chodíme prakticky všude.

Jóga – cvičení staré víc jak 4 tisíce let, která vede ke zlepšení řady onemocnění či zranění a zlepšuje kondici člověka. Je to skutečná fyzická disciplína, využívaná nejvíce na východě. Přináší tělu soulad, energii a radost.

Lyžování je známé jako sjezdové a běžkové. Tyto druhy se dost liší, a to i energetickým výdejem.

Snowboarding – na rozdíl od sjezdového lyžování je tento sport u nás provozován poměrně krátce. Posilujete končetiny a srdce stejně jako při lyžování.

Cyklistika – se stává stále oblíbenějším sportem. Jedná se výborný druh pohybu, kde spálíte hodně kalorií. I zde záleží na tom, jakým terénem jedete, jak rychle a jak vysoká je tepová frekvence (<http://www.zdravicek.cz/clanky/druhy-sportu-a-hubnuti>, cit. 19.3.2015).

2.2.1 Moderní druhy sportu

Vysloveně moderními sporty se mládež zabývá ve sportovních zařízeních a velkých moderních parcích, zaměřených na celodenní zábavu a oddech. Tato komerčně založená centra poskytují všechny možnosti pro rozvíjení pohybových aktivit. Netradiční aktivity jako je např. bowling, golf, aquazorbing, zde provozují zkušení trenéři, takže se při jejich cvičení výrazně zlepšuje bezpečnost a účinnost.

Na druhé straně však vidíme, že část mladých lidí dává přednost neorganizovanému druhu sportovního dění, například skateboardu, slackline, různým druhům míčových her, kolektivnímu sportu jako je kopaná, házená, stolní tenis, florbal, hokej. V každém případě i sport podléhá módní vlně a tak se děvčata scházejí na aerobic a zumbu a chlapci zase dávají přednost posilovně, bojovým sportům nebo americkému fotbalu.

Nebývalou měrou se rozrostly adrenalinové či extrémní sporty, které prověří dokonale fyzickou kondici, družnost, přátelství v mimořádně náročných podmínkách. Jejich obliba stále roste a tak se na ně zaměřují nejen klasické, ale i komerční skupiny sportovně založených lidí.

Důležité však je, že tyto druhy sportovních aktivit, případně adrenalinových sportů dovedou mládež k pravidelnému cvičení. A tím se zlepšuje nejen fyzická, ale i duševní kondice.

3 Motivace

Jen stěží najdete na světě dva lidi, jež jsou schopni se shodnout na definici nějakého pojmu. Pojem motivace není výjimkou, proto je nezbytné si význam základních pojmů od počátku vyjasnit. Pokud chceme někoho motivovat, je nutné dodat mu potřebnou chuť k určité činnosti. A jak se liší motivování od toho, co dosáhneme přesvědčováním, případně donucením? Přesvědčování má podobný účel jako motivování lidí, ovšem účelem motivace je vzbudit v lidech přání udělat něco, co se nám líbí, k čemu máme předpoklady, vztah a co bychom dělali rádi. V případě přesvědčování nám chybí nadšení a zaujetí k danému úkolu, plná osobní angažovanost a emocionální zapojení člověka do dané činnosti. V dnešní době se určitě již nikdo nedomnívá, že se jedná o nevýznamný rozdíl. Historie lidské společnosti, velké zvraty, objevy a nesmrtelná umělecká díla, vynikající výkony ve sportu, podnikatelské úspěchy – to vše je spojeno s emocionálním zapojením člověka. Rozdíl v těchto pocitech pravděpodobně pozná každý. I když vnější výsledek činnosti, jež probíhá donucením, se může jevit stejný jako výsledek, jehož je dosaženo motivací, vnitřní pocit člověka je diametrálně jiný. V případě, že jsme motivováni, jedná se o výrazně dobrý pocit. V opačném případě, když je člověk donucen, jde o špatný, negativní pocit. To má svůj význam při opakování dané činnosti, takže pokud má určitá činnost dlouhodobý charakter, měl by člověk k ní přistupovat kladně. Na tomto příkladu vidíme, že při správné motivaci dosahujeme jiných výsledků nežli při přesvědčování a donucení. Zatímco vnější výsledky mohou být stejné, vnitřní jsou rozdílné. Můžeme definovat motivaci? Jako nejvýstižnější se mi jeví tato:

„Motivace je psychologický proces, který aktivuje naše chování a dává mu účel a směr. Je to interní hnací síla ženoucí nás k uspokojení našich nenaplněných potřeb. Je to hnací síla, která nás vede k dosažení osobních a organizačních cílů. Je to vůle něčeho dosáhnout.“ (<http://www.vedeme.cz/pro-vedeni/kapitoly-vedeni/65-teorie-motivace/268-pojmy-motivace.html>, cit. 23. 3. 2015)

Pochopitelně, že definic pojmu „motivace“ je mnoho, záleží, co si pod tímto pojmem kdo umí představit. Je to psychologický proces, nebo jsou to síly, stav, či pocity, nebo nějaké faktory?

Co pro nás „motivace“ vlastně představuje, si můžeme shrnout v několika bodech.

- Pojem motivace vyjadřuje psychologické příčiny jednání či chování vůbec.

- Motivace je hnacím motorem lidského jednání.
- Motivace je dočasný a dynamický stav.
- Motivovaná osoba má touhu a přání něco udělat.
- Motivace je tlak mentálních sil něco udělat.
- Motivace jsou pocity, které někoho nutí dosáhnout určitého cíle.
- Motivace jsou faktory, které nutí člověka se chovat určitým způsobem.
- Motivace je souhrn určujících sil, které jsou za veškerou činností organismu.
- Motivace je soustava pohnutek k určité činnosti.

„Motivace má určité dimenze: že se vztahuje k iniciaci, směru, intenzitě a trvalosti chování.

Iniciace znamená, že stav motivace něčím a nějak iniciován. Někdy je příčina interní, někdy externí. Někdy něco vidíme a jednáme, jindy je to na základě toho, co slyšíme či jiné sensorické informace.

Motivace má určitý směr. K dané činnosti existují dva základní směry: směrem od a směrem k. Někdy děláme činnost proto, abychom se něčemu vyhnuli, jindy zase vynakládáme energii na to, abychom něčeho dosáhli. Často je v tom veliký rozdíl; například vyhnout se chudobě není zcela totéž, jako dosáhnout bohatství; liší se cíl, liší se i postup k cíli.

Intenzita a délka trvání motivace je, myslím, zřejmá. Při konkrétní motivační situaci je vždy třeba uvážit, jak silnou motivaci chcete vybudit a jak dlouho má vydržet. Neplatí totiž, že více je lépe. Frenetické a nezřízené nadšení obvykle nevydrží dlouho. Potřebujete-li krátkodobý od někoho krátkodobý a jednorázový výkon, obvykle stačí vyvolat motivační vzruch. Pro každodenní rutinní práci v organizaci však potřebujete ještě něco navíc.

Motivace se i v tomto ohledu velice podobá pocitům. I u emocí a pocitů rozlišujeme směr (libost - nelibost), intenzitu i časový průběh.“
(<http://www.vedeme.cz/pro-vedeni/kapitoly-vedeni/65-teorie-motivace/268-pojmy-motivace.html>, cit. 23.3. 2015)

3.1 Vnitřní a vnější motivace

Velký vliv na naši činnost mají motivační činitelé, které dělíme na vnitřní a vnější.

Znaky vnitřní a vnější motivace

vnitřní motivační orientace

- učení motivované zájmem a zvědavostí
- snaha pracovat pro svoje vlastní uspokojení
- preference nových a flexibilních činností
- snaha pracovat samostatně a nezávisle
- preferování vnitřních kritérií úspěchu a neúspěchu v práci

vnější motivační orientace

- učení motivované snahou získat dobré známky
- snaha pracovat pro uspokojení učitele nebo rodiče
- upřednostňování lehkých a jednoduchých činností
- závislost na pomoci učitele
- orientace na vnější kritéria posouzení výsledků

Je známé, že v prvních ročnících u mladšího školního věku převládají vnější motivace, teprve později dochází k motivaci vnitřní. Učitel může adekvátním uplatňováním odměn a trestů ve vyučování ovlivňovat formování vztahu žáka k učení a musí vědět s jakou intenzitou je používat. Jak ve sportu, tak i v učení musíme věnovat pozornost i těm činitelům, které ovlivňují školní výkon negativně. Tam patří především strach a nuda. Učitel musí tyto vlivy eliminovat, protože žáky demotivují. Žáci, kteří se hůře učí, mají sníženou motivaci a regulaci, převládají u nich motivy vnější. V období puberty dochází ke změnám, posilují se vnitřní motivy a z vnějších zůstává pouze rodič. Polovina až dvě třetiny žáků, kteří se slabě učí, by mohly z hlediska svých schopností dosahovat lepších výsledků. Nedosahují jich však proto, že nemají ke škole a práci ve vyučování pozitivní motivaci.

Mezi žáky, kteří se dobře učí, je přibližně jedna třetina těch, kteří nedostatek schopností kompenzují motivací, vůli atd.

Hlavními prostředky výchovného ovlivňování procesů motivace v učební činnosti

žáka jsou především učební úkoly a učitel, který neustále motivuje žáka k samostatné a tvořivé činnosti (Lokšová Lokša, 1999, s. 73-79; <http://search.seznam.cz/?q=vnější+a+vnitřní+motivace&sourceid=szn-HP&sgId=nj-izvIg4R-vkcEMkSx9hNwokSmvzn-vkG4oYGmazq%3D%3D&oq=>, cit. 22.3.2015).

Vnější motivační činitelé: pochvala nebo pokárání, jedinec chce získat odměnu nebo se vyhnout trestu.

Vnitřní motivační činitelé:

1 Potřeby

- Primární
 - potrava, spánek, pití, dýchání, sexuální potřeba
- Sekundární (druhotné, sociální)
 - potřeba sociálního kontaktu
 - potřeba lásky, ochrany
 - potřeba uznání, chvály
 - potřeba výkonu, uplatnění
 - potřeba změny podmětů (duševní versus fyzická zátěž)
 - potřeba estetického naplnění, seberealizace

2 Zájmy

- zájem o určitou oblast – např. sport
- zájem dělíme na:
 - dlouhodobý × krátkodobý
 - hluboký × povrchní

3 Postoj

- stanovisko člověka k problému, jinému člověku, ději
 - názor založený na představě člověka
 - smýšlení založené na racionální úvaze (logika, myšlení)
 - iracionální víra

4 Návyk

- určitá činnost, která se nám postupem času zautomatizovala, provádíme ji,

aniž bychom nad ní víc přemýšleli (dýchání, polykání, ale také např. zaklapnutí budíku po probuzení)

5 Moje hodnotová hierarchie

- seřazení životních hodnot (co je pro nás důležité)
- 3 typy:
 - morální - čestnost, upřímnost
 - sociální - vztahy k rodině, spolužákům, kamarádům
 - světonázorové (ideologické) - racionalita (vážit si místa kde jsem se narodil).

(<http://www.vedeme.cz/pro-vedeni/kapitoly-vedeni/65-teorie-motivace/268-pojmy-motivace.html>, cit. 23.3.2015)

3.2 Motivace adolescentů ke sportu

Pokud chceme rozvíjet motivaci žáků ke sportu, je důležité, aby vedoucí rozlišil mezi vnitřní a vnější motivací. Vnitřně motivované dítě je tehdy, kdy vykonává určitou činnost kvůli ní samé, aniž by očekávalo vnější podněty – ocenění či pochvalu. Dítě, které sportuje pro potěšení z pohybu, je k této aktivitě vnitřně motivováno a je tak spontánnější a tvořivější. Žák vnitřně motivovaný sportuje ochotně, protože ho výsledek uspokojuje. Bylo dokázáno, že pokud u sportovců převažuje vnitřní motivace, vykazují vyšší školní úspěšnost a lépe se připravují. Vnější motivace naopak představuje situace, kdy se mladý člověk neučí z vlastních důvodů, ale chce dosáhnout jiných cílů – např. chce získat odměnu, vyhnout se trestu, apod. Žáci, kteří se učí, nebo se věnují sportu, pak projevují o mnoho vyšší úzkost, podávají horší výkony, mají menší sebevědomí a špatně se vyrovnávají s neúspěchem.

Existuje několik druhů vnější motivace a regulace chování:

Regulace externí – chování je způsobeno externími motivačními činiteli – činnost „za známku“.

Regulace pasivně převzatá – základem je externí motivace zvenku převzatá, ale vnitřně neakceptovatelná

Identifikovaná regulace – vzniká, pokud žák přijme danou hodnotu za svou a se

s požadovaným chováním, takže danou činnost vykonává mnohem ochotněji. Identifikace umožňuje žákovi pochopit smysl vykonávání učební činnosti. Je patrná snaha dosáhnout dobrých výsledků a známek, ale ne vlastním zájmem o předmět.

Integrovaná regulace – nejvyšší forma vnější motivace, která je plně integrována v osobnosti žáka. Žák může mít i více výrazných motivací zároveň.

3.3 Motivace a výkon

Platí, že naše chování není určeno pouze motivací, ale je také ovlivňováno biologickými, kulturními a situačními aspekty.

Motivace nezaručuje vysoký výkon, bez motivace však vysoký výkon není. Abyste dosáhli vysokého výkonu, musíte, kromě motivace, zajistit i něco navíc. Výkon je ovlivňován řadou nemotivačních vnějších a vnitřních faktorů. Z vnějších bych jmenoval například pracovní nástroje, procesy, systémy, z vnitřních pak znalosti, dovednosti, přesvědčení a hodnoty (<http://www.vedeme.cz/pro-vedeni/kapitoly-vedeni/65-teorie-motivace/268-pojmy-motivace.html>, cit. 23.3.2015).

4 Praktická část

4.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu bylo zmapování životního stylu adolescentů. Zajímalo nás, jak dnešní mládež tráví svůj volný čas, které aktivity preferují a zda se liší zájmy chlapců a dívek stejné věkové kategorie. Rovněž jsme hledali souvislosti mezi tím, zda studenti pocházejí ze sportovně založených rodin či nikoliv a jaký to má dopad na jejich volbu volnočasových aktivit. Dále jsme zjišťovali míru motivace adolescentů ke sportu a sportovním aktivitám. Jaký druh sportu mají nejraději, z jakého důvodu sportují, co jim sportovní aktivity přináší, a pokud se sportu nevěnují, jak nejčastěji tráví volný čas.

Průzkum probíhal formou anonymního dotazníkového šetření na dvou středních školách v Plzni.

4.2 Metodika a postup výzkumu

K získání potřebných dat pro náš mapující výzkum, byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu skrze anonymní dotazníkové šetření. Podstatou dotazníku je podle Pelikána (2007) zjišťování dat a informací o respondentech, ale patří sem také zjišťování respondentových názorů a postojů k danému tématu.

Prvním našeho výzkumu krokem bylo vypracování dotazníku (viz příloha č. 1).

Dotazník obsahuje otázky:

- uzavřené – otázky č. 1 – 9, 11, 12, 14
- otevřené – otázky č. 10 a 13.

Dotazník obsahoval celkem 14 otázek týkajících se všeobecných údajů; věku, pohlaví a místa bydliště. Další otázky zjišťovaly preference aktivit adolescentů v jejich volném čase, jaké mají zájmy, zda a jak často se věnují sportovním aktivitám a z jakých důvodů. Na vyplnění dotazníku stačilo 15 min.

Zpracování dat bylo provedeno pomocí programu Microsoft Word 2010 a Microsoft Excel 2010.

Mapující výzkum byl prováděn na dvou typech středních škol. Tyto střední školy se od sebe liší specifickým zaměřením výuky, z čehož plyne nerovnoměrné zastoupení

chlapců a dívek na jednotlivých školách. Obě školy byly vybrány ze stejného města, aby se eliminoval vliv odlišných prostředí a kulturních možností. Na obou školách probíhal průzkum začátkem ledna 2015. Se souhlasem vedení obou škol, byl studentům rozdán dotazník k vyplnění.

Dotazníky byly po předchozí domluvě dány na vyplnění studentům III. a IV. ročníků dvou středních škol, ve věkovém rozmezí 17 – 19 let.

Dotazníků do škol se mi během týdne ozvali, že se pro vyplněné dotazníky mohou zastavit. Vše tedy proběhlo velice rychle.

4.3 Charakteristika zkoumaného vzorku

Dotazníkového šetření se celkem zúčastnilo 78 studentů ze dvou středních škol v Plzni. Jak už bylo zmíněno, obě školy se od sebe liší specifickým zaměřením výuky a tím i nerovnoměrným zastoupením poměru chlapců a dívek. SŠINFIS navštěvuje více chlapců a méně dívek. Našeho výzkumu se v této škole účastnilo 37 chlapců a 9 dívek.

SOŠ Nerudova je na tom s poměrným zastoupením chlapců a dívek opačně. Dotazník zde vyplnili 4 chlapci a 28 dívek.

Z tabulky lze vyčíst, že celkové zastoupení chlapců a dívek je téměř vyrovnané. Do našeho výzkumu bylo zařazeno 41 chlapců a 37 dívek.

Tabulka č. 1: Celkový počet studentů zařazených do výzkumu a jejich pohlaví.

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %	
chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
37	9	4	28	41	37	53%	47%

4.4 Analýza výsledků průzkumu

Analýzou dotazníkového šetření bude srovnání životního stylu a sportovního vyžití studentů středních škol. Zejména nás zajímaly rozdíly ve využití volného času u chlapců a u dívek.

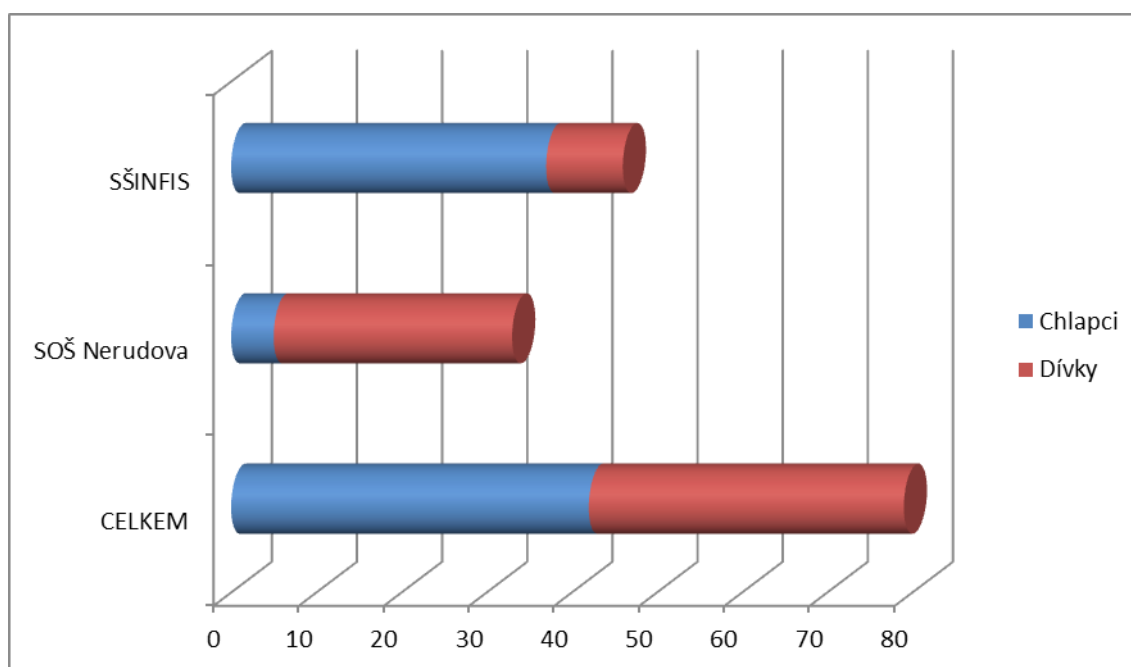
Analýza položky č. 1

1. **Jsi chlapec nebo dívka?** (označ křížkem jednu odpověď)

- chlapec
- dívka

Tabulka č. 2: Celkový počet studentů zařazených do výzkumu – rozdělení podle škol.

SŠFINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem
Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	Chlapci	Dívky	
37	9	4	28	41	37	78
47%	12%	5%	36%	53%	47%	100%



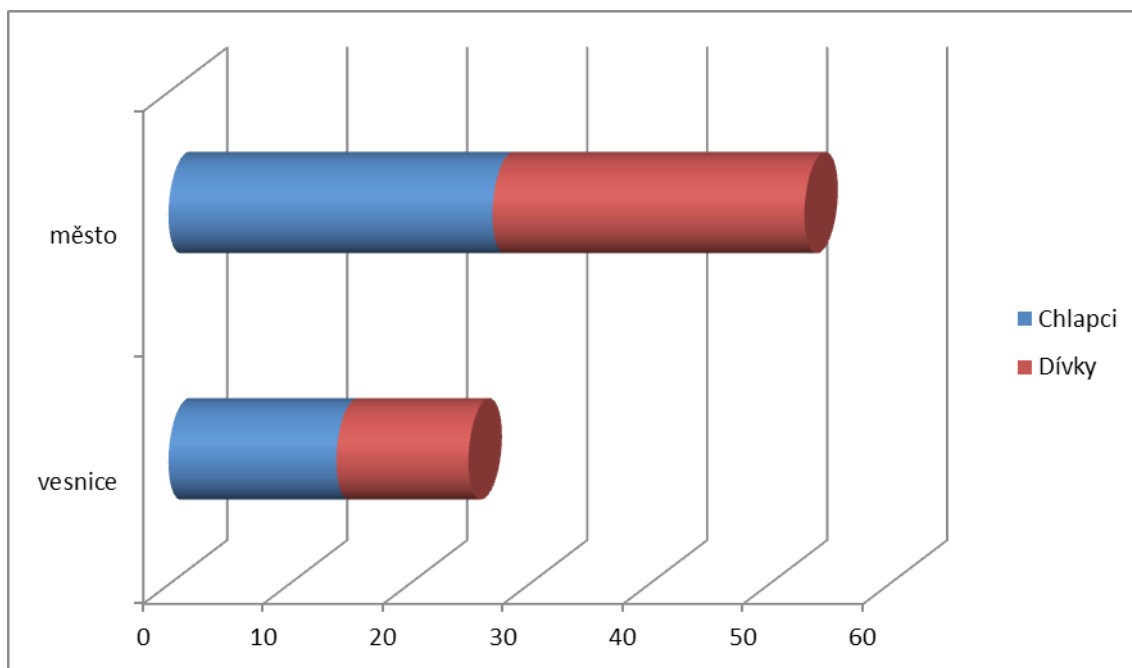
Graf č. 1: Celkový počet studentů zařazených do výzkumu a jejich pohlaví.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 78 studentů dvou středních škol v Plzni. Tyto střední školy se od sebe liší specifickým zaměřením výuky, z čehož plyne nerovnoměrné zastoupení chlapců a dívek na jednotlivých školách. Na SŠFINFIS studuje více chlapců a na SOŠ Nerudova převažují děvčata. Celkové zastoupení obou pohlaví je však vyrovnané. Zkoumaný vzorek se skládá ze 41 chlapců a 37 děvčat.

Analýza položky č. 2

2. Kde bydlíš? (označ křížkem jednu odpověď)

- ve městě
- na vesnici



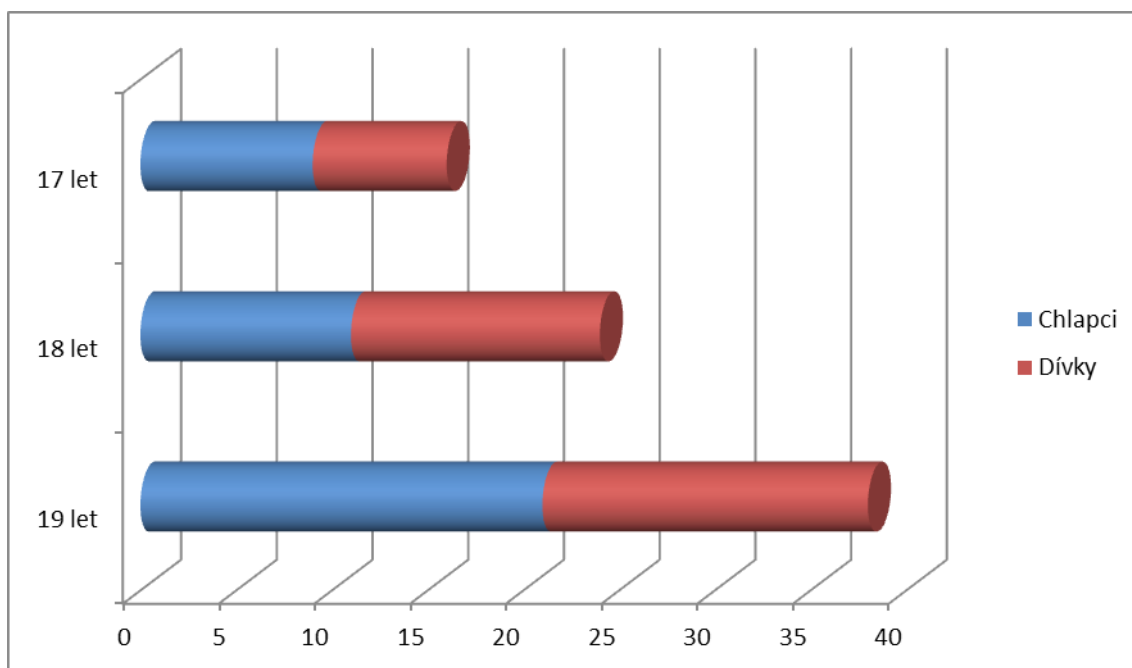
Graf č. 2: Určení místa bydliště studentů

Z tohoto grafu vyplývá, že 53 dotazovaných studentů (72%) bydlí ve městech a pouze 25 na vesnicích (32%). Poměrové zastoupení chlapců a dívek na obou školách je téměř stejný.

Lze předpokládat, že studenti z měst budou mít jiné možnosti pro využití svého volného času, než studenti z vesnic.

Analýza položky č. 3**3. Kolik je Ti let? (označ křížkem jednu odpověď)**

- 17 let
- 18 let
- 19 let

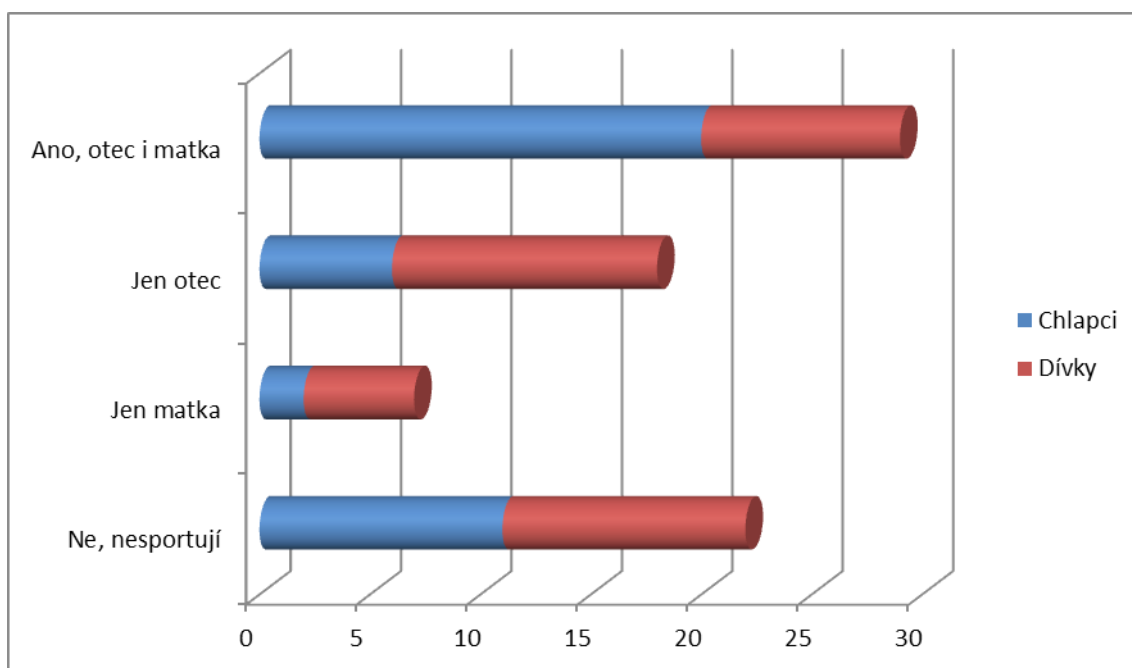
**Graf č. 3:** Určení věku studentů

Z celkového počtu 78 studentů III. a IV. ročníku SŠ, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, bylo nejvíce (49%) zastoupeno 19 letých. Méně 18 letých (31%) a zbylým 20% studentů bylo 17 let. Zastoupení chlapců a dívek je poměrově stejné.

Je pravděpodobné, že studenti nižších ročníků budou mít více volného času, než jejich starší kolegové, kteří se připravují na maturitní zkoušku.

Analýza položky č. 4**4. Sportují Tvoji rodiče? (označ křížkem jednu odpověď)**

- ano, otec i matka
- jen otec
- jen matka
- ne, nesportují

**Graf č. 4: Sportují Tvoji rodiče?**

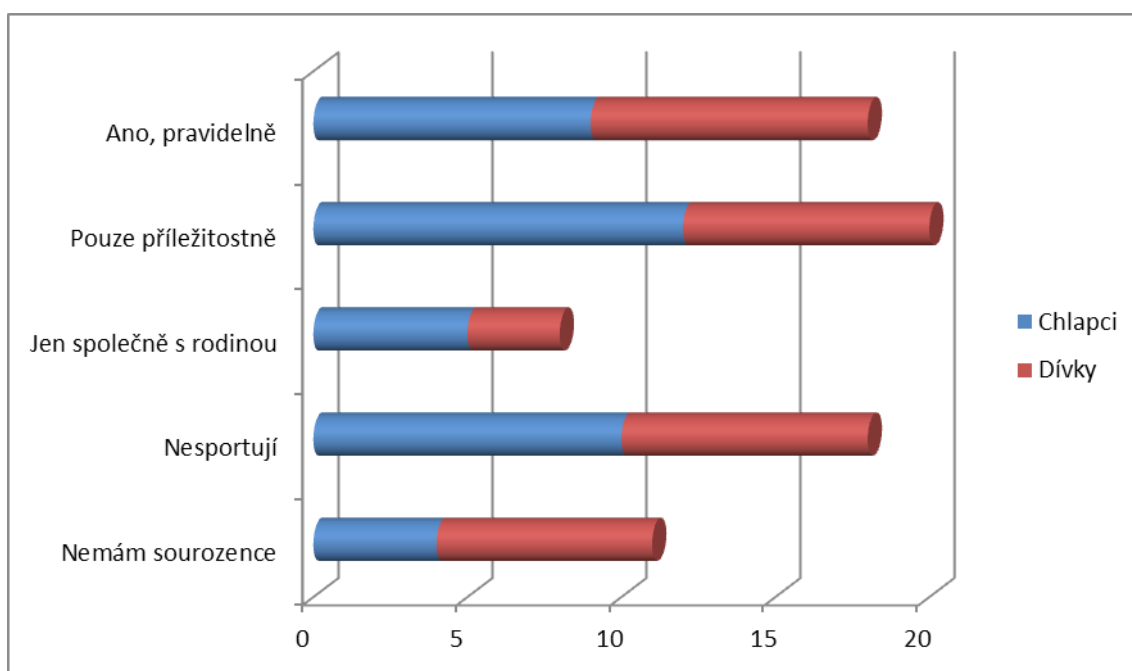
Jak je patrné z tohoto grafu, většina studentů pochází ze sportovně založených rodin.

Otec i matka sportují u 39% dotazovaných, pouze otec ve 23%. Nejméně je rodin, kde sportuje jen matka (9%). Necelá třetina studentů (29%) uvedla, že jejich rodiče nesportují.

Z odpovědí chlapců a dívek obou škol vyšlo najevo, že oba rodiče sportují spíše ve městech, méně již na vesnici. Toto příkládám k rozdílu mezi životem na vesnici a městě, kdy po příchodu ze zaměstnání se na vesnici pracuje venku na zahradě, ve městě je více času, věnovat se sportu.

Analýza položky č. 5**5. Sportuje některý z Tvých sourozenců? (označ křížkem jednu odpověď)**

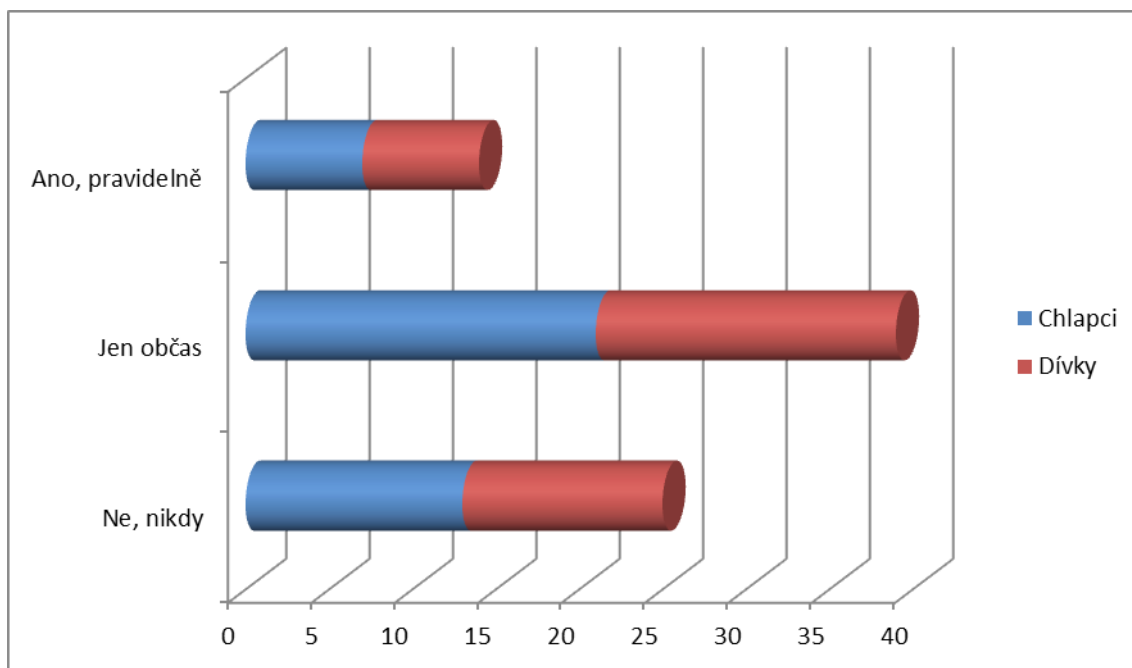
- ano, navštěvují sportovní oddíl
- pouze příležitostně
- jen společně s rodinou
- nesportují
- nemám sourozence

**Graf č. 5:** Sportuje některý z Tvých sourozenců?

Další odpovědi potvrzují, že i sourozenci našich respondentů sportují více ve městech než na vesnici. Tento rozdíl lze přičíst k lepším možnostem dopravy ve městech a tím i lepší dostupností sportovišť. Ne, každý obyvatel vesnic si může dovolit vlastní automobil a dojíždění do měst za sportovním vyžitím vlaky a autobusy je složité a v některých vesnicích nemožné.

Analýza položky č. 6**6. Zúčastňuješ se s rodinou sportovních aktivit? (označ křížkem jednu odpověď)**

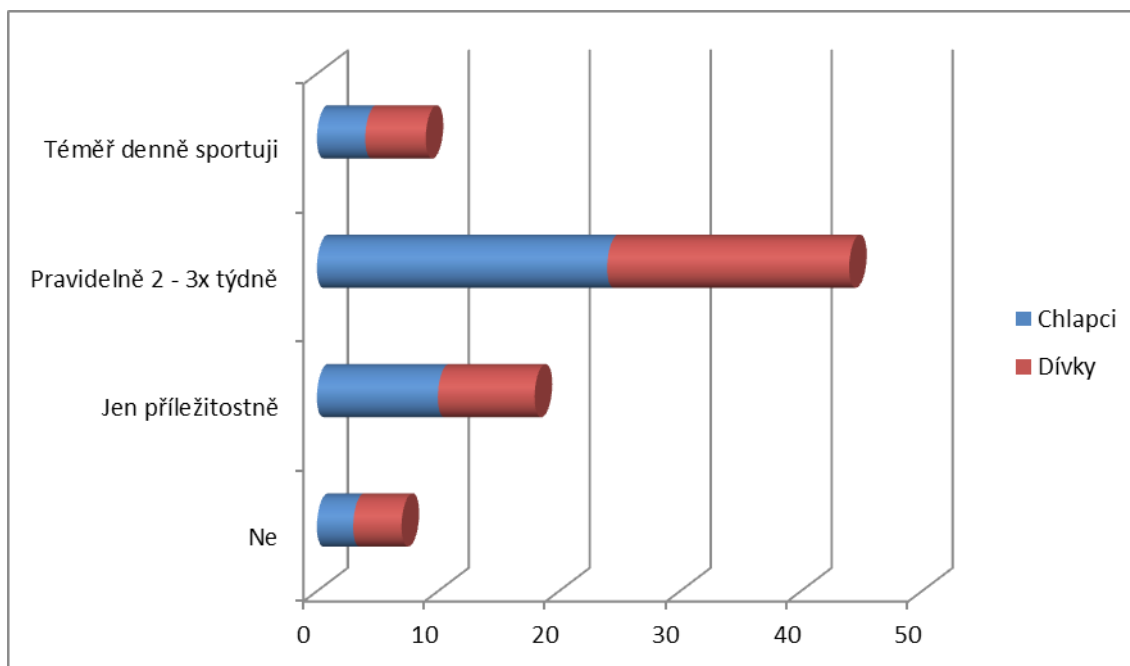
- ano, pravidelně
- jen občas
- ne, nikdy

**Graf č. 6:** Zúčastňuješ se s rodinou sportovních aktivit?

Z těchto grafů je patrné, že 51% chlapců a dívek obou škol se sportovních aktivit s rodinou účastní jen občas. Pouze 18% studentů sportuje spolu s rodinou. Důvodem mohou být rozdílné zájmy, či časová nekompatibilita. Velkou měrou se na tom podílí dospívání, adolescenti se snaží osamostatňovat a dávají přednost trávení volného času se svými vrstevníky, než s rodinou.

Analýza položky č. 7**7. Věnuješ se sportu? (označ křížkem jednu odpověď)**

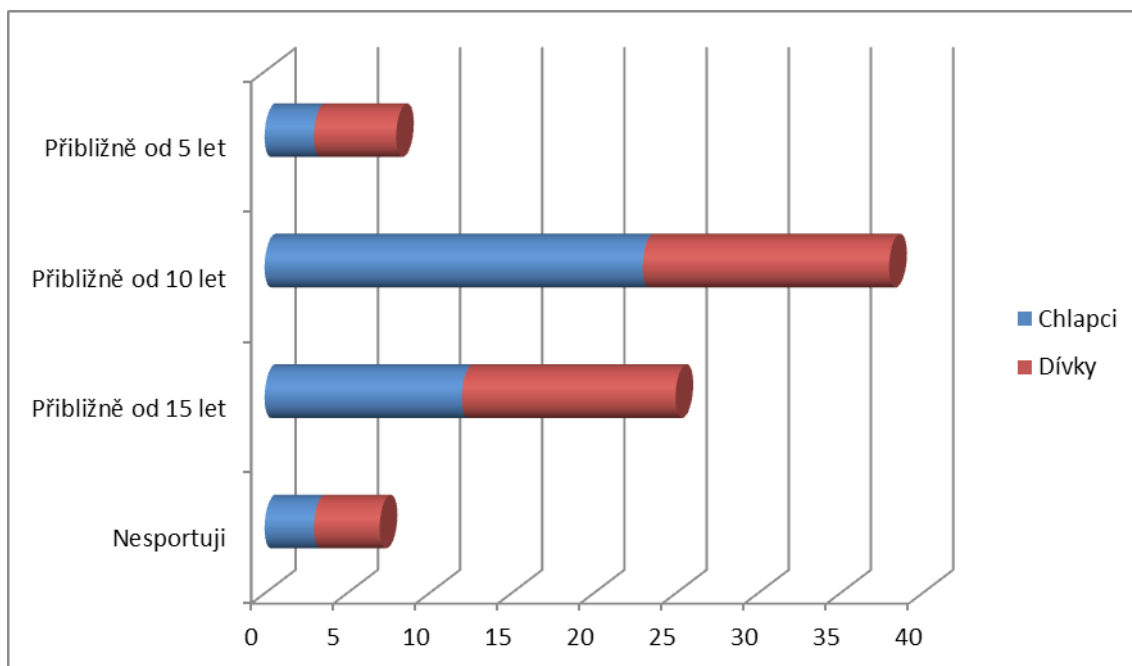
- ano, téměř denně sportuji
- ano, pravidelně 2 – 3 x týdně
- jen příležitostně
- ne

**Graf č. 7: Věnuješ se sportu?**

Studenti obou škol shodně označili jako nejčastější frekvenci sportování 2 – 3 x týdně. Tuto odpověď zvolilo 57% z celkového počtu dotazovaných. Téměř denně sportuje pouze 5% chlapců a dívek převážně z měst. 7 studentů nesportuje vůbec a ostatní se sportovním aktivitám věnují jen příležitostně.

Analýza položky č. 8**8. Od kolika let sportuješ? (označ křížkem jednu odpověď)**

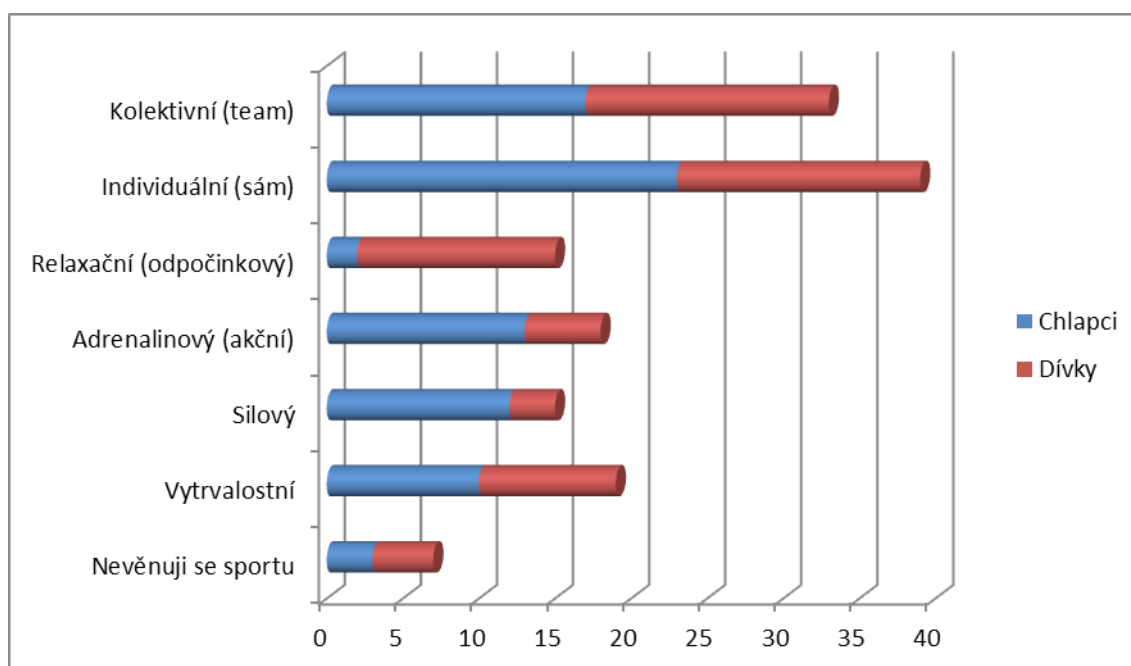
- přibližně od 5 let
- přibližně od 10 let
- přibližně od 15 let
- nesportuji

**Graf č. 8: Od kolika let sportuješ?**

Téměř polovina studentů (48% z celkového počtu dotazovaných) začala se sportem v 10 letech. Malé procento (10%), a to hlavně dívky, začaly sportovat již od pěti let, z čehož lze usuzovat, že se věnovaly sportům, kdy jsou sportovkyně na vrcholu okolo 14. roku, jako např. gymnastika. 34% dotazovaných začalo sportovat od 15 let. Tato věková hranice je ukazatelem změny zájmů s nástupem na střední školu.

Analýza položky č. 9**9. Jaký druh sportu volíš nejčastěji? (označ křížkem podle oblíbenosti 1 - 3 možnosti)**

- kolektivní (teamová spolupráce)
- individuální (sám/ sama za sebe)
- relaxační (odpočinkový)
- adrenalinový (akční)
- silový
- vytrvalostní
- nevěnuji se sportu

**Graf č. 9:** Jaký druh sportu volíš nejčastěji?

Zde měli studenti možnost zvolit si 1 – 3 druhy sportu, podle toho, jak často se jim věnují.

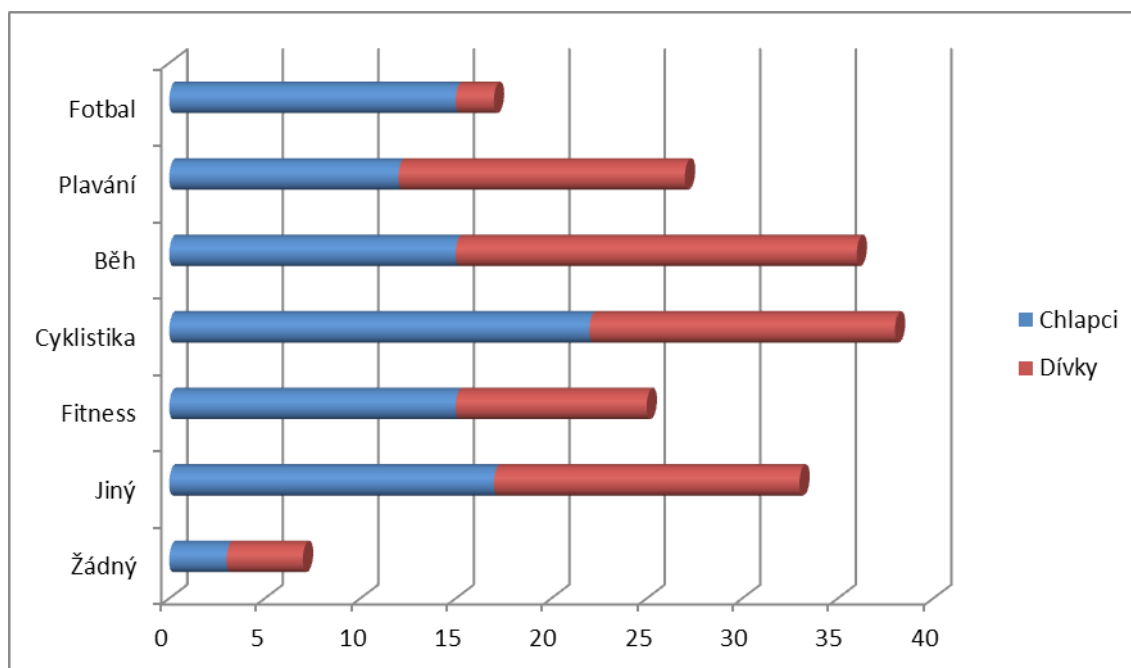
Chlapci sportují nejčastěji individuálně (29% z celkového počtu dotazovaných), na druhém místě uvedli kolektivní sporty (22%). Jako další možnosti zvolili silové, vytrvalostní a adrenalinové sporty (11 – 12%).

U děvčat se shodně umístily jak sporty kolektivní, tak individuální. V obou případech je volilo 16% děvčat z celkového počtu dotazovaných. Silovým sportům, až na malé výjimky, se děvčata nevěnují. Na rozdíl od chlapců dávají přednost relaxačním druhům sportu.

7 studentů se nevěnuje žádnému druhu sportu.

Analýza položky č. 10**10. Kterému sportu se věnuješ nejradyji? (napiš podle oblíbenosti 1- 3 sporty)**

- fotbal
- plavání
- běh
- cyklistika
- fitness
- jiný
- žádný

**Graf č. 10: Kterému sportu se věnuješ nejradyji?**

Podobně jako u předchozí otázky, i zde měli studenti možnost napsat 1 – 3 sporty, které mají nejradyji.

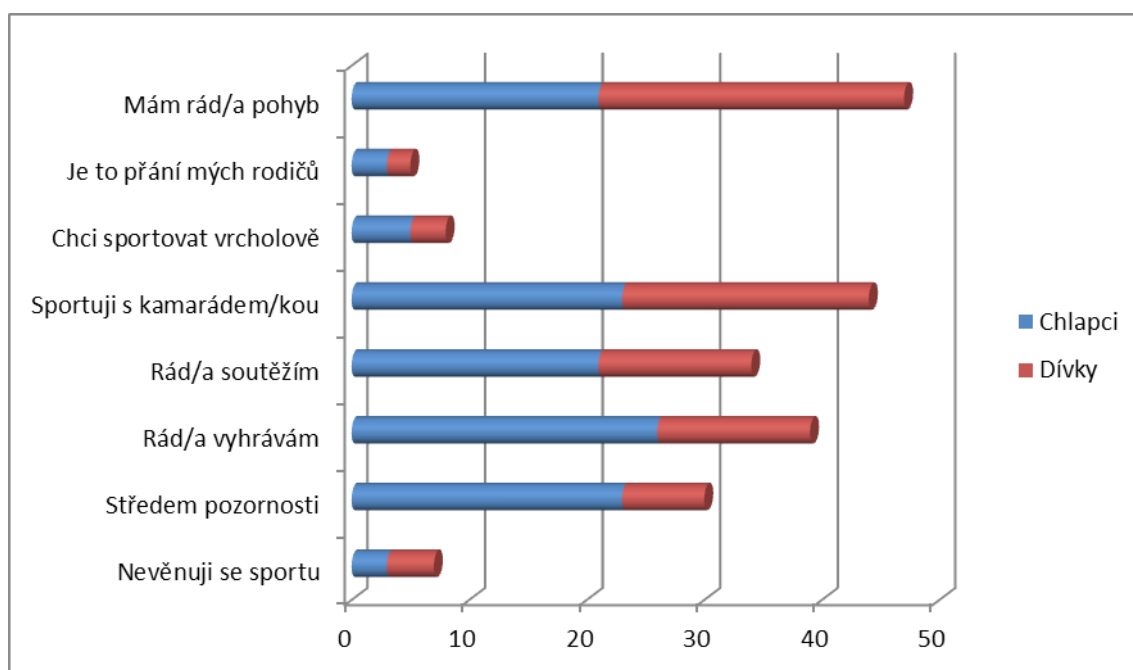
Chlapci nejčastěji uváděli cyklistiku, fotbal, běh a fitness. Na dalším místě volili plavání a jiné druhy sportu, např. bojové sporty, volejbal a tenis.

Chlapci z vesnice z dalších možností uváděli: požární (hasičský) sport, házenou a nohejbal.

Dívky mají v oblibě běh, cyklistiku, plavání a fitness (především hromadná cvičení: aerobic, Bosu apod.). Jak dále dívky uvedli, mají rády in –line bruslení a jógu.

Analýza položky č. 11**11. Proč se věnuješ sportu? (označ křížkem 1 - 3 možnosti)**

- mám rád/ a pohyb
- je to přání rodičů
- chci se sportu věnovat vrcholově
- sportuji s kamarádem/ kamarádkou
- rád/ a soutěžím s ostatními
- rád/ a vyhrávám nad ostatními
- jsem rád/ a středem pozornosti
- nevěnuji se sportu

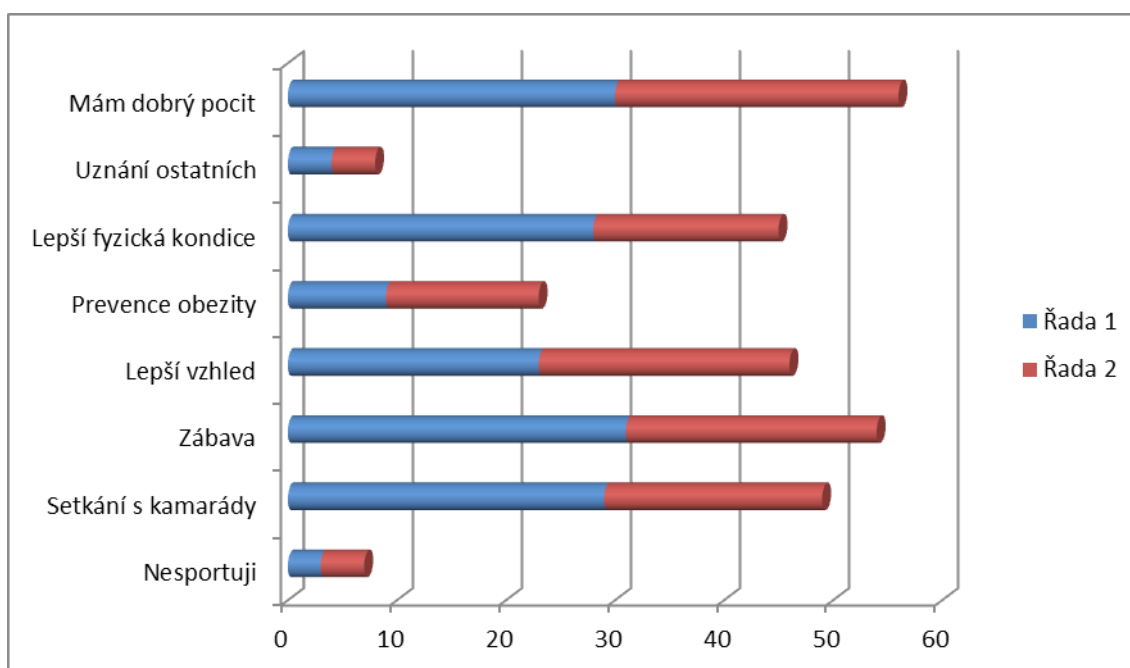
**Graf č. 11:** Proč se věnuješ sportu?

Většina dotázaných studentů (57) uvedla, že sportují z radosti z pohybu, nebo s kamarádem (44). Malé procento udává, že sportuje na doporučení nebo dokonce na příkaz rodičů. Soutěživost, touha po výhře či obdivu okolí se projevuje převážně u chlapců.

Minimální počet dotazovaných se sportu věnuje vrcholově. Z výše uvedeného vyplývá, že mládež sportuje z radosti pohybu a pro utužování přátelství.

Analýza položky č. 12**12. Co Ti sportovní aktivity přináší? (označ křížkem 1 - 3 možnosti)**

- sebeuspokojení – mám dobrý pocit
- uznání ostatních
- jsem v lepší fyzické kondici, než ostatní
- sport je pro mě prevencí obezity
- sportuji kvůli lepšímu vzhledu
- zábavu
- setkání s kamarády
- nesportuji

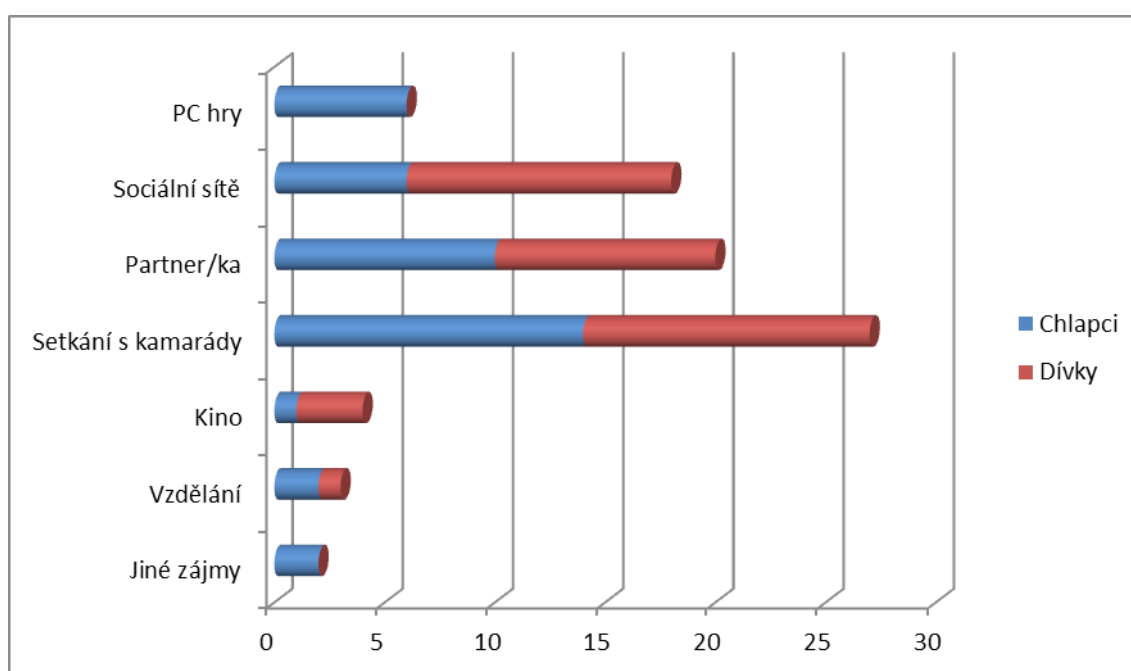
**Graf č. 12:** Co Ti sportovní aktivity přináší?

Z odpovědí na tuto otázku je patrné, že dotazovaní studenti ve sportu hledají lepší fyzickou kondici, lepší vzhled, a s tím je spojena i prevence obezity. Chlapci i děvčata shodně uvedli, že sport často spojují se setkáním s kamarády. Většina dotazovaných udává, že ze sportu mají dobrý pocit (56 studentů).

Analýza položky č. 13**13. Jaké jiné volnočasové aktivity preferuješ, kromě sportu?** (napiš podle oblíbenosti

1 - 3 možnosti)

- PC hry
- sociální sítě
- partner/ partnerka
- setkání s kamarády
- kino
- vzdělání
- jiné

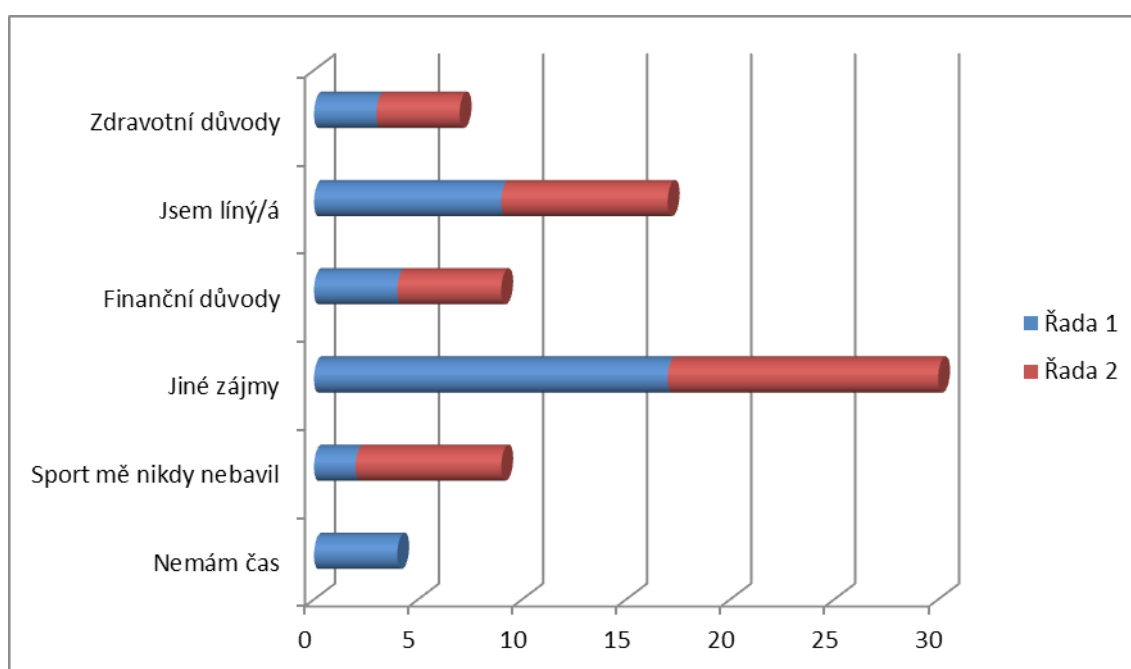
**Graf č. 13:** Jaké jiné volnočasové aktivity preferuješ, kromě sportu?

Tato otázka nám měla podhalit, jakým způsobem nejčastěji a nejráději tráví dotazovaní studenti svůj volný čas, když se nevěnují sportovním aktivitám.

Z odpovědí vyšlo najevo, že většina dotazovaných adolescentů, mimo sportu, upřednostňuje posezení s přáteli (27 studentů). Sociální sítě využívají hlavně dívky a chlapci z měst, kteří také dávají přednost hrám na počítači. Nemalé procento chlapců a děvčat udává, že svůj volný čas tráví s partnerem či partnerkou.

Analýza položky č. 14**14. Z jakého důvodu se sportu nevěnuješ častěji? (označ křížkem 1 - 3 možnosti)**

- ze zdravotních důvodů
- jsem líný/ líná
- z finančních důvodů
- mám jiné zájmy
- sport mě nikdy nebavil
- nyní na sport nemám čas

**Graf č. 14:** Z jakého důvodu se sportu nevěnuješ častěji?

Studenti uvádějí dva hlavní důvody, pro které nevěnují sportu častěji. Jednak přiznávají, že jsou líní a druhým důvodem jsou jiné zájmy. Jak už bylo uvedeno v předchozí analýze, studenti svůj volný čas tráví nejraději se svými vrstevníky nebo komunikací na sociálních sítích, či hrají PC hry. Někteří studenti IV. Ročníků udávají, že nyní na sport nemají čas z důvodu přípravy na maturitu.

4.5 Interpretace výsledků

Výsledky mapujícího výzkumu nám dokázaly, že adolescenti sportují nejčastěji mezi 10 – 15 lety. Jsou inspirováni rodiči, přestože s rodiči většinou nesportují. V tomto věku začínají být pomalu samostatní a tak přítomnost rodičů bývá u nich chápána jako určitá nesamostatnost. Sportu se děti věnují 2x až 3x týdně, což je pro dobré jak pro trénink, tak pro svalovou regeneraci.

Nejvíce oblíbené jsou mezi mládeží individuální sporty, z důvodů jejich časové nenáročnosti. Mládež vidí vzor u svých rodičů, prarodičů, kteří se těmto sportům věnují i ve vyšším věku. Z těchto sportovních aktivit je nejoblíbenější cyklistika, běh a plavání.

Hoši se věnují nejraději silovým nebo bojovým sportům, takže návštěvy fitcenter patří k jejich prioritám. Dívky většinou zajímá aerobik, zumba, pilates nebo jóga. Celkově můžeme říci, že se mládež věnuje sportu hlavně proto, že jej považují za společenskou událost, která je baví a ze které mají dobrý pocit.

Také kolektivní hry jsou velmi oblíbené, protože mimo zdravý pohyb ještě navíc posilují vztahy mezi hráči. V dospívání záleží na pocitu sounáležitosti a v kolektivních sportech se vzájemné vztahy utužují a podporují. Navíc tyto hry, jako je například házená, vybíjená, basketbal, volejbal lze hrát na venkovních hřištích, popřípadě i v přírodě, což mládež vidí jako pozitivní možnost trávení svého volného času.

Dále z dotazníkového šetření vyplynulo, že adolescenti sportují rádi a svůj společenský život s volnočasovými či sportovními aktivitami umí propojit. V případě svého volna, tehdy, kdy se nevěnují žádné pohybové aktivitě, si užívají tak, jako ostatní nesportující mládež. Většinou využívají nových technologií – internetu, pohybu v „sociálních sítích“ a počítačových her. Je jen naší volbou, zda se budeme věnovat současné mladé generaci tak, aby pro ni byl pohyb i nadále zajímavější, než virtuální realita. Již nyní je tato skutečnost mnohdy „na pováženou“. Jsem ale zdravý optimista a domnívám se, že realita zvítězí nad přetechnizovanou budoucností, takže sport byl, je nedílnou součástí volnočasových aktivit u dnešní mládeže.

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se snažila zmapovat životní styl dnešní mládeže, jak v teoretické rovině, tak průzkumem v praxi. V teoretické části jsem se, za pomoci odborné literatury, věnovala problematice období dospívání - adolescence, motivace a volnočasové činnosti adolescentů.

V praktické části jsem formou dotazníkového šetření snažila porovnat rozdílnost zájmů v období adolescence mezi chlapci a děvčaty, a zjistit, jak nejraději tráví svůj volný čas. Také mě zajímalo z jakého důvodu a jak často se věnují sportovním aktivitám. Do průzkumu jsem vybrala dvě školy, každou s jiným specifickým zaměřením.

Ve většině případů jsou adolescenti vedeni k volnočasovým sportovním aktivitám svými rodiči, případně sourozenci. Téměř třetina dotazovaných uvedla, že oba z rodičů věnují sportu. V případě, že se sportu věnuje jen jeden z rodičů, tak je to otec. Pokud srovnávám možnost, že sportují oba rodiče adolescentů, pak se těmito aktivitami více zabývají ve městech. Totéž platí i pro sourozence dotázaných studentů. Spolu s rodinou sportují děti jen občas. Spíše dávají přednost sportu s kamarády, tedy se svými vrstevníky.

Sportem se zabývají přibližně 2 -3x do týdne, a to jak chlapci, tak i děvčata. Malý počet adolescentů sportuje denně, z toho více se denně této činnosti věnují dívky. Nejméně je těch, kteří se sportu vůbec nevěnují.

Dotazníkovým šetřením jsem zjistila, že chlapci začínají se sportem od deseti let a zrovna tak i dívky. Pokud někdo z dětí začíná sportovat dříve, jsou to děti z města, ale tento počet je zanedbatelný. Naopak, od patnácti let začínají sportovat mladí lidé ve větším počtu a nehraje žádnou roli, zda jde o chlapce či dívky. S největší oblibou provozují kolektivní a individuální sporty.

Jak je to tedy celkově u nás se sportem dětí a mladistvých? Jsou dnešní děti méně zdatné než děti předchozích generací v historii? Dětem umožňujeme sedavý způsob života, často trpí nadváhou a málo pohybu je také základ mnoha onemocnění. Děti a zejména adolescenti by se měly hýbat s radostí, jejich stylem by měl být aktivní život s mnoha druhy volnočasových aktivit. Doufám, že moje bakalářská práce přispěje ke změně životního stylu těch, kteří se snaží změnit svůj způsob života, odstranit stres pohybem, prodloužit si jeho délku. Pravidelně cvičící lidé se cítí lépe a u adolescentů platí tato zásada dvojnásob. V každém případě je nejdůležitější pozitivní motivace, ocenění dětí za jejich

úsilí a dosažené výsledky. Děti dávají přednost sportu, ve kterém mohou lépe uspět, a proto by rodiče měly děti vést ve sportu především k aktivitám, jež je baví. Také pedagogové by měli tento fakt zohlednit a přizpůsobovat mu každodenní režim na školách a v tréninku.

Děti v našem století mají mnoho různých nových i tradičních zájmů, doufám však, že sport zůstane nadále jedním z favoritů v trávení volného času.

Resumé

Ve své bakalářské práci jsem zmapovala životní styl dnešní mládeže, vyhodnotila situaci v oblasti sportovních a pohybových aktivit adolescentů. Zaměřila jsem se na zjištění míry motivace ke sportovním činnostem u dospívající mládeže. Dotazníkové šetření prokázalo můj předpoklad odlišných zájmů a preferencí sportovních aktivit u chlapců a dívek.

Vlivem vývoje lidské civilizace má dnešní mladá generace zcela jiné, naprosto odlišné možnosti, než zažívala generace naše. V posledních třiceti letech vzniklo velké množství různých nových druhů aktivit, které jsme neznali a dnešní mládež je přijala s nadšením. Oproti tomu, změnou sociálního a životního prostředí, jsou dnes mladí lidé ochuzeni o přirozený pohyb, který provázel lidstvo od nepaměti.

Cílem mé práce bylo nejen zjistit jaká je motivace adolescentů ke sportu, ale také, jaké k tomu mají podmínky. Dále mě zajímalo, z jakého důvodu se sportu nevěnují.

Vzhledem k vývoji a trendům dnešní doby bude v budoucnu stále těžší, získávat pozornost mládeže, a zapojovat je do pohybových aktivit tak, aby se posílilo jejich sebevědomí a poskytli jsme jim nové zážitky a smysluplnou činnost při jejich vývoji. Doufám, že i další generace budou mít energii se mladým lidem na prahu dospělosti věnovat, protože v rozvoji osobnosti člověka má pohyb, hra a sport nezastupitelnou roli.

Summary

In my bachelor thesis, I mapped the lifestyle of today's youth, I evaluated the situation in the field of sport and physical activities of adolescents. I focused on finding the motivation to sporting activities among adolescents. The questionnaire survey showed my assumption divergent interests and preferences of sports activities by boys and girls.

Due to the development of human civilization today's young generation has a completely different options before our generation has experienced . Large number of various new kinds of activities that we did not know, and today's youth has adopted with enthusiasm, were created in the last thirty years. In contrast, social and environmental changes caused, that today are young people deprived of natural movement that accompanied mankind since time immemorial. The aim of this work was to determine not only what is the motivation to the sport, but also what they can obtain. Furthermore, I wonder for what reason they are not doing sport.

Due to the developments and trends of our time, it will become more difficult to gain the attention of young people in the future , and involve them in physical activities in order to enhance their self-confidence and to give them new experiences and meaningful activities in their development. I hope that the next generations will have the energy to devote young people on the threshold of adulthood, because in the development of the human personality has movement, play and sport irreplaceable role.

Klíčová slova: životní styl, sport, motivace, adolescence, volný čas

Keywords: lifestyle, sport, motivation, adolescents, leisure

Seznam literatury

BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005, 78 s. ISBN 80-7315-108-1.

BLAHUTKOVÁ, Marie a Miroslav SLIŽIK. *Vybrané kapitoly z psychologie sportu: publikace DSP studia*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2014, 117 s. ISBN 978-80-210-6691-5.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993, 415 s. ISBN 80-7066-534-3.

FRÖMEL, Karel, Zbyněk SVOZIL a Jiří NOVOSAD. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže: [monografie pro studijní účely]*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, 173 s. ISBN 80-7067-945-x.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010, 127 s. ISBN 978-80-7290-471-6.

HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011, 300 s. ISBN 978-80-246-2000-8.

HOFBAUER, B., *Děti, mládež a volný čas*, Praha: Portál, 2004. 1. vydání. ISBN 80-7178-927-5.

CHARVÁT, Michal. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido, 2002, 52 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-029-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-717-8551-2.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. vyd., přepracované a doplněné, v Grada Publishing 1. vyd. Praha: Grada, 1998, 343 s. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-x.

LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Vyd. 1. Překlad Jakub Dobal. Praha: Portál, 1999, 199 s. Pedagogická praxe. ISBN 80-717-8205-X.

MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003, 141 s. ISBN 80-7178-747-7.

MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 207 s. ISBN 80-7178-348-x.

MACEK, Petr. *Utváření a vývoj osobnosti: psychologické, sociální a pedagogické aspekty*. Vyd. 1. Brno: Barrister & Principal, 2002, 264 s. Psychologie (Barrister & Principal). ISBN 8085947838.

MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4.

NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2003, 507 s. ISBN 80-200-0993-0.

PÁVKOVÁ, J., et al. *Pedagogika volného času*, Praha: Portál, 2002. 3. vydání. ISBN 80-7178-711-6.

PRUNNER, Pavel. *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie*. 2. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2003, 147 s. ISBN 80-708-2979-6.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-7178-829-5.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000, 111 s. ISBN 80-246-0044-7.

SPOUSTA, Vladimír. *Metody a formy výchovy ve volném čase: kultura a umění ve výchově*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996, 82 s. ISBN 80-210-1275-7.

ŠVANCARA, Josef. *Psychologie emocí a motivace*. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, 158 s.

TAXOVÁ, Jiřina. TAXOVÁ. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 273 s. Knižnice psychologické literatury.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 978-802-4609-560.

Internetové zdroje

Druhy sportu a hubnutí. In *Zdravíček* [online]. [Cit. 19.3.2015]. Dostupné z: <http://www.zdravicek.cz/clanky/druhy-sportu-a-hubnuti>

KOHOUTEK, Rudolf. Psychologie vývoje a výchovy v pubertě. In. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. 14.4.2014 [cit. 23.3.2015] Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/1404/psychologie-vyvoje-a-vychovy-v-puberte>

PELCÁK, Stanislav a Monika PELCÁKOVÁ. *Rizikové chování dětí a mládeže* [online]. 2. vyd. Benepal, a. s. 2013. [Cit. 13.3.2015]. Dostupné z: http://www.benepal.cz/files/project_3_file/Rizikove-chovani-aktualizovana-publikace.pdf

Základní pojmy motivace [online]. Praha: Vedeme.cz. 14.4.2012 [cit. 23.3.2015]. Dostupné z: <http://www.vedeme.cz/pro-vedeni/kapitoly-vedeni/65-teorie-motivace/268pojmy-motivace.html>

Seznam tabulek a grafů

Graf č. 1: Celkový počet studentů zařazených do výzkumu a jejich pohlaví.	str. 30
Graf č. 2: Určení místa bydliště studentů	str. 31
Graf č. 3: Určení věku studentů	str. 32
Graf č. 4: Sportují Tvoji rodiče?	str. 33
Graf č. 5: Sportuje některý z Tvých sourozenců?	str. 34
Graf č. 6: Zúčastňuješ se s rodinou sportovních aktivit?	str. 35
Graf č. 7: Věnuješ se sportu?	str. 36
Graf č. 8: Od kolika let sportuješ?	str. 37
Graf č. 9: Jaký druh sportu volíš nejčastěji?	str. 38
Graf č. 10: Kterému sportu se věnuješ nejraději?	str. 39
Graf č. 11: Proč se věnuješ sportu?	str. 40
Graf č. 12: Co Ti sportovní aktivity přináší?	str. 41
Graf č. 13: Jaké jiné volnočasové aktivity preferuješ, kromě sportu?	str. 42
Graf č. 14: Z jakého důvodu se sportu nevěnuješ častěji?	str. 43
Tabulka č. 1:	
Celkový počet respondentů zařazených do výzkumu a jejich pohlaví	str. 29
Tabulka č. 2:	
Celkový počet studentů zařazených do výzkumu – rozdělení podle škol	str. 30

Seznam příloh

Příloha č. 1: Vyplněný dotazník

Příloha č. 2: Tabulky – analýza výsledků dotazníkového šetření

Příloha č. 1: Vyplněný dotazník

Dotazník - Životní styl

Motivace adolescentů ke sportovním aktivitám

Pokyny pro vyplnění dotazníku:

Dotazník je anonymní. Pokud není uvedeno jinak, prosím, označ křížkem jednu z uvedených možností

- | | | | |
|---|--|-------------------------------------|--------------------------|
| 1. Jsi | chlapec <input checked="" type="checkbox"/> | dívka | <input type="checkbox"/> |
| 2. Kde bydlíš? | ve městě <input checked="" type="checkbox"/> | na vesnici | <input type="checkbox"/> |
| 3. Kolik je Ti let? | 17 let | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| | 18 let | <input type="checkbox"/> | |
| | 19 let | <input type="checkbox"/> | |
| 4. Sportují Tvoji rodiče | ano, otec i matka | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| | jen otec | <input type="checkbox"/> | |
| | jen matka | <input type="checkbox"/> | |
| | ne, nesportují | <input type="checkbox"/> | |
| 5. Sportuje některý z Tvých sourozenců? | ano, navštěvují sportovní oddíl | <input type="checkbox"/> | |
| | pouze příležitostně | <input type="checkbox"/> | |
| | jen společně s rodinou | <input type="checkbox"/> | |
| | nesportují | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| | nemám sourozence | <input type="checkbox"/> | |
| 6. Zúčastňuješ se s rodinou sportovních aktivit (výlety)? | ano, pravidelně | <input type="checkbox"/> | |
| | jen občas | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| | ne, nikdy | <input type="checkbox"/> | |
| 7. Věnuješ se sportu? | ano, téměř denně sportuji | <input type="checkbox"/> | |
| | ano, pravidelně 2 - 3x týdně | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| | jen příležitostně | <input type="checkbox"/> | |
| | ne | <input type="checkbox"/> | |
| 8. Od kolika let sportuješ? | přibližně od 5 let | <input checked="" type="checkbox"/> | |
| | přibližně od 10 let | <input type="checkbox"/> | |
| | přibližně od 15let | <input type="checkbox"/> | |
| | nesportuji | <input type="checkbox"/> | |

9. Jakému druhu sportu dáváš přednost?

- označ 1 - 3 možnosti

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| kolektivní (teamová spolupráce) | <input type="checkbox"/> |
| individuální (sám/sama za sebe) | <input type="checkbox"/> |
| relaxační (odpočinkový) | <input type="checkbox"/> |
| adrenalinový (akční) | <input type="checkbox"/> |
| silový | <input checked="" type="checkbox"/> |
| vytrvalostní | <input checked="" type="checkbox"/> |
| nevěnuji se sportu | <input type="checkbox"/> |

10. Kterému sportu se věnuješ nejraději?

- napiš podle oblíbenosti 1 - 3 sporty

- 1/ *fitness*
- 2/ *běh*
- 3/ *cyklistika*

11. Proč se věnuješ sportu?

- označ 1 - 3 možnosti

- | | |
|--|-------------------------------------|
| mám rád/ráda pohyb | <input checked="" type="checkbox"/> |
| je to přání rodičů | <input type="checkbox"/> |
| chci se sportu věnovat vrcholově | <input type="checkbox"/> |
| sportuji spolu s kamarádem/ kamarádkou | <input checked="" type="checkbox"/> |
| rád/ráda soutěžím s ostatními | <input type="checkbox"/> |
| rád/ráda vyhrávám nad ostatními | <input type="checkbox"/> |
| jsem rád/ráda středem pozornosti | <input type="checkbox"/> |
| nevěnuji se sportu | <input type="checkbox"/> |

12. Co Ti sportovní aktivity přináší?

- označ 1 - 3 možnosti

- | | |
|---|-------------------------------------|
| sebeuspokojení - mám dobrý pocit | <input checked="" type="checkbox"/> |
| uznání ostatních | <input type="checkbox"/> |
| jsem v lepší fyzické kondici, než ostatní | <input checked="" type="checkbox"/> |
| sport je pro mě prevencí obezity | <input type="checkbox"/> |
| sportuji kvůli lepšímu vzhledu | <input checked="" type="checkbox"/> |
| zábavu | <input type="checkbox"/> |
| setkání s kamarády | <input type="checkbox"/> |
| nesportuji | <input type="checkbox"/> |

13. Pokud preferujete jiné volnočasové aktivity, napište jaké

- napiš podle oblíbenosti 1 - 3 aktivity

- 1/ *programování*
- 2/ *videotv*
- 3/ *šachy*

14. Z jakého důvodu se sportu nevěnuješ častěji?

- označ 1 - 3 možnosti

- | | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| ze zdravotních důvodů | <input type="checkbox"/> |
| jsem líná/líný | <input type="checkbox"/> |
| z finančních důvodů | <input type="checkbox"/> |
| mám jiné zájmy | <input checked="" type="checkbox"/> |
| sport mě nikdy nebavil | <input type="checkbox"/> |
| nyní na sport nemám čas | <input checked="" type="checkbox"/> |

Velice děkujeme za Tvůj čas, který jsi věnoval/a naší studii, a těšíme se na další spolupráci.

Příloha č. 2: Tabulky – analýza výsledků dotazníkového šetření**Tabulka č. 3:** Určení místa bydliště studentů.

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %			
chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky		
25	6	2	20	27	26	35%	33%	68%	ve městě
12	3	2	8	14	11	18%	14%	32%	na vesnici
37	9	4	28	41	37	53%	47%	100%	

Tabulka č. 4: Určení věkových kategorií studentů.

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %			
chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky		
9	6	0	1	9	7	12%	9%	21%	17 let
8	1	3	12	11	13	14%	17%	31%	18 let
20	2	1	15	21	17	27%	22%	49%	19 let
37	9	4	28	41	37	53%	47%	100%	

Tabulka č. 5: Sportují Tvoji rodiče?

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %			
chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky		
19	2	1	7	20	9	26%	12%	37%	ano, otec i matka
6	3	1	9	7	12	9%	15%	24%	jen otec
2	1	1	4	3	5	4%	6%	10%	jen matka
10	3	1	8	11	11	14%	14%	28%	ne, nesportují
37	9	4	28	41	37	53%	47%	100%	

Tabulka č. 6: Sportuje některý z Tvých sourozenců?

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %			
chlapani	dívky	chlapani	dívky	chlapani	dívky	chlapani	dívky		
8	3	1	6	9	9	12%	12%	23%	ano, pravidelně
11	3	1	6	12	9	15%	12%	27%	pouze příležitostně
5	1	0	2	5	3	6%	4%	10%	jen společně s rodinou
9	1	1	8	10	9	13%	12%	24%	nesportují
4	1	1	6	5	7	6%	9%	15%	nemám sourozence
37	9	4	28	41	37	53%	47%	100%	

Tabulka č. 7: Zúčastňuješ se s rodinou sportovních aktivit?

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %			
chlapani	dívky	chlapani	dívky	chlapani	dívky	chlapani	dívky		
7	1	0	6	7	7	9%	9%	18%	ano, pravidelně
18	6	3	12	21	18	27%	23%	50%	jen občas
12	2	1	10	13	12	17%	15%	32%	ne, nikdy
37	9	4	28	41	37	53%	47%	100%	

Tabulka č. 8: Věnuješ se sportu?

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %			
chlapani	dívky	chlapani	dívky	chlapani	dívky	chlapani	dívky		
4	1	0	4	4	5	5%	6%	11%	téměř denně sportuji
21	5	3	15	24	20	31%	26%	57%	pravidelně 2 - 3x týdně
9	2	1	6	10	8	13%	10%	23%	jen příležitostně
3	1	0	3	3	4	4%	5%	9%	ne
37	9	4	28	41	37	53%	47%	100%	

Tabulka č. 9: Od kolika let sportuješ?

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %		
chlapani	dívky	chlapani	dívky	chlapani	dívky	chlapani	dívky	
3	1	0	4	3	5	4%	6%	10%
20	3	3	12	23	15	29%	19%	49%
11	4	1	9	12	13	15%	17%	32%
3	1	0	3	3	4	4%	5%	9%
37	9	4	28	41	37	53%	47%	100%

přibližně od 5 let

přibližně od 10 let

přibližně od 15 let

nesportuji

Tabulka č. 10: Jaký druh sportu volíš nejčastěji?

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %		
chlapani	dívky	chlapani	dívky	chlapani	dívky	chlapani	dívky	
16	4	1	12	17	16	22%	21%	kolektivní (team)
20	4	3	12	23	16	29%	21%	individuální (sám)
2	5	0	8	2	13	3%	17%	relaxační (odpočinek)
10	1	3	4	13	5	17%	6%	adrenalinový (akční)
10	1	2	2	12	3	15%	4%	silový
9	3	1	6	10	9	13%	12%	vytrvalostní
3	1	0	3	3	4	4%	5%	nevěnuji se sportu

Tabulka č. 11: Kterému sportu se věnuješ nejradyji?

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %	
chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
14	0	1	2	15	2	19%	3%
10	4	2	11	12	15	15%	19%
12	5	3	16	15	21	19%	27%
19	3	3	13	22	16	28%	21%
10	1	2	9	12	10	15%	13%
14	6	3	10	17	16	22%	21%
3	1	0	3	3	4	4%	5%

fotbal

plavání

běh

cyklistika

fitness

jiný

žádný

Tabulka č. 12: Proč se věnuješ sportu?

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %	
chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
17	6	4	20	21	26	27%	33%
3	0	0	2	3	2	4%	3%
5	0	0	3	5	3	6%	4%
20	6	3	15	23	21	29%	27%
18	4	3	9	21	13	27%	17%
23	5	3	8	26	13	33%	17%
21	3	2	4	23	7	29%	9%
3	1	0	3	3	4	4%	5%

mám rád/a pohyb

je to přání rodičů

chci sportovat vrcholově

sportuji s kamarádem

rád/a soutěžím

rád/a vyhrávám

středem pozornosti

nevěnuji se sportu

Tabulka č. 13: Co Ti sportovní aktivity přináší?

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %	
chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
27	5	3	21	30	26	38%	33%
4	1	0	3	4	4	5%	5%
24	3	4	14	28	17	36%	22%
8	2	1	12	9	14	12%	18%
20	5	3	18	23	23	29%	29%
27	5	4	18	31	23	40%	29%
25	6	4	14	29	20	37%	26%
3	1	0	3	3	4	4%	5%

mám dobrý pocit
uznání ostatních
lepší fyzická kondice
prevence obezity
lepší vzhled
zábava
setkání s kamarády
nesportuji

Tabulka č. 14: Jaké jiné volnočasové aktivity preferuješ, kromě sportu?

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %	
chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
5	0	1	0	6	0	8%	0%
6	1	0	11	6	12	8%	15%
9	4	1	6	10	10	13%	13%
12	3	2	10	14	13	18%	17%
1	1	0	2	1	3	1%	4%
2	0	0	1	2	1	3%	1%
2	0	0	0	2	0	3%	0%

PC
hry
sociální sítě
partner/ka
setkání s kamarády
kino
vzdělání
jiné

Tabulka č. 15: Z jakého důvodu se sportu nevěnuješ častěji?

SŠINFIS		SOŠ Nerudova		Celkem		Celkem v %	
chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
3	1	0	3	3	4	4%	5%
8	2	1	6	9	8	12%	10%
4	1	0	4	4	5	5%	6%
15	2	2	11	17	13	22%	17%
2	3	0	4	2	7	3%	9%
3	0	1	0	4	0	5%	0%

zdravotní důvody

jsem líná/líný

finanční důvody

jiné zájmy

sport mě nikdy nebavil

nemám čas