

Sport jako způsob trávení volného času dnešních pubescentů

Bc. Jaromír Neuvirt

Diplomová práce
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Bc. Jaromír NEUVIRT

Osobní číslo: H10574

Studijní program: N 7501 Pedagogika

Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Sport jako způsob trávení volného času dnešních pubescentů

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení základních pojmů a teoretických východisek.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního výzkumu.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

MATOUŠEK, Oldřich a Andrea KROFTOVÁ. Mládež a delikvence. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-771-X.

SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-047-6.

SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Helena Řeháčková**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **27. dubna 2012**

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012


doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 24.4.2012



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Opírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá sportem jako způsobem času trávení volného času dnešních pubescentů. Součástí této práce je výzkum, který je zaměřen na zjištění informací, jaký je má sport význam v životě dětí 2. stupně ZŠ v Krnově. Prostřednictvím dotazníkového šetření jsem se zaměřil např. na zjištění důležitosti sportu, zdrojů a druhů motivace pro sportování těchto dětí.

Teoretická část vychází z odborné literatury, kde definuji základní pojmy, které s daným tématem souvisí. Věnuji se vývojovému období pubescenci, převážně vývoji jednotlivých složek osobnosti. Pojednávám o volném čase z hlediska jeho historie, jeho funkcích a zaměřil jsem se na volný čas mládeže. Teoretickou část uzavírá kapitola věnovaná sportu jako sociálně kulturnímu fenoménu, sportu mládeže či jeho funkcím. V empirické části více rozebírám výzkum, který je součástí této diplomové práce.

Klíčová slova: dospívání, volný čas, sport, pohybová aktivita, vrstevnické skupiny

ABSTRACT

This thesis deals with the sport as a way of leisure time today pubescents. Part of this work is research that focuses on information, what is the importance of sport in the lives of children second Primary school in Krnov. Through the survey as I focused on finding the importance of sport, resources and motivation for sport these children.

The theoretical part is based on the literature, which define the basic concepts that relate to your topic. I dedicate the developmental period of adolescence, mainly the development of the individual components of personality. I deal with free time in terms of its history, its functions and I focused on youth leisure. The theoretical part closes the chapter on sport as a socio-cultural phenomenon, youth sports or its functions. In the empirical part I analyze more research is part of this thesis.

Keywords: puberty, leisure time, sport, movement activity, peer group

Na tomto místě bych rád poděkoval Mgr. Heleně Řeháčkové za odborné vedení a cenné rady při zpracování mé diplomové práce.

Dále bych chtěl poděkovat všem respondentům za ochotu a čas, který věnovali vyplnění dotazníku. Velké dík patří také mým blízkým za jejich trpělivost a podporu, kteří mi byli během celého studia velkou oporou.

„Tělo necht' každodenní hýbání má.“

Jan Amos Komenský

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD | 10 |
| I TEORETICKÁ ČÁST | 11 |
| 1 CHARAKTERISTIKA PUBESCENCE | 12 |
| 1.1 TĚLESNÝ VÝVOJ V OBDOBÍ PUBESCENCE | 14 |
| 1.2 EMOČNÍ VÝVOJ V OBDOBÍ PUBESCENCE..... | 15 |
| 1.3 KOGNITIVNÍ VÝVOJ V OBDOBÍ PUBESCENCE | 16 |
| 1.3.1 Vývoj myšlení, zpracování informací a řešení problémů | 17 |
| 1.3.2 Vývoj paměti a pozornosti | 18 |
| 1.4 HLEDÁNÍ IDENTITY PUBESCENTA | 19 |
| 1.5 SOCIALIZACE PUBESCENTA | 20 |
| 1.6 SEBEPOJETÍ A SEBEHODNOCENÍ | 21 |
| 1.7 SPECIFICKÉ VÝVOJOVÉ PROBLÉMY DOSPÍVAJÍCÍCH V DNEŠNÍ SPOLEČNOSTI | 22 |
| 2 VOLNÝ ČAS | 24 |
| 2.1 HISTORIE VOLNÉHO ČASU..... | 26 |
| 2.2 ZÁSADNÍ ZMĚNY VOLNÉHO ČASU PRO ŽIVOT ČLOVĚKA | 27 |
| 2.3 FUNKCE VOLNÉHO ČASU | 28 |
| 2.4 VOLNÝ ČAS MLÁDEŽE | 30 |
| 2.5 RŮZNÉ POHLEDY NA VOLNÝ ČAS | 33 |
| 3 SPORT | 34 |
| 3.1 HISTORIE SPORTU | 35 |
| 3.2 FUNKCE A ÚKOLY SPORTU | 37 |
| 3.3 SPORT JAKO SOCIÁLNĚ KULTURNÍ FENOMÉN | 38 |
| 3.4 SPORT MLÁDEŽE..... | 40 |
| 3.5 VÝZNAM AKTIVNÍHO SPORTU | 42 |
| 3.6 STRUKTURA SPORTU..... | 43 |
| 3.6.1 Podle angažovanosti jedince | 43 |
| 3.6.2 Podle hlediska řízení | 44 |
| 3.6.3 Podle výkonnosti | 44 |
| 3.6.4 Podle motivace: | 44 |
| II PRAKTICKÁ ČÁST | 46 |
| 4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ | 47 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4.1 | CÍL VÝZKUMU | 47 |
| 4.2 | VÝZKUMNÉ PROBLÉM | 47 |
| 4.3 | VÝZKUMNÝ VZOREK | 48 |
| 4.4 | METODY VÝZKUMU..... | 48 |
| 5 | ZPRACOVÁNÍ VÝZKUMNÝCH DAT..... | 49 |
| 5.1 | METODA ZPRACOVÁNÍ DAT | 49 |
| 5.2 | PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU | 49 |
| 5.3 | ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY A VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ..... | 59 |
| | ZÁVĚR..... | 64 |
| | SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... | 66 |
| | SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK | 71 |
| | SEZNAM GRAFŮ | 72 |
| | SEZNAM TABULEK..... | 73 |
| | SEZNAM PŘÍLOH..... | 74 |

ÚVOD

Téma své diplomové práce jsem si zvolil, poněvadž je mi velmi blízké. Sport a pohybové aktivity se staly neoddělitelnou součástí mého života a velmi těžce snáším, když vidím dnešní mládež trávit volný čas. To mě přimělo zamyslet se, jaký je vztah adolescentů ke sportu, i když jsem si vědom, že problematika sportu ve volném čase dnešních mladých lidí je složitější, než se na první pohled může zdát.

Volný čas je často zmiňován jako jeden z nástrojů primární prevence. Trávení volného času vhodnými aktivitami hraje významnou roli při utváření osobnosti jedince a při jeho pozitivní socializaci. I přesto není vývoj v oblasti volného času dnešní mladé generace příliš pozitivní. Nenajdou-li děti dostatečnou a vhodnou možnost, jak trávit volný čas, zabývají se činnostmi jinými, které mají mnohdy nežádoucí účinek. Proto se o volném čase také hovoří jako o jednom z rizikových faktorů.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části – teoretickou a praktickou (empirickou). Teoretická část se skládá ze tří kapitol. V první z nich se věnuji charakteristice pubescence. Hlavně tedy tělesnému, emočnímu a kognitivnímu vývoji pubescenta, který je v tomto období příznačný. K tomuto období patří i hledání identity pubescenta jeho socializace a v neposlední řadě i jeho sebepojetí a sebehodnocení. Tato témata jsou také součástí první kapitoly teoretické části. Kapitulu uzavírá podkapitola, jež se věnuje specifickým vývoje-ovým problémům dospívajících v dnešní společnosti.

Druhá kapitola je zaměřena na volný čas. Nejprve je zmíněna historie volného času ve starověku, středověku až do novověku. Poté už následuje výčet změn volného času, které nemálo ovlivnily život člověka. Nechybí ani jeho funkce či podkapitola o jeho trávení mládeží a nástin různých pohledů na toto téma.

Třetí, poslední, kapitola teoretické části je věnována sportu. Opět je zde stručně shrnuta historie sportu od pravěku až do současnosti, jeho funkce i úkoly. Pak se již dostáváme k jádru této kapitoly a to je sport jako sociálně kulturní fenomén, sport u dnešní mládeže, jaký je význam aktivního sportu a kapitolu uzavírá struktura sportu, která je rozdělena podle několika kritérií a to angažovanosti jedince, hlediska řízení, výkonnosti a motivace.

Druhá část této práce pak obsahuje metodologii vlastního výzkumu, výzkum a jeho výstup ve formě tabulek a grafů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA PUBESCENCE

Pubescence je první fáze období dospívání, říká se jí také raná adolescence a časové vymezení je mezi 11. a 15. rokem života dítěte. Poslední dobou se ale tato hranice rozšiřuje, tedy začíná dříve a končí později. Toto období je charakteristické komplexní proměnou všech složek osobnosti dospívajícího jedince (Vágnerová, 2005). Mohli bychom ji nazvat jednoduše puberta (pubertas, pubescere – obrůstáti chmýřím). Hovoříme o období dospívání, což je přechodné období mezi dětstvím a dospělostí (Čačka, 2000).

„Chápeme-li dospívání v kontextu celé životní dráhy člověka jako specifickou etapu mezi dětstvím a dospělostí, můžeme je obecně charakterizovat jako přechod od nesamostatnosti k samostatnosti, od závislosti na dospělých k nezávislosti, od neodpovědnosti k morální zodpovědnosti, od konzumace společenských produktů a hodnot k jejich tvorbě; můžeme mluvit také o přechodu od učení řízeného zvnějšku ke stále výraznější míře samostatného studia a sebevzdělávání, od výchovy k převaze sebevýchovy, od poslušnosti a podřizování se požadavkům k nezávislosti a individualizaci.“ (Čačka, 2000, s. 222).

Carr-Gregg (2010) popisuje pubescenci jako období obrovských tělesných změn, starostí kvůli vzhledu, tvaru těla, vzrůstu, sexualitě, dále přátelství s dětmi stejného pohlaví, přechodu ze základní na střední školu, přetrhávání dětských vazeb a také dochází k dospělejším myšlenkovým procesům.

Čačka (2000) uvádí pubertu jako časový úsek ve věku 13 až 15 let, kdy je pro tuto fázi života jedince typické tělesné dospívání a akceptování tělesných změn, dochází k dosažení úrovně formálních operací v myšlení a rozvíjí se emotivita. Sebeuvědomování, sebepoznávání a sebeformování je mnohem intenzivnější, jedinec přijímá sexuální role, zařazuje se do skupiny vrstevníků a začíná mít zkušenost s heterosexuálními vztahy.

Freud (cit. podle Vágnerová, 1999) hovoří o pubescenci jako o genitálním stádiu, pro které je typické oživení sexuálního pudu na jiné úrovni než dříve. Oproti tomu Erikson (1994, cit. podle Vágnerová, 1999) hovoří o dospívání jako o období hledání vlastní identity, boj s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém, o své pozici ve společnosti a sexuální složka je podle něj pouze jednou, i když významnou součástí jedincovi identity.

Období pubescence rozděluje Langmeier (1991) na dvě fáze:

1. **Fáze prepuberty:** její začátek je typický prvními známkami pohlavního dospívání, spojeného s objevením prvních sekundárních znaků. První fáze končí u dívek nástupem první menstruace, u chlapců končí tzv. noční polucí, což znamená noční výron semene. Fyzický vývoj je u chlapců oproti dívkám opožděn o 1 až 2 roky.
2. **Fáze vlastní puberty:** začíná po dokončení první fáze, tedy fáze prepuberty a trvá do dosažení schopnosti reprodukce. Tato fáze probíhá mezi 13. – 15. rokem jedince.

Dnešní dospívající jedinci nazírají na dětství jako na období, které musí co nejrychleji zvládnout, aby se mohli dostat na úroveň dospělých a vyrovnat se jim, i když se jim to třeba nepovede ve všech oblastech. Jedinci v tomto období usilují o právo svobody v rozhodování, na druhou stranu ale nehodlají přijmout povinnosti a zodpovědnost dospělých (Vágnerová, 2005).

Ne nadarmo se na toto období pohlíží jako na léta „bouří a stresů“, kdy se většina jedinců během dospívání do určité míry vzpírají proti rodičům, a právě od nich můžeme mnohdy slyšet zoufalou větu typu „Proč k pubertákům nedávají nějakou příručku nebo návod k použití?“. Přístupují-li rodiče k dospívajícímu vstřícně a akceptují-li jeho individuálnost, nemusí k tak velkým konfliktům mezi dítětem a rodičem ani docházet (Čížková, 2008). Puberta je považována a právem označována za jedno z nejbouřlivějších období života jedince, které je doprovázeno odmítáním dospělých a jejich kontrolu. Projevuje se zhoršeným chováním, koncentrací i pozorností, což potvrzují i samotní pedagogové (Kohoutek, 2003).

Rozdíl mezi chlapci a děvčaty je patrný jak v době nástupu puberty, tak také v průběhu a způsobu, jakým pubertu prožívají. Dalo by se říct, že dívky z tohoto srovnání vychází jako vítězky, jelikož navenek působí klidněji, jsou společenštější a také přizpůsobivější (Janošová, 2008).

Pro pubescenta je bezesporu důležitým sociálním mezníkem ukončení povinné školní docházky, s čímž je spojena jeho volba dalšího profesního směřování a zaměření, o kterém může jedinec, alespoň do určité míry, rozhodovat. Tyto změny mají vliv na ztrátu starých jistot a potřebu nové stabilizace spojenou s přijatelnou pozicí ve světě, což je jeden z úkolů puberty (Vágnerová, 1999).

Dospívající jedinec chce v pubertě působit a jevit se jako vyspělejší, čehož se snaží dosáhnout napodobováním starších lidí. Jak ovšem uvádí Kotulán (2005), ve většině případů se bohužel jedná o negativní zlozvyky, jako je kouření a konzumace alkoholických nápojů. Mnoho dětí končí základní školu jako pravidelný kuřák a těžko se těchto zlozvyků dokáže zbavit. Každý prožívá pubertu jiným způsobem a její intenzita je rovněž u každého individuální. Někteří jedinci procházejí určitou fází dospívání s obtížemi, jiní mají obtíže po celou dobu a můžeme se setkat i s případy, kdy pubescent zvládne dobu dospívání relativně v klidu. Jedno je ale jisté, každý dospívající je jedinečnou osobností (Carr-Gregg, 2010).

1.1 Tělesný vývoj v období pubescence

Tělesné změny jsou v období pubescence, která je důležitým biologickým mezníkem, velmi výrazné a pro toto období je typické, že jedinci tráví v koupelně dlouhé hodiny a studují každý záhyb svého těla, každý chloupek či pupínek a touží být jako jejich kamarádi, chtějí být „normální“. Jejich těla se mění turbulentní rychlostí a nějakou dobu trvá, než se se svým vlastním tělem dokáže sžít (Carr-Gregg, 2010).

„Tělesné dospívání se projevuje viditelnými i pocíťovanými důsledky (růst postavy, proměna proporcí, sekundární pohlavní znaky, funkce pohlavních orgánů, sexuální prožitky atd.) jejich zpracování může být pro pubescenta obtížné.“ (Vágnerová, 2005, s. 326).

Dosud fyzicky harmonická postava se začíná výrazně měnit, ročně jedinec vyrostne o 10cm a dochází k prodlužování končetin, které se hůře ovládají a tyto změny mají negativní vliv na kvalitu pohybů. Hovoříme o tzv. sekulární akceleraci, což je zrychlování růstu, váhy a pohlavního dospívání, která je zřetelnější v případě jedinců žijících v lepších podmínkách (Macek, 1999). Růst se ovšem neprojevuje rovnoměrně, každá část organismu roste různě rychle a je u každého jedince odlišná. Špatná kvalita pohybů a s ní spojená křečovitost, se mohou projevit i v jemné motorice, konkrétně ve zhoršeném grafickém výkonu a také v hrubé motorice, kdy dochází k přechodné neobratnosti a nekontrolovatelnosti pohybů, což je typické pro fázi prepuberty (Vilímová, 2002). V druhé fázi, fázi vlastní puberty, již dochází k harmonizaci tělesných proporcí a zlepšení pohybové koordinace i fyzické výkonnosti. Nerovnoměrný vývoj má velký vliv na pohybové možnosti. Vzhledem k tomu, že tělesná výkonnost nedosáhla maxima a jedinec je schopen se dobře přizpůsobit, vytváří se tak kladně předpoklady pro trénink (Perič, 2008). Konkrétně dívky mají ve fázi vlastní

puberty ladnější pohyby a jsou schopny zvládat i obtížnou koordinaci těla a mohou dosahovat špičkových sportovních výkonů (Čížková, 2008).

Dívky rostou a vyvíjí se dříve než chlapci, u děvčat je to obvykle kolem 9 a 10 let, kdežto u chlapců až kolem 12. roku, u některých to může být i o dva roky později. Pro pubertu je příznačná i změna hlasu, kdy hovoříme o tzv. mutování a objevuje se ochlupení, u chlapců vousy (Říčan, 2004). U chlapců dochází ke zmožnění kostry a svalstva, což má za následek, že tělo jedince působí čím dál tím více mužným dojmem. Pro dívky je charakteristický urychlený růst pánve a dochází k zesílení podkožního tuku, obzvláště v oblasti stehen, pánve a prsou. Velký vliv na tyto změny mají pohlavní hormony, díky kterým k těmto změnám dochází (Kotulán, 2005).

Velikost, tvar a vzhled vlastního těla může být pro některé jedince zdroj velkého trápení a přinést jim určité starosti a problémy. Sekundární pohlavní znaky jsou u dívek nápadnější a předčasné dospívání, spojené s negativním hodnocením, ať už ze strany rodičů nebo učitelů o nadměrné vyspělosti, mohou mít za následek, že dívky začnou hubnout, jelikož hubnutím se ztrácejí sekundární pohlavní znaky, může se jim to vymknout kontrole a začnou trpět např. poruchami příjmu potravy (Vágnerová, 1999).

Pubescenti, kteří dospívají dříve a rychleji, jsou zpravidla populární, sebejistí a oproti nim malí, tělesně nevyspělí mívají sociální status nižší a u chlapců může dojít k tomu, že se stávají obětmi agrese a násilí svých vyspělejších vrstevníků (Kohoutek, 2000).

1.2 Emoční vývoj v období pubescence

Nejen tělesné změny, které doprovázejí dospívání, jsou významné. Nezanedbatelnou a důležitou součástí procesu dospívání, i když nejsou na první pohled patrné, jsou emoční změny. Kdybychom je mohli vidět, stejně jako v případě těch tělesných, zjistili bychom, že jsou na rozdíl od tělesných mnohem dramatičtější (Carr-Gregg, 2010).

Pro dospívání je typická hormonální proměna, která má za následek citové prožívání a jedinci se stávají nepředvídatelnými. Jeden den může pubescent působit dospěle, vyrovnaně a na druhý den může být u něj patrná kolísavost emočního ladění, větší labilita, dráždivost, plačtivost, vzdorovitost, nebo tendence reagovat přecitlivěle (Vágnerová, 2005). Podobně popisuje emoční vývoj i Kotulán (2005), který uvádí, že pro pubescenci je typické rychlé střídání nálad, jako je např. smích a pláč, hněv a náklonnost, pocity nepochopení,

křivdy, zahanbení, nepřiměřených obav i úzkostných stavů. U pubescentů máme možnost se mnohdy setkat se vzdorovitostí, což Kohoutek (2003) vysvětluje tím, že dítě vzdoruje tehdy, když někde naráží nebo má pocit, že je omezováno nebo mu je v něčem odporováno. Vzdor a reakce na něj má vliv na momentální náladu dítěte i na jeho životní pocit. Prostřednictvím vzdoru se staví proti jakémukoli výchovnému působení a snaží se tím docílit svého a prosadit si své požadavky.

Emoční vývoj a s ním spojené změny se projevují převážně v sociálních vztazích, kdy mluvíme o tzv. sociálních citech. Vázanost na rodičích po emoční stránce se postupně vytrácí, dospívající si může k rodičům vytvořit pocit úcty a obdivu, nebo naopak k nim cítí lhostejnost až nenávisť, vše závisí na tom, s jakými reakcemi se u nich setkává (Čížková, 2008). Odpoutání od rodičů má za následek vyvolání touhy a potřeby sblížit se citově s někým jiným, kdy dochází ke vzniku pevnějších kamarádkých vztahů a ve vztahu k druhému pohlaví dochází ke vzájemnému sblížení, ke kterému může docházet při volnočasových aktivitách, jelikož si většinou vybíráme za kamarády ty jedince, kteří mají stejné zájmy a tráví volný čas stejným nebo podobným způsobem. Potřeba navázat citový vztah vede k prvnímu zamilování, kdy si jedinec partnera idealizuje, protože zpočátku vnímá jen jeho vnější znaky, těch podstatných, jako je charakter, si všímá až později (Townsend, 2009).

S emočním vývojem v období dospívání je spojena sexualita. Ze začátku není ve vztazích představa sexuálního styku aktuální, jedná se spíše o erotický charakter vztahu, který se ale ke konci tohoto období mění a dochází k splynutí erotiky se sexualitou (Langmeier, Krejčíková, 1998). V období dospívání dochází k rozvoji vyšších citů, jako jsou city estetické či morální a jedinec přijímá mravní hodnoty nejen vlastní rodiny, ale také celé společnosti, ve které se pubescent vyskytuje a které je součástí (Macek, 1999).

1.3 Kognitivní vývoj v období pubescence

Vývoj poznávacích procesů je dán interakcí zrání a učení, jelikož člověk se může dál rozvíjet teprve tehdy, je-li dostatečně zralý a získal-li vzděláním potřebné zkušenosti (Vágnerová, 1999).

1.3.1 Vývoj myšlení, zpracování informací a řešení problémů

Puberta je spojena se změnou uvažování, kdy Piaget (2010) tuto fázi nazval jako stadium formálních logických operací, kdy dochází k postupnému uvolňování ze závislosti na konkrétní realitě. Je zde patrný rozdíl v myšlení mladších školáků, kteří chtějí poznat svět, chtějí vědět, jaký je, kdežto dospívající přemýšlí o tom, jaký by tento svět mohl nebo měl být a projevuje se u nich schopnost uvažovat hypoteticky, přemýšlí i o možnostech, které nejsou reálné nebo jsou dokonce málo pravděpodobné (Vágnerová, 2005).

Jedincova schopnost předvídání se rovněž dostala na vyšší úroveň a jedinec tak dokáže předvídat, co se bude v určitých situacích dít, např. pohyb ostatních účastníků při sportovních hrách (Perič, 2008).

Langmeier, Krejčířová (1998) popsali hlavní pokroky v myšlení v podobě pěti bodů:

1. Dospívající je schopný pracovat s pojmy, i když jsou od smyslové zkušenosti vzdáleny, jsou obecnější a abstraktnější. Pojmy dokáže tvořit i bez názorných předloh, probíhá na základě symbolického uvažování.
2. Při řešení problému se pubescent nespokojí pouze s jediným řešením, ale přemýšlí o dalších možných řešeních, které zkouší a následně hodnotí.
3. Dochází k vytváření domněnek, které nejsou založeny na reálných skutečnostech, a srovnává skutečné s pouze myšleným.
4. Logické operace je dospívající schopen aplikovat nezávisle na obsahu soudů, to znamená, že jedinec dokáže vyvodit správný závěr i bez konkrétní opory.
5. Dospívající je schopen myslet o myšlení nebo vytvářet soudy o soudech, např. jedinec přemýšlí o své budoucnosti, když začne přemýšlet o tom, proč přemýšlel o své budoucnosti.

Jak je z výše uvedeného patrné, u jedince dochází ke změně uvažování, což ovlivní i postoj k základním psychickým potřebám, které jsou rázem uspokojovány jiným způsobem, jedná se zejména o potřebu jistoty a bezpečí, potřebu seberealizace a také o potřebu otevřené budoucnosti. Jedinci bývají nadměrně kritičtí a mají sklon polemizovat, nabývají dojmu, že jejich úvahy jsou zcela výjimečné, jsou přecitlivělí a vztahovační (Vágnerová, 1999). Objevují se úvahy o smyslu života, o morálních zásadách a normách společnosti. Pubescenti jsou velmi zvědaví, neustále chtějí něco objevovat a touží po nových poznacích, což vede

také k časté změně svých zálib, baví ho to jen chvíli, a když nabyde dojmu, že už to ovládá, nebo naopak v tom není dostatečně dobrý, chce umět něco jiného. Nechtějí znát názor svých rodičů ani nikoho jiného, nechtějí dostat odpovědi na „stříbrném podnosu, na vše chtějí přijít sami a vše si chtějí vyzkoušet na vlastní pěst (Čížková, 2008).

Co se týče řešení problémů, dochází ke zlomu, jelikož je jedinec schopen užívat různé způsoby uvažování a hovoříme o dvou typech jedinců:

- 1. Jedinci s převahou analytických schopností:** uplatnění ve školní práci, ve studiu, ale problém může nastat v profesní oblasti, pokud nedovedou uplatnit své znalosti a schopnosti. Charakteristické je systematické a přesné logické uvažování.
- 2. Jedinci s převahou praktické, sociální inteligence:** úspěšní v běžném životě, bývají empatičtí, schopnost řešit běžné problémy. Myšlení není tak systematické a přesné logické (Sternberg, 1999 cit. podle Vágnerová, 1999).

Ke konci tohoto období umí jedinec lépe používat formální operace a prostřednictvím cvičením a hromaděním zkušeností si osvojil a zdokonalil poznávací funkce, je více flexibilní a schopný používat nové způsoby řešení (Macek, 1999).

1.3.2 Vývoj paměti a pozornosti

Během dospívání se u jedince zvětšuje kapacita paměti, což je dáno tím, že jsou schopni používat účinnější strategie, které jim pomáhají udržet v paměti i momentálně nepotřebné informace (Vágnerová, 2005).

Jak uvádí Čížková (2008), v období puberty dochází k rozvoji logické paměti, díky níž si je jedinec schopen dlouhodoběji pamatovat obsahy na základě logických souvislostí, což je mnohem lepší a také efektivnější než je tomu v případě krátkodobého mechanického učení. Obecně je známo, že si lépe pamatujeme a vybavujeme ty poznatky, které nás zajímají. Právě zájmy mají velký vliv na výběrovou paměť, a i když je pro toto období typická zájmová rozkolísanost, můžeme se setkat s tím, že v činnostech, které dospívajícího baví, dosahuje jedinec hlubokých znalostí a vědomostí, které mohou být na vyšší úrovni než znalosti rodičů či učitelů.

Další vývoj se týká pozornosti, kterou dovede dospívající lépe ovládat, stejně jako je tomu při využívání různých strategií, které usnadňují její zaměření, rozložení a udržení. Jedinec si začíná uvědomovat a chápat, jaký způsob učení je pro něj nejlepší a ví, co udělat, aby

docílil požadovaného soustředění na práci. Využití strategií nesouvisí jen s učením, v dnešní době se čím dál tím více taktizuje ve sportu a pochopení různých taktických pokynů je i zde důležité (Macek, 1999).

1.4 Hledání identity pubescenta

Carr-Gregg (2010) považuje hledání identity jako jeden z nejdůležitějších úkolů, se kterým se musí dospívající jedinec vyrovnat. Období dospívání by se dalo přirovnat k jízdě na toboganu nebo na horské dráze, jelikož změny přicházejí velmi rychle, někdy se mění ze dne na den, někdy třeba i z hodiny na hodinu. Dospívání se občas nazývá fází hledání a rozvoje vlastní identity, kdy si jedinec osvojuje nové kompetence, získává nové role, ať už to je role sourozence, kamaráda nebo člena zájmového kroužku, se všemi se musí vyrovnat, zaujímá k nim určitý postoj a na základě toho hodnotí jejich význam nejen pro sebe samotného, ale také pro jiné. Změna vlastní osobnosti ovlivní dosti zásadním způsobem celkovou identitu jedince, díky které je jedinci umožněno porozumět sobě samému (Vágnerová, 1999). Hledání identity je spojeno s kladením si otázek, těmi nejčastějšími jsou: „Kým jsem? Jaký jsem? Kam patřím? Kam směřuji? Jaké hodnoty jsou v mém životě nejdůležitější?“. Jedinec by si měl uvědomit svou jedinečnost, i když má, podle jeho názoru, nějaké ty nedostatky (Macek, 1999).

Mladý člověk začíná dbát na svůj zevnějšek, pečlivě volí oblečení, účes, různě experimentuje, a jelikož jsou změny mnohdy výrazné a časté, nejsou si rodiče občas jisti, v jaké podobě přijde jejich ratolest k večeři. Je možné, že se změní i pubescentům výběr hudby nebo způsob řeči. Nalézt identitu nemusí být pro některé snadné, zkouší jednu masku za druhou, připojují se k různým skupinám, jako jsou např. rapeři, pankáči, motorkáři, kteří mají vlastní hudbu, oblečení apod. (Carr-Gregg, 2010). Další změny, které jsou spojené s hledáním identity, uvádí Langmeier, Krejčířová (1998), kdy si dospívající zkouší různé postoje, cvičí před zrcadlem různé výrazy obličeje, záměrně mění rukopis a dochází i k častému střídání zájmů a zálib. Hledání identity je aktivní proces, ve kterém nejde jen o sebepoznávání, ale dochází i k aktivnímu utváření sebe sama, jedinec projevuje snahu být sám sebou a touží se vyrovnat svému ideálu, nebo se mu pokouší aspoň přiblížit.

Nový způsob sebepoznání je introspekce, o které píše Vágnerová (2005) jako o zaměření na vlastní pocity, prožitky a myšlenky a objevení svého vnitřního světa je hlavní přínos dospívání. Vlastní psychika je komplikovanější než hodnocení vlastního vzhledu, jelikož je

hůře poznatelný, je ovládán momentálními výkyvy ladění, také nejistotou a v neposlední řadě nezkušeností. Charakteristika vlastních pocitů bývá velmi těžká a je mnohdy nedosažitelná.

1.5 Socializace pubescenta

Dospívání je velice významné období života, které je neodlučitelně spojené se samotným vstupem do společnosti, což je pro socializaci jedince velmi důležité. Mění se sociální postavení, jenž je dáno ukončením povinné školní docházky a volbou budoucího povolání, a významným mezníkem je získání občanského průkazu (Langmeier, 1991).

Socializaci můžeme charakterizovat jako proces vývoje osobnosti v prostředí, které je charakteristické pro konkrétní společnost, což znamená, že vzájemný vztah mezi jednotlivcem a společností je určován primárně na základě společností (Macek, 1999). Sekot (2003) hovoří o socializaci jako o procesu osvojování si postojů, hodnot a jednání, které jsou přiměřené dané kultuře. Jedná se o proces výchovného, vzdělávacího a sociálního vývoje jedince během procesu osvojování si sociálních rolí a vzájemné interakce s okolním světem, při kterém dochází k formování povědomí o sobě samém a také o významu a smyslu životního směřování. Sekot (2004) dále pojednává o socializaci jako o procesu, který neprobíhá jako automatické či mechanické přijímání kultury, ale že je proces, kdy se utváří osobnost, formují se individuality člověka, jeho jedinečné vlastnosti a schopnosti.

Mezi základní skupiny, které pubescenta během socializace ovlivňují, podle Vágnerová (2005) jsou:

- **rodina:** je nadále významným sociálním zázemím, od něhož se ale pubescent začíná odpoutávat a snaží se osamostatňovat,
- **škola:** je důležitá z hlediska budoucího sociálního začlenění a úspěšnost ve škole ovlivňuje volbu jeho budoucí profese,
- **volnočasové instituce (sportovní kolektiv):** je jimi ovlivněno sociální zařazení, rozvoj schopností a dovedností pubescenta. Mohou nahrazovat negativní vliv rodiny nebo neúspěchu ve škole.
- **vrstevnická skupina:** nabývá u dospívajícího stále více na významu, jedinec se s ní identifikuje, je pro něj emoční i sociální oporou a dochází zde k rozvoji přátel-

ství a prvních lásek. Mohou vznikat organizované party v čele s vůdcem, kterého je potřeba respektovat. Ovlivňují volnočasové aktivity pubescentů.

V jednotlivých skupinách se jedinec učí zejména sociálním rolím, což je způsob chování, které společnost od jedince očekává z hlediska jeho věku, pohlaví a společenskému postavení. Jedinec se v sociálních skupinách učí novým rolím, kterými jsou:

- **role dospívajícího:** je dána biologicky a viditelná na základě sekundárních pohlavních znaků,
- **role člena party:** ztotožnění se skupinou a získání určité sociální identity,
- **role blízkého přítele:** jedná se o kamaráda, na něhož je spoleh (Vágnerová, 2005).

Nejvýznamnější z výše zmíněných skupin jsou zřejmě vrstevnické skupiny, navazování vztahů s vrstevníky a odpoutání se od rodičů je pro období dospívání příznačné. Vrstevníci jsou zdrojem sociálního učení, kdy jeden pubescent napodobuje druhého (většinou se jedná o nápodobu vůdce, kteří mají neformální autoritu) a také slouží jako základ pro porovnávání zkušeností. Role, kterou jedinec ve vrstevnické skupině získá, má pro jeho identitu velký význam, jelikož se stává součástí něčeho nového a je často ochoten se nechat názory kamarádů ovlivnit, i když jsou jeho názory či pocity jiné (Vágnerová, 1999).

Ohledně sportování nebo účasti v nějakém sportovním kolektivu a jejich pozitivním dopadu na socializaci jedince se ne všichni autoři shodují. Někteří tvrdí, že v některých případech může být socializace díky sportu dokonce omezována nebo zpomalována (Sekot, 2003). Na druhou stranu jsou autoři, kteří dokazují nezastupitelné místo sportovních aktivit v procesu socializace, především v období primární (dětství a dospívání), ale i sekundární (dospělost) fáze. Na čem se ale většina autorů shoduje, je fakt, že sport má značný socializační potenciál, který je potřeba v maximální míře využít (Sekot, 2004). Socializace sportem je pozitivní ve smyslu soutěživé akceschopnosti, uplatňování sportovních dovedností, dále pěstování osobní angažovanosti a utužování přátelských vazeb. Sport tedy zvyšuje pravděpodobnost, že socializace jedince bude komplexnější a dosáhne vyšší úrovně sociálních vazeb (Sekot, 2002).

1.6 Sebepojetí a sebehodnocení

Sebepojetí a sebehodnocení jsou emocionální složky Jáství. První z těchto složek, sebepojetí, je volně volený, osobitý a celistvý obraz sebe sama, nebo bychom mohli říct, jaký se

mi líbí být (Čačka, 2000). Sebepojetí tedy chápeme jako soubor znalostí a pocitů o vlastním já a vytváří se v celém procesu ontogeneze a jedinec o sobě uvažuje jiným způsobem, než tomu bylo doteď. Zvyšování konzistentnosti a stability sebepojetí souvisí s mírou zapojením do procesu regulace vlastního chování a prožívání (Macek, 1999). Sebepojetí se vytváří v procesu socializace jedince a obsah sebepojetí je charakterizován postupným narůstáním informací o sobě samém, a nezáleží na tom, jestli tyto jsou informace získány na základě zpětných vazeb z prostředí, nebo jsme k nim došli vlastním úsudkem v průběhu pozorování vlastní činnosti (Blatný, 2003). Podle Kohoutka (2003) je dospívající jedinec schopný o sobě přemýšlet, z čehož vyvozuje soudy o své osobě a jeho sebepojetí se stává komplexnější a diferencovanější, než tomu bylo dřív.

Druhou a neméně důležitou emocionální složkou je sebehodnocení, jak již napovídá sám název, jedná se o hodnocení sebe samého. Během dospívání, hlavně toho pohlavního, nabývá sebehodnocení na významu, jelikož nastává zkoumání sebe sama a srovnávání s ostatními. Faktory sebehodnocení jsou hodnocení jinými (např. v rodině, ve škole, v zájmových sdruženích nebo vrstevnických skupinách) a srovnávání s vlastními požadavky na sebe (Čačka, 2000). Blatný (2003) hovoří o sebehodnocení jako o mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě samému. Hlavními aspekty sebehodnocení jsou pozitiva a negativa, která mají vliv na sebevědomí jedince. Pozitivní sebehodnocení můžeme brát jako uznání vlastní hodnoty, nebo jako nadměrné sebevědomí, což v určité míře poukazuje na nedostatky v oblasti adekvátního poznání sebe sama (Macek, 1999). Naopak negativní sebehodnocení má za následek nízké sebevědomí, které může vést k sebedoceňování a vytváření negativního obrazu o sobě. Jako zlatou střední cestu bychom mohli označit přiměřeně pozitivní sebevědomí, což vypovídá o zdravě formované a vyspělé osobnosti, která zná své schopnosti a možnosti, má reálné ambice a staví před sebe splnitelné cíle a úkoly. K výraznému poklesu sebehodnocení dochází převážně po nějakém neúspěchu (Čačka, 2000).

1.7 Specifické vývojové problémy dospívajících v dnešní společnosti

Specifické vývojové problémy dnešních pubescentů oproti předchozím generacím shrnul Langmeier (1998) do čtyř základních bodů, kterými jsou:

1. **Rozpor mezi fyzickou a sociální zralostí**, který je dán sekulární akcelerací tělesného růstu a pohlavní zralostí, kdy je posunuta dolní hranice dospívání do čím dál

nižšího věku, přičemž společenské požadavky a nároky na vzdělání a profesionální přípravu oddalují dosažení sociální zralosti stále více, což vede ke vzniku problémů v jednodušěji organizovaných společnostech.

2. **Rozpor mezi rolí a statutem**, kdy pod pojmem sociální role rozumíme chování odpovídající určité pozici ve společnosti (např. lékaře, otce apod.) a pojem sociální status chápeme jako soubor práv a povinností, kterými je určováno postavení jedince ve společnosti.
3. **Rozpor mezi hodnotami mladé a starší generace** je dán technickou, vědeckou i společenskou změnou, kdy tyto změny přináší rozdíly v hodnotách, názorech a také v postojích generací. Starší generace ulpívá na dřívějších hodnotách, které byly pro ně platným měřítkem, kdežto mladší, nová, generace tyto měřítka nepřijímá a sbírá vlastní zkušenosti.
4. **Rozpor mezi hodnotami rodiny a vnější společnosti** je doprovázen během celého vývoje dítěte, stává se příčinou konfliktů, ale v období dospívání dál sílí a stává se přímo kritickým. Prosadí-li si rodič své pravidla chování a názory prostřednictvím moci, vyvolá tím odpor, který brzdí vývoj dospívajícího.

2 VOLNÝ ČAS

Podle mého názoru by byl každý schopen říci, co je to volný čas. Každý si pod tím může představit něco jiného a i mnoho autorů, kteří se jim zabývají, jej definuje jiným způsobem. Na volný čas lze nazírat z několika úhlů pohledů a stanovisek. Vybrat jen jednu „správnou“ není snadné a snad ani možné. Jak autoři o volném čase píší, se nyní pokusím přiblížit.

Hofbauer (2004) považuje za volný čas ten čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Přesnější je podle něj charakteristika takové činnosti, do které jedinec vstupuje s očekáváním a účastní se jí, jelikož se pro ni svobodně rozhodl a přináší mu uspokojení a příjemné zážitky.

„Volný čas je čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o fyzické potřeby (včetně spánku)“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 341).

„Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené“ (Pávková, 2002, s. 13).

Němec (2002) uvádí, že se jedná o čas, kdy si člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek a při kterých se obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí činnost. Volný čas zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmovou činnost, dobrovolné vzdělávání a dobrovolné společensky prospěšné činnosti.

„Volný čas je nesmírná hodnota, ale nikoli sama o sobě a sama pro sebe, nýbrž jako neomezená možnost člověka vrátit se k sobě samému, k svému autentickému plnému životu, přemýšlet o hodnotách, uvědomovat si jejich ohrožení a věnovat se jejich záchraně“ (Spousta, 1994, s. 17).

Podle sociologických kritérií je za volný čas považován čas, kdy si jedinec volí svou činnost na základě svých zájmů, nálad a pocitů (Sak, Saková, 2004).

„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 svo-

bodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy ne obavy či pocity úzkosti“ (Slepičková, 2005, s. 14).

Veselá (2006) poukazuje na volný čas jako na zbytek prostoru, který má člověk pouze pro sebe, kdy nemá žádné povinnosti a sám se může rozhodnout, jakým způsobem tento volný čas stráví.

Na základě výše zmíněných definic a názorů na volný čas bychom mohli jednoduše říci, že ve volném čase nemáme žádné povinnosti, věnujeme se těm činnostem, která nás baví a přinášení nám radost či uvolnění.

Zajímavý pohled na volný čas přináší Jirásek (2005), který nepovažuje za volný čas pouze čas zbytkový, ale pojímá ho jako svébytnou hodnotu. Reaguje tím na dnešní společnost a její vztah ke svému volnému času, kdy díky jejich přístupu došlo k jeho zproblematizování. Dříve tento čas sloužil k činnostem, které člověka svým způsobem naplňovaly, dělaly mu radost, kdežto dnes se stal časem, který je přeplněn nečinností a volný čas se stal časem prázdná, nic nedělání a mnohdy i nudy, s čímž se setkáváme převážně u dětí a mládeže.

Vážanský (1994) uvádí dva hlavní směry chápání pojmu volný čas:

- 1. Pozitivní pojem volného času:** doba, během které se může jedinec nezávisle na jakýchkoli povinnostech pouze svobodně realizovat a dělat věci, aniž by ho k nim někdo nutil nebo byl k nim nucen podvědomě on sám.
- 2. Negativní pojem volného času:** označuje dobu, která zůstala z celkového denního průběhu po studijních, pracovních a domácích povinnostech a uspokojení základních biologických potřeb.

Mezi základní znaky volného času Slepičková (2005) řadí:

- svoboda a protiklad práce,
- volný čas jako časový prostor,
- volný čas jako forma činnosti,
- volný čas jako symbol sociálního postavení,
- volný čas jako prostředek sociální pomoci,
- volný čas jako funkce sociální skupiny.

2.1 Historie volného času

S volným časem se setkáváme v průběhu lidských dějin stále, bez toho, že by musel být vnímán jako problém nebo že by vedl k zvláštním úvahám. U člověka se ve spojitosti s volným časem hovořilo o střídání práce a volného času, což platí dodnes. Názory na volný čas existovaly a vyvíjely se v dějinách lidské společnosti odjakživa.

Z dochovaných dokumentů je patrné, že jeden z prvních, kdo vymezil volný čas, byl již v antickém Řecku Aristoteles, podle kterého vede rozjímání člověka k moudrosti, samostatnosti a je právě pro svou vnitřní hodnotu blahem, které nemíří k žádnému praktickému cíli. Právě toto rozjímání, které nazývá „scholé“, se uskutečňuje ve volném čase člověka. Aristoteles nazírá na rozjímání jako na nejvyšší blaho, odmítá fyzickou práci, zábavu, hru a také politickou činnost. Pod pojmem volný čas si představuje činnosti, jako jsou rozumování, čtení poezie, poslech hudby či setkání s přáteli. Dále bylo podle něj přípustné a správné trávit volný čas studiem filozofie a řešením vážných věcí, a naopak bylo nepřipustné jej trávit lenošením nebo nudou, jak je zvykem u některých dnešních pubescentů. Jeho pojetí volného času je typické zabýváním se takových činnostech, které člověku přináší potěšení, koná je pro vlastní blaho a zastával názor, že volný čas má sloužit ke zdokonalování sebe sama a svých schopností. Dalším z Řeků, který se zabýval volným časem, byl Platon, který o něm hovoří ve svém díle „Zákony“, kde uvádí vztah práce a volného času (Spousta, 1994).

Období středověku je spojeno s dominantním postavením církve, což se projevilo v oblasti volného času, který byl tráven stejně jako v antickém Řecku rozjímáním, které je nyní zaměřeno na modlitby a rozmlouvání s Bohem, o kterém hovoří Tomáš Akvinský jako o přípravě na život posmrtný. Toto období je spojeno s názory na práci a volný čas, kdy bylo vše pozemské pokládáno za hříšné a člověk by se měl za své lidské potřeby stydět (Hodaň, 2002).

Pro renesanci bylo charakteristické potlačení volného času na úkor píle, pracovitosti a spřívnosti, kdežto nicnedělání bylo zavržováno. Odpočinek byl za účelem načerpání sil, aby člověk mohl dále pracovat, s čímž se ztotožnil také Giordano Bruno, který tvrdí, že odpočinek se stává morálně důstojným teprve prací. V podobných názorech na práci a volný čas pokračoval také Martin Luther (Hodaň, 2008).

Thomas More tvrdil, že člověk by si měl se svým volným časem naložit na základě svobodného rozhodnutí. Dalším z utopistů byl Thomass Campanella, podle kterého by měl člověk trávit volný čas příjemným studiem, čtením, psaním, procházkami a vším, co rozvíjí jeho tělesný a duševní vlohy. Zajímavostí je, že bylo zakázáno hrát kostky, šachy a podobné hry vsedě (Spousta, 1994).

Problematicke volného času se věnoval i Karel Marx, který se o volném čase vyjadřuje jako o sféře lidské svobody, svobodného rozhodování a svobodné činnosti a hovoří o něm jako o říši svobody. Zdůraznil spojitost mezi volným časem a prací, což vysvětluje tím, že člověk musí pracovat, aby měl volný čas a ve volném čase odpočívat, aby mohl pracovat. V 70. letech minulého století se o společnosti, která měla volný čas, hovořilo jako o společnosti blahobytu. V. G. von Blücher zastával názor, že smysl svého života spatřuje většina lidí ve sféře volného času jako způsobu odcizenosti práce (Hodaň, 2002).

Představitel, který svými teoriemi významným způsobem obohatil volný čas, je sociolog volného času Joffre Dumazedier, který poukázal na to, že je analýze činnosti ve volném čase věnována až nadměrná pozornost a teoretická stránka volného času je zanedbávána. Podle něj by měl jedinec ve volném čase dělat činnosti, které si může vybrat podle sebe a je jen na něm, jestli bude odpočívat, vzdělávat se nebo dělat něco jiného v době, kdy je osvobozen od všech pracovních, rodinných či společenských závazků (Slepičková, 2005).

V 19. století, konkrétně v 50. letech převažoval názor, že volný čas má funkci regenerační a rekreační, čili že sloužil k obnově, sebeúdržbě a sebezáchově pracovních sil. V 60. a 70. letech se ve spojitosti s volným časem hovoří o utrácení peněz v podobě aut, cestování, televizi módy apod. a bylo prohlašováno: „Člověk musí v práci něco dokázat, aby si mohl ve volném čase něco dovolit!“. Tvrzení, že člověk si chce volný čas uvědoměle a intenzivně prožívat, bylo typické pro 80. léta a po pádu totalismu došlo k objevu nových, státem neřízených nabídek, jak trávit volný čas (Spousta, 1994).

2.2 Zásadní změny volného času pro život člověka

Jak je z výše uvedeného patrné, postupem času se pracovní doba u dospělých zkracovala a u dětí a dospívajících byla zrušena úplně, což se projevilo v oblasti volného času, kdy ho lidé měli čím dál tím víc. Např. v první polovině 19. století byla průměrná denní pracovní doba 12-14 hodin, postupně se přeměnila na 8 hodin denně. Ve 30. letech 20. století byla týdenní pracovní doba stanovena na hodnotu 40 hodin. Zásadní změny volného času jsou:

- více než o polovinu se rozšířil průměrný rozsah času života, což se projevilo i v jeho skladbě, kdy se volný čas dostává ve struktuře lidského života na první místo, na druhé místo se „propadl“ čas věnovaný základním životním potřebám a pracovní sféra postupem času dostala až na místo poslední,
- tento vývoj lidského života byl podmíněn více faktory, ať už to bylo zrušení dětské práce ve službách, zemědělství, průmyslu či řemeslech, nebo prodloužení roků školní docházky a následná příprava na profesi až do dospělosti, dále došlo ke zpracování pracovní doby dospělých, což vedlo k prodloužení délky života,
- volný čas se výrazně demokratizoval, rozšiřoval se a nabídl nové možnosti spojené se svobodným rozhodováním,
- zmíněný vývoj se zásadním způsobem týkal i dětí a mládeže, jelikož zkrácení pracovní doby rodičů znamenalo vytvoření lepších podmínek pro život i výchovu dětí a hlavně došlo ke zkrácení a odstranění práce dětí a nezletilých mladých lidí, což znamená, že se volný čas stává nedílnou součástí života mládeže (Hofbauer, 2004).

2.3 Funkce volného času

Volný čas má pro život člověka velký význam a plní hned několik důležitých funkcí. Stejně jako tomu bylo u definic volného času, i funkce se odvíjejí od názoru samotného autora.

Pávková (2002) jako základní funkce volného času uvádí:

1. **Výchovně-vzdělávací funkce:** je na ni kladen obzvláště velký důraz, kdy se jednotlivé instituce v rámci svých možností podílí na rozvoji schopností, usměřování, uspokojování potřeb, zájmů a formování morálních vlastností dětí a mládeže. Díky zajímavým činnostem jsou jedinci motivováni k využívání volného času, které je společností žádáno a získávají nové vědomosti, návyky a dovednosti.
2. **Zdravotní funkce:** úkolem institucí je usměřování režimu dne, který pomůže vytvářet zdravý životní styl u každého jedince. Jedná se o střídání duševních a tělesných činností, práce a odpočinku, pohyb na čerstvém vzduchu, sportovní činnosti, kdy ale nesmíme zapomínat na dodržování zásad bezpečnosti.

3. **Sociální funkce:** další z velmi významných funkcí, prostřednictvím které instituce ovlivňují volný čas dětí a do určité míry zbavují rodiče starostí v době, kdy jsou v zaměstnání nebo nemají na dítě čas. Zvláště důležitá je funkce zařízení pracujících s mladšími dětmi, které přechodně či trvale plní funkci rodinné výchovy, jsou jimi např. školní družiny, dětské domovy, domovy mládeže apod.). Jedinci se zde seznamují s pravidly společenského chování a rozvíjí si sociální kompetence.
4. **Preventivní funkce:** je poskytována výchovnými programy, kdy je kladen důraz na prevenci negativních jevů a prevence je prováděna ve třech rovinách. Jedná se o prevenci primární (určená celé populaci, hlavně té nerizikové), sekundární (pro jedince se zvýšenou pravděpodobností ke kriminalitě) a terciární (léčení a zabránění recidivy těm, kteří jsou již negativními jevy zasaženi).

Rozdělení funkcí volného času podle Čápa (1997 cit. podle Kavanová, Chudý, 2005):

- **Odpočinek:** vyrovnává se únava způsobená prací, dochází k regeneraci pracovní síly. Patří sem kulturní a pasivní odpočinek a můžeme sem zařadit i sport nebo práci jako hobby.
- **Zábava:** přerušení jednotvárnosti každodenního dne prostřednictvím nevšedních zážitků spojených s různými hrami a činnostmi.
- **Rozvoj osobnosti:** z pedagogického i společenského hlediska ta nejdůležitější, jelikož během volného času bychom měli rozvíjet osobnost nejen po stránce duševní, ale také tělesné a sociální. Jedná se o aktivity spojené např. se zvyšováním kvalifikace, vzdělávání, zájmové činnosti apod.

Jak jsem již výše zmínil, sport a jeho význam ve smyslu celkového působení na rozvoj osobnosti jedince je značný, a v souladu s tímto zmiňuje Hodaň (1997) funkce volného času, které je potřeba respektovat:

- **Funkce rozvíjející:** realizované činnosti jsou zaměřeny na všestranný rozvoj osobnosti a jeho tvůrčích sil, nepřetržité zdokonalování člověka a zvyšování kulturnosti.
- **Funkce regenerační:** cílem je obnova pracovních sil, využívání hodnot aktivního odpočinku a prevence spojená s kompenzací negativních vlivů profesního i mimo-profesního života.

- **Funkce prožitková:** smyslem je navozování kladných prožitků, odreagování a užívání si života.

2.4 Volný čas mládeže

Volný čas zaujímá v životě pubescentů velmi důležitou roli, jelikož utváří jejich osobnost a ovlivňuje jejich socializaci. Volného času mají spoustu, a proto je dobré, aby společnost věděla a měla zájem o to, jakým způsobem volný čas dnešní mládež tráví. V této souvislosti se hovoří o specifické zvláštnosti volného času u dětí a mládeže, kterou je pedagogické ovlivňování volného času, což je z výchovného pohledu žádoucí. Nabídek, jak trávit volný čas, je v dnešní době opravdu spousta a vzhledem k tomu, že tito dospívající jedinci nemají dostatek zkušeností, aby se dovedly ve všech nabídkách zorientovat, potřebují citlivé vedení, které ovšem nesmí být násilné a musí se těchto účastnit dobrovolně. Uvádí se dva úkoly, kdy jedním z nich je výchova ve volném čase, což ve skutečnosti znamená přímé ovlivnění volného času aktivitami, které jsou rekreační a zároveň výchovně-vzdělávací. Druhým úkolem je výchova k volnému času, kdy se jedinec seznámí s nabídkou zájmových aktivit a vybere si z nich takovou, která mu poskytne uspokojení a seberealizaci, čili vytvoří si návyky, jak trávit budoucí volný čas (Pávková, 2002).

Jak již bylo zmíněno výše, dospívající mají volného času opravdu hodně, ale jsou i takoví, kteří trpí nedostatkem volného času z důvodu nadměrných požadavků ze strany rodičů na jejich schopnosti, kdy touží po jejich dokonalosti a nedají jedinci možnost vlastního výběru, nebo v dětech realizují své skryté přání, nesplněné sny apod. Na druhou stranu existují jedinci, kteří mají nadbytek volného času a nedokáží jen vhodně využít, což může vést k účasti ve vrstevnických skupinách (Hájek, 2008). Právě vrstevnické skupiny mají významný vliv na kvalitu činnosti, kterou bude jedinec ve volném čase vykonávat. Dospívající může přijít do kontaktu se skupinou, která na něj může mít negativní vliv a může ho navádět k sociálně-patologickým jevům. Vrstevnickou skupinou s největším vlivem na pubescenta jsou spolužáci a další vrstevnické skupiny vznikají ve volnočasových zařízeních, kterými jsou zájmové kroužky, sportovní kluby a další (Pávková, 2002).

Volný čas dětí a mládeže je charakteristický větší zájmovou rozmanitostí. Další vývoj znamená omezení se na určitou zájmovou činnost a její následné prohlubování. To je důvod, proč má u dospívajících takový význam ve smyslu celoživotní orientace jedince. Zájmy a aktivity, které pubescent provozuje, jsou výsledkem hodnotové orientace, kultury

a způsobu života jeho rodiny. Hovoří se o tom, že rodina by měla zabezpečit volný čas svého dítěte, ale není to až tak pravda, protože rodiče kolikrát na své děti nemají dostatek času nebo je nezajímá, jak jejich ratolesti právě tuto dobu tráví, ať už to je kvůli pracovnímu vytížení nebo vlastním zálibám (Sak, 2000).

Mnoho dětí neví, jakým způsobem se svým volným časem naložit, aby pro ně přinášel užitek, a proto se setkáváme s jedinci, kteří podléhají nudě. Je samozřejmostí, že se ne každý dospívající bude věnovat zrovna sportu. Důvodem může být, že ho sport nezajímá, nemá pro sport vlohly a dalším důvodem může být, že v dnešní době je nabídek na trávení volných chvilí obrovské množství. Setkáváme se s tím, že tvořivé, pohybové a podobné aktivity, které vyžadují mentální či fyzické úsilí, jsou pasivní zábavou zatlačovány do pozadí (Slepičková, 2005). Způsob, jak trávit volný čas mládeže je v poslední době čím dál tím více spojován s vlivem médií. Přirozené prostředí je odsouváno do pozadí díky mediálnímu prostředí a je nahrazováno virtuální realitou, což vede k tomu, že se jedinci zabaví sledováním televize nebo hraním videoher, jiní si během těchto chvil vybijí agresí např. ničením cizího majetku, jako jsou telefonní budky, malují na zdi, působí škodu na autech či používají násilí vůči jiným lidem (Reuys, Viehoff, 1996). Na předchozí dvě autorky navazuje Fontana (2010), který popisuje, že některé děti tráví volný čas hraním počítačových her a sledují televizní pořady, které mají na jedince negativní vliv. Poukazuje ale na to, že určité počítačové hry, práce s počítačem a televizní pořady mají i pozitivní vliv na jedince, protože dávají radost, přispívají k rozvíjení některých myšlenkových dovedností, zdokonalují se reflexy apod.

Vliv na volný čas a způsob jeho trávení má tedy vrstevnická skupina, rodina, média a v neposlední řadě to je i škola. Škola mnohdy přebírá zodpovědnost rodiny a kompenzuje její nedostatky tím, že se podílí na osvojení si, ať už aktivního či pasivního přístupu k trávení volného času a převážně dohlíží na optimální kvalitu jeho aktivit (Pávková, 2002).

Každý dospívající, a nejen dospívající tráví volný čas po svém. Jak jsem již uvedl výše, někdo hraje nebo pracuje na počítači, někdo sportuje, čte si nebo se dobrovolně vzdělává. Je na každém, jak svůj volný čas bude trávit, ale měl by myslet na to, že by čas věnovaný těmto činnostem měl pro něj být v něčem přínosný a měl by z těchto činností mít radost a potěšení.

Hodaň (2002) nám, na základě svého výzkumu, nabízí srovnání pěti nejoblíbenějších a pěti nejvyhledávanějších činností ve volném čase. Mezi nejoblíbenější činnosti patří pobyt

venku s kamarády, sportovní a pohybové aktivity, práce a hry na pc/videohry, následuje hra a sledování televize. Oproti tomu nejvyhledávanějšími činnostmi jsou sledování televize, pobyt venku s kamarády, poslouchání hudby, pobyt v přírodě a sportovní/pohybové aktivity. Je samozřejmostí, že rodiče chtějí, aby jejich potomci trávili volný čas pokud možno smysluplně, ale v souvislosti s trávením volného času se setkáváme s problémy nebo lépe řečeno bariérami, které ho ovlivňují:

- rodina, která neplní dobře svou výchovnou funkci, nedokáže nebo neumí nabídnout efektivní využití volného času,
- finanční možnosti a sociální zázemí rodiny,
- negativní vliv sociální skupiny, etnika,
- tělesný, mentální nebo sociální handicap,
- nedostatek volného času, nepřiměřené nároky rodičů,
- pasivita, nechut' a neschopnost,
- nesprávný výběr aktivit aj.

Veselá (2006) uvádí, že způsob, jakým se rozhodneme trávit volný čas, je závislý na několika faktorech:

- pohlaví, kdy chlapci a děvčata tráví volný čas jiným způsobem,
- věk závisí na trávení volného času, které bude odlišné u dětí, dospívajících apod.,
- zdravotní stav je dalším z kritérií, které má nemalý podíl na tom, jak bude jedinec trávit svůj volný čas, může být v určitých směrech omezen,
- bydliště pubescenta má rovněž vliv na trávení volného času, jelikož jedinec žijící ve městě bude mít jiné možnosti, než tomu bude v případě pubescenta z vesnice,
- roční období,
- pracovní a volný den,
- hodnoty, které člověk vyznává,
- vliv společnosti a její kulturní úroveň.

2.5 Různé pohledy na volný čas

Na problematiku volného času lze podle Pávkové (2002) nazírat z různých pohledů:

- **Ekonomické hledisko:** jedná se o to, kolik prostředků je společnost ochotna investovat do zařízení podporujících volný čas a jestli a jak velká část nákladů se vrátí. Volný čas je dobře prosperujícím odvětvím, které ovšem mnohdy rezignuje na vzdělávací cíle a s tím související vzdělávání osobnosti.
- **Sociologické a sociálně-psychologické hledisko:** je potřeba pozorovat, jakým způsobem se činnosti provozované ve volném čase projevují v utváření mezilidských vztahů, zda mají pozitivní vliv a dochází ke kultivaci vztahů. To je důvod, proč se o volném čase dětí a mládeže vedly úvahy ze strany pedagogů, rodičů, psychologů, sociologů a také filozofů.
- **Politické hledisko:** je nutné vzít v potaz to, do jaké míry bude stát prostřednictvím svých orgánů do volného času obyvatelstva zasahovat a zda bude v rámci škol věnována pozornost i zařízením ovlivňujících volný čas.
- **Zdravotně – hygienické hledisko:** při využívání volného času je dohlíženo převážně na podporování zdravého tělesného i duševního vývoje člověka. Efektivní a vhodné využití volného času se pozitivním způsobem projeví na zdravotním stavu jedince.
- **Pedagogické a psychologické hledisko:** zohledňují se individuální i věkové zvláštnosti, které jsou ve volném čase respektovány. Je nutno zvážit, zda jsou uspokojovány biologické i psychologické potřeby jedince, a pokud ano, tak do jaké míry a jakým způsobem.

3 SPORT

Samotné lidstvo povýšilo sport do role nezastupitelného motivu lidské činnosti, kterou si můžeme naplnit svůj volný čas a zároveň tím děláme něco pro své tělo a zdraví (Sommer, 2003). Slovo sport pochází z latinského desportare, což v překladu znamená bavit se, rozptylovat se. Význam pojmu sport je obecně znám, neexistuje ovšem žádná, všeobecně uznávaná a přesná definice (Sluka, 2007).

Sport prošel v poslední době obrovským vývojem, je zdrojem zábavy, ale pro někoho dokonce způsobem obživy a odpověď na otázku „Co je sport?“ není lehké najít jednoznačnou odpověď, což dokládá svým výrokem také Slusher (cit. podle Sluka, 2007, s. 13) „*Sport se stejně jako náboženství vzpírá definici. Jde svým způsobem za hranice terminologie, neobsahuje jádro, které by mohlo být identifikováno*“.

Jako příklad uvádím několik vymezení sportu podle různých autorů:

„Sportovní činnost jako spontánní aktivita je motivována převážně pozitivně, tj. činnost je prováděna z vlastního rozhodnutí a průběh je prožíván libě. Typické je to zvláště u rekreačních sportovních aktivit a u herních činností“ (Vaněk, 1984, s. 55).

Slepička, Hošek, Hátlová (2009) píše o sportu jako o sociálně významném jevu, který se stal neoddelitelnou součástí dnešní společnosti a je odrazem životního stylu. Může se jednat o orientaci profesní (profesionální), ale může mít podobu aktivní zábavy nejen pro jedince, který ho vykonává, ale i jako forma zábavy pro diváka.

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

Dle Egera (1998) je sport prostředkem pro vzájemné působení jednotlivců a komunit, které zároveň spojuje. Vliv má převážně u mládeže, kterým může pomoci najít pocit, že někam směřují, že někam patří a pomáhá jim vyhnout se společenskému odcizení.

„Sport je oblastí, jejíž podstatou je spontánní uspokojování pohybových a výkonových potřeb jedince, jeho seberealizace ve smyslu psychickém a sociálním, charakterizované snahou po dosažení (relativně či absolutně) nejvyššího výkonu nebo vítězného výsledku“ (Serbus, 1977 cit. podle Hodaň, 1997, s. 77).

Sport chápeme nejen jako specifickou činnost zaměřenou na soutěživost a dosahování výkonnosti nebo maximálního výkonu, ale jako všechny fyzické aktivity, které jsou zaměřené na kultivaci člověka a jeho humanizaci (Grexa, 2011).

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

Maříková (1996) popisuje sport jako jakoukoli pohybovou aktivitu, jejímž charakterem je hra a probíhá na základně konkrétně stanovených pravidel a dodržování zásad fair play.

„Sport jako základní podsystém tělesné kultury chápeme jako kulturní činnost, kterou člověk vykonával a vykonává jako hrou, mimopracovní činnost ve volném čase a ve společenských skupinách. Jeho charakteristickými znaky jsou soutěžení, neantagonistický boj o vítězství podle domluvených pravidel, vysoká pohybová, sportovní výkonnost, odborně, vědecky a technicky podložená příprava na sportovní soutěžení“ (Šprynar, 1985, s. 19).

Z výše uvedených definic sportu můžeme konstatovat, že v průběhu let se ve světě utvořily dva základní pohledy na sport, kdy je sport:

- pouhou závodní pohybovou činností, pro kterou je charakteristická soutěživost a dosažení maximálních výkonů s cílem dosáhnout vítězství,
- veškerou pohybovou aktivitou, která je určitou formou rekreace, zábavy a dochází při ní k prožitku a rozvoji osobnostních složek člověka (Slepíčková, 2005).

Zajímavý názor a pohled na sport nám přináší Sluka (2007), který uvádí, že všeobecným znakem sportu, nebo je za něj aspoň považovaná, je fyzická aktivita, ale šachy nebo další deskové hry tomuto požadavku neodpovídají. Sport by měl být podle něj charakterizován čtyřmi prvky. Jedná se o tělesnou aktivitu provozovanou z rekreačních důvodů, soutěživost, vedení pod nějakou institucí a aktivity všeobecně považované za sport (ale musí splňovat všechna zmíněná kritéria).

3.1 Historie sportu

Sport a sportovní činnost je neoddělitelnou součástí společenského dění, vznikaly a rozvíjely se v souvislosti s historií společnosti a odjakživa patří do základního rejstříku základních hodnot života lidí a to bez ohledu na to, v kterém historickém období byly provazovány (Sommer, 2003).

První zmínky o sportu a sportovních aktivitách pochází zřejmě už z pravěku, jedná se konkrétně o běh, skoky, hody, vrhy, plavání, pádlování na kajaku, šerm holí, zápasy, tanec, gymnastika a objevovaly se i nástěnné malby zobrazující lyžaře či předchůdce hry lacrosse. Sport měl v této době význam spíše jako způsob přežití (Grexa, 2011).

V období otrokářské společnosti, jmenovitě Egypta, se rozvíjela gymnastika, běhání, skákání, házení, plavání, šerm a zápas. Byly to tedy aktivity podobné jako v období pravěku, jednalo se ale převážně o zábavu pro panovníka. Se starověkou Indií souvisí rozvoj duševního a tělesného pětiboje, jehož součástí byl v té době populární šerm, zápas, pěstní souboj (obdoba dnešního boxu), skok, běh a plavání. Číňané museli ovládat lukostřelbu, jízdu na koni, vzpírání železné tyče, což bylo v rámci zkoušek pro vojáky a k relaxačním sportovním činnostem patřily sporty, jež připomínají dnešní kopanou, golf či badminton. Pro Čínu bylo charakteristické kung-fu a gymnastika (Sekot, 2003). Významnou úlohu v dějinách sportu sehrálo Řecko, jelikož Řekové jednotlivé sporty systematicky zpracovali a teoreticky zevšeobecni. Sport u Řeků tvořil systémovou součást jejich života a svobodní občané se po celodenní práci bavili hrou. Mezi nejčastější sporty patřily box, závody válečných vozů, zápas, hod oštěpem a diskem, lukostřelba, běh, gymnastika, skok do dálky a dochoval se i reliéf, který zobrazuje hru s míčem a pozemní hokej (Grexa, 2011). Podobně jako tomu bylo v případě Číny, i zde byly sportovní činnosti, hry, soutěže apod. v rámci vojenské výchovy a sport byl provozován za účelem fyzického zdokonalení svého těla, které bylo považováno za nedílnou součást dokonalosti. V souvislosti s Řeckem nesmíme opomenout Olympijské hry, které se konaly v Olympii, jejichž počátek se datuje do roku 776 př. n. l. až do současnosti a které se staly jednou z nejznámějších a nejprestižnějších událostí v oblasti sportu (Sommer, 2003).

Středověk byl charakteristický rytířskými turnaji, které vyplývaly z potřeb válečné připravenosti. Velký význam měly v tomto období míčové hry jako je kopaná, pozemní hokej, americký fotbal, ragby, kuželky, baseball, kriket a curling, ale postrádaly pevná a jasná pravidla. Sportovní aktivity byly odlišené u obyvatelstva s vyšším postavením. Docházelo k rozvoji kulečníku, tenisu, házené, dostihů a z Holandska a Skandinávie se dozvídáme o bruslení či dokonce krasobruslení. Mezi další sporty patřily i nadále šerm, plavání, běh či gymnastika s tancem. Význam sportu, stejně jako tomu bylo v přechodných obdobích, měl za cíl fyzickou přípravu v rámci vojenského výcviku (Sekot, 2003).

Existují teorie, které za sport považují všechny tělesné cvičení, které byly prováděny v předchozích obdobích lidstva (pravěku, starověku, středověku, ale většina autorů se shoduje v tom, že sport dostal podobu, kterou se vyznačuje dnes, až na přelomu 18. a 19. století, přesněji řečeno v Anglii, která je považována za kolébku sportu, konkrétně fotbalu (Choutka, 1976). Roku 1894 byl založen MOV (Mezinárodní olympijský výbor) a v roce 1986 byly obnoveny Olympijské hry. V druhé polovině 19. století byly právě v Anglii zakládány nejoblíbenější sporty současnosti, sportovní kluby i první národní sportovní svazy a začíná do sportu vstupovat věda. V období 20. století dochází k velkým změnám, setkáváme se s internacionalizací, komercializací sportu a také s riziky dopingu a korupce ve sportu (Grexa, 2011).

3.2 Funkce a úkoly sportu

Funkce sportu jsou podmíněny tím, jak se sport vyvíjel. Králík (2001) uvádí následující funkce:

- **výchovně-vzdělávací:** hlavní a nejvýznamnější funkce, při které dochází k rozvoji jednotlivých složek člověka, učí se novým dovednostem i vědomostem,
- **zábavná:** jedna z nejstarších funkcí, jedinec vykonává danou činnost pro zábavu,
- **relaxační:** jedinec vyhledává sport za účelem relaxace, odpočinku a obnovy fyzických či psychických sil,
- **preventivní:** předcházení sociálně patologických jevů a vytěšňují se negativní vlivy, jakými mohou být alkoholismus, narkomanie apod.,
- **zdravotní:** pohyb má pozitivní vliv na zdravotní stav jedince,
- **socializační:** jedinec se stává součástí např. kolektivu, osvojuje si nové role,
- **kulturní:** poskytuje zábavu široké veřejnosti,
- **mezinárodně-interakční:** vytváření mezinárodní sportovní spolupráce,
- **ekonomická:** spojená s financováním sportu, jeho medializací, komercializací a profesionalizací.

Hlavní funkce sportu či sportovních aktivit, které jsou pro člověka významné, řadí Jansa a Dovalil (2009) následující:

- upevnění zdraví,
- rozvoj fyzické zdatnosti,
- uspokojení přirozené potřeby pohybu,
- zotavení po psychické zátěži,
- vlastní prožitek,
- socializační aspekty,
- výchovně usměrnění jedince.

Úkoly sportu, jimiž se zabýval Hodaň (1997), jsou tři základní a jsou podobné jako funkce sportu.

1. **Úkol zdravotní:** při vysoké frekvenci a intenzitě sportovních (tréninkových) činností musíme respektovat věk a mentální stav sportovce a nezapomínat na to, že kvalita zdraví je podmínkou sportu a sportujeme kvůli rozvoji či ochraně zdraví a ne abychom ho ohrožovali.
2. **Úkol vzdělávací:** cílem je osvojení si speciálních dovedností a vědomostí, které odpovídají dané disciplíně a je potřeba stavět na všestranné vzdělanosti jedince, což může být v případě mladých sportovců problém. Důležitý význam hraje taky učení se rolím, nejen těm sportovním, ale i respektování rolí ostatních, např. člena určité společnosti, člena rodiny či reprezentanta státu.
3. **Úkol výchovný:** význam spočívá v navazování mravních kvalit, ve sféře prevence či přebírání vzorců chování od sportovců, kteří mohou být pro mladé generace vzorem.

3.3 Sport jako sociálně kulturní fenomén

Sport je sociokulturním celosvětovým fenoménem a je v dnešní době vnímán jako významný činitel, který ovlivňuje nejen jeho aktéry, ale má vliv na téměř celou společnost (Nekola, 2000). Není ale pouze pohybovou aktivitou, stal se i důležitým sociálním jevem. Jeho význam můžeme spatřovat jak v rovině sociální, ekonomické, tak i kulturní a je symbolem radosti z pohybu, výkonu, krásy a také zdraví (Sekot, 2006).

Jak uvádí Sommer (2003), sport je prostě drogou, myšleno v tom nejlepším slova smyslu. Mohli bychom říci, že je to odjakživa jakýsi „životabudič“ a jen samotné lidstvo ho povýšilo do role nezastupitelného motivu lidské činnosti, díky kterému můžeme dosáhnout fyzické dokonalosti a slastného pocitu z toho, že jsme nejlepší, že jsme zvítězili.

Dá se říci, že sport souvisí s kulturou dané společnosti a stává se výrazem specifických představ, idejí, hodnot a nadějí, jejichž prostřednictvím zaujme člověk své společenské postavení ve světě, najde si v něm své místo a zvažuje, co je či není vhodné a přirozené. Jedná se o fenomén, který se mění v souvislosti společenských změn, zájmů či idejí u jednotlivců, skupin a přitahuje pozornost veřejnosti. Na druhou stranu je nutno říct, že sport se v poslední době stává místo součástí volnočasových aktivit spíše předmětem divácké pozornosti a ztrácí tak svůj původní význam (Sekot, 2003).

Pochopit podstatu a směřování dnešního světa, jeho jednotlivých společností a kultur, aniž bychom si všímali a patřičně docenili úlohu sportu, je téměř nemyslitelné a nemožné. Pro dnešní společnost je sport důležitý z hlediska dynamiky ekonomického rozvoje, rozšiřuje globální povědomí cestou mezinárodních sportovních událostí a stal se nedílnou součástí místních sociálních či kulturních struktur, regionů a národů. Svým potenciálem dokáže přispívat i k vývoji nejchudších oblastí světa a podílí se na rozvoji turistického podnikání. Tak, jak jsme se sportem v současnosti konfrontováni, je pro někoho sport specifickou rituální obětí lidské energie, pro někoho běžným prostředkem mezilidských vztahů, pro jiné kompenzací rozdílností v lidském životě či formou stvrzení osobní identity a individuálních rozdílů (Sekot, 2002).

Vývojový proces ve sportu byl spojen rovněž s formulováním vztahu mezi muži a ženami. Sport, který byl a je spojován se zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výkonem, byl a i nadále je určován převážně jako mužská aktivita. Žena má tedy pozici nezastupitelného, ale zpravidla doplňkového objektu sexuálního zájmu mužů. Vzájemné vztahy sportu a společnosti dokládají, že význam sportu jako sociálně kulturního fenoménu je přesně takový, jaká je společnost. Obecnější charakteristiky ohledně postavení žen ve společnosti se odráží i na půdě sportu (Sekot, 2006).

Sport a jeho vztah s ekonomikou se projevuje v přílivu obrovských peněžitých částek do vrcholového výkonového sportu, kdy jsou stavěny obrovské arény, investují se peníze do sportovního vybavení či výstroje, sportovního sponzoringu a rostoucí příjmy sportovních hvězd, které v dnešní době dosahují doslova astronomické a pro některé lidi možná i ne-

představitelné výše, ale jsou neodmyslitelnou realitou naší kultury. Nezastupitelnou úlohu sehrává sport i na půdě výchovy a vzdělání, kde se stal celistvou součástí školního život stamilionů žáků či studentů téměř po celém světě, ať už tomu bylo v rámci soutěží, přeborů a závodů (Sekot, 2004). Dále se sport projevuje i v oblasti politiky, dochází k asociaci pocitů národního sebevědomí a státní identity. Můžeme se setkat s tím, že jednotlivé země využijí či zneužijí sportovní úspěchy za účelem zvýšení renomé v globálních politických vztazích. Jako tomu bylo i u nás, slavní sportovci se stávají tvářemi předvolebních kampaní některých politických stran, a politici se tímto chtějí zviditelnit. Tohle všechno dokazuje a zdůrazňuje význam sportu spolu s jeho místem ve společnosti a to, jak je veřejností vnímán (Sekot, 2003).

3.4 Sport mládeže

Mladý člověk, který se rozhoduje, zda bude sportovat a pokud ano, tak jaký sport si vybere, jaký bude pro něj ten nejlepší, si obvykle úplně neuvědomuje, co od sportu může nebo má očekávat, a jak může právě daný sport jeho život ovlivnit. Nejčastějším motivem ke sportovní činnosti bývá touha po pohybu, touha vyniknout, podobat se svému vzoru, být v kolektivu lidí se stejným zájmem, mít úspěch, slávu, peníze apod. (Nekola, 2000). Sport má velký význam na utváření osobnosti jedince a na jeho vývoj, ať už se jedná o vývoj fyzický, mentální a rozvíjí se u něj zodpovědnost, sebedůvěra apod. (Perič, 2008).

Sport mládeže se dnes vyznačuje v nejobecnější rovině následujícími trendy:

- **privatizací:** komerční zájmy mají čím dál tím větší význam,
- **etikou výkonu:** motivace mládeže k dosahování stále lepších výsledků,
- **elitářstvím:** rozvoj tréninkových zařízení, metod a pomůcek za cílem vychovat jedince, který je schopný obstát ve stále náročnějších úrovních soutěží,
- **alternativní důrazy:** zvýšení popularity a masovosti tzv. alternativních sportů u mládeže, která hledá a rozvíjí neorganizované a situačně přizpůsobivé sporty (Sekot, 2006).

Právě tyto trendy ovlivňují formy a směřování organizovaného sportu mládeže a celkovou zkušenost mladé generace obecně. Dalšími znaky u sportu mladých lidí jsou nerovnost příležitostí (způsobená finančními možnostmi), důraz na výkon (rozvoj formou formálně

organizovaných týmů s trenéry a ligovými soutěžemi) a s tím spojená vyšší specializace. Zábava jde stranou na úkor stát se lepším sportovcem apod. (Sekot, 2003).

Sport mládeže v souvislosti s tendencemi vývoje vývojových aktivit směřují dle Dohnala (cit. podle Hodaň, 2002):

- od organizovaného k neorganizovanému,
- od výkonu k prožitku (radosti, sebeuspokojení, seberealizaci),
- od kolektivního k individuálnímu,
- od tradičního k netradičnímu (rizikovému, vzdělávacímu, k aktivitám pro rozšíření obzoru a kvality osobnosti),
- od města k přírodě (kompensace prostředí a stresových vlivů),
- od dlouhodobých vlivů ke krátkodobým.

Jak již bylo zmíněno, sport má socializační význam a mladý jedinec si ve skupině sportujících vrstevníků vytváří určitou roli a z toho plynoucí sociální pozici, stává se zdrojem prestiže, sympatií či popularity a oblíbenosti (Sekot, 2006). Sport je důležitým prostředkem realizace dítěte, při kterém zažívá radostné chvíle spojené s vítězstvím, ale i zklamání z prohry, můžeme si u něj všimnout rozzářených očí a usměvavé tváře při úspěchu, ale i slzy v očích při neúspěchu či únavu po náročném tréninku. Díky sportu se učí odhadovat své možnosti a poznávat nejen sebe samého, ale i druhé a uvědomuje si, že existují pravidla, která se musí dodržovat, jinak bude následovat trest (Perič, 2008).

V dnešní době už není sportování dětí o pouhé nevinné zábavě. Sport v dnešní době přináší možnost obrovského bohatství a výdělků, kdy se stane pro některé rodiče vidinou a prostředkem, jak své potomky do budoucna po finanční stránce zabezpečit (Perič, 2008).

Výzkumy ohledně volného času věnovaného sportu ukazují, že mladí lidé si jsou vědomi významem sportu a jeho pozitivního působení jak na společnost, tak na jedince a je zřejmé, že postavení sportu je v žebříčku hodnot hodně vysoko. Z výsledků vyplývá, že pouze jedna třetina z dotázaných provozuje pravidelnou pohybovou aktivitu a že chlapci vyhledávají a vykonávají pohybovou aktivitu častěji než je tomu v případě dívek. (Sekot, 2003).

Podle Slepíčkové (2001) patří mezi nejčastější a nejoblíbenější sporty chlapců fotbal, hokej, tenis, basketbal, plavání, atletika, volejbal a dnešní době bych to doplnil ještě o kulturistiku a čím dál tím oblíbenějším se stává florbal. U chlapců převažují hlavně sportovní

disciplíny kolektivního zaměření. Co se týče dívek, tak ty se věnují spíše individuálním sportům, které jsou zaměřené na kondiční, estetický a zdravotní účinek. Nejčastějšími sporty jsou u dívek aerobik, tanec, plavání, lyžování, z kolektivních sportů volejbal a v dnešní době zaznamenala obrovský boom zumba.

3.5 Význam aktivního sportu

Sportování dětí a mládeže má pozitivní vliv na celý organismus, zejména jeho zdravý fyzický a psychický vývoj, ale pouze v tom případě, jsou-li sportovní aktivity pravidelné, dlouhodobé a jsou přiměřené dispozicím sportujícího jedince (Douillard, 1994). Sport je součástí smysluplného využívání volného času a dalo by se říct, že plní funkci prevence od negativních jevů a faktorů, mezi které bychom mohli zařadit drogy, násilí apod. věci. Z toho plyne, že hlavní význam sportu tedy nespočívá jen ve zdokonalování tělesného vzhledu a rozvoji fyzické kondice (Hodaň, 2002).

Slepičková (2005) tvrdí, že pozitivní účinky sportu se projeví dříve na psychickém stavu než na stavu fyzickém a přínos v obou těchto oblastech shrnuje do následujících bodů:

1. zvyšuje se účinnost srdce a plic,
2. snižuje se 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.

Vliv a účinek aktivního pohybu lze spatřovat ve třech základních dimenzích, které mají pro člověka rovnocenný význam a máme na mysli oblast fyzickou, psychickou a sociální. Oblast fyzická je zdůrazněna prospěšností pohybových schopností, mezi které řadíme např. rychlost, která je předpokladem pro rozvoj základních pohybových schopností, a spolu

s obratností vyčnívají nad schopnostmi dalšími, jako je síla, vytrvalost a pohyblivost. Mnohé studie dokazují, že pravidelným sportováním přispíváme k našemu zdravotnímu stavu a je spojené i s pozitivním dopadem na léčbu různých onemocnění u dětí a mladých lidí (Sekot, 2003).

V oblasti psychické se sportovní aktivity stávají vhodným prostředkem, kterým se navodí pocit pohody, uvolnění a někteří lidé provozují sport právě pro dobré pocity, a nějaké zdokonalování těla jde v jejich případě stranou. Prožitku se sportu ve volném čase přisuzuje velký význam, jelikož člověk dělá rád to, co ho baví, co u něj způsobí příjemný pocit a tuto zásadu bychom měli respektovat zejména u dětí, kteří se sportem začínají (Slepičková, 2005). Sportem si taky může mladý člověk zvýšit sebevědomí, sebedůvěru či sebeovládání (Sekot, 2006)

Poslední, již zmíněnou oblastí, je oblast sociální. Jedinec se sportem socializuje, tedy osvojuje si postoje, hodnoty a učí se nové role ve skupině, učí se respektovat nejen své spoluhráče, ale také protihráče, učí se dodržovat pravidla fair play, učí se jednat takovým způsobem, jak je to v dané kultuře žádoucí. Získává zkušenosti s prohrou, nebo naopak vítězstvím a obojí se zároveň učí přijímat (Perič, 2008).

Přestože je pohybová aktivita prospěšná pro celý organizmus a jsme si vědomi tím, jaký má aktivní pohybová aktivita význam, tak čím dál tím méně sportujeme a mnohem častěji můžeme vidět dítě sedět u počítače, videoher či televizní obrazovky než sportovat.

3.6 Struktura sportu

Sestavit jednoznačné členění a rozdělení sportovních aktivit je velmi obtížné, jelikož v současnosti je sportovní aktivita podstatně složitější, než tomu bylo v minulosti. Fungují různá vnitřní pravidla, sportují lidé, kteří mají své osobní potřeby a očekávání. Při struktuře sportu je důležitý výběr kritérií, podle nichž budeme postupovat (Slepičková, 2005).

3.6.1 Podle angažovanosti jedince

Jedno z nejzákladnějších dělení, kdy sport chápeme jako aktivní nebo pasivní činnosti. Aktivní znamená, že jedinci provozují a aktivně se zapojují do jednotlivých činností. Oproti tomu pasivní sport zahrnuje osobu diváka, který se aktivně do sportovní činnosti nezapojuje (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

3.6.2 Podle hlediska řízení

Rozlišujeme sporty organizované, které jsou pořádané pravidelně, spadají pod nějaký sportovní klub a vyznačují se pevným časem i místem konání. Druhou skupinu tvoří sporty neorganizované, kterým se také říká volnočasové a jedinec je navštěvuje z vlastní iniciativy (Hodaň, 1997).

3.6.3 Podle výkonnosti

Hovoříme o sportu rekreačním, jehož cílem je odpočinek, regenerace a je založen na dobrovolnosti jedince navštěvovat ho ve svém volném čase. Dále to je výkonnostní sport, který je spojen s pravidelnou činností sportovních oddílů a účasti na soutěžích a v neposlední řadě to je sport vrcholový, neboli profesionální, jenž se postupem času stal i zdrojem obživy a probíhá zcela mimo volný čas (Sekot, 2004). Slepíčková (2005) zde řadí i tzv. masový sport, který se začal užívat ve spojitosti se snahami podporovat ve sportu širokou veřejnost s cílem posílení jejich zdraví a zdatnosti, kdy se pořádaly jednorázové akce bez ohledu na úroveň výkonnosti a daly tak možnost účastnit se co největšímu počtu lidí.

3.6.4 Podle motivace:

Crum (1996, cit. podle Slepíčková, 2005) popisuje důvody, proč se lidé zapojují do sportu a proč je nutné jim tuto účast umožnit a zajistit, jelikož sport je prostředím, kde lidé hledají možnost naplnění jim blízkých a preferovaných hodnot. V tomto případě je zdůrazněn individuální aspekt účasti ve sportu.

- **elitní sport:** jedná se o vrcholový, neboli profesionální sport s cílem dosáhnout maximálního výkonu, vysokého sociálního postavení a dobrého finančního ocenění,
- **soutěžní klubový sport:** je spojen se snahou po osobních maximálních výkonech, potřebou relaxace, sociálních kontaktů a vzrušení ze soutěže,
- **rekreační sport:** charakteristická je relaxace, zdraví a společenské kontakty, účastníci si volí svůj program i bez vazeb na organizace,
- **fitness sport:** je spojen s očekáváním zvýšením tělesné zdatnosti a dochází k pečlivému sledování změn,

- **rizikový a dobrodružný sport:** cílem je dosažení dobrodružství, adrenalinu a napětí a je zajišťován převážně komerční sférou,
- **požitkářský sport:** smyslem je touha po výjimečnosti prožitého zážitku, dosažení exkluzivní zábavy a potěšení,
- **kosmetický sport:** hlavním záměrem je dosažení dokonalého vzhledu, konkrétně dobře stavěné a vypracované postavy.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Druhá polovina mé diplomové práce je věnována praktické části. Popisuji cíl výzkumu, výzkumný vzorek, stanovuji výzkumný problém a metodu výzkumu, kterou jsem pro výzkum použil.

4.1 Cíl výzkumu

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit, jaký má sport význam v životě dětí 2. stupně ZŠ v Krnově. Zajímalo mě, jaké aktivity ve svém volném čase preferují, jestli provozují nějaký sport, jaké místo u nich případně zaujímá a jak často jej provozují. Dalším cílem bylo zjistit motivační činitele k sportovní pohybovým aktivitám a dostupnost sportovního využití v jejich okolí.

Prostředkem k tomuto poznání bylo srovnání dětí 2. stupně ZŠ v městě Krnov, kdy mě zajímalo, zda existují specifické odlišnosti či naopak podobnosti v přístupu k volnočasovým aktivitám z hlediska navštěvované školy.

Na základě výše zmíněného jsem si zvolil tyto dílčí výzkumné otázky:

1. Jaký je význam sportu u dětí 2. stupně ZŠ v Krnově z hlediska jeho důležitosti?
 - 1.1 Jaké aktivity preferují děti 2. stupně ZŠ v Krnově ve volném čase?
2. Jakému sportu se děti 2. stupně ZŠ v Krnově věnují, na jaké úrovni a jak často?
3. Co je pro děti 2. stupně ZŠ v Krnově zdrojem motivace ke sportu?
4. Jaký je význam sportu u dětí 2. stupně ZŠ v Krnově z hlediska druhu motivace?
5. Jaká je dostupnost sportovního využití pro děti 2. stupně ZŠ v Krnově?

Stanovil jsem si rovněž hypotézy:

H1 Předpokládám, že existují statisticky významné rozdíly v důležitosti sportu mezi chlapci a dívkami 2. stupně ZŠ v Krnově.

H2 Předpokládám, že existují statisticky významné rozdíly v druhu motivace ke sportu mezi dětmi sportovní a nespportovní třídy 2. stupně ZŠ v Krnově.

4.2 Výzkumné problém

Jaký má sport význam pro děti 2. stupně ZŠ v Krnově.

4.3 Výzkumný vzorek

Základní soubor tvoří děti 2. stupně dvou ZŠ v městě Krnově. Pro svůj výzkum jsem si vybral děti ve věku od 12 do 15 let a to ze sportovní a nespportovní třídy. Respondenti byli získáni pomocí záměrného kvalifikovaného vzorku. Rozhodl jsem se udělat předvýzkum, aby se předešlo nepochopení otázkám ze strany respondentů, např. kvůli špatné formulaci. Celkem bude distribuováno 200 dotazníků, ze kterých jsem následně data zpracoval a samotný výzkum probíhal v březnu roku 2012.

4.4 Metody výzkumu

Pro svůj výzkum jsem si zvolil kvantitativní výzkumnou strategii, konkrétně dotazníkové šetření, jelikož dotazník je určen především pro získávání údajů o velkém počtu odpovídajících. Dotazník je anonymní, čítá 15 otázek, které jsou uzavřené a polouzavřené. Otázky jsem se snažil zformulovat srozumitelně a jednoduše, aby vedly ke snadnému pochopení a nedocházelo k nesrovnalostem.

5 ZPRACOVÁNÍ VÝZKUMNÝCH DAT

V této kapitole jsem se zaměřil na zveřejnění výsledů výzkumného šetření, které vznikly na základě dotazníků, které byly vyplněné dětmi 2. stupně ZŠ v Krnově. Tato část je dále věnována metodě, kterou jsem data zpracoval a následnou prezentací výsledků výzkumu.

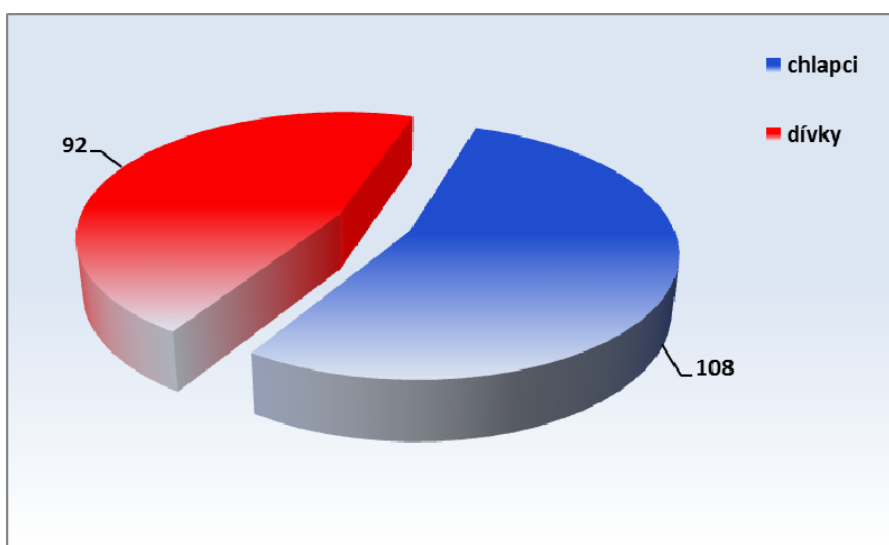
5.1 Metoda zpracování dat

Data získaná dotazníkovým šetřením, byla zpracována po každé otázce zvlášť do tabulek za pomoci absolutní a relativní četnosti, které jsem následně v programu Excel převedl do grafů se snahou zlepšit přehlednost získaných výsledků. Každý graf je také doplněn o slovní hodnocení. U otázek, kde byla možnost uvést více odpovědí a možností označení bylo více, nezaznamenal jsem do grafu všechny možnosti, ale zvolil jsem pouze ty, které se vyskytovaly nejčastěji. Podobným způsobem jsem postupoval také u polouzavřených otázek, kde jsem rovněž zvolil pouze nejčastěji se vyskytující odpovědi. Následně jsem na základě odpovědí získaných z dotazníkového šetření a za pomoci testu dobré shody chí-kvadrátu potvrdil či vyvrátil mnou stanovené hypotézy.

5.2 Prezentace výsledků výzkumu

Otázka č. 1 – Pohlaví

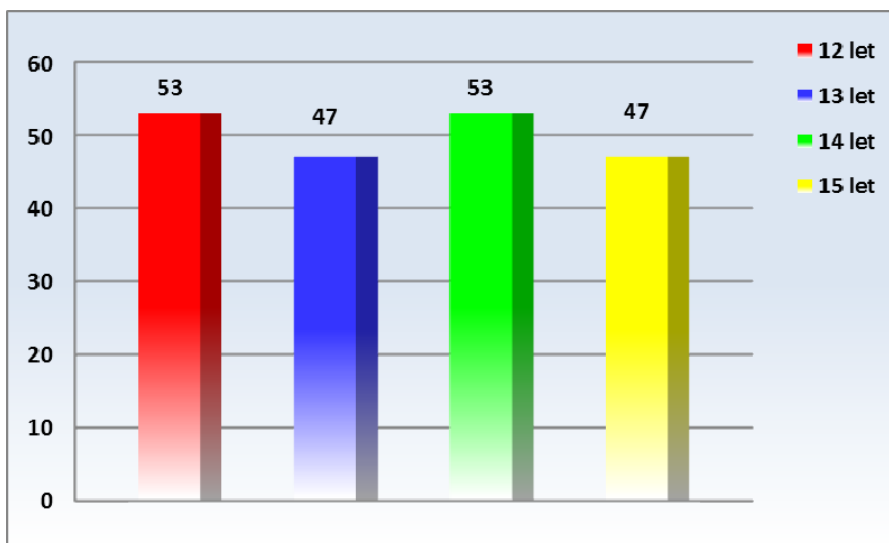
Graf č. 1 Pohlaví respondentů



Chlapci mají v mém výzkumu mírnou převahu. Počet chlapců je 108, dívek o 16 méně, tedy 92.

Otázka č. 2 – Věk

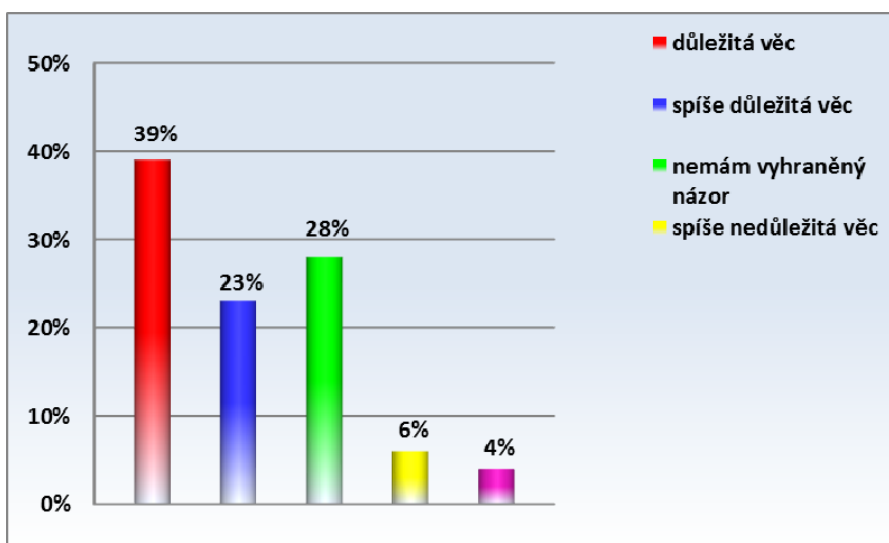
Graf č. 2 Věk respondentů



Věkové skupiny byly, co se počtu respondentů týče, hodně vyrovnané. Respondentů ve věku 12 a 14 let byl shodný počet, 53, a zbylé dvě skupiny, tedy ve věku 13 a 15 let byly rovněž shodné, konkrétně se jednalo o 47 respondentů u každé z těchto skupin.

Otázka č. 3 – Co je pro tebe sport?

Graf č. 3 Důležitost sportu

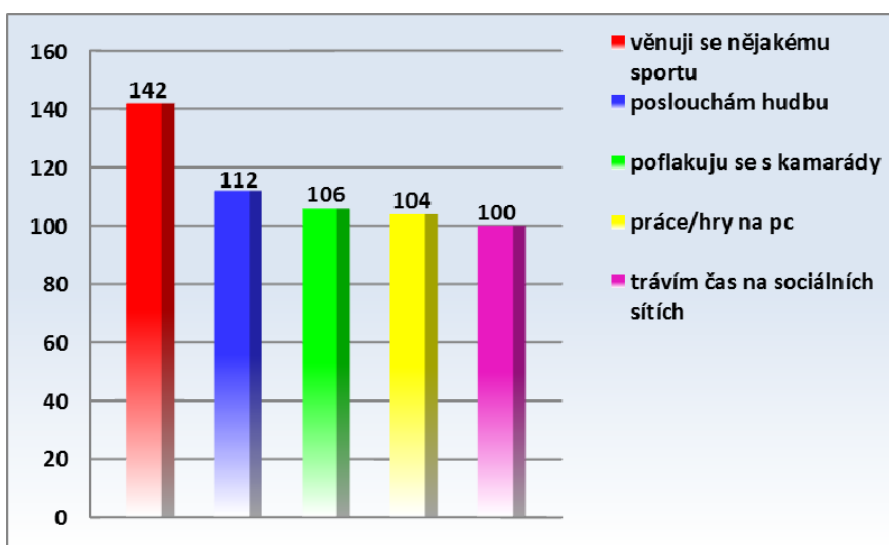


Respondenti měli v této otázce za pomoci škály uvést, zda pro ně je či není sport důležitý. Z celkového počtu respondentů (100%) je pro 39% z nich sport důležitou věcí. Nevyhraněný názor zaujalo 28% respondentů, kteří nemohou říct, že by pro ně byl sport

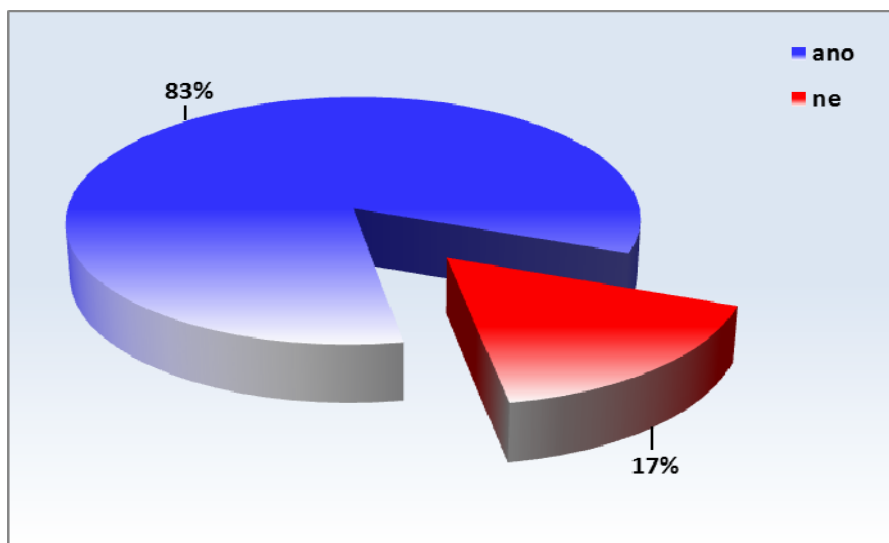
důležitou, ale ani nedůležitou věcí. Odpověď spíše důležitou věcí zvolilo 23% dotazovaných a pro zbylých 10% respondentů je sport nedůležitou věcí. Konkrétně 6% dětí hodnotí sport jako spíše nedůležitou věc a pro 4% dětí je sport nedůležitou věcí, kdy tuto odpověď zvolilo více chlapců (7) než dívek (1).

Otázka č. 4 – Co děláš, když přijdeš ze školy a nemusíš dělat úkoly?

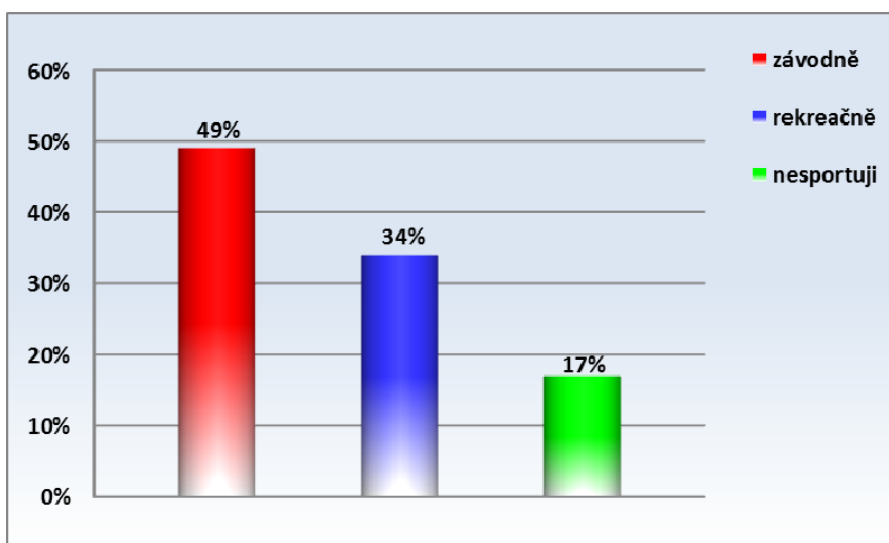
Graf č. 4 Preferované aktivity



Při výběru činností, které respondenti dělají ve svém volném čase, měli na výběr z 15 možností, kdy mohli uvést i více odpovědí a z těch jsem se rozhodl vybrat pět nejčastějších aktivit. Nejčastěji se respondenti věnují nějakému sportu (142) respondentů a následují ve vyrovnaném pořadí poslech hudby (112) respondentů, poflakování se s kamarády (106) respondentů, práce/hry na pc (104) respondentů a pátou nejčastější aktivitou bylo trávení času na, v dnešní době, velmi populárních sociálních sítích, jako je např. Facebook (100) respondentů.

Otázka č. 5 – Věnuješ se nějakému sportu aktivně?*Graf č. 5 Aktivní sportování*

Z celkového počtu respondentů (100%) se sportu aktivně věnuje 83% z nich a pouhých 17% respondentů se sportu nevěnuje vůbec. Sporty, které děti provozují, jsou hodně pestré a pro zajímavost jsem vybral sedm nejčastějších. Patří mezi ně tanec a pohybové aktivity typu zumba apod., následoval fotbal, basketbal, florbal, bruslení, bojové sporty a plavání.

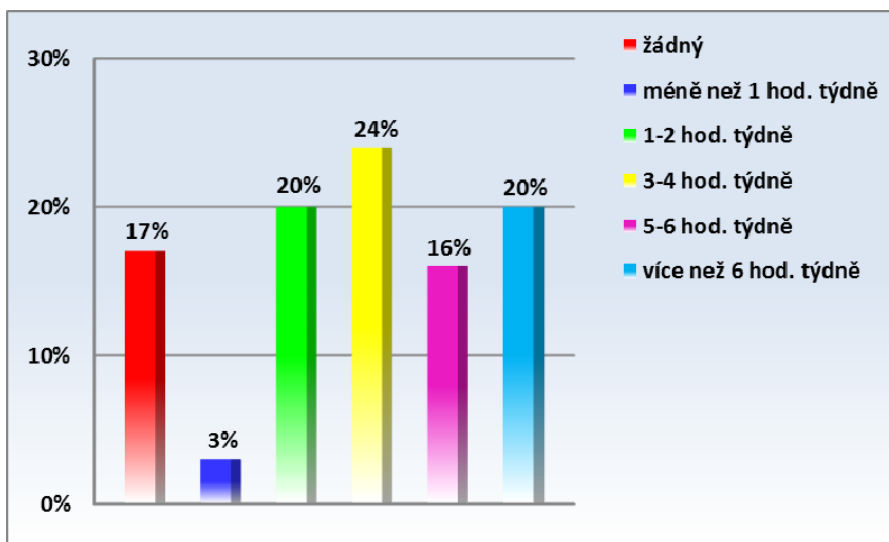
Otázka č. 6 – Na jaké úrovni sportuješ?*Graf č. 6 Úroveň sportování*

Z celkového počtu respondentů (100%) rovných 83% respondentů sportuje a v této otázce mě zajímalo, na jaké úrovni daný sport provozují. Nejvíce respondentů sportuje závodně

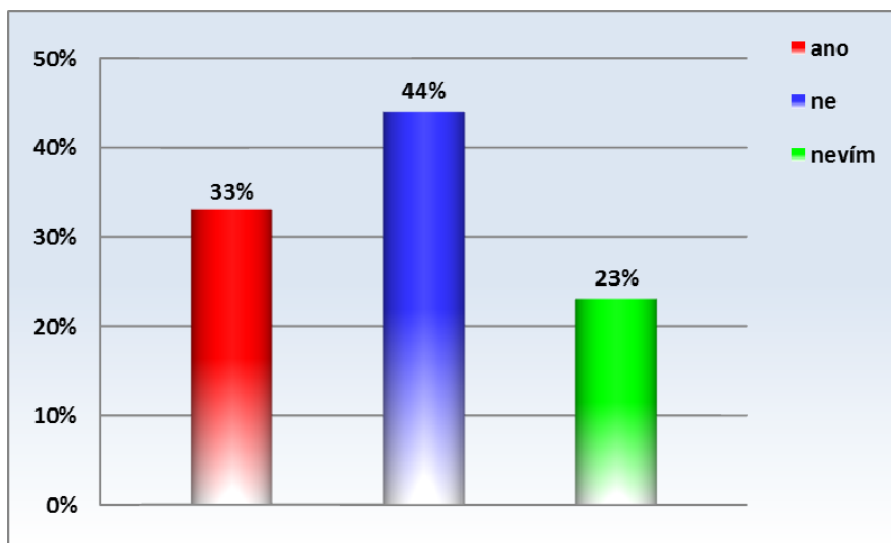
(49%), pouze rekreačně se věnuje sportu 34% respondentů a zbylí respondenti (17%) nesportují na žádné úrovni.

Otázka č. 7 – Kolik času věnuješ sportu ve svém volném čase?

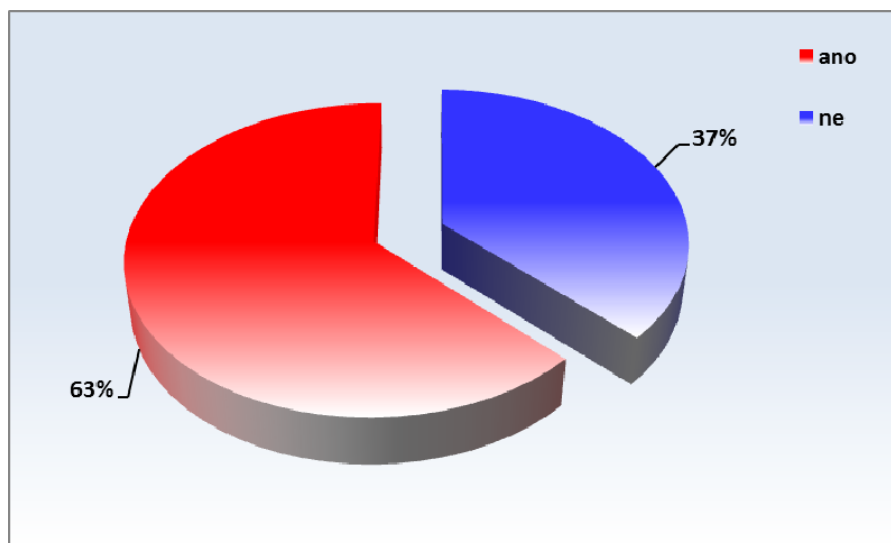
Graf č. 7 Čas věnovaný sportu



Z celkového počtu respondentů (100%) sportuje 24 respondentů 3-4 hodiny týdně, což byla nejvyšší hodnota u této otázky. Shodný počet respondentů (20%) tráví sportem 1-2 hodiny týdně a více než 6 hodin týdně. Podobný výsledek byl také u odpovědi nevěnuji sportu žádný čas (17%) respondentů a u odpovědi sportuji 5-6 hodin týdně (16%) respondentů. Pouhé 3% respondentů sportuje týdně méně než 1 hodinu.

Otázka č. 8 – Inspirují tě k aktivnímu sportování příklady sportovních hvězd?*Graf č. 8 Inspirace sportovními hvězdami ke sportování*

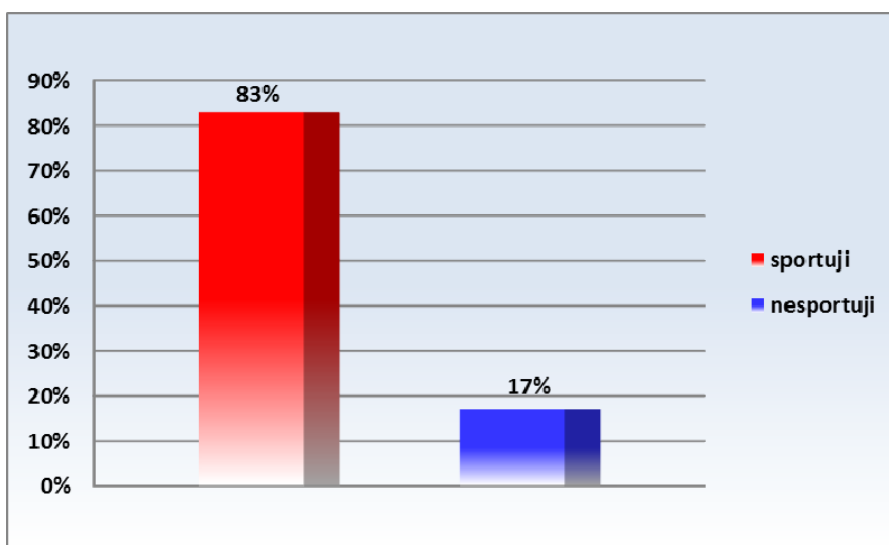
Z celkového počtu respondentů (100%) téměř polovinu u nich (46%) sportovní hvězdy ke sportování neinspirují. Druhou nejčastější odpovědí byla kladná odpověď, tedy že jsou sportovními hvězdami inspirováni (33%), a 23% respondentů zvolila odpověď „nevím“.

Otázka č. 9 – Sleduješ sport v médiích?*Graf č. 9 Sledovanost sportu v médiích*

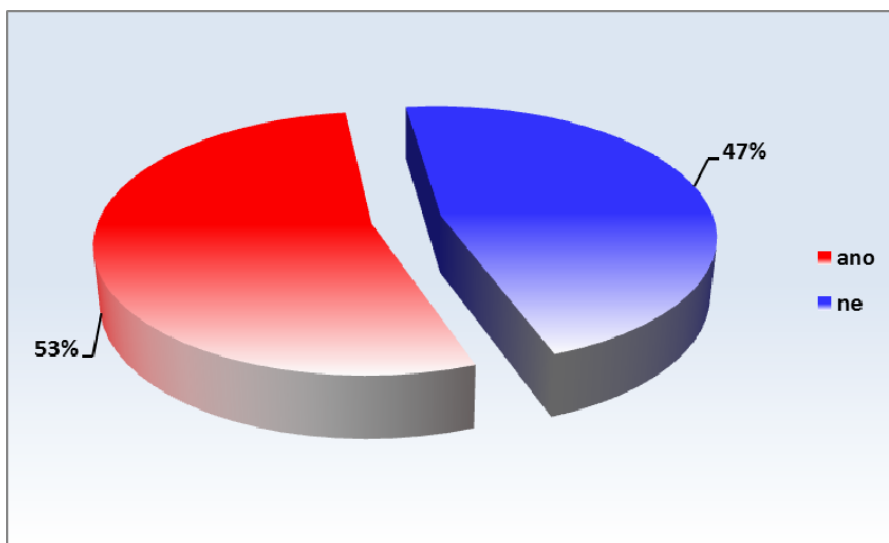
Z celkového počtu respondentů (100%) sleduje sport v médiích 63% z nich. Zajímalo mě také, jaký sport sledují a odpovědi se shodovaly se sportem, který oni sami provozují. Druhá část respondentů (37%) sport v médiích nesledují, i když třeba nějaký sport provozují.

Otázka č. 10 – Ve volném čase

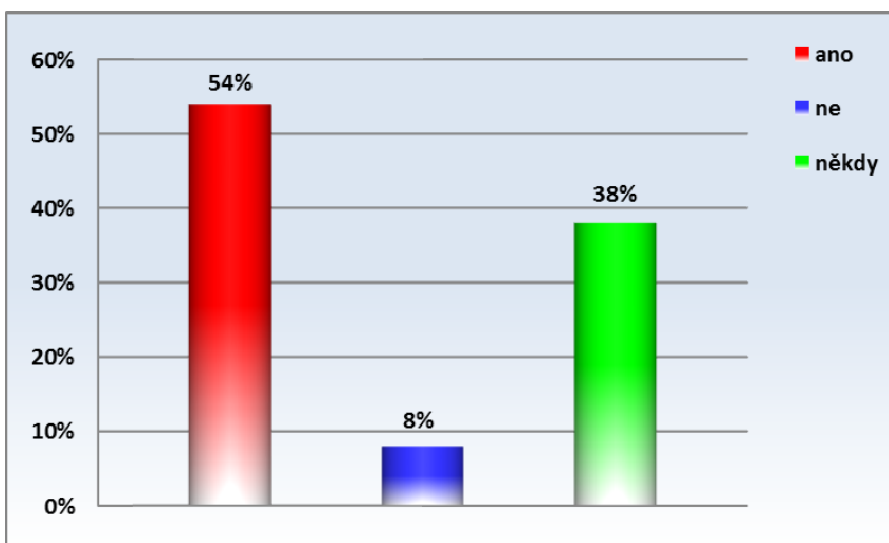
Graf č. 10 Volný čas a sport



Z celkového počtu respondentů (100%) sportuje 83% z nich a 17% respondentů žádný sport neprovozuje. Pokud děti sportují, měli seřadit důvod, proč tomu tak je. Jako možnosti bylo zdraví, kolektiv, úspěchy, radost, vzhled, odpočinek, příroda, rodiče a k jednotlivým druhům motivace měli přiřadit číslo od 1 do 8, kdy číslo 1 znamenalo absolutně nejdůležitější a naopak číslo 8 absolutně nedůležitý důvod. Absolutně nejdůležitějším důvodem, proč respondenti sportují, je pro ně zdraví. Druhým nejdůležitějším druhem motivace ke sportování je pro respondenty kolektiv, následuje radost ze sportování a jako čtvrtý absolutně nejdůležitější důvod dotazovaní volili úspěchy ve sportu. Co se týče absolutně nedůležitých důvodů, tak jako nejčastější nedůležitý důvod byl fakt, že to chtějí rodiče, dále že mohou být na čerstvém vzduchu v přírodě. Jako další nedůležitý se „umístil“ důvod, že je pro respondenty sport určitým druhem odpočinku a nejméně nedůležitým důvodem, který vede respondenty ke sportování bylo, že to dělají pro vylepšení své postavy, respektive vzhledu.

Otázka č. 11 – Vedli tě rodiče už od malička k nějakému sportu?*Graf č. 11 Vedení rodičů ke sportování dětí*

Z celkového počtu respondentů (100%) byla rodiči vedena ke sportu již od malička více jak polovina respondentů (53%) a dalších 47% nebylo vedeno rodiči ke sportu. Někteří respondenti, kteří byli ke sportu vedeni, poznamenávali, že byli vedeni, ale nikoli nuceni.

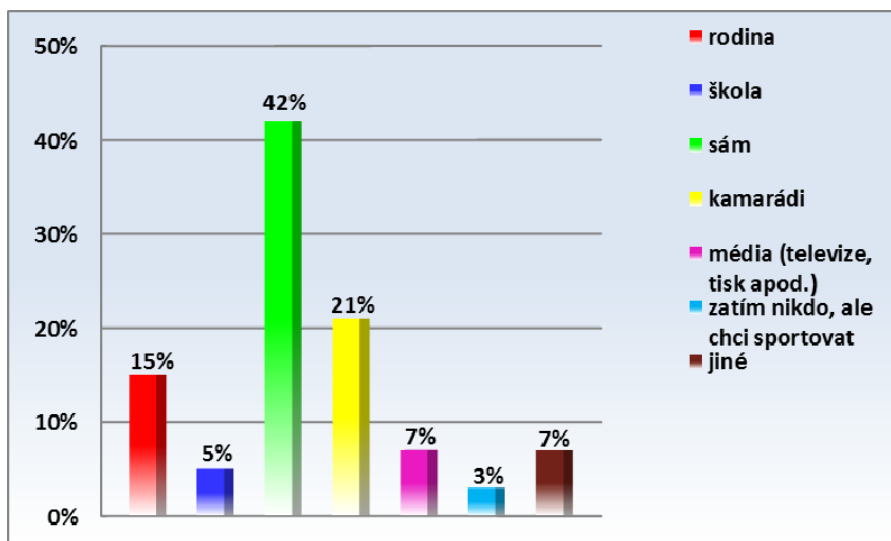
Otázka č. 12 – Zajímají se rodiče o to, kde a jak trávíš svůj volný čas?*Graf č. 12 Zájem rodičů o volný čas dětí*

Z celkového počtu respondentů (100%) více než polovina z nich uvedla (54), že rodiče se o to, jakým způsobem tráví volný čas, zajímají. Druhou nejčastější odpovědí na tuto otázku

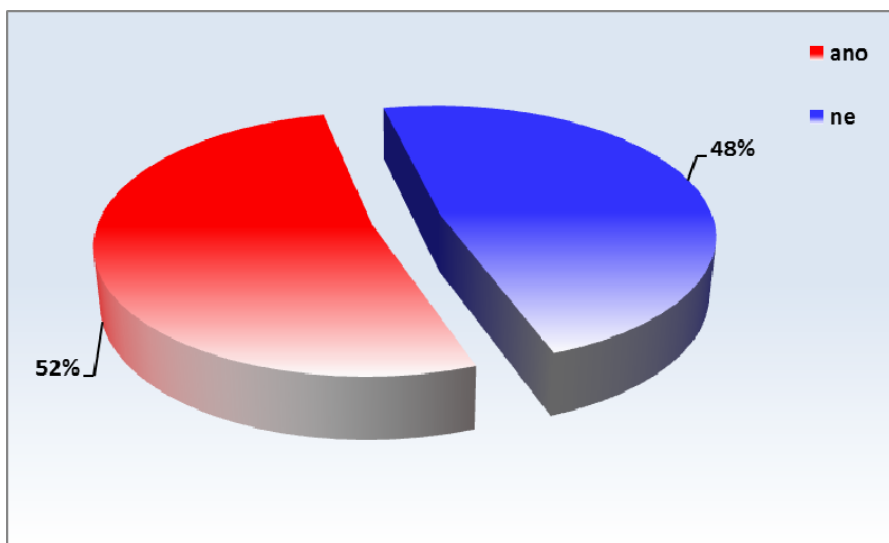
byla, zda se rodiče zajímají o to, jak tráví jejich děti volný čas, možnost někdy (38%). O travení volného času respondentů se nezajímá 8% rodičů.

Otázka č. 13 – Kdo tě dnes nejvíc motivuje k vlastnímu sportování?

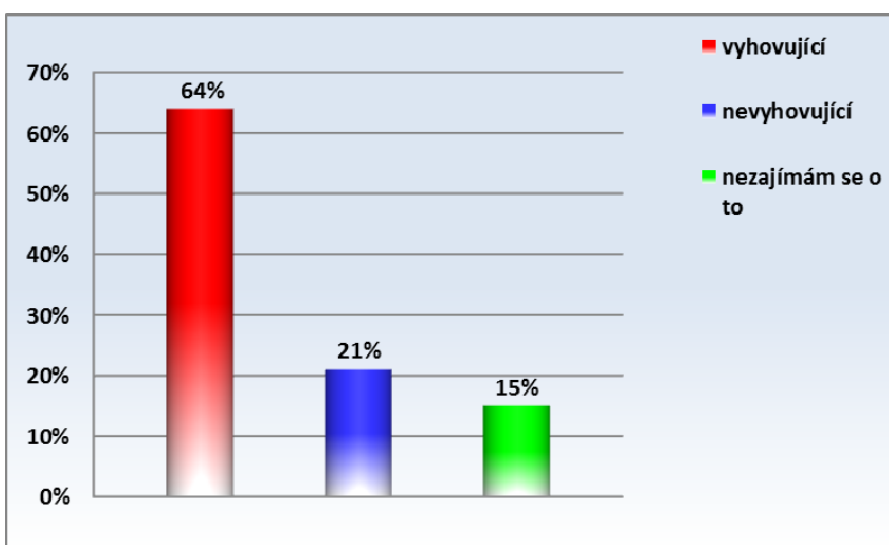
Graf č. 13 Současný zdroj motivace ke sportování dětí



Z celkového počtu respondentů (100%) se necelá polovina z nich (42%) ke sportu motivuje sama. Druhým nejčastějším zdrojem motivace ke sportu jsou pro respondenty kamarádi (21%) a poté následuje rodina (15%). Zbylé čtyři odpovědi byly velmi vyrovnané, kdy 7% respondentů zvolilo možnost média a stejný počet zvolil odpověď jiné, kdy se jednalo o respondenty, kteří nesportují, nikdo je ke sportu nemotivuje a ani sami sportovat nechtějí. Svůj podíl na motivaci ke sportu má i škola (5%) a 3% respondentů ke sportu nikdo nemotivuje, ale chtějí sportovat.

Otázka č. 14 – Je něco, co tě ve sportování omezuje?*Graf č. 14 Omezování ve sportování*

Z celkového počtu respondentů (100%) je ve sportování omezováno více jak polovina z nich (52%). Nejčastěji jsou omezování svými časovými možnostmi, dále zdravotním stavem, vzdáleností, nedostatkem sportovišť a poté finanční náročností provozovaného sportu (kroužku). Zbýlých 48% respondentů nemá pocit, že by je ve sportování něco omezovalo.

Otázka č. 15 – Jak hodnotíš možnosti pro své sportovní potřeby ve svém okolí?*Graf č. 15 Možnosti pro své sportování ve svém okolí*

Z celkového počtu respondentů (100%) považuje více jak polovina z nich (64%) možnosti pro své sportování za vyhovující, pro 21% z respondentů jsou tyto možnosti nevhovující a 21% respondentů se o tuto problematiku nezajímá.

5.3 Odpovědi na výzkumné otázky a vyhodnocení hypotéz

Na začátku výzkumu bylo stanoveno pět výzkumných otázek a jedna podotázka, které jsou zodpovězeny podle odpovědí z dotazníku, jež byl za tímto účelem sestaven.

1. Jaký je význam sportu u dětí 2. stupně ZŠ v Krnově z hlediska jeho důležitosti?

Výzkumem bylo zjištěno, že z celkového počtu respondentů (100%), kteří odpověděli prostřednictvím škálování na tuto otázku, je pro 39% z nich sport důležitou věcí. Odpověď, že je pro ně sport spíše důležitou věcí, zvolilo 23% respondentů. Rovných 28% respondentů k této otázce zaujímalo neutrální postoj a nedokázali označit, zda je pro ně sport důležitý či ne. Zbýlých 10% bylo rozděleno následovně - 6% z nich hodnotí sport jako spíše nedůležitou věc a 4% pak jako nedůležitou věc, kdy tuto odpověď zvolilo 7 chlapců a 1 dívka.

1.1 Jaké aktivity preferují děti 2. stupně ZŠ v Krnově ve volném čase?

V dotazníku měli respondenti na výběr z 15 možností a mohli uvést i více odpovědí. Z nich vznikla pětice nejčastějších aktivit. Nejčastěji byla zvolena možnost, že se věnují nějakému sportu a to 142x, dále následoval 112x poslech hudby, 106 x byla zvolena možnost poflakování se s kamarády, práce na PC byla vybrána 104x a pátou nejčastější aktivitou bylo trávení času na sociálních sítích jako je např. Facebook.

2. Jakému sportu se děti 2. stupně ZŠ v Krnově věnují, na jaké úrovni a jak často?

Z celkového počtu respondentů (100%) se aktivně věnuje sportu 83% z nich. Nejčastěji se věnují tanci a pohybovým aktivitám jako je zumba aj., dále je to fotbal, basketbal, florbal, bruslení, bojové sporty či plavání.

Pokud jde o úroveň, na které se sportu věnují tak 49% z nich sportuje závodně a rekreačně se věnuje nějakému sportu 34% respondentů. Z počtu aktivně se věnujících respondentů sportu (83%) se jich nejvíce 24% věnuje sportu 3 – 4 hodiny týdně, 20% respondentů pak tráví sportem 1-2 hodiny týdně a stejné procento respondentů tráví sportem více než

6 hodin týdně. 16% respondentů sportuje 5 – 6 hodiny týdně a jen 3% respondentů odpovědělo, že se sportu věnují méně než 1 hodinu týdně. Zbýlých 17% respondentů se pak nevěnuje sportu vůbec.

3. Co je pro děti 2. stupně ZŠ v Krnově zdrojem motivace ke sportu?

Tyto otázky měly vézt k odhalení zdroje motivace ke sportu u žáků 2. Stupně ZŠ v Krnově. Dotazníkem jsme se ptali především na zdroje motivace jako – **sportovní hvězdy, sport v médiích a rodiče**.

Z celkového počtu respondentů (100%) je 33% z nich inspirováno **sportovními hvězdami**. 63% respondentů sleduje **sport v médiích**. Více než polovina respondentů (53%) byla **rodiči** vedena ke sportu již od mala. Z celkového počtu respondentů (100%) jich pak více jak polovina (54%) uvedla, že se rodiče zajímají o to, jakým způsobem tráví volný čas.

Jedna z otázek se ptala na **nejčastější zdroj motivace ke sportování**. U této otázky respondenti nejčastěji volili odpověď, že oni samotní jsou pro sebe největším zdrojem motivace. Velký vliv pak na ně mají také kamarádi a jejich rodina. Jako další zdroje byla uváděna škola a média.

4. Jaký je význam sportu u dětí 2. stupně ZŠ v Krnově z hlediska druhu motivace?

Z celkového počtu dotazových (100%) se sportu aktivně věnuje 83% z nich a 17% respondentů žádný sport neprovozuje. Pokud žáci označili možnost, že sportují, měli seřadit důvod, proč tomu tak je. Bylo zde nabídnuto 8 možností důvodů a k jednotlivým druhům motivace měli přiřadit číslo od 1 (absolutně nejdůležitější) do 8 (absolutně nedůležitý). Absolutně nejdůležitějším důvodem pro respondenty proč sportují, je pro ně zdraví. Druhým nejdůležitějším druhem motivace ke sportování je pro ně kolektiv, následuje radost ze sportování a jako čtvrtý absolutně nejdůležitější důvod dotazovaní volili úspěchy ve sportu.

Za absolutně nedůležité důvody, tak jako nejčastější nedůležitý důvod byl fakt, že to chtějí rodiče, dále že mohou být na čerstvém vzduchu v přírodě. Jako další nedůležitý byl dále zvolen důvod, že je pro respondenty sport určitým druhem odpočinku a nejméně

nedůležitým důvodem, který vede respondenty ke sportování bylo, že to dělají pro vylepšení své postavy, respektive vzhledu.

5. Jaká je dostupnost sportovního využití pro děti 2. stupně ZŠ v Krnově?

Z celkového počtu respondentů (100%) si celých 52% myslí že jsou ve sportování omezováni. Mezi nejčastější tato omezení patří vlastní časové možnosti, zdravotní stav, vzdálenost, nedostatek sportovišť a pak i finanční náročnost provozovaného sportu (či kroužku). Zbýlých 48% respondentů nemá pocit, že by je ve sportování něco omezovalo. Za vyhovující možnosti pro vlastní sportování považuje 64% respondentů, dále 21% respondentů se domnívá, že jsou tyto možnosti nevyhovujících a 15% dotazovaných se o tuto problematiku nezajímá.

H1 Předpokládám, že existují statisticky významné rozdíly v důležitosti sportu mezi chlapci a dívkami 2. stupně ZŠ v Krnově.

Tab. 1 Kontingenční tabulka (důležitost sportu : pohlaví)

| Pohlaví | Co je pro tebe sport | | | | | celkem |
|---------|----------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|----------------|--------|
| | důležitá věc | spíše důležitá věc | nemám vyhraněný názor | spíše nedůležitá věc | nedůležitá věc | |
| dívky | 34 (35,88) | 30 (21,62) | 24 (25,76) | 3 (5,06) | 1 (3,68) | 92 |
| chlapci | 44 (42,12) | 17 (25,38) | 32 (30,24) | 8 (5,94) | 7 (4,32) | 108 |
| celkem | 78 | 47 | 56 | 11 | 8 | 200 |

Z pozorovaných a očekávaných četností jsem vypočítal hodnotu testového kritéria chí-kvadrátu:

$$\chi^2 = \sum \frac{(P-O)^2}{O} = 11,588$$

Vypočítanou hodnotu jsem srovnal s kritickou hodnotou $\chi^2(4) = 9,483$. Vzhledem k tomu, že hodnota χ^2 je větší než hodnota kritická, odmítám nulovou hypotézu, že mezi pohlavím a důležitostí sportu není závislost. Mezi důležitostmi sportu u chlapců a dívek existují statisticky významné rozdíly. Testy významnosti jsem prováděl na hladině významnosti 0,05.

H2 Předpokládám, že existují statisticky významné rozdíly v druhu motivace ke sportu mezi dětmi sportovní a nespportovní třídy 2. stupně ZŠ v Krnově.

Tab. 2 Kontingenční tabulka (druh motivace ke sportu : typ třídy)

| Třída | Kdo Tě dnes nejvíc motivuje k vlastnímu sportování | | | | | | | celkem |
|--------------------|--|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|--------|
| | rodina | škola | sám | kama- rádi | média | zatím nikdo | jiné | |
| sportovní | 18 (10,5) | 5 (3,85) | 30 (29,75) | 14 (14,35) | 2 (4,55) | 0 (2,1) | 1 (4,9) | 70 |
| nesportovní | 12 (19,5) | 6 (7,15) | 55 (55,25) | 27 (26,65) | 11 (8,45) | 6 (3,9) | 13 (9,1) | 130 |
| celkem | 30 | 11 | 85 | 41 | 13 | 6 | 14 | 200 |

Z pozorovaných a očekávaných četností jsem vypočítal hodnotu testového kritéria chí-kvadrátu:

$$\chi^2 = \sum \frac{(P-O)^2}{O} = 18,992$$

Vypočítanou hodnotu jsem srovnal s kritickou hodnotou $\chi^2(6) = 12,592$. Vzhledem k tomu, že hodnota χ^2 je větší než hodnota kritická, odmítám nulovou hypotézu, že mezi

typem třídy a druhem motivace ke sportování není závislost. Mezi druhem motivace ke sportování u sportovní a nesportovní třídy existují statisticky významné rozdíly. Testy významnosti jsem prováděl na hladině významnosti 0,05.

ZÁVĚR

Cílem práce Sport jako způsob trávení volného času dnešních pubescentů bylo zjistit jaký význam má sport v životě žáků 2. ZŠ Krnov.

V teoretické části bylo toto téma nastíněno. Konkrétně byla tato část rozdělena na tři oblasti, kterých se daná problematika týkala. Charakteristika pubescenta nám pomůže lépe pochopit jeho vývoj především v oblastech tělesného, emočního, kognitivního vývoje, vnitřních procesů a specifických vývojových problémů. Kapitola nazvaná volný čas má pak blíže přiblížit co to je, jeho historii, funkce, různé pohledy na něj a v neposlední řadě také poukázat na jeho proměnu v čase. Třetí kapitola je zaměřena pak na sport samotný. Nastíněna je jeho historie, funkce, úkoly. Nechybí ani kapitola o sportu jakožto sociálně kulturním fenoménu. Kapitulu pak uzavírá pasáž o struktuře sportu.

Empirická část byla věnována výzkumu, který byl zrealizován. Nejdříve tedy popisu celé problematiky výzkumu, metodologii, tedy jeho cíli, druhu výzkumu, výzkumné metodě, výzkumným otázkám a také zpracování dat. Následovala část, kde byly výsledky kvantitativního dotazníkového šetření prezentovány. Data z výzkumu byla znázorněna graficky. Každá otázka byla doplněna o vlastní interpretaci a nakonec byly zodpovězeny výzkumné otázky, jež byly na začátku stanoveny.

Z kvantitativního dotazníkového šetření nakonec vyplynulo, že sport je důležitý nebo spíše důležitý pro více jak polovinu dotazovaných respondentů (62%). Téměř třetina z nich pak nedokázala na tuto otázku odpovědět a tak raději volili odpověď „nevím“ (28%). Volný čas tráví nejčastěji sportem, tato odpověď byla zvolena 142 krát. Z výzkumu dále vyplynulo, že 83% respondentů se aktivně věnuje sportu a to nejčastěji tanci či pohybovým aktivitám, fotbalu, basketbalu, florbalu, bruslení, bojovým sportům či plavání. Co se týkalo otázek na zdroj motivace, jsou respondenti ovlivněni sportem v médiích, celých 63% z nich jej tam sleduje, 33% respondentů pak ovlivňují sportovní hvězdy. Za nejčastější zdroj motivace však respondenti uvedli vlastní osobu, své kamarády a taky rodiče. Odtud také zjištění, že 53% respondentů je vedeno ke sportu rodiči a také 54% rodičů zajímá, co jejich děti dělají ve volném čase. Zdrojem motivace je pak pro ně jako absolutně nejdůležitější zdraví a za absolutně nedůležité pak označili zájem rodičů, aby jejich dítě sportovalo.

Dostupnost sportovního vyžití pro žáky 2. ZŠ v Krnově respondenti označili v 52% za omezující. Nejčastějšími důvody pro ně byly vlastní časové možnosti, zdravotní stav,

vzdálenost, nedostatek sportovišť a pak i finanční náročnost provozovaného sportu (či kroužku). Z toho ale celých 64% z celkového počtu respondentů (100%) považuje možnosti pro vlastní sportování za vyhovující.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BLATNÝ, Marek, 2003. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd. ISBN 80-86620-05-0.

CARR-GREGG, Michael, 2010. *Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-662-9.

CRUM, B., 1996 cit. podle SLEPIČKOVÁ, Irena, 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.

ČAČKA, Otto, 2000. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk. ISBN 80-7239-060-0.

ČÁP, Jan, 1997, cit. podle KAVANOVÁ, Alica a Štefan CHUDÝ, 2005. *Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. ISBN 80-7318-266-1.

ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2008. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2141-4.

DOHNAL, Tomáš, cit. podle HODAŇ, Bohuslav, 2002. *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-37-1.

DOUILLARD, John, 1994. *Tělo, mysl a sport*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-069-9.

EGER, Ludvík, 1998. *Komunální tělovýchova a sport: plánování, řízení a financování komunální tělovýchovy a sportu v obci*. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 80-7082-477-8.

ERIKSON, Erik, 1994, cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 1999. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

FONTANA, David, 2010. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-725-1.

FREUD, Sigmund, cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 1999. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

GREXA, Ján, 2011. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5458-5.

- HÁJEK, Bedřich, 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HODAŇ, Bohuslav, 2008. *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-85783-48-7.
- HODAŇ, Bohuslav, 2002. *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-37-1.
- HODAŇ, Bohuslav, 1997. *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 80-7067-782-1.
- HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
- CHOUTKA, Miroslav, 1976. *Teorie a didaktika sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- JANOŠOVÁ, Pavlína, 2008. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2284-9.
- JANSA, Petr a Jiří Dovalil, 2009. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art. ISBN 80-903280-8-3.
- JIRÁSEK, Ivo, 2005. *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1176-5.
- KAVANOVÁ, Alica a Štefan, CHUDÝ, 2005. *Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. ISBN 80-7318-266-1.
- KOHOUTEK, Rudolf, 2003. *Vývojová psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií.
- KOHOUTEK, Rudolf, 2000. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM Akademické nakladatelství. ISBN 80-7204-156-8.
- KOTULÁN, Jaroslav, 2005. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3844-6.
- KRÁLÍK, Michal, 2001. *Právo ve sportu*. Praha: C. H. Beck. ISBN 80-7179-532-1.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-195-X.
- LANGMEIER, Josef, 1991. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0098-9.

MACEK, Petr, 1999. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-348-X.

MAŘÍKOVÁ, Hana, 1996. *Velký sociologický slovník: P-Z*. Praha: Karolinum. ISBN 8071843113.

NEKOLA, Jaroslav, 2000. *Doping a sport*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-137-2.

NĚMEC, Jiří, 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 2002. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.

PERIČ, Tomáš, 2008. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2643-4.

PIAGET, Jean, 2010. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-798-5.

PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ, 2009. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-647-6.

REUYS, Eva a Hanne VIEHOFF, 1996. *Jak s dětmi trávit volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-073-1.

ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta životem*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-829-5.

SAK, Petr a Karolína SAKOVÁ, 2004. *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda Servis. ISBN 80-86320-33-2.

SAK, Petr, 2000. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč. ISBN 80-7229-042-8.

SEKOT, Aleš, 2006. *Sociologie sportu*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-132-4.

SEKOT, Aleš, 2004. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně. ISBN 80-210-3581-1.

SEKOT, Aleš, 2003. *Sport a společnost*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-047-6.

SEKOT, Aleš, 2002. *Sociologie v kostce*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-021-2.

SERBUS, Ladislav, 1977 cit. podle HODAŇ, Bohuslav, 1997. *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. ISBN 80-7067-782-1.

SLEPIČKA, P., V. HOŠEK a B. HÁTLOVÁ, 2009. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1602-5.

SLEPIČKOVÁ, Irena, 2005. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.

SLEPIČKOVÁ, Irena, 2001. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-86317-13-7.

SLUKA, Tomáš, 2007. *Profesionální sportovec*. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 80-903609-5-5.

SLUSHER, Howard, cit. podle SLUKA, Tomáš, 2007. *Profesionální sportovec*. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 80-903609-5-5.

SOMMER, Jiří, 2003. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána. ISBN 80-7336-116-7.

SPOUSTA, Vladimír, 1994. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: Úvod do studia pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1007-X.

STERNBERG, Robert, 1999, cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 1999. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

ŠPRYNAR, Zdeněk, 1985. *Teorie tělesné kultury*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

TOWNSEND, John 2009. *Hranice a dospívající*. Praha: Návrat domů. ISBN 978-80-7255-191-0.

VANĚK, Miroslav, 1984. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2005. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, Marie, 1999. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

VÁŽANSKÝ, Mojmír, 1994. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0428-2.

VESELÁ, Jana, 2006. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Pardubice: Univerzita Pardubice. ISBN 80-7194-864-0.

VILÍMOVÁ, Vlasta, 2002. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

aj. a jiné.

apod. a podobně.

atd. a tak dále.

např. například.

tj. to je.

tzv. takzvaně.

ZŠ. základní škola.

SEZNAM GRAFŮ

| | |
|---|----|
| <i>Graf č. 1 Pohlaví respondentů</i> | 49 |
| <i>Graf č. 2 Věk respondentů</i> | 50 |
| <i>Graf č. 3 Důležitost sportu</i> | 50 |
| <i>Graf č. 4 Preferované aktivity</i> | 51 |
| <i>Graf č. 5 Aktivní sportování</i> | 52 |
| <i>Graf č. 6 Úroveň sportování</i> | 52 |
| <i>Graf č. 7 Čas věnovaný sportu</i> | 53 |
| <i>Graf č. 8 Inspirace sportovními hvězdami ke sportování</i> | 54 |
| <i>Graf č. 9 Sledovanost sportu v médiích</i> | 54 |
| <i>Graf č. 10 Volný čas a sport</i> | 55 |
| <i>Graf č. 11 Vedení rodičů ke sportování dětí</i> | 56 |
| <i>Graf č. 12 Zájem rodičů o volný čas dětí</i> | 56 |
| <i>Graf č. 13 Současný zdroj motivace ke sportování dětí</i> | 57 |
| <i>Graf č. 14 Omezování ve sportování</i> | 58 |
| <i>Graf č. 15 Možnosti pro své sportování ve svém okolí</i> | 58 |

SEZNAM TABULEK

| | |
|--|-----------|
| <i>Tab. 1 Kontingenční tabulka (důležitost sportu : pohlaví)</i> | <i>61</i> |
| <i>Tab. 2 Kontingenční tabulka (druh motivace ke sportu : typ třídy)</i> | <i>62</i> |

SEZNAM PŘÍLOH

PI. Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jsem studentem 2. ročníku nMgr. oboru sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně a chtěl bych tě požádat o vyplnění dotazníku, který je součástí mé diplomové práce, ve které se snažím zjistit, jaký má sport význam pro žáky 2. stupně ZŠ.

Dotazník je **anonymní** a slouží pouze pro mou práci, proto tě chci poprosit, abys odpovídal/a pravdivě a samostatně.

U každé otázky **zakroužkujte pouze jednu odpověď**, pokud není uvedeno jinak. V případě, že se zmýlíte, celé pole zabarvěte a označte křížkem pole jiné. Odpovíte-li na otázku, u níž je uvedeno **uved'** nebo **jak**, prosím **dopište odpověď slovně**.

1. Pohlaví

a) muž b) žena

2. Věk (uved' číslem)

3. Co je pro Tebe sport?

| důležitá věc | spíše důležitá věc | nemám vyhraněný názor | spíše nedůležitá věc | nedůležitá věc |
|--------------|--------------------|-----------------------|----------------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

4. Co děláš, když přijdeš ze školy a nemusíš dělat úkoly? (možnost více odpovědí)

- a) práce a hry na PC
- b) poflakuju se s kamarády
- c) věnuji se nějakému sportu
- d) sleduji televizi
- e) poslouchám hudbu
- f) učím se
- g) čtu si
- h) připravuji se do školy
- ch) trávím čas na sociálních sítích, např. Facebook
- i) jdu do kina nebo do divadla
- j) návštěva sportovního utkání
- k) návštěva koncertu
- l) hraji na hudební nástroj
- m) nudím se
- n) něco jiného (uved' i více odpovědí).....

5. Věnuješ se nějakému sportu aktivně?

- a) ano (uved' i více odpovědí).....
b) ne

6. Na jaké úrovni sportuješ?

- a) závodně
b) rekreačně
c) nespportuji

7. Kolik času věnuješ sportu ve svém volném čase?

- a) žádný
b) méně než 1 hod. týdně
c) 1-2 hod. týdně
d) 3-4 hod. týdně
e) 5-6 hod. týdně
f) více než 6 hod. týdně

8. Inspirují tě k aktivnímu sportování příklady sportovních hvězd (např. Jágr, Nedvěd, Neumannová apod.)?

- a) ano
b) ne
c) nevím

9. Sleduješ sport v médiích?

- a) ano (uved' i více odpovědí).....
b) ne

10. Ve volném čase (Označ pořadí důvodů s použitím číslovek 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 a 8. Číslo 1 znamená absolutně nejdůležitější důvod, číslo 8 znamená absolutně nedůležitý důvod).

a) sportuji, protože:

- chci dělat něco pro své zdraví a kondici - ZDRAVÍ
- baví mě sportovat s ostatními v kolektivu - KOLEKTIV
- chci v určitém sportu něco umět a něčeho dosáhnout - ÚSPĚCHY
- sport mě zkrátka baví, sportuji pro radost - RADOST
- chci dělat něco pro svoji postavu - VZHLED
- sport je pro mě odpočinkem a kompenzací mého studia - ODPOČINEK
- mohu být v přírodě, na čerstvém vzduchu - PŘÍRODA
- to chce někdo jiný - RODIČE

b) nespportuji

11. Vedli Tě rodiče už od malička k nějakému sportu?

- a) ano
b) ne

12. Zajímají se rodiče o to, kde a jak trávíš svůj volný čas?

- a) ano
b) ne
c) někdy

13. Kdo Tě dnes nejvíc motivuje k vlastnímu sportování?

- a) rodina
- b) škola
- c) sám
- d) kamarádi
- e) média (televize, internet, tisk)
- f) zatím nikdo, ale chci sportovat
- g) jiná odpověď (uved')

14. Je něco, co tě ve sportování omezuje?

- a) ano
 - nedostatek sportovišť
 - zdravotní stav
 - cena kroužku
 - vzdálenost
 - čas
 - jiné (uved')
- b) ne

15. Jak hodnotíš možnosti pro své sportovní potřeby ve svém okolí?

- a) vyhovující
- b) nevhovující
- c) nezajímám se o to

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji hezký zbytek dne.

Bc. Jaromír Neuvirt