

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Diplomová práce

MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM VE VOLNÉM ČASE
DOSPÍVAJÍCÍCH

Vedoucí práce: doc. Michal Kaplánek, Th.D.

Autor práce: Bc. Michaela Řehořovská

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 2013

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské – diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

18. března 2013

.....

Chtěla bych mnohokrát poděkovat doc. Michalovi Kaplánkovi, Th.D. za odborné vedení, pomoc, nesčetné rady při zpracování diplomové práce a za předané cenné zkušenosti při práci s výzkumem, kterých si velmi vážím. Velký dík také patří

Bc. Mirwaisovi Bakhshimu a mé rodině za pomoc a podporu.

Obsah:

1. ZÁKLADNÍ POJMY	7
1.1 Adolescence.....	7
1.2 Pohybová aktivita.....	12
1.3 Motivace.....	14
2. MOTIVACE DĚTÍ A MLÁDEŽE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM	18
2.1 Výzkumy v rámci ČR.....	21
2.1.1 Mládež ČR 2002	21
2.1.2 Aktuální problémy mladé generace ČR (2006)	22
2.1.3 Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice.....	26
2.2 Teze plynoucí z výzkumů.....	28
3. VÝZKUM MOTIVACÍ K POHYBOVÉ ČINNOSTI U DOSPÍVAJÍCÍCH VE VĚKU 15-18 LET V PLZEŇSKÉM REGIONU	30
3.1 Průběh výzkumu	30
3.1.1 Přípravná fáze.....	31
3.1.2 Popis vzorku	32
3.1.3 Průběh sběru dat.....	40
3.1.4 Zpracování dat	42
4. VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	49
4.1. Volnočasové aktivity dospívajících	54
4.1.1. Pohybové a sportovní aktivity	54
4.1.2. Ostatní volnočasové aktivity.....	57
4.1.3. Komplikace.....	59
4.2. Motivace k volnočasovým aktivitám dospívajících	60
4.2.1. Intrinsické motivace.....	61
4.2.2.Extrinsické motivace.....	62
4.3. Postoje	64
4.4. Přínos.....	65
4.5 Odpověď na výzkumnou otázku	67
4.5.1 Typologie motivací k pohybovým aktivitám	67
5.1 Teze.....	70

6. ZÁVĚR.....	75
7. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	76
7.1 Elektronické zdroje.....	78
8. PŘÍLOHY	81
9. ABSTRAKT.....	116
10. ABSTRACT.....	117

Úvod

V rámci studia v oblasti pedagogiky volného času je mnoho možností, jak se zúčastnit zajímavého bádání. Mnoho oblastí přímo vybízí k výzkumu, už jen tím, že některými se doposud vědci zabývali méně. V poslední době ovšem volný čas a způsob, jakým ho dospívající tráví, nabývá na důležitosti a je třeba se zaměřit nejen na aktivity, jimž se jedinec věnuje a také na to, co ho k rozhodnutí a volbě určité činnosti (v tomto případě pohybové aktivity) vede. Tato práce vznikla na základě spolupráce s vedoucím práce na grantovém projektu GAJU, kde byl vedoucí práce také hlavním řešitelem. V rámci projektu mi bylo nabídnuto zaměřit se na motivace k pohybovým aktivitám, ve volném čase dospívajících, ve věku 15 – 18 let. Cílem práce je pomocí kvalitativního výzkumu zjistit, jaké mohou být motivace dospívajících k pohybovým aktivitám ve volném čase. Výzkumné šetření se zaměřuje na Plzeňský region, přesněji, na dvě lokality, kde bude výzkum probíhat. K následnému srovnání nám poslouží výzkumy, které byly v posledních letech publikovány. Vzhledem k tomu, že výzkum, který by se zaměřoval přímo na motivace k pohybovým aktivitám v dané věkové skupině, ještě nebyl uskutečněn, bylo vybráno několik výzkumů zaměřujících se na pohybové aktivity a na volný čas dospívajících v České republice.

V první části práce budou osvětleny základní pojmy, které budou, pro další pochopení textu a výzkumného šetření důležité. V druhé části budou interpretovány výsledky a poznatky z několika výzkumů, které byly v ČR uskutečněny na příbuzné téma. Na konci druhé části budou stanoveny teze, vyplývající ze stávajících výzkumů, které se budou zpětně ověřovat výsledky z vlastního šetření. Samozřejmě zde bude brán v úvahu významný rozdíl v počtu respondentů a rozdílné formě vlastního šetření, od stávajících výzkumů, tím také omezená možnost aplikace výsledků na širší skupinu populace.

Výsledky výzkumu by mělo být možné použít pro základ k provedení obsáhlejšího a detailnějšího, kvantitativního šetření na dané téma.

1. Základní pojmy

Tato kapitola by měla poskytnout dostatečné informace o všech zkoumaných oblastech i o zaměření v určitých směrech, kudy se výzkum bude vyvíjet a jaké poznatky k tomu budou využity. Nejdříve se pokusíme osvětlit vývojové období adolescence, jež představuje významnou fázi lidského vývoje. Dalším pojmem, kterým se budeme zabývat, je pohybová aktivita. V dnešní společnosti, kde stále přibývá jedinců se sedavým způsobem života je toto téma více než aktuální. V poslední části se budeme věnovat motivaci. Motivace bude pro tento výzkum velmi důležitá, a proto bude také definována a rozdělena za účelem co nejlepšího využití pro výzkum.

1.1 Adolescence

V základním biologickém smyslu období dospívání je vymezen široce jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání a znatelnou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti a ukončením tělesného růstu. Současně s biologickým zráním u dospívajících probíhá řada významných a nápadných psychologických změn, jež lze rozpoznat ohlášením nových pudových tendencí, hledáním způsobů jejich uspokojování a kontroly, komplexní emoční labilitou, zároveň však vyspělého způsobu myšlení a dosažením vrcholu jeho rozvoje. Období, jež adolescenci zahrnuje, se snažilo vymezen mnoho autorů, zdaleka ne všichni se shodují na stejném věkovém ohraničení vývojové fáze adolescence. Pro svou práci jsem si vybrala definici Langmaiera a Krejčířové, kteří ve své knize vymezují období adolescence na věk zhruba od 15 do 20, až 22 let věku.¹

Adolescenci také přiřazujeme pozdější fázi Eriksonova stádia identity, jež někteří autoři nazývají rovněž stádiem osobní identity a má vést k osvojení relativně zralého pohledu na sebe sama a okolí. V dospívání dochází zpravidla

¹ Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie, 1998. Srov. str. 139

ke třem důležitým proměnam: první pohlavní styk, dosažení plnoletosti, dovršení přípravného profesního období a následný nástup do zaměstnání.²

Dospívající rychle získávají dovednosti vyžadující značnou sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci i smysl pro rovnováhu. Můžeme předpokládat, že odtud plyne jejich zájem o sport. Výhodou a přínosem je, že z úspěšných nových pohybových aktivit získává jedinec posilu pro ohrožené sebehodnocení.³ V tomto období jedinec také postupně dosahuje plné reprodukční zralosti. Rychle se mění postavení jedince ve společnosti, zásadně se mění sebepojetí.⁴ Někteří autoři se shodují na tom, že období dospívání je jedním z nejobtížnějších stádií v životním vývoji jedince. Příčinou náročnosti tohoto stádia vývoje může být komplikovanost při změnách a nejasnostech ve společenských hodnotách. Poznávací funkce jedince prodělávají v tomto období značné kvalitativní a kvantitativní změny. Problémem dospívajících se stává nedostatek hodnot, jejich množství a problémy s ujasněním priorit.⁵

Vývoj v období adolescence

V období časně adolescence se jedinec začíná ve zvýšené míře zabývat sám sebou a dochází k přetváření jeho dětské identity. Dříve byl závislý na názorech druhých, otázky bytí a sebepojetí nepřitahovaly jeho pozornost. Období časně a střední adolescence však toto mění a jedinec je schopen postupně si budovat novou a funkční identitu. Pro celé období adolescence je charakteristické zvýšení sebereflexe. Dospívající si začíná uvědomovat sám sebe jako nositele nejrůznějších rolí a jako aktéra vlastního chování v nejrůznějších situacích. K „Já“ dospívajícího jsou vztahovány názory a soudy subjektivně významných osob a mění se jeho vztahový rámec uvažování o sobě samém.⁶ Důležitou součástí identity adolescenta se stává tělesný vzhled, přestože v této fázi vývoje neprochází významnějšími změnami. Adolescent se svým vlastním tělem často a ve velké

² Vágnerová, M. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. 1. vyd. Praha:2000. Srov. str. 253

³ Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. 3.vyd. Praha:1998. Srov. str 144,145

⁴ Taxová, J. Pedagogicko psychologické zvláštnosti dospívání. Praha:1987. Srov. str 72

⁵ ČÁP, J., Psychologie výchovy a vyučování. 1. vyd. Praha:1993. Srov. str. 325,326

⁶ Macek, P., Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. Praha:1999. Srov. str. 27 -29

míře zaobírá, někdy lze hovořit až o narcistním zaměření.⁷ Takovýto kult těla je navíc podporován obecně platnými sociokulturními standardy vysoké hodnoty mládí a fyzické krásy. V tomto ohledu je adolescent v ideální fázi vývoje. Většinou má tělo zcela funkční a hezké. Dospívající své tělo srovnává s ostatními vrstevníky i s aktuálně přijímaným ideálem krásy. Pokud ideálu odpovídá nebo se mu blíží, vytváří se příznivé podmínky pro kladné sebehodnocení, růst sebevědomí a upevňování sebejistoty u jedince. U jedince ještě přetrvává značná nejistota a pochybnosti o své hodnotě, proto jsou pro dospívající důležité názory a hodnocení jiných lidí, jež jim slouží jako zpětná vazba a tím dospívají k sebepoznání.⁸ Z počátku se dospívající hodnotí hlavně podle reakcí vrstevníků ve svém okolí na něj a podle toho, jaká má na jejich hodnocení názor.⁹

Jedním z úkolů adolescence, jak se mnoho autorů shoduje, je emancipace od rodiny. Rodina poskytuje základní citovou jistotu, bezpečí a útočiště, pro adolescenta tedy nemusí být vždy jednoduché se od ní odpoutat. V důsledku toho si každý jedinec hledá vlastní způsob a prostředky vedoucí k osamostatnění, jelikož má potřebu bránit se úzkosti vyplývající ze ztráty dosavadních jistot.¹⁰ Hlavní citové vztahy se většinou přesouvají na vztahy s vrstevníky. Vznikají zde významné partnerské vztahy, pevná přátelství, příslušnost ke skupině dospívajících.¹¹ Vztah mezi vrstevníky je unikátní a těžko zastupitelný. Jedinci je umožněno vzájemné poskytování názorů a pocitů. Charakter vrstevnických vztahů se v průběhu tohoto vývojového období proměňuje. Ve fázi časně adolescence spatřuje jedinec význam právě ve věku ostatních jedinců, ve skupině jakýchkoli vrstevníků má pak pocit sounáležitosti a soudržnosti.¹² Ke konci adolescence by se měla závislost na skupině postupně vytrácet díky nabývajícím

⁷ Taxová, J. Pedagogicko psychologické zvláštnosti dospívání. Praha:1987. Srov. str. 72

⁸ Vágnerová, M. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. 1. vyd. Praha: 2000. Srov. str. 267,268

⁹ Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. 3.vyd. Praha:1998. Srov. str.148

¹⁰ Langmeier, J., Krejčířová, D. Vývojová psychologie. 3.vyd. Praha: 1998. Srov. str. 149

¹¹ Vágnerová, M. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. 1. vyd. Praha: 2000. Srov. str. 287

¹² Macek, P., Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. Praha:1999. Srov. str. 71,72

jistotě a vyspělosti jedince, stejně tak jako docházelo k odpoutávání od rodiny. V období adolescence je také kladen velký význam při přijímání, modelování a zvnitřňování nejrůznějších společenských rolí a přípravě na jejich plnění v dospělosti. Mezi typické vlastnosti adolescence se řadí kritičnost a touha po vytváření samostatných názorů a vlastních systémů hodnot. Adolescent se více spoléhá na vlastní úsudek, pohled na skupinu vrstevníků již se přestává být nekritický, dospívající je schopen vyjádřit nesouhlas rodičům i vrstevníkům.¹³

Vývojový úkol

Ve vývojovém úkolu jsou zahrnuty potřeby a očekávání společnosti, v níž jedinec žije, stejně jako jeho vlastní individuální potřeby a očekávání. Úkol je často definován konkrétními typy situací. Zahrnuje to, co by chtěl člověk sám naplnit jako podstatné a důležité ve svém životě, a rovněž pak to, co si uvědomuje, že je důležité naplnit v kontextu vlastního života v určitém prostředí, komunitě nebo společnosti. K naplnění vývojového úkolu nabízí konkrétní společnost (kultura) jisté osvědčené vzorce chování (patterns). Pokud je jedinec nerespektuje a zvolí svou vlastní, odlišnou cestu, je velmi často sankcionován. Úkoly mají biologickou, psychologickou i kulturní dimenzi. Některé úkoly jsou z hlediska vývoje kontinuální, můžeme je nalézt již v dětství, ale období adolescence by je mělo vždy završit. Jiné jsou specifické pro adolescenci a demonstrují diskontinuitu tohoto vývojového období. Ve větší či menší míře obsahují tzv. „Teachable moment“ (Havighurst 1948-1974) jež představuje určitý citlivý okamžik pro zahájení učení. Plnění vývojového úkolu není jednoduchou záležitostí, střetává se zde řada protichůdných tendencí, vnitřních a vnějších vlivů.

Tématika vývojového úkolu, jejímž původcem byl Erikson, se stala mezi mnohými autory velmi diskutovanou a různé vývojové úkoly postupem času specifikovala v různých souvislostech řada autorů (Havighurst 1948-1974, Hill 1980, Miller 1989, Hurrelmann 1994):

¹³ Vágnerová, M. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. 1. vyd. Praha: 2000. Srov. str. 287

- Přijetí vlastního těla, fyzických změn, včetně pohlavní zralosti a pohlavní role
- Kognitivní komplexita, flexibilita a abstraktní myšlení – schopnost aplikovat intelektový potenciál v běžné každodenní zkušenosti
- Uplatnění emocionálního a kognitivního potenciálu ve vrstevnických vztazích, schopnost a dovednost vytvářet a udržovat vztahy s vrstevníky obojího pohlaví
- Změna vztahů k dospělým (rodičům, dalším autoritám) – autonomie, popř. vzájemný respekt a kooperace nahrazuje emocionální závislost
- Získání představy o ekonomické nezávislosti a směřování k určitým jistotám, které s ní souvisejí – k volbě povolání, k získání základní profesní kvalifikace, k ujasnění představ o budoucí profesi
- Získání zkušeností v erotickém vztahu, příprava pro partnerský a rodinný život
- Rozvoj intelektu, emocionality a interpersonálních dovedností zaměřených ke komunitě a společnosti – tj. získání kompetence pro sociálně zodpovědné chování
- Představa o budoucích prioritách v dospělosti – důležitých osobních cílech a stylu života

- Ujasnění hierarchie hodnot, reflexe a stabilizace vlastního vztahu ke světu a k životu (světový názor)¹⁴

V řadě normativních, věkově specifických úkolů je obsažen důraz na budoucnost jedince. Dospívající jsou konfrontováni s jednotlivými úkoly, které se mohou zrcadlit v požadavcích různých institucí nebo dospělých autorit, hlavně rodičů či učitelů ve škole. Jedinci si v tomto věku začínají uvědomovat vliv jejich aktuálních rozhodnutí na jejich budoucnost. Zde se jedná o novou zkušenost, jež významně pozvedá význam vlastního rozhodnutí a perspektiv jedince. Tato nově nabytá odpovědnost může být spojena s nejistotou a obavou převzít odpovědnost za svou budoucnost, také je ovšem velmi důležitým aspektem v procesu sebehodnocení, formování vlastní identity a sebe definování. Přijímání určitých závazků souvisejících s dosahováním osobních a společenských osobních cílů, které přesměrovávají jedince od prvořadých zájmů o svou vlastní osobu k zájmu o druhé, lze považovat za známku toho, že se jedinec stává dospělým.¹⁵

1.2 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita neodlučitelně patří k našemu zdraví. Mnoho studií dokládá, že pohybová aktivita přináší lidem širokou škálu fyzického, sociálního a mentálního užitku, což se týká všech věkových skupin, zdravých i nemocných, psychicky i fyzicky handicapovaných.¹⁶ Prostřednictvím pohybových aktivit je dětem a mládeži zajišťován normální tělesný vývoj. Pro optimální růst a vývoj nervového systému je stimulace skrze přiměřenou pohybovou aktivitu jedince potřebná. Vývoj pohybového ústrojí je podporován zejména narůstáním svalové

¹⁴ Macek, P. Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících. 2. uprav. vyd. Praha: 2003. Srov. str. 16, 17

¹⁵ J.-E., & Pulliainen, H. (1991). The changing parent-child relationship, self-esteem, and intelligence as determinants of orientation to the future during early adolescence. *Journal of Adolescence*, 14, Srov. str. 35–51

¹⁶ Kalman, Hamřík, Pavelka, Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost, Olomouc:2009. Srov. str. 28

hmoty, posilováním šlach a přispívá ke správnému držení těla. Pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje správný rozvoj krevního oběhu a je podstatným regulátorem obezity. Má též velmi významný psychoregulační efekt, zvyšuje toleranci ke stresu, depresi a přetížení nervového systému, uvolňuje svalové a psychické tenze. Pohybová aktivita má rovněž hedonizující vliv na emoce jedince a může obsahovat také estetizující vlivy tělesných aktivit, jako je například tanec. Pohybová aktivita přináší možnost socializace, pocitu spokojenosti, prožitku z výkonu a navazování mezilidských vztahů. Při pohybových aktivitách u dětí a mládeže též dochází k rozvoji morálních vlastností a racionálnímu poznání, všemi svými složkami přispívá ke zdravému životnímu stylu a působí jako prevence sociálně patologických jevů.¹⁷ Pohybová aktivita ovlivňuje plnohodnotnost života jedince. Činnost vedoucí k uspokojování lidských potřeb je základním vyjádřením lidské aktivity. Pohybovou aktivitu lze vymezit jako souhrn činností, které realizuje kosterní svalový systém. Tyto činnosti jsou dále podmíněny součinností všech fyziologických funkcí a energetickým výdejem.¹⁸

Většina autorů se shoduje v tom, že pohybová aktivita představuje fyzickou aktivitu vyžadující více energie, než tělo spotřebuje při běžném „klidovém metabolismu“. Pohybová aktivita má však vliv také na začlenění jedince do společnosti. Spojuje lidi zájmově se o tentýž typ pohybové aktivity nebo druhu sportu, děti a mladiství se tak mohou snáze vyvarovat skupinám, jež propadají zdraví škodlivému životnímu stylu. Dnešní populace, do které lze zařadit jak děti a dospívající tak dospělé, žije převážně sedavým způsobem života. Člověk prosedí až 8 hodin denně, tak mohou při nedostatku pohybu a vysokém příjmu energie z potravy vznikat onemocnění, nazývaná civilizačními chorobami. Pohybová aktivita poskytuje příležitosti k navazování

¹⁷ Volný čas a prevence u dětí a mládeže, Vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, odbor pro mládež, Praha 2002. Srov. str. 15 - 21

¹⁸ Fromel, K., Novosad, J., Svozil, Z., Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. 1. vydání Olomouc:1999. Srov. str. 132

a udržování sociálních kontaktů a přátelských vztahů, celkově se podílí na kohezi kolektivu, čím nabývá širšího sociálně-kulturního rozměru.¹⁹

Získání dospívajícího jedince pro pravidelnou pohybovou aktivitu lze za pomoci vytváření pozitivního prostředí, jež přirozeně působí na vnitřní motivaci jedince aktivně se zapojovat pohybových aktivitách. Stále silnější důraz na pohybové a sportovní aktivity se aktualizuje nejen v rámci škol, ale také v rámci mimoškolních aktivit, využívání volného času, jako prevence proti znuděným pouličním skupinám dospívajících, alkoholovým nebo drogovým návykům. Při vytváření pozitivních postojů dospívajících k pohybovým a sportovním aktivitám je třeba vycházet z typických reakcí a stanovisek k pohybové zátěži, a umět jich využít. Jde zejména o změny v hodnotovém systému v důsledku očekávání a následných výsledků pohybové nebo sportovní činnosti, všeobecný pokles zájmu dívek o výkonnostní sportovní aktivity. U chlapců jsou naopak zvýšené nároky na tělesnou zátěž akceptovány. Dívky více pozitivně přijímají cvičení zahrnující pohybové aktivity zaměřené na zlepšení tělesného image, cvičení s hudbou. Tímto vzniká nesnadný úkol pro pedagogy, kteří by měli vzdělávat diferenciovaně a tím dopomáhat k individuálně harmonizujícímu tělesnému vývoji jedince. „*Jde o úkol o to snadnější, že pedagog by měl být svojí vytrvalostí, svědomitostí a rozhodností pro své svěřence i osobním příkladem*“²⁰

1.3 Motivace

Jedním ze základních činitelů ovlivňujících efektivnost učebního procesu je motivace. Určuje optimální aktivaci jedince v rámci dané činnosti. „*Teorie motivace je založena na míře uspokojování potřeb jedince. Potřeby dělíme na primární a sekundární.*“²¹ Potřeba pohybu a odpočinku představuje potřeby

¹⁹ Měkota, K., Cuberek, R., Pohybové dovednosti, činnosti, výkony. 1. vyd. Olomouc:2007. Srov. str. 37 - 40

²⁰ Sekot A. Sociologie sportu, Paido: Brno, 2006. str. 103

²¹ Mužík, V., Krejčí, M., *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: 1997. Srov. str. 76

primární. Díky uspokojování této potřeby organismus dosahuje harmonické rovnováhy. Sekundární potřebou bývají zájmy a tužby jedince.²²

Moderní psychologie je přesvědčena, že motivace je hlavním prostředkem schopným vytvářet trvalejší hodnoty v chování jedince, ať už jde o motivaci v kladném nebo záporném slova smyslu. Za motivaci považujeme souhrn vnitřních a vnějších faktorů směřujících k dosažení možných výsledků, jež aktivizují prožívání a chování jedince.²³

Mnozí autoři se shodují na tom, že motivace vychází z lidské přirozenosti ve formě pudů, potřeb, postojů, cílů, hodnot, zájmů, zálib a citů. Motivaci můžeme vnímat jako souhrn skutečností, jež člověka tlumí nebo podněcují v jeho činnosti či nečinnosti.²⁴ Míra motivace určuje zároveň míru energie, kterou je jedinec ochoten investovat do dosažení cíle. Uplatňuje se také osobnost, naučené dovednosti a rovněž zkušenosti jedince.²⁵ Zdroje motivace lze pro přehlednost rozlišit na motivace intrinsické (vnitřní) a motivace extrinsické (vnější).²⁶ Intrinsické motivace vychází z vnitřních pohnutek jedince, lze je označit jako vlastní zájmy a uspokojení vlastních potřeb jedince.²⁷ Extrinsické motivace (vnější) vycházejí z okolního prostředí, jež usměrňuje člověka a klade na něj nároky, které se jedinec snaží splnit (přítomnost či nepřítomnost jiných lidí a podnětů v okolí, denní a roční doba).²⁸

Každý jedinec má různě silnou potřebu aktivního pohybu. Někdo si vystačí s půl hodinou aktivního pohybu denně, potřeba jiného člověka může být několikanásobně větší. „*Síla potřeby narůstá s přibývajícím deprivací v čase, ...avšak příslušná předmětná aktivita narůstá jen po určitou mez a pak s pokračující deprivací dokonce klesá.*“²⁹ Jako jednu z nejslavnějších teorií potřeb tohoto druhu nelze nezmínit teorii Abrahama Maslowa, Clayтона Alderfera

²² Mužík, V., Krejčí, M., tamtéž Srov. str. 76

²³ Průcha, Walterová, Mareš, *Pedagogický slovník*, 4., aktualizované vydání. Portál: 2008. Srov. str. 127

²⁴ Jan Čáp, *Psychologie výchovy a vyučování* 1. vyd. Praha: 1993. Srov. str. 70

²⁵ Hartl, P., Hartlová, H. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: 2000. Srov. str. 328

²⁶ Nakonečný, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: 1998. Srov. str. 458

²⁷ Tomáš, M., *Dielektrika fyzika normálních dielektrik, Motivace*. Srov. Dostupné z: <http://dielektrika.kvalitne.cz/motivace.html>

²⁸ Tomáš, M., tamtéž

²⁹ Nakonečný, M. . *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: 1998. Srov. str. 467

a Davida McClellanda. Díky této teorii byly potřeby člověka seřazeny od nejnižších k nejvyšším v tzv. Maslowově pyramidě potřeb. Nižším potřebám autoři přiřadili priority před potřebami vyššími. Aby jedinec mohl uspokojovat vyšší potřeby, nejdříve musí uspokojit potřeby nižší.

Motivace tedy představuje „vzplanutí“ touhy po naplnění vnitřních potřeb. Velmi důležité je uvědomit si vnímání motivů a subjektivnost postojů. Motiv, který jedna osoba vnímá jako nedůležitý, může osoba druhá vnímat jako velmi významný. Příčinou tohoto individuálního zpracování motivů je nekonečné spektrum postojů a jednání jedinců ve společnosti. Hodnota cíle (subjektivní potřeby) musí být danou osobou vnímána jako vyšší než hodnoty instrumentální, aby motivace vedla k určitému faktickému jednání. Proto nás všechny motivace nedovedou ke skutečnému jednání. Pokud je zřejmé, že hodnota cíle bude v porovnání s vydáním úsilí za jeho dosažení příliš nízká, nebo je zde příliš vysoké riziko neúspěchu, nastává místo procesu realizace naplnění motivu proces demotivace, snaha o potlačení pocitů potřeby, jež vyplývala z původního motivu, či proces substituce (nahrazení) původního motivu motivem snadněji a lépe dosažitelným. Proces substituce původního motivu se uplatňuje především v případech, kdy jde o motiv se silnou touhou po jeho dosažení, avšak v dané situaci je nemožné tuto potřebu naplnit. Proces demotivace funguje obvykle u motivace s nízkou či nejasnou touhou po naplnění potřeb, které byly předmětem motivu. Zjevné motivy lze charakterizovat jako motivy vědomé, jež jsou řízené rozumovým rozhodnutím. Takové motivy jsou charakteristické menší stálostí a slabší mírou vnitřního impulsu k jednání než motivy skryté. Skryté motivy představují hlavně motivy pudové, jež jsou řízeny podvědomě. Tyto motivy bývají často původním impulsem pro vznik motivů zjevných. Například pudová potřeba dominance ve společnosti se může projevit zjevnou motivací posilovat s cílem dosažení nadstandardní síly nebo estetiky těla,

což svým způsobem směřuje k určité výjimečnosti a tím i dominanci v této oblasti ve společnosti.³⁰

³⁰Nakonečný, M., *Motivace lidského chování*, Praha: 1996,. Srov. str. 141- 148

2. Motivace dětí a mládeže k pohybovým aktivitám

Již děti v předškolním, mladším a středním školním věku mají vnitřní potřebu pohybu. Působí zde ovšem současný kulturní rámec sedavé společnosti, čímž dochází k tlumení potřeb pohybu dětí hned v několika oblastech (denní režim, pohybové možnosti, životní styl rodiny). Agresivní nabídka pasivních, konzumních forem trávení volného času, nečinnorodý životní styl či hodnotově nepodnětné prostředí neumožňují dostatečný prostor pro utváření přirozeného, harmonicky se rozvíjejícího pohybu a již od dětství může způsobovat ústup pohybových aktivit jedince. Dochází k nedostatečnému rozvoji tělesné zdatnosti, nevyvážený energetický příjem a výdej energie, čímž je významně přispíváno k nadváze, následně obezitě a všem zdravotním i sociálním rizikům a komplikacím s tímto stavem spojeným.

Motivace má ve vývoji osobnosti jedince v kontextu intenzivního výchovně – vzdělávacího období socializace zvláštní význam. V tomto období se modelují hodnoty a z nich pak odvozená struktura preference činností, kde pohybové a sportovní aktivity tvoří nepostradatelnou část představující všestranný rozvoj osobnosti. V konkrétní činnosti vzniká aktivita jedince, která na základě objektivních podmínek a v pevné vazbě na vnitřní pohnutky formuje motivační jednání. Motivaci je tedy třeba hledat v konkrétních komplexech jednoty vztahů kategorií osobnosti a činnosti. Zaměřenost osobnosti vychází z dynamiky vnitřně zakotvených aktivit a uspokojování individuálních potřeb jedince. To pak směřuje k dominantním zájmům, posilujících vztahy k vnějšímu prostředí. V závislosti na řadě faktorů (např.: věk), tak motivace sehrává nepostradatelnou roli v regulaci činností jedince.

Rodina a škola

Mezi motivačními faktory dospívajících k pohybovým aktivitám hrají značnou roli rodina a škola. Jedinec se s pohybovou či aktivitou poprvé setkává nejčastěji v rodině. Významní rodinní příslušníci fungují jako vzor. Pohybové aktivity mohou podporovat, nebo kritizovat. Klíčový způsob působení rodičů na dítě je skrze citovou vazbu. Každý jedinec si vytváří pozitivní vztah k činnostem, které

mu přinášejí příjemné pocity. Dítě ve své emocionální fixaci na rodiče takové pocity zažívá, když je podporováno a chváleno. Pokud dítě tráví se spokojenými rodiči aktivně volný čas, vyvolává to v něm obdobné pocity, proto je důležité prostředí, které rodiče při společných pohybových aktivitách vytvářejí. Vedle citového pouta hraje roli i většinový čas, který dítě v rodině tráví a je jejímu působení vystaveno nejvíce. Právě formování návyku k pravidelné pohybové aktivitě u dětí už od útlého věku je předpokladem zdravého společenského života, k udržování a pěstování aktivního zdraví v průběhu celého ontogenetického vývoje jedince.³¹

Škola představuje významný činitel v oblasti motivace jedinců k pohybovým aktivitám. Škola žáky v ohledu pohybových aktivit značně ochuzuje, jelikož dítě ve škole stráví nejvíce času sezením, které školní tělesná výchova nemůže vykompenzovat. Škola by proto měla v otázkách pohybu zastávat motivační roli. Hlavně by se měla zaměřovat na zábavnou náplň hodin školní tělesné výchovy, tvořivý a aktivní přístup vyučujícího tělesné výchovy, dále pak na dostatečnou nabídku pohybových kroužků po vyučování. Cílem školní tělesné výchovy by měli být spokojení jedinci mající příjemný prožitek z pohybu samého. Úkolem je odstraňovat stresové faktory z hodin tělesné výchovy a předcházet cvičení z donucení. „*Cvičení z povinnosti, z donucení, pod tlakem hrozby ztrácí duševně hygienické účinky a má z tohoto hlediska účinky právě opačné.*“³²

Při zkoumání motivačních faktorů pohybových a sportovních aktivit dospívajících je třeba položit si otázku významu školní a tělesné výchovy. Samozřejmostí je, že míra oblíbenosti pohybových a sportovních aktivit je propojena i s mimoškolním sportovním zaujetím dospívajících, školní tělesná výchova by ovšem měla přispívat k motivům celoživotně stálých pohybových a sportovních aktivit jedince. Učitelé tělesné výchovy na školách mají mnohdy sklony k orientaci na motoricky vyspělejší žáky a často u učitele chybí

³¹ Charvát, M. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: 2002. Srov. str. 33

³² Dovalil, J., *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: 2005. Str. 212

zainteresovanost zapojit a získat si pro pohybové a sportovní aktivity také žáky, kteří v tomto směru natolik nevynikají. Studenti středních škol často potvrzují, že jsou hodnoceni převážně za výkon. Pro dosažení vzniku celoživotního, kladného vztahu k pohybovým aktivitám a sportu, je důležitý posun orientace k rozvoji pohybových dovedností vedoucí přes motivovanost učitelů. Tělesná výchova zajišťuje skrze tělesnou aktivitu fyzický, psychický a sociální rozvoj, který je předpokladem pro životní seberealizaci jedince.³³

Typy a charakteristika nejčastějších pohybových aktivit

Jednou z nejčastějších pohybových aktivit dnešní doby je chůze. Většina lidí dnes dává přednost chůzi před během, protože chůze méně zatěžuje klouby, svaly i páteř. Ve zvýšené míře to pak platí pro jedince s vyšší tělesnou hmotností. Rekreační chůze představuje značný výdej energie, protože je ve většině případů prováděna v delším časovém rozmezí, zpravidla i několika hodin, zároveň představuje jednu z nejnáročnějších pohybových aktivit. Další častou pohybovou aktivitou je běh. Běh se řadí do kategorie vysoce efektivních pohybových aktivit, má ovšem určitá zdravotní rizika a proto je třeba být obezřetnější, než při chůzi. Běh je energeticky náročný, proto při pravidelném tréninku podporuje hubnoucí proces a umožňuje rychlé získání fyzické kondice. Další vysoce oblíbenou pohybovou a sportovní aktivitou je cyklistika. Cyklistika se v poslední době rozmáhá díky značnému rozšíření nabídky kol, se kterými je lehčí zdolávat velké kopce a vzdálenosti, zároveň umožňují jízdu v zajímavém terénu. Jízda na kole je jednou z velmi hodnotných pohybových aktivit. Také velmi účinnou a oblíbenou pohybovou aktivitou, která rovnoměrně zatěžuje celé tělo, je plavání. Pozitivně působí na srdeční činnost a dýchací ústrojí. Výhoda zde je v odlehčení hmotnosti těla vodou a v poloze těla, takže se nadměrně nezatěžuje pohybový aparát jedince.³⁴

³³Sekot, A., *Sociologie Sportu*, Srov. Dostupné online: <http://www.fsps.muni.cz/impact/sociologie-sportu/k-pohybove-motivaci/>

³⁴Vondruška, V., Barták, K., *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. Dostupné z: <http://www.lfhk.cuni.cz/bartak/pohyb.pdf>, Srov. str. 11 – 13

Motivační činitele mladých lidí se stávají čím dál častěji tématem dílčích výzkumů, které umožňují, na základě dotazníkové techniky, získat alespoň rámcovou představu o důvodech ke sportování. V českém a slovenském prostředí bylo na konci 90. let na základě výsledků z uskutečněného šetření na základních a středních školách zjištěno, že radost ze soutěžení se jako motivační hledisko umístilo nejvýše, klesá však se stoupajícím věkem respondentů a je nahrazováno rekreačním sportováním.³⁵

2.1 Výzkumy v rámci ČR

Na téma trávení volného času současné populace vzniklo již mnoho výzkumů, jak u nás, tak v zahraničí. Využití volného času totiž v dnešní společnosti nabývá nového rozměru. V ČR se výzkumem v této oblasti zabývá především NIDM. Tyto výzkumy se ovšem obecně zaměřují na volnočasové aktivity populace, málokdy se ale zaměřují přímo na otázku motivací k pohybu ve volném čase mladé generace. Tyto výzkumy jsou však užitečné pro získání rámcového přehledu týkajícího se situace pohybových a volnočasových aktivit a činností dnešní mládeže a zároveň nám může v některých oblastech poskytnout zajímavé srovnání pro vlastní výzkum.

2.1.1 Mládež ČR 2002

Výzkumné šetření bylo uskutečněno pod záštitou Institutu dětí a mládeže Ministerstva školství a tělovýchovy. Od roku 1994 IDM MŠMT rozvíjí sledování postojů a názorů mladé generace. Záměrem je vytvoření databanky v této výzkumné oblasti. Cílem tohoto výzkumu bylo doplnit časovou řadu v oblasti výzkumů z let 1994 – 1997. Badatelé měli na výběr z mnoha otázek použitých v předchozích výzkumech. V roce 1997 byly otázky vybrány podle toho, co autoři považovali za důležité, avšak nezahrnovaly průřez mladou generací, jež byla

³⁵ Sekot, A., *Sociologie Sportu*. Srov. Dostupné online: <http://www.fsps.muni.cz/impact/sociologie-sportu/k-pohybove-motivaci/>

definována na 15 – 26 let věku respondentů, nebo se přímo týkaly jen některé z kategorií. Bylo třeba také vytvořit předpoklady budoucí orientace dospívající mládeže. V tomto výzkumu byl ve srovnání s předchozími, posílen vzorek středoškolské populace.

Vzorek respondentů ve výzkumu roku 1997 se skládal ze středoškolské mládeže, jež čítala 957 osob a 427 osob ve věku 20 – 26 let. Rozhovory respondenty proběhly v listopadu a prosinci 1997. V roce 2002 byl výzkum opakován v návaznosti na přípravu podkladů pro státní politiku. Vzorek zde představoval 524 středoškolských respondentů a 391 respondentů ve věku 20 - 26 let. Šetření proběhlo v květnu a červnu roku 2002.³⁶

Volný čas

Co se týče volnočasových aktivit mladých lidí, ukázalo se, že středoškolští studenti se v současné době více orientují na přátele, partu či partnera, více se věnují počítači, návštěvě různých kurzů, věnují se zájmové a umělecké činnosti, sportují a více se zaměřují na studium cizích jazyky. Na rozdíl od výsledků v roce 1997, u dospívajících klesl zájem o školní přípravu a věci veřejné.

Pro tři pětiny odpovídajících překážku pro trávení volného času představuje nezájem mladých lidí, jejich neznalost jak lze volný čas trávit, následovně také neatraktivnost činností některých institucí.³⁷

2.1.2 Aktuální problémy mladé generace ČR (2006)

Dalším výzkumným šetřením, které se dotýká tematiky pohybových, volnočasových aktivit dospívajících je šetření s názvem Aktuální problémy mladé generace ČR z roku 2006, a bylo uskutečněno pod vedením výzkumného oddělení NIDM. Výzkum byl výzkumnému oddělení NIDM zadán Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy v roce 2005.

³⁶ Mládež ČR 2002, dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/33-mladez-cr-2002.html>, Srov. str. 2

³⁷ Mládež ČR 2002, tamtéž, Srov. str. 10

„Cílem projektu bylo především komplexní zmapování problematiky mladé generace s důrazem na monitoring naplňování usnesení vlády ke Koncepti státní politiky pro oblast dětí a mládeže do roku 2007 a na shromáždění aktuálních empirických poznatků o mladé generaci. Stěžejními tématy zkoumání byla mládež a zdraví, mládež a volný čas, mobilita mládeže, mládež a životní prostředí a mládež a vstup ČR do EU.“³⁸

Výzkum probíhal formou dotazníkového šetření, jehož se zúčastnilo 1633 mladých lidí ve věku 15 – 26 let, u studentů i nestudentů, ve všech krajích ČR. Analýza získaných dat poukazuje na zajímavé a přínosné závěry v oblasti výzkumu mládeže v České republice. Pro svou práci jsem se zaměřila na druhou část výzkumné zprávy z tohoto šetření, protože daná kapitola zaměřuje na mládež a volný čas. V případě tohoto výzkumu nemůžeme některé informace srovnávat, protože věk zkoumaného vzorku se přesně neshoduje s naším vzorkem, avšak zahrnuje ho a tím se o něj lze opřít alespoň rámcově.

Volnočasové aktivity

Mladí lidé věnují významnou část svého volného času přátelům. 72,9% respondentů uvedlo, že s přáteli tráví svůj volný čas velmi často, 20,8% občas a pouhých 6% s přáteli stráví volný čas jen málokdy nebo nikdy. Mnoho mladých také tráví svůj čas s partnerem. 54,2% respondentů tráví s partnerem volný čas velmi často, nebo alespoň často. Čas strávený s partnerem samozřejmě záleží na věku respondentů. S rostoucím věkem klesá podíl lidí bez partnera, ve skupině do 18 – ti let je nejvíce svobodných, a to 30,9%. Co se týče trávení svého volného času s rodiny, 54,2% respondentů uvedlo, že volný čas tráví s rodiči občas, nebo málokdy. Úměrně se s rostoucím věkem respondenta se zde snižuje trávení času s rodiči. Frekventovaná byla též odpověď respondenta, že volný čas tráví sám. Podle výzkumu nejvíce volného času o samotě tráví

³⁸ Štrusová, T., Sigmundová, J., *Aktuální problémy mladé generace ČR*. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/64-aktualni-problemy-mlade-generace-v-ceske.html>, Str. 2

nezaměstnaní lidé, po nich následují studenti VŠ, VOŠ a za nimi se umístili středoškolští studenti.

Nejméně volného času tráví respondenti ve volnočasových organizacích. 57% respondentů uvedlo, že zde netráví žádný čas, pouhých 14,3% volnočasové organizace navštěvuje velmi často, nebo často.

Dalším záměrem šetření bylo zjistit, jak respondenti svůj volný čas tráví. Podle odpovědí v intenzitě aktivit dominuje poslech hudby. Více než 70% respondentů poslouchá hudbu každý den. Dotazovaní mezi důvody poslechu uváděli možnost odreagovat se, uklidnit se, zapomenout na každodenní starosti, přijít na jiné myšlenky, v mnoha případech se respondenti hudbě aktivně věnují, například tanec, hudební nástroje, apod. Za hudbou, jako nejfrekventovanější volnočasovou aktivitou, se respondenti věnují sledování TV či videa. TV nebo video sleduje denně 41% respondentů. 37,1% z nich pracuje každý den s počítačem. Internetu a hrám se denně věnují více chlapci (49%) než dívky (28,5%). Také čtení časopisů, novin a knih se umístilo na jedné z předních příček. 73% respondentů se jim věnuje denně nebo alespoň jednou týdně. Zde naopak převažuje zastoupení dívek (78%) nad chlapci (65,7%). 61,5% respondentů se denně, nebo alespoň jednou týdně věnuje pasivnímu odpočinku.

Z výzkumu vyplynulo, že se respondenti častěji věnují aktivitám, jako jsou návštěvy čajoven, kaváren či restaurací, více, než výletům do přírody nebo turistice. 46,7% dotazovaných navštíví kavárnu či restauraci denně nebo alespoň jednou týdně. Do přírody chodí stejně často 26,7%. 65,3% respondentů podniká výlety do přírody méně často, v delším intervalu než týden nebo měsíc.

Mezi nejméně oblíbené aktivity u respondentů se řadí politická činnost, duchovní aktivita, meditace a veřejně prospěšná, dobrovolnická činnost.

Aktivní trávení volného času

15,9% respondentů se denně věnuje sportu, 33,3% se mu věnuje alespoň jednou týdně. Častěji sportují mladší respondenti. Každý den se věnuje sportu 22,4% 15 – 18 letých respondentů. Další volnočasová aktivita, jež je velmi oblíbená, je návštěva klubů, diskoték, zábav a večírků. Denně, nebo alespoň jednou týdně se jí věnuje 35% respondentů. Více než polovina mladých lidí (55%) se také věnuje domácím pracím, péči o dům nebo zahradu denně nebo alespoň jednou týdně (z 68,6% zastoupeno dívkami).

Organizované trávení volného času

Ve sportovním klubu tráví volný čas 23,3% respondentů, v zájmovém kroužku či klubu 11,5 % a v turistickém oddílu 4,3 %. Většinou jde o dlouhodobé zájmy, 26% respondentů jsou členy více než deset let. O organizovaných volnočasových aktivitách se 48,9% respondentů dozvědělo od přátel nebo známých, dalších 25,6% se k aktivitě dostalo přes rodiče, 16% se zúčastnilo náboru, nebo bylo přímo osloveno. Někteří respondenti (14,7%) si informace o vybrané aktivitě vyhledalo samostatně, z reklamní kampaně se o aktivitě dozvědělo jen minimum respondentů (4%).

Zajímavé výsledky z tohoto výzkumu vyšly v oblasti, kde se badatelé zaměřovali na ideály respondentů, respektive na aktivity, jenž by respondent účastnit chtěl, ale z nějakého důvodu to není možné. Mezi odpověďmi se nejčastěji objevovaly sportovní aktivity, následovány návštěvou kulturních akcí, mnoho mladých touží aktivně se věnovat umění, například zpěvu, kresbě, filmové či divadelní scéně, hrát na hudební nástroje či tančit. Pro mnohé je nedostupné cestování, adrenalinové sporty apod. Ve většině případů se komplikace skrývá v nedostatku finančních prostředků, limitace ze zdravotních

důvodů, nesouhlasem rodičů, s nedostatkem volného času, nedostupnost v místě bydliště, či okolí.³⁹

2.1.3 Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice

Jedním z novějších výzkumů týkajících se přímo pohybových aktivit mládeže v České republice je výzkumná zpráva z roku 2006, jež byla vytvořena v návaznosti na výzkum z roku 2000. Tento výzkum je zaměřen na mládež ve věku od 9 – 19 let, přestože neobsahuje přesné vymezení vzorku, který byl pro tuto práci stanoven, ráda bych výsledky uvedla, jelikož českých, na sebe navazujících výzkumů na toto téma není mnoho.

Výsledky výzkumu dokumentují oproti výzkumu z roku 2000 snížení počtu respondentů sportujících více než 120x ročně. Zvláště se to týkalo neorganizovaných sportovních a pohybových aktivit a k poklesu docházelo zejména u dívek. Naopak v organizovaném a soutěžním sportu badatelé zaznamenali nárůst počtu sportujících. V pravidelných a rekreačních činnostech, a v nepravidelně prováděných sportovních a v pohybových aktivitách frekvence stoupla a zapojuje se více mladých lidí. Pozitivní vliv na tento vývoj má podle badatelů zejména rozšiřující se činnost sportovních klubů, dále také větší popularita neorganizovaného sportu a pohybových činností v podobě cyklistiky, bruslení a jiné aktivity, k nimž se současná mládež přiklání.⁴⁰

Aktivní účast mládeže ve sportu a pohybových aktivitách

Výsledky výzkumu ukazují, že nejméně 25% mládeže, zejména chlapců, provozuje více než jeden sport či pohybovou aktivitu. U chlapců jde hlavně o fotbal, cyklistiku na silničních či horských kolech, dále florbal, plavání, tenis

³⁹Štrusová, T., Sigmundová, J., *Aktuální problémy mladé generace ČR*. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/64-aktualni-problemy-mlade-generace-v-ceske.html>, Srov. str. 18

⁴⁰Rychtecký, A., *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: 2006. Srov. str. 25 – 32, 37 - 46

a basketbal. Dívky mají v oblibě cyklistiku a bruslení na kolečkových bruslích, dále pak aerobik a plavání.

V další části se výzkum zaměřuje na nejvíce provozované sporty a pohybové aktivity. Soutěživým, organizovaným či intenzivním pohybovým aktivitám se věnuje 27,8% chlapců a 13,1% dívek (rozmezí 9-19 let). Intenzivním, sportovním a pohybovým aktivitám se věnuje 18,2% chlapců a 19,7% dívek. Pravidelným, soutěživým či organizovaným sportovním a pohybovým činnostem se věnuje 10,3% chlapců, 8% dívek. Pravidelnou, rekreační sportovní a pohybovou aktivitu provozuje 8,5% chlapců a 12,6% dívek a nepravidelné, sportovní a pohybové aktivitě se věnuje 13,6% chlapců a 20,3% děvčat.

Ve všech věkových kategoriích dominuje sportovně – pohybová aktivita, přesněji cyklistika zahrnující jízdu na silničních i horských kolech. Tato činnosti patří k nejdynamičtěji se rozvíjejícím aktivitám mládeže v posledním sledovaném období.

Prostředí a zařízení, v nichž mládež sportuje

Další z otázek, na které se výzkumné šetření zaměřilo, je otázka frekvence využívání tělovýchovných a dalších přírodních, i jiných společenských zařízení. Mládež, hlavně chlapci, využívají převážně tradiční tělovýchovná a sportovní zařízení, a to externí i interní. Dívky dávají přednost aktivitám v přírodě, ať už se jedná o jezera, pěšiny, silnice, pole nebo lesy. V řešení vztahu mezi prostředím a uskutečňovanými pohybovými či sportovními aktivitami si badatelé kladou otázku, zda je dostupnost materiálních podmínek determinantem respondentů k vybraným druhům sportů. Menšího vlivu by pak měl na aktivity a sporty, jež jsou primárně uskutečňovány v přírodě.⁴¹

⁴¹ Rychtecký, A., *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*, Praha 2006. Srov. str. 47 - 51

2.2 Teze plynoucí z výzkumů

Výčet výše uvedených výzkumů nám umožňuje nahlédnout na současnou situaci mladé populace v České republice a její preference. Tyto výzkumy přímo vybízí k vzájemnému srovnání a pokusu alespoň rámcového porovnání s výsledky získanými v praxi. V následujících kapitolách bych se ráda k těmto poznatkům vrátila a pokusila se najít spojitosti s výsledky výzkumů výše uvedených a s výsledky získanými na základě individuálních rozhovorů s respondenty v rámci vlastního výzkumu. Navrhujeme – li si několik tezí, srovnání poté bude jistě relevantnější, samozřejmě vezmeme - li v úvahu, početnost vzorku v obou šetřeních a tedy i v tomto ohledu mnohé limity kvalitativního šetření.

Ze srovnání výše uvedených výzkumů jsem vyvodila následující teze:

- 1) Mladí lidé se z druhů pasivního trávení volného času nejčastěji věnují práci na počítači, sledování televize či videa a četbě knih
- 2) Mezi nejoblíbenější sportovně – pohybové aktivity u dospívajících patří fotbal, cyklistika, florbal, plavání, tenis, jízda na kolečkových bruslích, aerobik a basketbal
- 3) Nejoblíbenější sportovně – pohybovou volnočasovou aktivitou dnešní mládeže je cyklistika
- 4) Větší část dospívajících se ve svém volném čase věnuje soupeřivým, organizovaným, či intenzivním pohybovým a sportovním aktivitám
- 5) Mladí lidé se často dostávají k pohybové či sportovní aktivitě skrze informace od přátel, nebo za pomoci rodičů

- 6) Mnoho mladých lidí cítí v oblasti svého volného času limitace, jako jsou např.: nedostatek financí, nedostatek volného času, zdravotní omezení, nedostupnost v místě bydliště či nesouhlas rodičů

- 7) Dospívající se většinou nevěnují duchovním aktivitám, meditaci a dobrovolnické činnosti

Dále bych ráda poukázala na otázku, „zda je dostupnost materiálních podmínek determinantem respondentů k vybraným druhům sportů“, kterou si kladou badatelé ve výzkumu „Aktivní účast mládeže ve sportu a pohybových aktivitách“ z roku 2006. Na tuto otázku se také v příštích kapitolách pokusíme nalézt možnou odpověď.

3. Výzkum motivací k pohybové činnosti u dospívajících ve věku 15-18 let v Plzeňském regionu

Pro tuto práci byl zvolen výzkum kvalitativní, výzkumnou metodou zde byly individuální rozhovory s respondenty ve věku 15 – 18 let, záznam rozhovorů na nahrávací zařízení, dále doslovný přepis nahrávek do písemné formy, rozkódováním jednotlivých využitelných částí rozhovorů pomocí počítačového programu MAXQDA 11 a jejich následné vyhodnocení a srovnání s výzkumy posledních let.

Pro výzkumné šetření jsem si zvolila výzkumnou otázku, jejíž zodpovězení je v rámci výzkumného šetření hlavním cílem této práce:

„Jaké jsou motivace k pohybovým aktivitám ve volném čase dospívajících ve věku 15 – 18 let v Plzeňském kraji?“

Důležité pro nás bude srovnání motivací, jež jsou příčinou zájmu dospívajících o určité aktivity, dále informace srovnávající obě lokality s ohledem na nabídku pohybových aktivit ve volném čase a možnosti, které daná lokalita nabízí. Rovněž se pokusíme o srovnání výsledků s tezemi vyplývajícími z výsledků výzkumů v ČR uskutečněných v posledních letech.

3.1 Průběh výzkumu

Pro výzkumné šetření byla vybrána metoda kvalitativního výzkumu založeného na obsahové analýze polostrukturovaného rozhovoru, jejímž autorem je rakouský sociolog Philipp Mayring. Výzkum probíhal v několika krocích, které obsahovaly různé úkoly, jednotlivé kroky k získání kvalitních dat a k úspěšnému zakončení zpracováním a vyhodnocením získaných informací. Výzkumné šetření probíhalo v období od listopadu 2012 do března 2013, kdy došlo ke konečnému vyhodnocení získaných informací. Výzkumné šetření probíhalo na základě pravidelných konzultací s vedoucím práce a na základě doporučení dalšího možného postupu pro dosažení co nejpřínosnějších výsledků.

3.1.1 Přípravná fáze

Naplánování výzkumu bylo klíčem pro úspěšnou realizaci výzkumného šetření. Nejdříve jsem si určila kraj, ve kterém budu výzkum provádět. Kvalitativní výzkum po celé republice by byl mimo mé možnosti. Zvolila jsem si proto Plzeňský kraj. Abych co nejlépe obsáhla vybraný vzorek, zvolila jsem 6 různých škol v Plzni a okolí. Školy se liší úrovní náročnosti, místem výskytu a liší se oborem. Jelikož se jedná o výzkum kvalitativní, jež se bude uskutečňovat na základě rozhovorů s respondenty, snažila jsem se zaměřit se na co nejširší spektrum typů, věku a osobností adolescentů, aby výsledky byly co nejrelevantnější.

Nejdříve jsem vytvořila vhodné otázky pro rozhovor, který by nám zajistil co nejvíce kvalitních informací. K vytvoření vhodných otázek jsem si položila výzkumnou otázku a od ní stylizovala otázky tak, abychom se s jejich pomocí, přirozeným způsobem dozvěděli potřebné informace.

Pro rozhovor jsem si zvolila tyto otázky:

- 1) *Mohl/a bys mi říct něco o tom, čemu se nejvíc věnuješ ve svém volném čase? A kolik tomu asi tak věnuješ času? Zajímá mě všechno, zejména sport a další pohybové aktivity.*
- 2) *Mluvil/Mluvilas o tom, že rád/a Mohl/a bys mi říct, jak se vyvíjel zájem o tuto činnost? Jak jsi vůbec dospěl/a k tomu, že dnes patří tato aktivita mezi tvé nejdůležitější volnočasové činnosti?*
- 3) *Zajímalo by mě, co ti dává, v čem je pro tebe přínosem.*

Záměrem zvolených otázek bylo dozvědět se, co dospívající motivuje k pohybovým aktivitám nejvíce, jaké pohybové aktivity si vybírají, co získávají (benefity), jak dlouho cvičí, kolik tomu věnují času a jaké jsou jejich nejčastější

pohybové aktivity (zda mezi ně pohybové aktivity patří, či se jedná o jiné např.: pasivní volnočasové aktivity).

Pro výzkum jsem si zvolila 3 školy v Plzni, konkrétně Mikulášské Gymnázium Plzeň, Hotelová škola Plzeň a Střední škola průmyslová dopravní Plzeň, a 3 školy z Plzně – jihu, Gymnázium Blovice, Církevní střední odborná škola Spálené Poříčí a Střední odborné učiliště Blovice. Jelikož nešlo o velké číslo respondentů v jednotlivých školách, rozhodla jsem se každého jedince kontaktovat individuálně a to buď na místech, kde se mládež schází ve volných hodinách, či přestávkách mezi vyučováním, nebo po škole a přes sociální internetové sítě. Předpokládaná délka rozhovoru s jedním respondentem byla 10 – 20 minut. Faktická délka rozhovoru se však od délky předpokládané výrazně lišila, uskutečněné rozhovory mají trvání zhruba mezi 2 – 4 minutami. Původním plánem byly rozhovory s polovinou respondentů, počet respondentů se ovšem po uvážení a přihlédnutí k době trvání jednotlivých rozhovorů zdvojnásobil, aby se podařilo získat více kvalitního materiálu.

3.1.2 Popis vzorku

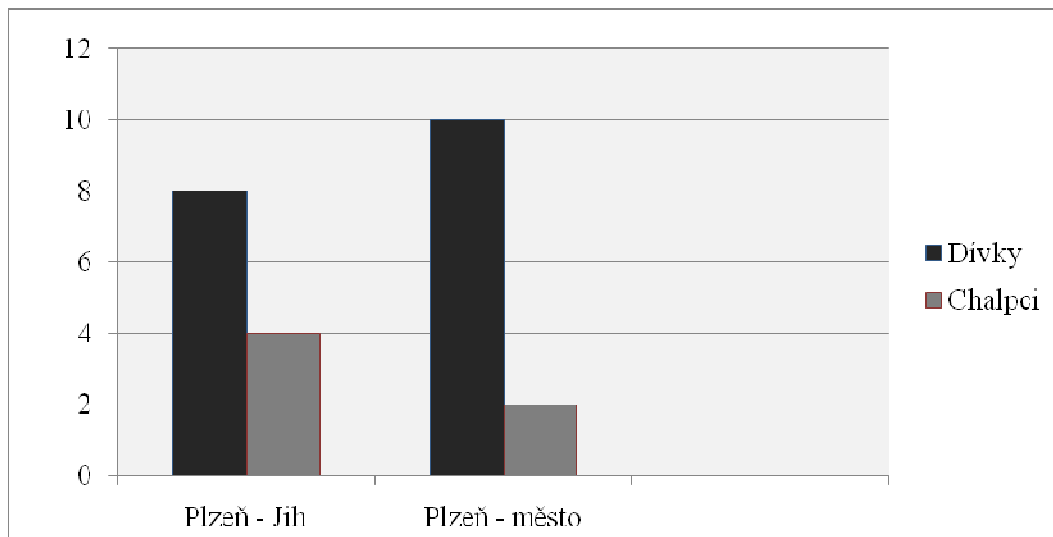
V této kapitole bych se ráda blíže zaměřila na popis zkoumaného vzorku v rámci vlastního výzkumu. Nahlédneme na základní informace o respondentech získané před rozhovory či po rozhovorech ve volné konverzaci, dále se zaměříme na informace o lokalitách a školách odkud jednotliví respondenti pocházejí, či kde studují a tráví svůj volný čas.

3.1.2.1 Respondenti

Výzkumný vzorek se skládá z 24 adolescentů ve věku 15-18 let vzdělávajících se v denní formě studia na Střední škole v Plzeňském kraji, přesněji v oblastech Plzeň město a Plzeň Jih. Z každé lokality jsem uskutečnila rozhovory s 12 respondenty, z 3 středních škol v místě, či blízkém okolí. Výzkumný vzorek

nebyl vybírán podle pohlaví. Mezi respondenty převažují dívky nad chlapci, a to v obou lokalitách (viz. Graf č. 1).

Graf č. 1 – Zastoupení pohlaví v lokalitách



V následující tabulce (Tabulka č. 1) je uveden soupis respondentů, jejich věk, škola, na které studují a lokalita.

Tabulka č. 1.

Číslo rozhovoru	Respondent	Věk	Střední škola	Lokalita
1	Markéta	15	CSOŠ	Plzeň – jih
2	Denis	16	CSOŠ	Plzeň – jih
3	Veronika	17	CSOŠ	Plzeň – jih
4	Sára	18	CSOŠ	Plzeň – jih
5	Lucka	15	Gymnázium Blovice	Plzeň – Jih
6	Patricie	16	Gymnázium Blovice	Plzeň – Jih
7	Mirek	17	Gymnázium Blovice	Plzeň – Jih

8	Matěj	18	Gymnázium Blovice	Plzeň – Jih
9	Monika	15	SOU Blovice	Plzeň – jih
10	Zuzka	16	SOU Blovice	Plzeň – jih
11	Magda	17	SOU Blovice	Plzeň – jih
12	Vlád'a	18	SOU Blovice	Plzeň – jih
13	Jana	15	Gymnázium Plzeň	Plzeň – město
14	Jindra	16	Gymnázium Plzeň	Plzeň - město
15	Lada	17	Gymnázium Plzeň	Plzeň - město
16	Daniel	18	Gymnázium Plzeň	Plzeň - město
17	Alena	15	Hotelová škola Plzeň	Plzeň - město
18	Dominika	16	Hotelová škola Plzeň	Plzeň - město
19	Natálie	17	Hotelová škola Plzeň	Plzeň - město
20	Jirka	18	Hotelová škola Plzeň	Plzeň - město
21	Lenka	15	SPŠ Dopravní Plzeň	Plzeň - město
22	Simona	16	SPŠ Dopravní Plzeň	Plzeň - město
23	Irena	17	SPŠ Dopravní Plzeň	Plzeň - město

24	Radka	18	SPŠ Dopravní Plzeň	Plzeň - město
----	-------	----	-----------------------	---------------

Rozhovory s jednotlivými respondenty byly zaznamenávány na diktafon, při rozhovorech nebyla přítomna žádná další, aktivně naslouchající osoba. Žádní učitelé či spolužáci, aby, pokud možno, nedocházelo ke kontrole nebo zkreslení informací poskytnutých respondentem. Všichni respondenti byli informováni o skutečnosti, že rozhovor bude zaznamenáván na nahrávací zařízení a že jejich identita nebude zveřejněna. Všichni respondenti mají fiktivní jména, abychom dostáli tohoto závazku a zásad.

3.1.2.3 Charakteristiky jednotlivých lokalit a škol

Všechny školy, ze kterých respondenti pocházejí, jsou situovány v Plzeňském regionu. Střední školy se nacházejí ve třech městech. Největší město představuje Plzeň, která je zároveň jednou z lokalit, kde se nacházejí tři z vybraných škol. Ve druhé lokalitě, Plzeň – jih, můžeme najít dvě města. Větším je město Blovice, kde jsou situovány dvě z vybraných škol, menším je Spálené Poříčí, kde se nachází poslední zvolená škola. Některé z nich nabízejí vzdělání s maturitou, některé výuční list. Snahou při výběru škol bylo získat co nejširší možné spektrum vzorku pro výzkum. V rámci výzkumu nebudeme přikládat hodnotu studijním výsledkům našich respondentů, a proto jednotlivé školy řadíme podle lokality. Základní informace o městech a školách nám mohou pomoci při hledání odpovědí na otázky ohledně potvrzení některých tezí vycházejících z výzkumů posledních let. Výběr škol probíhal na základě několika podmínek: první podmínkou byl samozřejmě stejný počet škol v obou lokalitách, druhým bylo vybrat školy středního vzdělání, třetí podmínkou bylo vybrat v každé lokalitě školy rozdílné úrovně (Gymnázium, kde se předpokládá větší náročnost a vyšší obtížnost studia, střední škola, která by tvořila jakýsi průměr a učiliště, která je svou náročností podstatně na nižší úrovni než předchozí dvě instituce). Původním záměrem bylo školy mezi sebou porovnat, hlavně ale dosáhnout

co největší různorodosti, schopností a znalostí respondentů. Nakonec, vzhledem k nedůležitosti náročnosti studia, či komunikačních a dalších dovedností jedinců, jsem se rozhodla ve výzkumu nesrovnávat školy a respondenty podle obtížnosti škol. Nedá se totiž říci, že by jedna skupina vykazovala větší aktivitu v oblasti pohybových činností, než jiná. Lokality byly zvoleny z důvodu pestrosti nabídek k pohybu v určených lokalitách, také vzhledem k prostředí ve kterém jednotlivci žijí (město, maloměsto, vesnice), a dosah přírody, která k pohybovým aktivitám přímo vybízí.

Lokalita Plzeň - Jih

Pro tento výzkum jsem si zvolila bližší okolí Plzně, přesněji region Plzeň – Jih, obě města, ve kterých respondenti pocházejí, jsou dobře dopravně dostupná autobusy nebo vlaky a mají přímé spojení do Plzně několikrát denně. Obě města poskytují sportovní vyžití, v Blovicích je nabídka volnočasových aktivit mnohem pestřejší než se Spáleném Poříčí, přesto se v našem vzorku nacházejí dospívající, kteří využívají nabídky častých vlakových spojů a za pohybovými, či sportovními aktivitami dojíždí do Plzně.

Spálené Poříčí

Spálené Poříčí je malé městečko s památkovou zónou situované blízko CHKO Brdy, přibližně 25 kilometrů od Plzně. Na území města se zachovalo mnoho památek z různých období. V roce 2003 získalo titul Historického města jako jediné v plzeňském kraji.⁴²

Ve Spáleném Poříčí a jeho blízkém okolí se nachází mnoho příležitostí k aktivnímu trávení volného času. Turistické trasy, kterých je v okolí města mnoho, vedou například do přírodních parků, lze se také dostat do vojenského prostoru Brd, kde je vyznačena i cyklostezka. Cykloturistika je v této oblasti rovněž velmi vyhledávanou a oblíbenou volnočasovou činností. Okolí totiž disponuje velkým množstvím cyklostezek a zdatnější cyklisté se po stezkách

⁴²Putování, památky, *Spálené Poříčí*. Srov. Dostupné z: <http://www.spaleneporici.cz/putovani-pamatky.php>

mohou dostat například i do Plzně. V tomto kraji, ze všech stran obklopeným lesy a přírodou, často nacházejí vyžití vášniví houbaři a rybáři. Ve Spáleném Poříčí se nachází přírodní koupaliště, město nabízí několik sportovišť, kterých je možno využít k hraní fotbalu, baseballu, tenisu a fotbalu. Zastřešenou tělocvičnu poskytuje Sokolovna a možnost kondičního cvičení nabízí místní fitcentrum.⁴³

Církevní střední odborná škola ve Spáleném Poříčí

CSOŠ ve Spáleném Poříčí je školou s dvacetiletou tradicí, jedná se o školu rodinného typu, jejímž zřizovatelem je Biskupství plzeňské. Posláním školy je poskytovat odborné vzdělání v oboru Sociální činnost nebo Ekologie a životní prostředí. Cílem školy je podporovat seberealizaci studentů, inspirovat je k dalšímu sebevzdělávání a podporovat je v rozvoji jejich schopností, dovedností a učít je projevat se jako demokratický občan a jednat v souladu s uznávanými hodnotami.⁴⁴

Blovice

Blovice jsou městem ležícím v přibližně 20 kilometrech od Plzně. Toto město tvoří centrum regionu, jsou zde rozvinuty veřejné služby, školství a zdravotnictví. V okolí města se nachází mnoho kulturních památek.⁴⁵

V Blovicích se prolíná několik cyklotras a turistických tras, ve městě má na starosti sportovní vyžití Sokol Blovice, jenž zajišťuje sportoviště: tenisové kurty, víceúčelové hřiště, fotbalové hřiště a volejbalové hřiště. Pod záštitou organizace Sokol jsou v Blovicích provozovány kluby fotbalu, házené, tenisu a turistiky.⁴⁶ Dále je v nabídce pohybových a sportovních aktivit pravidelné cvičení aerobiku, step aerobiku, bodyformingu, powerjógy, balantes, zumby, pilates, posilování s činkami, gumami, zátěžemi a cvičení s flexibary.⁴⁷

⁴³Putování, odpočinek, *Spálené Poříčí*. Srov. Dostupné z: <http://www.spaleneporici.cz/putovani-odpocinek.php>

⁴⁴CSOŠ Spálené poříčí, *O škole*. Srov. Dostupné z: <http://www.csos.cz/o-skole>

⁴⁵Město Blovice, *Město a okolí*. Srov. Dostupné z: <http://www.blovice-mesto.cz/mesto-a-okoli/>

⁴⁶Místopisy, *Sport Blovice*. Srov. Dostupné z: http://www.mistopisy.cz/sport_blovice_136.html

⁴⁷Sokol Blovice, *Sokol Blovice*. Srov. Dostupné z:

Gymnázium Blovice

Gymnázium má čtyřletý a osmiletý studijní cyklus. Je to menší škola s kapacitou 360 žáků. Gymnázium má plně aprobovaný pedagogický personál, velmi dobré výsledky v regionálních a celostátních olympiádách a konverzačních soutěžích. Od roku 2006 je součástí Gymnázia Blovice i vzdělávací středisko, které nabízí další vzdělávání učitelům i veřejnosti v oblasti jazyků, výpočetní techniky a informatiky.⁴⁸

Střední odborné učiliště Blovice

Střední Odborné Učiliště v Blovicích je pobočkou Střední školy v Oselcích. Jedná se o školu nabízející studium tříletých oborů zakončených výuční zkouškou. Mezi nabízenými obory je například kovář, opravář motorových vozidel, truhlář, potravinářská výroba, stravovací a ubytovací služby a práce ve stravování.⁴⁹

Lokalita Plzeň - město

Plzeň jako čtvrté město v České republice zaujímá v západních Čechách dominantní postavení jako silné kulturní, obchodní a správní centrum. Bylo založeno v roce 1295 českým králem Václavem II. Plzeň se dnes rozkládá na 125 kilometrech čtverečních a má přibližně 167 000 obyvatel. Plzeň má cenné stavební památky, které od roku 1989 patří do tzv. městské památkové rezervace. Město poskytuje širokou nabídku vzdělání, nalezneme zde mnoho středních škol, gymnázií a také školy umělecké. K nejhodnotnějším tradicím plzeňského kulturního prostředí patří činnost J. K. Tyla. Pořádá se zde mnoho kulturních festivalů a akcí. Plzeň nabízí také všestranné rekreační a volnočasové vyžití. Město je obklopeno lesy a vodními plochami. Široká nabídka možností

<http://www.sokolblovice.cz/search.php?rsvelikost=sab&rstext=all-phpRS-all&rstema=136&stromhmenu=136>

⁴⁸ Gymnázium Blovice, *Obecné informace*. Srov. Dostupné z: <http://www.blovice.cz/gym.php>

⁴⁹ SOU Oselce, *Pobočka Blovice, Střední škola Oselce*. Srov. Dostupné z: <http://www.firmy.cz/detail/682041-stredni-skola-oselce-blovice.html>

turistických výletů za okolními památkami láká nejen místní obyvatele, ale i jednotlivce a rodiny ze širšího okolí.⁵⁰

Kromě několika parků a veřejných prostranství umožňujících relaxaci a aktivní odpočinek, město nabízí také velmi rozmanitou nabídku pohybových a sportovních aktivit. Mezi nabízenými aktivitami k využití volného času můžeme najít míčové sporty (házená, volejbal, basketbal, fotbal a další), cyklistiku, gymnastiku, inline bruslení, posilovny, více než 30 druhů fitness programů (aerobik, spinning, zumba, tanec, bosu, pilates, jumping apod.), úpolové sporty (Aikido, Judo, Box, Karate a další), společenské sporty, jako je bowling či golf, vodní sporty (plavání, vodní pólo). V Plzni je rovněž široká nabídka wellness programů pro kvalitní odpočinek, jako například solné jeskyně, sauny, masáže a další. Milovníci extrémních sportů si zde taky přijdou na své, je zde výběr z motokár, skateboardingu a parašutismu.⁵¹

Gymnázium Plzeň

Gymnázium na Mikulášském náměstí v Plzni má dlouhou tradici a je orientováno na přírodní vědy. Nabízí studium se všeobecným, matematicko – fyzikálním a přírodovědným zaměřením, má osmiletý a čtyřletý cyklus. Na gymnáziu jsou provozovány zájmové kroužky, spolupracuje se ZČU v Plzni na výměnných pobytech studentů, je vybaveno laboratořemi např.: pro výuku chemie, fyziky a biologie. Žáci zde mají možnost navštívit školní posilovnu a je zde zřízena také promítací místnost.⁵²

Hotelová škola Plzeň

Hotelová škola v Plzni je školou s dlouholetou tradicí. Vyučují se zde obory související s gastronomií. Cílem školy je studentům poskytnout poznatky z celé oblasti veřejného stravování nebo potravinářského odvětví. Škola nabízí žákům

⁵⁰Plzeň EU, Informace o městě, krátké představení. Srov. Dostupné z: <http://www.plzen.eu/o-meste/informace-o-meste/kratke-predstaveni/>

⁵¹ Hejbejte se, *Výpis sportovních aktivit v Plzni*. Srov. Dostupné z: <http://www.hejbejtese.cz/sport/vse/plzen/plzensky/vypis>

⁵² Gymnázium Plzeň, *Profil gymnázia*. Srov. Dostupné z: <http://www.mikulasske.cz/informace-o-skole/profil-gymnazia>

kvalitní vzdělání v maturitních oborech jako například hotelnictví, gastronomie, ekonomika a podnikání. Dále je zde také možné studovat tříletý obor pro dosažení středního vzdělání s výučním listem. V této oblasti jsou nabízeny obory kuchař – číšník, cukrář, pekař a další. Pro plnoleté žáky je zajišťována příležitost odborné praxe na řeckém ostrově Rhodos.⁵³

Střední škola průmyslová dopravní Plzeň

SPŠ dopravní je školou, která se zaměřuje na dopravní problematiku. Vznikla sloučením několika plzeňských škol a tak byly do programu školy zařazeny i studijní obory, které původně náležely Střední škole zemědělské v Křimicích. Vznik školy vyšel z potřeby kvalifikovaných pracovníků pro velké dopravní podniky v Plzni, jejichž historie sahá až do 19. století. Cílem školy je důsledně zvyšování odborné úrovně vyučované látky, aby se udržel krok s novými trendy v dopravě.⁵⁴

3.1.3 Průběh sběru dat

Celý výzkum (od zformulování výzkumných otázek a výběru škol, až po poslední rozhovor) trval zhruba pět měsíců. Po plánování a zkoušení nejhodnějších způsobů, jak kontaktovat respondenty jsem dojížděla za výzkumem vždy na základě předešlé domluvy s respondentem. Několik respondentů jsem získala snáze, a to tak, že jsem navštívila CSOŠ ve Spáleném Poříčí, kde jsem sama studovala a vzhledem k dobrým vztahům s tamějšími vyučujícími jsem měla velkou možnost kvalitního a rychlejšího výběru z respondentů této školy. Tím jsem v rámci této instituce úspěšně zvládla rozhovory uskutečnit za jeden den. Další dvě školy, zahrnuté v mém výzkumu, jsou situovány ve stejném, menším městě Blovice, nedaleko Plzně. Toto místo se nachází relativně blízko mého bydliště a proto je mi důvěrně známo a dobře se v něm orientuji. Tento fakt

⁵³ Lakola, *Hotelová škola Plzeň*. Srov. Dostupné z: <http://www.lokola.cz/ext/?u=http://www.atlasskolstvi.cz/ss914-stredni-skola>

⁵⁴ SPŠ Dopravní Plzeň, Střední průmyslová škola dopravní v Plzni. Srov. Dostupné z: <http://www.dopskopl.cz/>

také přispěl k uskutečnění rozhovorů v této oblasti. Studenti Gymnázia Blovice byli velmi ochotní a dobře spolupracovali. Jeden z respondentů dokonce vzhledem ke svému vytíženému programu souhlasil se schůzkou později odpoledne v rámci jeho volného času. Jako nejnáročnější pro uskutečnění rozhorů se ukázalo Střední Odborné Učiliště v Blovicích, kdy nebylo navázání kontaktu s respondenty tak jednoduché. Studenti měli větší obavy ze záznamu na diktafon. Nakonec se mi ale podařilo nalézt vzorek, který jsem potřebovala a tak uzavřít oblast Plzeň - jih. Celkem výzkum v této oblasti zabral 14 dní přerušovaně. Pro hledání vhodných respondentů v Plzni, byla výhoda ve velkém počtu studentů, kteří školy navštěvují, nebylo zde tak složité uskutečnit rozhovory s respondenty všech vybraných věkových kategorií, také jsem některé z nich kontaktovala pomocí sociálních sítí anebo pomocí bývalých studentů těchto škol se kterými jsem v kontaktu. Po předchozí zkušenosti s gymnáziem bylo uskutečňování rozhovorů s respondenty na Mikulášském gymnáziu o poznání složitější. Studenti měli často dost svých starostí, hlavně byli dosti zaneprázdněni v průběhu dne, kdy se téměř všichni připravovali na následující vyučování. Je zde třeba poznamenat, že jsem školu navštívila v období, kdy probíhalo značné množství testů před pololetí, což mělo zajisté na tento stav zásadní vliv. Rozhovory na Hotelové škole v Plzni probíhaly dobře, na Střední škole Průmyslové Dopravní v Plzni také bez větších komplikací. Poté, co jsem si osvojila způsob navázání kontaktů se studenty, bylo šetření jednodušší. Se studenty v Plzni jsem rozhovory uskutečňovala vždy jednorázově, jen v jednom případě se mi podařilo úspěšně využít jednoho dne pro 2 respondenty. Výzkumné šetření v Plzni se odvíjelo od dní strávených v Plzni, celkem se uskutečnilo v časovém rozmezí přibližně pěti týdnů.

V několika případech jsem měla možnost využít klidnou místnost v domě v Blovicích a v bytě v Plzni v obou případech velkoryse poskytnutých mými přáteli. Některé rozhovory jsem uskutečňovala v prostorách školy, především na chodbách, tak abych nenarušila denní provoz a zároveň po respondentech nežádala jejich čas (např.: po škole). Během rozhovoru jsem se vždy snažila respondentům poskytnout dostatek soukromí, aby mohli svobodně mluvit o svých

zájmech a volnočasových činnostech (pokud možno bez dalších nahodilých posluchačů).

3.1.4 Zpracování dat

Ke zpracování dat jsem použila program MAXQDA 11, který umožňuje kódování v kvalitativním výzkumu. Záznamy rozhovorů byly, formou poslechu nahrávek a doslovného přepisu, převedeny do písemné podoby a analyzovány pomocí počítačového programu. Nahrávání dat do programu vyžadovalo oddělení jednotlivých rozhovorů, změna formátu dokumentu a následné vložení do programu. Takto jsem postupně nahrála všechny rozhovory. Dále bylo zapotřebí vytvořit si hlavní kódy, další kódy a několik subkódů pro co nejpřesnější zařazení jednotlivých frází a částí rozhovorů a jejich následné vyhodnocení. Některé z dalších kódů a subkódů vyplývaly v průběhu analýzy jednotlivých dokumentů, takže všechny kódy nebyly vytvořeny na začátku a v průběhu analýzy byly také upravovány a přefazovány podle důležitosti. Z tohoto kódování vznikly hlavní kategorie a podkategorie, které jsou tímto připraveny pro závěrečné vyhodnocení, umožňující odpovědět si na výzkumnou otázku, potvrdit či nepotvrdit teze vycházející z výzkumů posledních let a k vytvoření určitých typologií jednotlivců na základě jejich výpovědí.

V tabulce č. 2 uvádím jednotlivé kódy, které byly pro analýzu v programu MAXQDA 11 použity a dále také ke každému z kódů, či subkódů uvádím příklad pro doplnění úplnosti a pro lepší porozumění danému kontextu.

Tabulka č. 2

Hlavní kódy	Dílčí kódy	Subkódy	Příklady
Motivace			
	<i>Extrinsické motivace</i>		
		<i>škola/ped. pracovníci</i>	"Tenis, a to mě začalo bavit, asi kvůli učitelce, která to učila" (rozhovor č. 6, řádek č. 20, 21)
		<i>mazlíčci</i>	"Hlavně sem si pořídila psíka, takže to mě donutilo jako vůbec chodit ven" (rozhovor č. 13, řádek č. 26)
		<i>rodina</i>	"Otec nevěděl co se mnou, tak mě přihlásil a od té doby mě to nějak chytlo" (rozhovor č. 20, řádek č. 17) "Vlastně mi od malička k tomu dostala ségra" (rozhovor č. 3, řádek č. 4, 5)
		<i>kamarádi/partner</i>	"Já sem tam šla hlavně kvůli kámošce" (rozhovor č. 11, řádek č. 6)

		<i>životní (okolní) prostředí</i>	"Tady v našich podmínkách, ... není snůh a já potřebuju vidět ten snůh..." (rozhovor č. 15, řádek č. 25, 26)
	<i>Intrinsické motivace</i>		
		<i>uspokojení</i>	"Cejtím se volnějš" (rozhovor č. 5, řádek č. 35) "Kolo mi dává hroznou svobodu teda" (rozhovor č. 15, řádek č. 41, 42)
		<i>radost, zábava</i>	"Od začátku mě to bavilo" (rozhovor č. 14, řádek č. 13) "To je asi tak jediná aktivita co mi baví" (rozhovor č. 17, řádek č. 13)
		<i>sebevědomí - být v něčem dobrý</i>	"Já sem hrozně soutěživej typ,... a když hraju,... a porazím je, tak mi to přinese to uspokojení sebe sama" (rozhovor č. 8, řádek č. ...)

			25 - 27)
		<i>sebehodnocení - tělo, vzhled, kondice, zdraví</i>	"Bejt v dobrej fyzickej kondici dáva mi pocit uspokojení" (rozhovor č. 14, řádek č. 20) "Mě takový věci baví, protože vim, že se sebou něco dělám" (rozhovor č. 24, řádek č. 12)
		<i>zájem</i>	"Když takhle jezdili, tak mě to vždycky vlastně zajímalo, jak vlastně s těma koňma lidi pracujou" (rozhovor č. 3, řádek č. 23, 24)
Přínos			"já hlavně jakoby víc vydržim, je to pro mě lepší zdravotně" (rozhovor č. 13, řádek č. 36) "Dává mi to určitej přínos energie" (rozhovor č. 18, řádek č. 33)
	<i>Cíle</i>		"Možná, že budu pracovat v Národním parku, to jestli,

			to je můj sen" (rozhovor č. 21, řádek č. 29, 30)
	<i>Hodnoty</i>		"Jinak si myslím, že je to takový soužití s přírodou" (rozhovor č. 15, řádek č. 45, 46)
Postoje			
	<i>Názor na sebe sama</i>		"Já jsem prostě takovej ten typ, co má rád srandu" (rozhovor č. 1, řádek č. 30,31) "Nejsem žádný atlet teda" (rozhovor č. 2, řádek č. 32)
Volný čas			
	<i>Komplikace</i>		"Mě nejvíc baví basketbal, ale jelikož nejsem nijak velikej,...tak se prostě věnuji spíš tomu ping pongu" (rozhovor č. 8, řádek č. 12, 13)
	<i>Ostatní volnočasové aktivity</i>		"Takže si ráda hraju s hudbou a s efektama" (rozhovor č. 13, řádek č. 14, 15)

			"Tak nejradši zpívám" (rozhovor č. 18, řádek č. 5)
		<i>Venkovní volnočasové aktivity</i>	"Mám ráda zahradničení" (rozhovor č. 21, řádek č. 12) "Chodím s kamarádama ven" (rozhovor č. 12, řádek č. 4)
		<i>Domácí volnočasové aktivity</i>	"Ráda čtu, jsem velký knihomol" (rozhovor č. 10, řádek č. 1) "Ve svém volném čase ze všeho nejraději kreslím" (rozhovor č. 9, řádek č. 5)
	<i>Pohybové aktivity a sport</i>		"O víkendu tak spíš jezdíme na kole, s tetou chodíme" (rozhovor č. 4, řádek č. 8) "Nejvíc se ve svém volném čase věnuju asi fotbalu" (Rozhovor č. 14, řádek č. 5) "Takže třeba v pondělí chodíme do tělocvičny"

			hrát různý míčový hry" (rozhovor č. 1, řádek č. 6, 7)
		<i>frekvence</i>	"Dvakrát tejdně tréning hodinu a půl" (rozhovor č. 11, řádek č. 4) "Chodili sme každý týden a chodíme trénovat dvakrát týdně" (rozhovor č. 16, řádek č. 10)
		<i>Sezónní aktivity</i>	"V létě jezdím na dva měsíce...na dovolenou na Šumavu" (Rozhovor č. 21, řádek č. 5, 6) "Jezdím lyžovat, i když je to teda jenom v zimě, tak s rodičema jezdíme skoro každěj víkend" (Rozhovor č. 23, řádek č. 5, 6)

4. Výsledky výzkumu

V této kapitole jsou prezentovány výsledky kvalitativního výzkumu, který byl uskutečněn na základě rozhovorů s respondenty. Níže uvedená data byla získána rozkódováním jednotlivých rozhovorů do hlavních skupin kódů a dílčích kódů počítačového programu. V této části se nejdříve seznámíme s jednotlivými respondenty. Tyto údaje byly o respondentech zjištěny nezávaznou konverzací před, nebo po uskutečněním rozhovoru s respondentem. Jsou zde uvedeny z důvodu možného doplnění představy o výzkumném vzorku. U všech respondentů byla z důvodů ochrany osobních údajů změněna jména.

Charakteristiky jednotlivých respondentů

Markéta 15 let (rozhovor č. 1)

Markéta je studentkou prvního ročníku nematuritního oboru sociální práce na CSOŠ, je ubytovaná na internátu, který škola nabízí pro studenty ze vzdálenějších lokalit. Nejvíce času tedy tráví ve společnosti vrstevníků. Markéta se nejlépe cítí ve skupině svých kamarádů a vrstevníků.

Denis 16 let (rozhovor č. 2)

Denis studuje na CSOŠ druhým rokem, přišel sem jako absolvent ZŠ v Blovicích, kde také s rodiči bydlí. Je jedináček. Denisovi nyní zabere nejvíce času studium, proto šly také jeho koníčky, do pozadí.

Veronika 17 let (rozhovor č. 3)

Veronice je 17 let a studuje na CSOŠ obor ekologie, ráda by se v budoucnu této práci věnovala. Přírodu má moc ráda, se starší sestrou a rodiči žije v menším městečku nedaleko školy. Nejraději tráví čas v přírodě nebo se zvířaty.

Sára 18 let (rozhovor č. 4)

Sára je nejstarší z místních respondentů a je v maturitním ročníku. Sáře je 18 let, trpí značnou nadváhou, která je způsobena poruchou štítné žlázy.

Sára je kamarádká, rovněž je ubytována na místním internátě pro studenty školy. Bydlí v menším městě a do přírody to nemá daleko.

Lucka 15 let (rozhovor č. 5)

Luce je 15 let, miluje přírodu, ráda poznává nové věci a místa. Bydlí v Blovicích má dvě sestry, jednu starší a jednu dvojče, která měla odklad a letos končí poslední třídu na ZŠ. Lucka studuje na místním víceletém gymnáziu již několikátým rokem.

Patricie 16 let (rozhovor č. 6)

Patricie je studentkou všeobecného gymnázia v Blovicích, je jednou z premiantek třídy. Patricii je 16 let, má starší sestru, která pobývá v Anglii jako Au – pair. Patricie bydlí s rodiči na kraji města v rodinném domě. Za sportem dojíždí většinou do Plzně.

Mirek 17 let (rozhovor č. 7)

Mirek studuje v čtyřletém cyklu na gymnáziu v Blovicích. V rodině má zdravotně handicapovanou sestru, o kterou se rovněž pomáhá starat. Nezanedbává ani svou přípravu do školy a s rodiči bydlí nedaleko města Blovice.

Matěj 18 let (rozhovor č. 8)

Matějovi je 18 let, je nyní v maturitním ročníku na gymnáziu v Blovicích. Má dva bratry oba starší, bydlí s rodiči a jedním s bratrů v Blovicích, kam chodil i na ZŠ. Matěj má rád sporty a věnuje jim hodně svého času.

Monika 15 let (rozhovor č. 9)

Monika je studentkou na Středním Odborném Učilišti v Blovicích, kde se učí na cukrářku. Má dva bratry a sestru, je nejmladší. Bydlí s jedním z rodičů a se sourozenci ve městě Blovice. Monča je dosti plachá osůbka, nemá moc ráda, když musí mluvit před ostatními, působí nenápadným a submisivním dojmem. Její zálibou je tvoření, čehož se jí v praxi cukrářky, jak doufá, bude dostávat.

Zuzka 16 let (rozhovor č. 10)

Zuzka studuje ve 2. ročníku na Středním Odborném Učilišti v Blovicích, v oboru Stravovací a ubytovací služby. Nejvíce se věnuje četbě knih, ráda si čte ve svém pokoji nebo na zahradě. Bydlí s rodiči nedaleko města Blovice a má dva mladší sourozence. Zuzka se potýká s nadváhou.

Magda 17 let (rozhovor č. 11)

Magda studuje na SOU v Blovicích v oboru Stravovací a ubytovací služby. S rodiči bydlí v malé vesničce, vzdálené jen přibližně 3 kilometry od města Blovice. Tuto školu si vybrala, protože jí v tom podpořili rodiče. Doufá, že si díky učilišti najde práci, která jí bude bavit.

Vlád'a 18 let (rozhovor č. 12)

Vlád'a je sebevědomý mladík. Je studentem na SOU v Blovicích, obor Opravářské práce a má rád práce, kde se dostane do kontaktu s lidmi. Má 3 sestry, je nejmladší, Vlád'a bydlí s rodiči na okraji města Blovice, kam se před několika lety přestěhovali z Příbrami. Sestry již obě pracují a jedna má rodinu. Vlád'a má značnou nadváhu, ve svém osobním životě se zaměřuje hlavně trávení času s přáteli.

Jana 15 let (rozhovor č. 13)

Jana bydlí na kraji Plzně ve dvojdomku s rodiči a dvěma sestrami. Rodiče mají zálibu ve velkých plemenech psů, se kterými jezdí na výstavy. Janě je 15 let a je prostřední ze sester a chtěla by pokračovat ve studiu na vysoké škole, tak jako její starší sestra. V budoucnu by také chtěla cestovat.

Jindra 16 let (rozhovor č. 14)

Jindra bydlí v Plzni, je jedináček, s rodiči bydlí na sídlišti a má psa, kterému se hodně věnuje. S kamarády si nejraději zasportuje nebo hraje počítačové hry.

Na gymnáziu je spokojený, i když přiznává, že se na některé předměty musí hodně připravovat.

Lada 17 let (rozhovor č. 15)

Lada na gymnáziu v Plzni studuje víceletý cyklus. Nejvíce svého volného času tráví venku, nejraději v přírodě. Lada má starší rodiče, ale podle ní věk rodičů na trávení volného času s nimi nemá žádný vliv, jsou velice podporující a tráví spolu hodně času. Lada má staršího bratra, který žije v USA.

Daniel 18 let (rozhovor č. 16)

Daniel je nadšeným sportovcem, tvrdí ale, že ho ke sportu nepřivedli jeho rodiče, ale on sám, či jeho vrstevníci. S přáteli tráví hodně času, také nějaký čas tráví učením a přípravou do školy. Danielovi je 18 let, má o 8 let mladšího bratra, kterého se taky snaží vést ke sportu. S rodinou bydlí v Plzni.

Alena 15 let (rozhovor č. 17)

Alena je čerstvou studentkou Hotelové školy v plzni, ráda poznává nové lidi a učí se nové věci. V dětství bojovala s Dětskou obrnou a úspěšně se a téměř úplně se zotavila, utrpěla jen jedna její ruka, která má určité drobnější limity v pohybu. Alena je moc ráda, že jí nic nebrání ve studiu, odpovědně se do školy připravuje. Je jedináček a s otcem bydlí ve starší zástavbě Plzně.

Dominika 16 let (rozhovor č. 18)

Dominika nejraději pobývá v přírodě ať už s rodinou, přáteli nebo sama. Má starší sestru a mladšího bratra. Je, co se týče pohybu ve volném čase, velmi aktivní. Když je hezké počasí, nejvíce se těší na konec školního dne, nejraději by zavedla výuku venku.

Natálie 17 let (rozhovor č. 19)

Natálie je velmi společenská a ráda se baví, Hotelovou školu si zvolila kvůli komunikaci s různými lidmi, v budoucnosti by chtěla mít vlastní penzion v ČR

nebo v zahraničí. Je jí 17 let a nejraději je se svými kamarády. Rodiče jsou rozvedení, bydlí s matkou. Minulý rok k narozeninám dostala psa.

Jirka 18 let (rozhovor č. 20)

Jirkovi je 18 let, mezi jeho nejoblíbenější aktivity patří Judo a další sporty, jež vyžadují dávku disciplíny a pořádné akce. Má mladší sestru, s rodiči se před osmi lety přestěhovali na okraj Plzně za lepší pracovní příležitostí.

Lenka 15 let (rozhovor č. 21)

Lence je 15 let, pochází z větší rodiny, má dva bratry a sestru. Rodina velmi drží pohromadě, Lenka je na škole v prvním ročníku spokojená, protože její obor Ekologie by jí mohl pomoci ke splnění jejího snu. Nejraději je v přírodě, proto je velice ráda, že s rodinou bydlí na kraji Plzně, odkud to do přírody nemá daleko.

Simona 16 let (rozhovor č. 21)

Simona bydlí sama s maminkou a prarodiči v malém řadovém domku v Černicích u Plzně, tato oblast již spadá do města Plzně a proto je zde dostatek veřejné hromadné dopravy a velké nákupní centrum také nedaleko. Simča je moc ráda za to, že nemusí bydlet v centru, kde jako malá, před rozvodem rodičů bydlela. Doma hodně pomáhá a také se pilně připravuje na vyučovací látku.

Irena 17 let (rozhovor č. 23)

Irena je sympatická, mladá dívka. Ráda se připravuje na výuku a tráví čas s rodiči. Irča je jedináček. S rodinou bydlí v centru Plzně, využívá proto volných chviliek k relaxaci mimo centrum, nejlépe v okolní přírodě nebo na horách nedaleko, ať už v zimě nebo v létě.

Radka 18 let (rozhovor č. 24)

Radka je drobná aktivní dívka, do které by nikdo na první pohled neřekl, že mezi její nejoblíbenější sporty patří softbal. Radce je 18 let a má 2 starší bratry, se kterými jako malá trávila nejvíc času. Jeden z bratrů je na Vysoké Škole

v Praze, druhý má již práci a rodinu. Radka bydlí doma s rodiči sama, po škole také plánuje vlastní byt, možná i kolej.

4.1. Volnočasové aktivity dospívajících

Ke zjištění motivací k pohybovým aktivitám dospívajících ve věku 15 – 18 let bylo potřeba nejdříve zjistit, jak adolescenti vlastně se svým volným časem nakládají a jaké aktivity jsou jejich nejoblíbenější. K získání těchto informací sloužila otázka č. 1: „*Mohl/a bys mi říct něco o tom, čemu se nejvíc věnuješ ve svém volném čase? A kolik tomu asi tak věnuješ času? Zajímá mě všechno, zejména sport a další pohybové aktivity.*“

4.1.1. Pohybové a sportovní aktivity

V tabulkách níže (Tabulka č. 3 a 4) jsou pohybové aktivity, kterým se shodně věnují dospívající v lokalitě Plzeň – jih i Plzeň – město. Každá tabulka je popisem dané lokality, kterou zastupuje 12 respondentů. V prvním sloupci můžeme najít výpis druhů pohybových aktivit, v dalším sloupci počet respondentů, kteří se této aktivitě ve svém prostředí provozují. V posledním sloupci jsou uvedena čísla rozhovorů, ze kterých jsem data čerpala, aby se dala snadno dohledat a najít je v kontextu.

Tabulka č. 3 - Lokalita č. 1

Pohybové aktivity Plzeň - Jih	Počet	Rozhovor
Míčové hry (volejbal, basketbal, házená)	5	1, 4, 8, 10, 11
Cyklistika	4	4,5, 9, 12
Chůze/Turistika	2	3, 4
Běh	1	7
Tenis / Squash	1	6

Posilovna	-	-
Plavání	3	1, 5, 9
Lyže a snowboard	1	10
Fotbal	-	-
Florbal	1	2
Brusle (kolečkové; na led)	1	5

Nižší četnost pohybových aktivit provozovaných adolescenty v první lokalitě Plzeň – jih mě samotnou překvapila, protože jsem předpokládala, že dospívající z tohoto prostředí budou mít přirozeně větší možnost pohybových aktivit, protože je pro ně příroda stále lehce dostupná.

Tabulka č. 4 – Lokalita č. 2

Pohybové aktivity Plzeň - město	Počet	Rozhovor
Míčové hry (volejbal, basketbal, házená)	2	13, 16
Cyklistika	7	15, 16, 18, 19, 21, 22, 23
Chůze / Turistika	4	14, 15, 18, 21
Běh	3	13, 16, 19
Tenis / Squash	2	16, 17
Posilovna	2	20, 24
Plavání	3	19, 21, 23
Lyže a snowboard	5	15, 16, 18, 20, 23
Fotbal / Softbal	2	14, 24
Florbal	-	-
Brusle (kolečkové; na led)	-	-

Z obou tabulek můžeme snadno vyčíst, že někteří respondenti z výzkumného vzorku byli mnohem aktivnější než jiní, ti kteří se věnují více

aktivitám, se objevili v tabulkách víckrát, vždy v zastoupení určité pohybové či sportovní aktivity. Nejpopulárnějším typem pohybových aktivit v 1. lokalitě (Plzeň – jih) u respondentů jsou (ne tak, jak bychom mohli očekávat například turistiku) míčové sporty. Respondenti uváděli hlavně účast ve volejbalu, basketbalu a házené, přičemž se většinou jedná o hraní v uzavřeném prostoru, většinou umělého rázu. Tyto sporty již nebyly tolik oblíbené u respondentů z lokality č. 2. Ti upřednostňují cyklistiku, mnoho z nich také pravidelně lyžuje, či jezdí na snowboardu a na pomyslné 3. příčce se v této lokalitě umístila chůze a turistika, hlavně ve formě procházek, ať už s kamarády, rodinou či domácím mazlíčkem.

Na jedné z nejnižších pozic se v obou lokalitách umístil překvapivě fotbal, který je obecně považován za jeden z nejrozšířenějších sportů a to jak mezi mládeží, tak i dospělými. V tomto případě si ale troufám tvrdit, že k tomuto nedostatku značně přispěla o poznání menší účast chlapců mezi respondenty.

Sezónní aktivity

Mezi jasné sezónní aktivity v obou lokalitách patřilo v létě plavání, cyklistika a turistika, v zimě byly nejoblíbenější aktivitou zimní sporty jako lyžování a snowboard. Převážná část respondentů provozuje v závislosti na ročním období různé pohybové aktivity a sporty. Jen malá část respondentů se aktivitě věnuje více let v kuse. Většinou se překážkou stává přechod ze základní školy na střední školu a více povinností s tím spojených.

Frekvence

Frekvence pohybových a sportovních aktivit provozovaných respondenty se nacházela v několika rovinách. Byli zde respondenti, kteří jako hlavní volnočasovou aktivitu mají aktivitu jinou než pohybového či sportovního rázu a pohybovým aktivitám se věnují jen občas. Pak zde byli respondenti, kteří se pohybové aktivitě věnují alespoň jednou týdně. Toto se týkalo většinou i ostatních nespportovních, volnočasových aktivit, které to této skupiny nebyly

zahrnutý. Respondenti se svému koníčku věnují většinou o víkendu, kdy mají více volného času. Někteří z respondentů pomáhají doma rodičům s péčí o zahradu, dům či sourozence a tím se jejich osobní čas krátí. Většinou si ale na svoje oblíbené aktivity dostatek prostoru najdou. Na opačné straně jsou pak respondenti, kteří se svému koníčku věnují několikrát týdně a pohybové či sportovní aktivity zabírají značnou část jejich volného času. (Srov. Rozhovory č. 8, 20)

4.1.2. Ostatní volnočasové aktivity

To této skupiny byly zařazeny všechny činnosti, které nespádají pod pohybové a sportovní aktivity, anebo nejsou svým rázem stálé. Respondenti nebyli na tuto otázku přímo dotazováni, proto jsou k dispozici informace jen těch dospívajících, kteří se o svém volném čase více rozmluvili a více se otevřeli během rozhovoru. Jelikož na danou tematiku neodpověděli všichni respondenti, nebudeme tuto část hodnotit jako relevantní ve srovnání s ostatními výsledky, poskytne nám ale velice zajímavý a užitečný, rámcový přehled o volnočasových aktivitách mládeže v daných lokalitách.

Tabulka č. 5 obsahuje volnočasové aktivity, kterým se jednotlivci ve svém volném čase nejvíce věnují. Aktivity se člení do několika kategorií. První kategorií tvoří skupinové aktivity, kde se jedná hlavně o činnosti s vrstevníky. Může se jednat o hraní společenských her společnou návštěvu tanečních klubů a podobně. Další skupinou jsou zvířata. Mnoho mladých lidí se dnes věnuje svým mazlíčkům, nebo navštěvují různé kluby a kroužky, kde jsou se zvířaty v kontaktu, starají se o ně, krmí je, nebo na nich jezdí. V našem případě se jednalo nejčastěji o psy, koně, hady apod. Další skupinou je umění, které zahrnuje kreslení, tvorbu hudby (hra na hudební nástroje, kapela, mixážní pult), tanec a zpěv. Dalšími kategoriemi jsou kulturní akce, ruční práce, zahradničení, četba knih, hra na počítači a jiné aktivity.

Tabulka č. 5 – Lokalita č. 1

Ostatní volnočasové aktivity Plzeň - Jih	Počet	Rozhovor
Skupinové aktivity (vrstevníci)	3	1, 3, 12
Zvířata	2	1, 3
Umění (hudba, zpěv, kresba, tanec)	3	1, 2, 9
Kulturní akce	2	1, 3
Ruční práce	2	1, 5
Zahradničení	1	21
Četba	1	10
Elektronika (počítač, PlayStation, Tv, Video)	1	9
Jiné	2	3, 12

Mezi respondenty z lokality Plzeň – Jih se dvě dívky aktivně věnují ručním pracím, jedná se o paličkování a výrobu šperků a kostýmů. Mezi aktivitami z podskupiny „Jiné“ se objevila jízda na koni a jízda na motocyklech nebo auty s vrstevníky.

Tabulka č. 6 – Lokalita č. 2

Ostatní volnočasové aktivity Plzeň - město	Počet	Rozhovor
Skupinové aktivity (vrstevníci)	2	13, 19
Zvířata	3	13, 19, 21
Umění (hudba, zpěv, kresba, tanec)	4	13, 17, 18, 19
Kulturní akce	-	-
Ruční práce	-	-
Zahradničení	-	-
Četba	2	13, 21
Elektronika (počítač, PlayStation, Tv, Video)	3	13, 14, 19
Jiné	3	7, 13, 21

Co se týče volnočasových aktivit mládeže, podle získaných informací můžeme hádat, že v obou lokalitách dominují aktivity zaměřené na umění. Mnoho respondentů totiž ve svých výpovědích mimoděk uvádějí, že se aktivně věnují hudbě (Srov. Rozhovory č. 2, 13) nebo ji využívají za nějakým účelem (např. spontánní tanec). Žádný z respondentů se v rozhovoru nezmínil o pasivním poslouchání hudby, či hudebním žánru, který má v oblibě.

Další oblastí, které se dospívající věnují více, je čas trávený s vrstevníky, ať už se jedná o společné výlety, kulturní akce, návštěvu hospod a restaurací, nebo hraní společenských her. Respondenti, kteří se v rámci rozhovoru zmínili o svém volném čase, se často vyjadřovali k zálibě v chovu, nebo starání se o zvířata. V podskupině „Jiné“ se objevilo cestování, jízda na koni a aktivity na horách či vandrech.

Venkovní volnočasové aktivity

Do této kategorie spadají všechny nespportovní volnočasové aktivity, kterým se adolescenti věnují. Mezi tyto aktivity spadá návštěva kulturních akcí s přáteli, chození do hospody s vrstevníky, jízda na motorkách či v autě, jízda na koni a zahradničení.

Domácí volnočasové aktivity

Někteří dospívající dávají přednost trávení svého volného času z pohodlí domova. Svůj volný čas tráví například četbou knih, prací na počítači, hraním na herní konzoli PlayStation, věnují se ručním pracím, kreslením či jinou tvořivou činností.

4.1.3. Komplikace

V této části byla věnována pozornost spontánním informacím ze strany respondentů o tom, že by danou věc chtěli dělat, ale něco jim v tom brání.

Respondenti uváděli různé důvody, jež jim zabraňují v ideálním trávení volného času.

Zde jsou uvedeny uváděné důvody, proč dospívající nemohou trávit svůj volný čas tak, jak by si představovali:

- 1) Nedostačující fyzické proporce nebo zdatnost pro aktivní účast ve sportu, kterému by se respondent chtěl věnovat. Dochází zde ke kompenzaci jiným, dostupnějším sportem.
(Srov. Rozhovor č. 2, ř. 18 - 20; Rozhovor č. 8, ř. 12, 13)
- 2) Nedostatek finančních prostředků, omezení či závislost oblíbené činnosti na financích. (Srov. Rozhovor č. 13, ř. 44; Rozhovor č. 24, ř. 7)
- 3) Nedostatečné sebevědomí ve vztahu ke sportu, záporný vztah ke sportu.
(Srov. Rozhovor č. 1, ř. 5; Rozhovor č. 9, ř. 13, 14; Rozhovor č. 17, ř. 14)
- 4) Zdravotní komplikace spojené s provozovanou pohybovou aktivitou nebo sportem. (Srov. Rozhovor č. 15, ř. 25)

4.2. Motivace k volnočasovým aktivitám dospívajících

Zjištění motivací dospívajících k pohybovým aktivitám je, v kombinaci s pohybovými aktivitami ve volném čase, předmětem našeho výzkumu a proto jim byla věnována větší pozornost než ostatním oblastem. Motivace jsou v rámci zkoumání děleny na Intrinsické a Extrinsické abychom mohli lépe sledovat, odkud motivace jednotlivých respondentů vycházejí a čím jsou skutečně motivováni. K získání informací o této oblasti sloužila hlavně otázka č. 2: „*Mluvils/Mlivilas o tom, že rád/a Mohl/a bys mi říct,*

jak se vyvíjel zájem o tuto činnost? Jak jsi vůbec dospěl/a k tomu, že dnes patří tato aktivita mezi tvé nejdůležitější volnočasové činnosti?“

4.2.1. Intrinsické motivace

Je obecně známo, že nejsilnější motivací je motivace vnitřní. V následujících tabulkách srovnáme vnitřní motivaci dospívajících k pohybovým aktivitám ve volném čase v obou lokalitách. Díky přehlednosti tabulky můžeme snadno zjistit, jaké druhy vnitřních motivací k pohybové aktivitě jsou nejčastější.

Tabulka č. 7 – Lokalita č. 1

Intrinsické motivace Plzeň -Jih	Počet	Rozhovor
Uspokojení	8	2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12
Radost / zábava	6	1, 2, 5, 8, 9, 11,
sebevědomí (být v něčem dobrý)	3	1, 8, 16
sebehodnocení - tělo, vzhled, kondice, zdraví	8	2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Jiné	2	2, 3

Tabulka č. 8 – Lokalita č. 2

Intrinsické motivace Plzeň - Město	Počet	Rozhovor
Uspokojení	5	15, 16, 17, 18, 22
Radost / zábava	4	14, 16, 17, 21
sebevědomí (být v něčem dobrý)	4	14, 20, 21, 23
sebehodnocení - tělo, vzhled, kondice, zdraví	8	13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24
Jiné	1	21

Vnitřní motivací z podskupiny „Jiné“ ve všech případech představuje zájem a zapálenost pro danou aktivitu. Aktivita je vnímána nikoli jako prostředek,

ale jako smysl. V lokalitě č. 1 jsou respondenti motivováni více, co se týče osobního prožitku a radosti z činnosti. Mnoho dospívajících popisuje pocit svobody, uvolnění, odpoutání od starostí, které v běžném dni zažívá a jsou pro ně náročné. Uspokojení také přichází s osobním úspěchem, který v tomto citlivém období vývoje pomáhá dospívajícím upevňovat sebevědomí. Někteří se snaží stále zlepšovat, jiní trénují, aby porazili zkušenější a starší hráče. Respondenti z lokality č. 2 jsou zdá se méně motivováni osobním uspokojením a radostí z činnosti samotné, než respondenti z první lokality. Podle toho lze soudit, že u dospívajících z oblasti Plzeň – město budou více motivováni na úrovni vnější motivace, ze strany rodičů, či přátel. Zdravotní stav, fyzická kondice, a vzhled jsou pro dospívajícím významným hnacím motorem a to můžeme říci o obou oblastech.

4.2.2.Extrinsické motivace

Dospívající se v rozhovorech dotýkají několika zajímavých oblastí spadajících do vnějších stimulů a motivací. Jde zde o okruh blízkých osob, přátel rodiny či vrstevníků, dále vliv školy na jedince, mazlíčci jako motivace k pohybu a také prostředí, v němž dospívající žijí a kde tráví většinu svého času.

Tabulka č. 9 – Lokalita č. 1

Extrinsické motivace Plzeň - Jih	Počet	Rozhovor
Kamarád / Partner	8	1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11
Rodina	6	2, 3, 4, 5, 10, 12
Škola	4	1, 4, 6, 8
Mazlíčci	2	3, 6
Životní (okolní) prostředí	5	1, 3, 4, 5, 7

Tabulka č. 10 – Lokalita č. 2

Extrinsické motivace Plzeň - město	Počet	Rozhovor
Kamarád / Partner	7	14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
Rodina	6	15, 16, 17, 20, 21, 23
Škola	1	15
Mazlíčci	3	13, 14, 19
Životní (okolní) prostředí	2	15, 22

Otázka vnějších motivací, které ovlivňují sportovní orientaci jedinců, byla rozmanitá. Není překvapením, že velká většina respondentů se pohybových aktivit účastní z důvodů navazování, či udržení si přátelství, protože jim o sportu řekl kamarád, nebo protože přítel/přítelkyně se dané aktivitě aktivně věnuje. Dospívající v obou oblastech také shodně přisuzují svou aktivnost, či nasazení v pohybových aktivitách rodině, která je ve sportovní a pohybové činnosti podporuje. Nežádka je sport či pohybová aktivita v rodině provozována řadu let a přechází tak v určitou rodinnou tradici. (Srov. Rozhovor č. 21) V obou lokalitách se toto pro respondenty jeví spolu s působením rodiny jako zásadní. Zajímavé je, že některé respondenty rodina ovlivňuje výrazně. Například při zpovědi jednoho z respondentů vyšlo najevo, že sport pro něj vybral otec, protože „nevěděl, co s ním“, tento sport se ale pro dospívajícího nestal hned oblíbeným a přiznal, že při sportu zažíval nudu či nezaujetí. (Srov. Rozhovor č. 20)

Několik respondentů také uvádí školu, či pedagoga jako původce záliby pro sportovní aktivitu, díky dobrému vedení a pozitivním výsledkům. S touto motivací se setkáváme více v lokalitě č. 1, kde také převažuje motivace, jež je vázaná k prostředí, kde dospívající žijí a tráví svůj volný čas. Všichni respondenti toto vnímají v pozitivním slova smyslu. Proto je zajímavé srovnání

s lokalitou č. 2, kde se jedna ze dvou respondentem svěřuje s potřebou vidět snůh a v Plzni se jí ho nedostává. (Srov. Rozhovor č. 15)

Zajímavým druhem vnější motivace zde zastupují mazlíčci. V mnoha případech jsou jakýmsi prostředkem k aktivnímu životnímu stylu jedince. Mazlíčci, především psi, jsou pořizováni buďto rodiči, aby podnítili sebe i své děti k nějakému pohybu, nebo jsou pořizováni samotnými adolescenty, kteří jsou si vědomi svého nedostatečného pohybu a pes jim dává „důvod“ chodit ven na procházky či běhat. (Srov. Rozhovor ř. 13)

4.3. Postoje

Zde byly zaznamenávány názory jednotlivců v návaznosti na pohybové aktivity ve volném čase. Jednalo se o postoje dospívajících, většinou původem převzaté od autorit, obecných hodnot. Jelikož se jen málo respondentů vyslovilo nějaký postoj, ať už týkající se vlastní osoby, či převzatý obecnější, budou zde místo tabulek uvedeny přímo příklady jednotlivých výpovědí:

„Vyloženě domácí typ ze mě nebude“ (Rozhovor č. 15, ř. 12)

„Jsem prostě takovej ten typ, co má rád srandu“ (Rozhovor č. 1, ř. 30, 31)

*„Já jsem taková, hodně jako různorodá. Zaměřuju se na hodně věcí“
(Rozhovor č. 13, ř. 15, 16)*

*„Já nejsem moc sportovní typ a to jsem vlastně nebyla nikdy v životě“
(Rozhovor č. 9, ř. 13, 14)*

„Sem spíš takovej aktivní člověk, takže nedokážu sedět jenom a hrát třeba hry na počítači nebo tak“ (Rozhovor č. 6, ř. 27, 28)

Z těchto příkladů můžeme vysledovat, jak respondent hodnotí svou osobu podle zkušeností, které doposud nasbíral z reakcí okolí na své chování. Takové výroky mohou být záporné i kladné, stejně tak je tomu v našem případě. Někdy, pokud se jedná o záporný případ, se může jednat o nedostatečné, či poškozené sebevědomí jedince.

„My už to máme prostě v sobě, máme to v krvi“ (Rozhovor č. 21 ř. 21)

*„Prostě nenávidím válet se doma na gauči, gaučing není nic pro mě“
(Rozhovor č. 15, ř. 9, 10)*

U těchto příkladů můžeme zpozorovat určité převzetí vzorů z rodiny. Dospívající z rozhovoru č. 21 se dále zmínila o faktu, že již babička byla aktivní turistka. Nejspíše tedy tato babička působila jako vzor a motivovala také své potomky k aktivnímu pohybu, ti poté zase své potomky. Respondentka popisuje turistiku jako jednu ze svých největších vášní. (Srov. Rozhovor č. 21) Druhý příklad také zrcadlí vliv rodiny, v níž respondentka vyrůstala. Dalo by se jen polemizovat o tom, zda tento postoj vychází z kladné či záporné zkušenosti (zda byla vedena k pohybu, nebo byla ona, případně jiný člen rodiny negativně hodnocen za „gaučing“).

4.4. Přínos

Posledním z hlavních kódů byl přínos. Ve středu zájmů bylo zjistit informace o tom, co volnočasové, především pohybové a sportovní aktivity jedincům přináší a v čem sami respondenti vidí plus a benefity. K tomuto účelu sloužila otázka č. 3: *„Zajímalo by mě, co ti dává, v čem je pro tebe přínosem.“*

Tabulka č. 11 – Obě lokality

Přínos obě lokality	Počet	Rozhovor
Pocit svobody	3	3, 5, 15
Energie	2	17, 18
Klid	3	15, 18, 22
Souznění s přírodou	3	7, 21, 15
Dobrý pocit z pohybu	3	5, 12, 13

Vzhledem k nižšímu počtu odpovědí a nedůležitosti lokalit zahrnuje v tomto případě tabulka všechny respondenty, jak z oblasti Plzeň – Jih, tak z oblasti Plzeň – město. Rozdělení na jednotlivé lokality zde není nutné z důvodu rázu kódu. Přínos není něco, co by ovlivňovalo okolní prostředí, je to věc čistě individuální a osobní, proto můžeme bez obav v tomto případě do tabulky zahrnout obě oblasti.

Mnoho respondentů při odpovědi na 3. Otázku odpověděli na otázku jinou, mluvili spíše o motivacích, které je k činnostem vedou, než o tom, co jim aktivita přináší. Z odpovědí těch, kteří na tuto otázku odpověděli, můžeme vyvodit několik kategorií. První kategorií byl pocit svobody, který s velkým prožitkem popisoval ne jeden respondent. Další kategorií, která vyplynula z odpovědí dospívajících, byla Energie, síla a náboj, které získáme pohybem a zápallem pro činnost. Na opačné straně, třetí kategorií se stal klid, který některé pohybové aktivity přinášejí. Další kategorií bylo souznění s přírodou, kdy respondenti prožívají příjemné pocity kontaktu s ní, dokážou se odreagovat od všedních starostí a být v harmonii se svým okolím. Poslední kategorií, které vyplynuly z odpovědí, je dobrý pocit z pohybu, ať už jde o dobrý pocit z činnosti samotné, nebo dobrý pocit po skončení aktivity při pomyšlení, že jsme udělali něco pro sebe.

4.5 Odpověď na výzkumnou otázku

Předmětem tohoto výzkumu byla otázka „*Jaké jsou motivace k pohybovým aktivitám ve volném čase dospívajících ve věku 15 – 18 let v Plzeňském kraji?*“

V rámci našeho výzkumu se nám podařilo získat mnoho užitečných informací pro vytvoření obrazu o tom, jak dospívající vůbec tráví svůj volný čas, jaké aktivity si k tomu vybírají a co je motivací k těmto aktivitám. Abychom si mohli odpovědět na tuto otázku, bylo zapotřebí vytvořit si kategorie (kódy) druhů motivací, kterých nebylo málo, avšak všechny měly pro tento výzkum význam.

Pro odpovědné a úplné zodpovězení výzkumné otázky bych ráda vytvořila několik typologií jedinců, kteří mají různé motivace k pohybovým aktivitám ve svém volném čase. Dělení bude pojato z celkového obrazu, který se nám o jednotlivých respondentech podařilo získat a samozřejmě s co největší snahou o objektivitu výsledku, i když je jasné, že vzhledem k omezenému množství respondentů nelze tyto typologie vycházející z výzkumného šetření aplikovat na všechny mladistvé z lokalit v tomto věku. K výsledku umožňujícímu plošnou aplikaci, by bylo zapotřebí doplnění získaných dat a informací dalším výzkumem, a to výzkumným šetřením kvantitativního rázu navazující na tento výzkum. Respondenti se dělili na několik skupin podle toho, jaké motivace byly v jejich případě zásadní.

4.5.1 Typologie motivací k pohybovým aktivitám

Nejdříve bych ráda v typologii oddělila motivace intrinsické a extrinsické. Oba druhy motivace mají velký význam, a vzájemně se prolínají, proto v typologii budou vnější motivace označeny číslicí a vnitřní písmenem (např. Typ 1A). K tomuto dělení jsem se rozhodla proto, že motivace vycházející z přirozeného prostředí adolescenta, jedince ovlivňují dlouhodobě. Vnitřní motivace pak budou představovat písmena podle toho, co jedinec vyhledává, po čem touží a co ho skutečně žene k pohybu. Utvoří se nám tak jakýsi rámec, kde uvidíme

přímou odpověď na výzkumnou otázku (intrinsické motivace) i širší kontext který k tomu přispívá (extrinsické motivace).

1. Typ – Jedinec ovlivněn tradicí

Sem spadají všichni respondenti, kteří byli ve způsobech trávení volného času zásadně ovlivněni rodinou, prostředím v němž vyrůstali. Bývají to jedinci, kterým se rodiče a blízké osoby v dětství věnovali více, trávili s nimi volný čas a tím utvořili pozitivní přístup k dalšímu pohybu a pohybovým aktivitám.

2. Typ – Jedinec toužící po tradici

Jedinci patřící do této skupiny jsou ti, se kterými rodina tolik volného času netrávila a ani v jejich blízkém okolí se nenacházel nikdo, kdo by je tímto směrem vedl. Tento nedostatek pak kompenzují snahou a vytvářením své vlastní volnočasové tradice, nejčastěji ve skupině vrstevníků se stejnou potřebou. Jedná se nejčastěji o jedince, kterým se v dětství nedostávalo tolik pozornosti ze strany rodiny a blízkých osob. Nemusí to ale znamenat, že jedinci vyrůstali v horším sociálním prostředí, než jedinci, spadající do prvního typu, může se jednat například o zaměstnáním velmi zaneprázdněné rodiče.

Typ A – Jedinec hledající uspokojení, radost a zábavu

V této kategorii se nalézají dospívající, kteří se pohybové aktivitě věnují, protože je zdrojem uvolnění, radosti z pohybu, spolupráci a prožitku ze společného výsledku. Také sem řadíme jedince, kteří mají potřebu zažít pocit svobody, samoty a chvíle, kdy se nemusí cítit za nic odpovědni a ničím vázáni. Jedná se hlavně o harmonický prožitek a zažívaný pocit radosti sdílené s ostatními.

Typ B – Jedinec hledající uznání druhých, ujištění o sobě samém

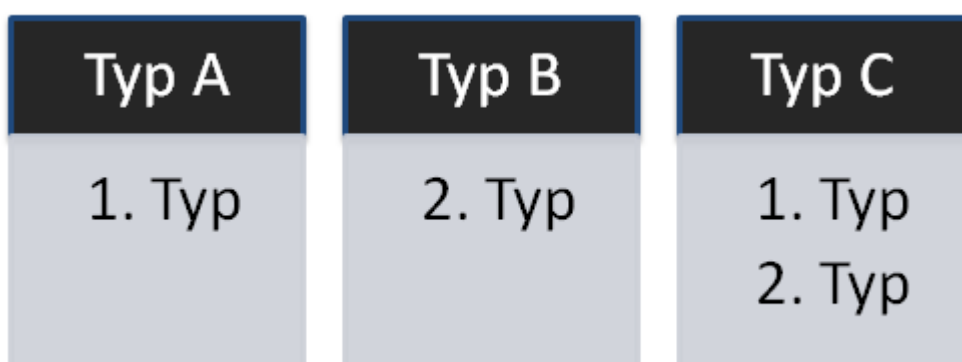
Do této kategorie spadají jedinci, jejichž hlavní vnitřní motivací je zvýšení sebevědomí, překonání sama sebe, zdokonalování se v určité činnosti a zvyšování

společenského kreditu dosahováním úspěchů a pokroku. Nejdůležitější je zde pocit z úspěchu, z přijetí a obdivu ostatních, ze snahy vymýtit pocity méněcennosti jedince.

Typ C – Jedinec hledající dokonalost, sžívání se s obecnou hodnotou

Tato kategorie zahrnuje dospívající provozující pohybové aktivity, aby něco dělali, protože je to zdravé a podobně. Jedná se o obecnější hodnoty společnosti, jako je například zdraví a motivací zde může být i určitá snaha o uniformitu. Jedinci pečují o svůj fyzický vzhled a fyzické zdraví více, než o své duševní zdraví.

Graf č. 2 – Prolínání typů motivací



Zde jsou uvedeny možnosti, jak se typologie mnohou prolínat, z grafu můžeme vidět, že typ A a typ B obsahuje vždy jen jeden z číselných typů. Důvodem je zde právě prostředí z něhož jedinec vychází a proto je méně pravděpodobné, že by 2. typ spadl pod typ A a opačně, avšak takové kombinace se také mohou vyskytovat, jedná se pak ale spíše o výjimku, než o pravidlo.

5. Diskuse

V této kapitole bude věnován prostor pro porovnání dosažených výsledků s tezemi, které byly určeny na základě předchozích výzkumů. Některé teze, které byly vytyčeny, nebude možné vyhodnotit, protože se tyto data ve vlastním výzkumu nenachází. U některých z nich ale budeme moci vyvodit výsledek na základě poznání kontextů rozhovorů s respondenty a za použití, nejen vyhodnocení z předchozí kapitoly, ale celého kontextu jednotlivých výpovědí.

Ve výzkumech prezentovaných v 2. kapitole práce jsme si mohli utvořit základní představu o volnočasových aktivitách dospívajících. Teze, které byly na konci druhé kapitoly vytvořeny pro srovnání, nyní zkusíme aplikovat a zjistit, zda jsou potvrditelné, či ne.

5.1 Teze

1) Téměř polovina dospívajících se věnuje sportu každý den, nebo alespoň jednou týdně

Co se týče frekvence a pravidelnosti sportovních a pohybových aktivit ve volném čase mládeže Plzeňského regionu, jen malá část respondentů se věnuje sportu či pohybové aktivitě souběžně více let. Většinou se jedná o soutěživý sport (fotbal, házená, ping pong, basketbal apod.). Značná část respondentů tráví svůj volný čas mnohými pohybovými aktivitami, nejčastěji v kombinaci s jinými pasivními volnočasovými aktivitami. Zdá se, že dnešní dospívající jsou velmi různorodí a mají tendenci se věnovat velkému počtu různých aktivit povrchově, aby se utvořila co nejpestřejší škála činností, ale jen málo dospívajících se věnuje aktivitě do hloubky se vším, co náročnost pravidelného sportu přináší, s opravdovým zaujetím. Z výsledků výzkumného šetření vychází tři skupiny respondentů v závislosti na frekvenci k pohybové aktivitě. První skupinou jsou respondenti, kteří se sportu či pohybové aktivitě věnují intenzivně, přesněji několikrát týdně a dlouhodoběji. Těmto aktivitám jedinci věnují významnou část svého volného času. Druhou skupinou jsou jedinci, kteří se své oblíbené

pohybové aktivitě věnují alespoň jednou týdně. Jedná se nejčastěji o víkendové aktivity, či organizované tréninky zájmových organizací v místě bydliště respondenta. Třetí a poslední skupinou jsou dospívající, u kterých není pohybová aktivita na prvním místě a její místo zaujímá jiná volnočasová činnost. Těmto koníčkům se určití jedinci věnují více než pohybovým, či sportovním aktivitám. Může se jednat například o pasivní volnočasovou činnost (četba, sledování TV), uměleckou činnost (kresba, zpěv, tanec) nebo o aktivní zájmový klub (koně, Ochránci přírody apod.).

Tezi, podle které se polovina mladých lidí věnuje alespoň jednou týdně, či častěji nějaké pohybové aktivitě, můžeme vzhledem k výpovědím respondentů potvrdit. Zhruba polovina z dospívajících se skutečně pravidelně nějaké pohybové aktivitě ve svém volném čase věnuje.

2) Mezi nejoblíbenější sportovně – pohybové aktivity u dospívajících patří fotbal, cyklistika, florbal, plavání, tenis, jízda na kolečkových bruslích, aerobik a basketbal

Mezi nejoblíbenější aktivity mládeže bezesporu patří jízda na kole, plavání, turistika a v několika případech i běh. Fotbal a florbal se ve výsledcích neobjevil mezi nejoblíbenějšími aktivitami, jak je ovšem poznamenáno již výše (kapitola č. 4.1.1) nízkou oblíbeností těchto sportů v našem vzorku nejspíše zapříčinil nevyvážený počet dívek a chlapců mezi respondenty. Z aktivit, které jsou v rámci teze uváděny jako nejoblíbenější, se ve výzkumném šetření potvrdily následující: Cyklistika, plavání, míčové sporty, tenis. Mezi další oblíbené aktivity dnešní mládeže můžeme zařadit chůzi a běh, které jsou často předmětem kolektivního trávení volného času dospívajících. Mezi velmi oblíbené sezónní aktivity patří lyže a snowboard.

3) Nejoblíbenější sportovně – pohybovou volnočasovou aktivitou dnešní mládeže je cyklistika

Tato teze se v rámci výzkumného šetření potvrdila. Kolo je u téměř všech respondentů samozřejmostí, většinou, vzhledem k jeho možnostem, je tato aktivita

omezena na letní sezónu. Jízda na kole je oblíbenou aktivitou v Plzeňském regionu obecně, protože je zde mnoho cyklistických stezek a krásná příroda i historické památky, v drtivé většině po cyklistických stezkách dostupná. V menších městech, či vesnicích kolo skvěle zastupuje hromadnou dopravu, takže většina respondentů jej využívá také jako dopravní prostředek (například mezi vesnicemi, či po okrajových částech měst). V zimě, kdy je prakticky nemožné kolo využívat, většina dospívajících vymění kolo za lyže, či snowboard. Na hory jezdí většinou o víkendech.

4) Větší část dospívajících se ve svém volném čase věnuje soupeřivým, organizovaným, či intenzivním pohybovým a sportovním aktivitám

Nejpopulárnějším typem pohybových aktivit v 1. lokalitě (Plzeň – jih) u respondentů jsou (ne tak, jak bychom mohli očekávat například turistiku) míčové sporty. Respondenti uváděli hlavně účast ve volejbalu, basketbalu a házené, přičemž se většinou jedná o hraní v uzavřeném prostoru, většinou umělého rázu. Tyto sporty již nebyly tolik oblíbené u respondentů z lokality č. 2. Ti upřednostňují cyklistiku, mnoho z nich také pravidelně lyžuje, či jezdí na snowboardu a na pomyslné 3. příčce se v této lokalitě umístila chůze a turistika, hlavně ve formě procházek, ať už s kamarády, rodinou či domácím mazlíčkem.

5) Mladí lidé se často dostávají k pohybové či sportovní aktivitě skrze informace od přátel, nebo za pomoci rodičů

Respondenti z obou oblastí ve většině případů přisuzují rodině či přátelům velký vliv na započetí účasti na sportu, či pohybové aktivitě, kterým se nyní věnují. Dospívající se také rádi účastní různých sportovních nebo pohybových aktivit z důvodu navazování nových sociálních vztahů s ostatními vrstevníky, kteří se dané činnosti věnují. Respondenti se většinou začali pohybové aktivitě věnovat spolu s rodiči už v dětství, nebo jim o aktivitě řekl kamarád a společně ji šli vyzkoušet. Tato teze se tedy v rámci vlastního výzkumného šetření potvrdila.

6) Mnoho mladých lidí cítí v oblasti svého volného času limitace, jako jsou např.: nedostatek financí, nedostatek volného času, zdravotní omezení, nedostupnost v místě bydliště či nesouhlas rodičů

Pravdou je, že dospívající nemají vždy jasnou představu v tom, co by skutečně chtěli dělat. Mnohdy se jedná o respondenty, kteří jsou již velmi aktivní, ale chtěli by ještě „více“. Nejčastějšími komplikacemi v tomto případě je nejčastěji nedostatek finančních prostředků. Dále se může jednat o jedince, kteří by chtěli vyniknout v nějaké aktivitě, ale nevěří si natolik, aby ji vyzkoušeli. Také se zde objevují dospívající, kteří jsou přesvědčeni o své fyzické nedostatečnosti k tomu, aby se mohli věnovat sportu, který je nejvíce baví. Komplikací, která je asi nejobtížněji řešitelná je v tomto případě zdravotní problém, či omezení, které jedinci v dané pohybové aktivitě brání. Potvrzuje se, že mladí lidé ve svém volném čase cítí určité limitace, se kterými si mnohdy neví rady, jindy je nahradí nějakou jinou, možnou pohybovou aktivitou či sportem.

7) Dospívající se většinou nevěnují duchovním aktivitám, meditaci a dobrovolnické činnosti

Tato teze poukazuje na velmi zajímavou skutečnost, že málo dospívajících se některé z uvedených činností věnuje. Z výzkumného vzorku ani jeden respondent nezmiňoval nic o tom, že by někde pracoval jako dobrovolník, měl nějakou víru, či praktikoval meditaci. Přesto se však z výsledků zdá, že mnoho dospívajících hledá vnitřní klid a místo, kde může být sám, jedinečný, cítit se svobodně. Dospívající také chtějí být užiteční a potřební, většinou si pak pořizují domácího mazlíčka. Je tedy otázkou, zda jim duchovní aktivity v životě nescházejí.

Poslední otázkou, kterou jsem se ve 2. kapitole zabývala, byla otázka, kterou si kladli badatelé ve výzkumu „Aktivní účast mládeže ve sportu a pohybových aktivitách“ z roku 2006. Jedná se o otázku, „*Zda je dostupnost materiálních podmínek determinantem respondentů k vybraným druhům sportů.*“

V tomto případě byla brána v úvahu vybavenost a možnosti jednotlivých lokalit, ze kterých respondenti pocházejí. Zajímavé bylo zjištění, že dospívající žijící mimo velké město, obklopeni přírodou a nepřebnými možnostmi k turistice a jiného aktivního vyžití, dávali přednost míčovým hrám, a sportům, které se běžně odehrávají v kryté tělocvičně, či na umělém povrchu. Na místo toho respondenti z lokality Plzeň – město, ve velké většině vyhledávali přírodu k procházkám, turistice, běhu i jízdě na kole. Zdá se tedy, že dostatečná nabídka a možnosti prostředí vždy nemusí mít nutně na jedince významný vliv a spíše je zde trend ve vyhledávání opaku většinové nabídky, i když jsou všechny druhy žádaných aktivit v místě dostupné.

6. Závěr

V rámci této práce bylo úkolem zjistit, jaké jsou motivace k pohybovým aktivitám ve volném čase u dospívajících ve věku 15 – 18 let z dvou lokalit v Plzeňském regionu. Dále bylo úkolem porovnat s některými výzkumy, které byly na téma pohybových aktivit v ČR vytvořeny v minulosti a porovnat je se zjištěnými údaji a výsledky z vlastního šetření. Z výzkumného šetření vyšlo několik typů motivací dospívajících k pohybovým aktivitám, které se navzájem ovlivňují a doplňují. Na základě těchto typologií by bylo možné pokračovat dalším výzkumem ověřujícím tyto poznatky. Nejlepší variantou pro výsledky získané v jednom regionu ČR by bylo užitečné tento výzkum zopakovat v kvantitativní podobě, aby se mohl potvrdit. Téma motivací dospívajících k pohybovým aktivitám je, vzhledem ke zvyšujícímu se pasivnímu životnímu stylu populace, velmi aktuálním tématem a měla by mu být v příštích letech věnována náležitá pozornost.

7. Seznam použité literatury

- 1) ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Stát. ped. níkl., 1987.
- 2) CHARVÁT, M. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Pando, 2002. ISBN: 80-7315-029-8.
- 3) DOVADIL, J., *Výkon a trénink ve sportu*. 2. Vydání. Praha: Olympia, 2005. ISBN: 80-7033-928-4.
- 4) FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z., *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vydání Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN: 80-706-7945-X.
- 5) HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vy. Praha: Portál, 2000. ISBN: 80-7178-303-X.
- 6) LANGMEIER, J., KERJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: Rada, 1998. ISBN: 80-7169-195-X.
- 7) MACEK, P. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 2. uprav. vy. Praha: Portál, 2003. 207 s. ISBN: 807178348X.
- 8) MĚKOTA, K.; CUBEREK, R. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. Vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN: 9788024417288.
- 9) MUŽÍK, V., KREJČÍ, M., *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. vydání 1. Olomouc: Haneb, 1997. ISBN: 80-85783-17-7.

- 10) NAKONEČNÝ, M., *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1997. ISBN: 80-200-0592-7.
- 11) NAKONEČNÝ, M., *Základy psychologie*. 1. vy. Praha: Academia, 1998. ISBN: 80-200-0689-3.
- 12) PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., *Pedagogický slovník*, 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN: 978-80-7367-647-6.
- 13) PULLIAINEN, H., *The changing parent–child relationship, self-esteem, and intelligence as determinants of orientation to The future during early adolescence*. Journal of Adolescence: Březen 1991, číslo 14. ISSN:0140-1971.
- 14) RYCHTECKÝ, A., *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*, Praha 2006. Str. 25 – 32, 37 – 46
- 15) SEKOT, A., *Sociologie sportu*. 1. vy. Brno: Masarykova univerzita a Pando, 2006. ISBN: 80-210-4201-X.
- 16) TAXOVÁ, J., *Pedagogicko psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: Stát. ped. nikl., 1987.
- 17) VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. Vydání. Praha: Portál, 2000. 528 s., ISBN: 80-7178-308-0.

7.1 Elektronické zdroje

- 1) CSOŠ SPÁLENÉ POŘÍČÍ, *O škole*. [online]. [cit. 2013-02-11] Dostupné z: <http://www.csos.cz/o-skole>
- 2) GYMNÁZIUM BLOVICE, *Obecné informace*. [online]. [cit. 2013-02-09] Dostupné z: <http://www.blovice.cz/gym.php>
- 3) GYMNÁZIUM PLZEŇ, *Profil gymnázia*. [online]. [cit. 2013-02-11] Dostupné z: <http://www.mikulasske.cz/informace-o-skole/profil-gymnazia>
- 4) HEJBEJTE SE, *Výpis sportovních aktivit v Plzni*. [online]. [cit. 2013-02-09] Dostupné z: <http://www.hejbejtese.cz/sport/vse/plzen/plzensky/vypis>
- 5) KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., PAVELKA, J., *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: 2009. ISBN: 978-80-254-5965-2. [pdf]. [cit. 2013-02-18] Dostupné z: <http://www.cyklodoprava.cz/file/cyklopolitika-zdravi-podpora-pohybove-aktivity-pro-odbornou-verejnost/>
- 6) LOKOLA, *Hotelová škola Plzeň*. [online]. [cit. 2013-02-09] Dostupné z: <http://www.lokola.cz/ext/?u=http://www.atlasskolstvi.cz/ss914-stredni-skola>
- 7) MĚSTO BLOVICE, *Město a okolí*. [online]. [cit. 2013-02-09] Dostupné z: <http://www.blovice-mesto.cz/mesto-a-okoli/>
- 8) MÍSTOPISY, *Sport Blovice*. [online]. [cit. 2013-02-11] Dostupné z: http://www.mistopisy.cz/sport_blovice_136.html

- 9) MŠMT ČR, *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: Odbor pro mládež, 2002. [pdf]. [cit. 2013-02-10] Dostupné z: www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olnycas.pdf
- 10) PELKA, F., ONDRUŠKOVÁ, M., *Mládež ČR*. Národní Institut Děti a Mládeže: 2002. [pdf]. [cit. 2013-02-10] Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/33-mladez-cr-2002.html>
- 11) PLZEŇ EU, *Informace o městě, krátké představení*. [online]. [cit. 2013-02-09] Dostupné z: <http://www.plzen.eu/o-meste/informace-o-meste/kratke-predstaveni/>
- 12) PUTOVÁNÍ, PAMÁTKY, *Spálené Poříčí*. [online]. [cit. 2013-02-11] Dostupné z: <http://www.spaleneporici.cz/putovani-pamatky.php>
- 13) PUTOVÁNÍ, ODPOČINEK, *Spálené Poříčí*. [online]. [cit. 2013-02-11] Dostupné z: <http://www.spaleneporici.cz/putovani-odpocinek.php>
- 14) SEKOT, A., *Sociologie Sportu*. [online]. [cit. 2013-02-15] Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/impact/sociologie-sportu/k-pohybove-motivaci/>
- 15) SPŠ DOPRAVNÍ PLZEŇ, *Střední průmyslová škola dopravní v Plzni*. [online]. [cit. 2013-02-09] Dostupné z: <http://www.dopskopl.cz/>
- 16) SOKOL BLOVICE, *Sokol Blovice*. [online]. [cit. 2013-02-09] Dostupné z: <http://www.sokolblovice.cz/search.php?rsvelikost=sab&rstext=all-phpRS-all&rstema=136&stromhmenu=136>
- 17) SOU OSELCE, *Pobočka Blovice, Střední škola Oselce*. [online]. [cit. 2013-02-13] Dostupné z: <http://www.firmy.cz/detail/682041-stredni-skola-oselce-blovice.html>

- 18) ŠTRUSOVÁ, T., SIGMUNDOVÁ, J., *Aktuální problémy mladé generace ČR*. NIDM MŠMT: 2006. [pdf] [cit. 2013-02-13] Dostupné z:
<http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/64-aktualni-problemy-mlade-generace-v-ceske.html>
- 19) TOMÁŠ, M., *Dielektrika Fyzika normálních dielektrik – Motivace*. [online]. [cit. 2013-02-18] Dostupné z:
<http://dielektrika.kvalitne.cz/motivace.html>
- 20) VONDRUŠKA, V., BARTÁK, K., *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. [pdf]. [cit. 2013-02-23] Dostupné z:
<http://www.lfhk.cuni.cz/bartak/pohyb.pdf>

8. Přílohy

Rozhovor č. 1 – Markéta, 15 let

1 *Nejdřív bych ti chtěla poděkovat, že jsi ochotná udělat tento rozhovor a chtěla*
2 *bych se tě zeptat na to, čemu se ve volném čase nejvíce věnuješ, kolik tomu tak*
3 *věnuješ času a zajímá mě všechno, zejména ale sport a pohybové aktivity. Můžeš*
4 *povídat o čemkoli.*

5 Tak nějak sport extra nemiluju, ale samozřejmě chodím na tělocvik většinou
6 a ještě, teda já jsem na intru, takže třeba v pondělí chodíme do tělocvičny hrát
7 různý míčový hry, který je (jsou) velmi zajímavý když utíkám od míče (smích),
8 ale jinak mám teda strašně ráda výrobu šperků a tak jako celkovou výrobu, takže
9 vlastně furt něco navlíkám, nebo tvořím řetízky a tak. Pak ráda maluju, což mi
10 trošku zakazují učitelé v hodinách a mě to samozřejmě nevadí (smích).
11 Pak ještě, já jsem blázen do Japonska, takže Anime, to jsou takový ty japonský
12 postavičky, takže to koukám permanentně a k Anime, patří i Cosplay, což
13 je vlastně převlíkání za ty postavičky, takže se to vlastně musí ušít, udělat detaily,
14 drobný zdobení, vytvořit si zbraně... A vlastně tady s tím se pak jezdí na různé
15 srazy, kde si jakoby ukazujeme ty Cosplay navzájem, kdo ho má lepší, kdo je víc
16 a takhle. Takže to taky už zabírá celkem dost času, pak teda ještě na intru chodíme
17 krmit zvířata. Hady, úplně dokonalý, no, to jo to mi taky baví krmit hady a tamty
18 potvůrky všechny.

19 *A kdyby sis měla vybrat z nějaké pohybové aktivity, co by to bylo? Co jakoby*
20 *nejvíc z těch pohybových aktivit děláš?*

21 No tak, asi ty míčový sporty, tam je největší sranda. A teda plavání v létě
22 samozřejmě, to je to nejlepší.

23 *No, takže bych se tě ráda zeptala na tyhle dvě věci, ty míčové sporty a třeba*
24 *to plavání v létě, jestli bys mi mohla říct, jak se vyvíjel ten zájem o tu činnost a jak*
25 *jsi vlastně došla k tomu, že tě to baví, že to patří mezi tvoje, jakoby*
26 *ty nejdůležitější volnočasové činnosti, v tomhle případě pohybové aktivity,*
27 *nejhlavnější.*

28 Tak, asi tělocvik to byl samozřejmě, z tělocviku to postupně se rozvinulo, protože
29 je to taková kolektivní hra a já se míčů bojím, takže když na mě letí tak já zaječím
30 a zdrhnu, takže to je sranda u toho, já jsem prostě takovej ten typ, co má rád
31 srandu. M2 je jedno jestli míčem dostanu třeba do hlavy, hlavně když se budou
32 ostatní smát. Takže určitě lepší, než se nudit na intru, tak jít třeba na ten tělocvik,
33 jako po tom do té tělocvičny, a zahrát si tam třeba, nevím, volejbal, nebo něco
34 takovýho a je to větší, taková sranda no. To plavání, tak v létě to je jasný. Vedro,
35 všichni skáčou do vody (smích).

36 *Tak ještě bych se chtěla zeptat na poslední věc, co ti to dává a v čem vidíš přínos*
37 *pro sebe?*

38 No určitě je tam sranda teda, to jo, to určitě. Ani nějak neřeším, co mi něco dává,
39 hlavně když se člověk baví.

40 *Takže vlastně tu zábavu, ten zážitek.*

41 No, to mi bohatě stačí.

42 *Super, Tak děkuju moc.*

Rozhovor č. 2 – Denis, 16 let

1 *Takže, nejdřív bych se tě chtěla zeptat, jestli bys mi mohl říci něco o tom, čemu*
2 *se nejvíce věnuješ ve svém volném čase a kolik tomu věnuješ času. Zajímá*
3 *mě všechno ale zejména sport anebo volnočasové aktivity, pohybové.*

4 Tak ve volným čase, kromě učení, tak hraju na kytaru nebo na basu, protože
5 máme kapelu, takže hodně tomu, já nevím tak hodinku dvě denně, sem tam
6 florbal, to mě hodně baví, ale už ho nehraju jako dřív, dřív jsem ho hrál závodně,
7 ale teď už ne tolik, teď už ho nehraju tak často jenom tak jako víkendově. Jinak
8 spíš tu kytaru, basu nebo občas bicí.

9 *Dobře, kdybych se tedy mohla vrátit, nebo zaměřit se na ten florbal, protože to je*
10 *taky moje téma, pohybové aktivity, mluvil jsi o tom, že máš tedy rád florbal,*
11 *že tě baví, nebo že jsi ses věnoval, tak bych tě chtěla zeptat, jak se vyvíjel zájem*
12 *o tu činnost a jak jsi vůbec dospěl k tomu, že se z toho stala tvoje oblíbená*
13 *aktivita.*

14 Jo, no vlastně do toho, že jsem ještě nevěděl že něco takovýho vůbec existuje,
15 a přišel kamarád, že v Blovicích to bylo nověj kroužek, to začínalo, tak jestli bych
16 tam nechtěl jít, tak sem řekl že jo a ze začátku, když jsem přišel na ten první
17 trénink tak mě to moc nebavilo, že jsme si tam spíš jako povídalo než aby se hrálo
18 no a tak, a pak když se začalo hrát, tak mi to připomnělo hokej, jako trochu aspoň
19 a jelikož já neumím bruslit vůbec, tak mě to začalo docela bavit, jako že to je
20 tomu podobný. No a tak jsem si postupem času koupil hokejku, doma mi taky
21 říkali, že je to dobrý, že se aspoň hejbu a takovýdle věci. Tak jsem tomu, začal
22 jsem si o tom zjišťovat, kde to vzniklo, proč je tam děravej míček a takovýdle
23 věci. No a postupem toho jsem to měl radši a radši až jsem to hrál závodně, pak
24 jsem skončil právě kvůli Střední škole, protože jsem na to už neměl čas.

25 *Můžu se tě zeptat, v jakém věku jsi to hrál nejvíc? Jak jsi říkal, že závodně,*
26 *v kolika letech to bylo?*

27 14 – 15, 13 – 15.

28 *Takže před tou střední, super, ještě bych se tě chtěla zeptat, co ti to dává a v čem*
29 *vidíš přínos té aktivity?*

30 No tak, co mi to dává, takovou zábavu, vědět, většinou jsme tam chodili
31 s kámošema, takže trávení docela dobrých chvílí, byla sranda a tak. Hodně pohyb,
32 což by se mi hodilo. Nejsem žádný atlet teda, takže udržoval jsem si nějakou
33 fyzičku aspoň a to, když jsem začal hrát, tak jsem docela shodil, takže když už nic
34 tak aspoň to.

35 *Takže nejmíc si myslíš, že to bylo, že jsi tam byl s kamarády?*

36 Jo, v dobrým kolektivu.

37 *Super, tak ti dekuju moc za tvůj příspěvek.*

Rozhovor č. 3 – Veronika, 17 let

1 *Takže, já bych se tě ráda zeptala na to, jestli bys mi mohla říct, čemu se nejvíc*
2 *věnuješ ve svém volném čase, taky kolik tak času tomu věnuješ a nejvíce*
3 *mě zajímají pohybové aktivity a sport. Ale můžeš mluvit o čemkoli.*

4 Tak já ve svém volném čase, tak chodím na koně, vlastně mi od malička k tomu
5 dostala ségra, od malička mám ráda zvířata a začala jsem se právě věnovat těm
6 koním, chodím tam většinou pátek sobota, protože při škole to vlastně častěji
7 nestíham, občas si vyjedeme i na závody a takhle, takže se tomu docela věnuju.
8 Do budoucna bych se tomu chtěla věnovat, že bych si chtěla najít i práci u koní,
9 no a když se nevěnuju koním tak jsem se taky věnovala psům, jsem s nimi chodila
10 na cvičák, ale pes už je starej (smích) takže ho máme už jen tak, že chodíme
11 na procházky a to, určitě bych si chtěla najít práci ohledně těch zvířat, no a když
12 se nevěnuju sportu, tak ráda chodím s kamarádama do hospody, nebo někam
13 do kina, nebo na nějaký koncerty nebo takhle no.

14 *Super, říkáš jsi, že máš ráda jízdu na koni nebo vůbec celkově koně, tak bych*
15 *se tě chtěla zeptat, jak se vyvíjel zájem o tu činnost? A taky jak jakoby jsi dospěla*
16 *k tomu, že se to stalo tvou nejoblíbenější aktivitou?*

17 Tak od malička, asi každý dítě, tak se mu líbí koně, a jelikož jsem měla
18 tu možnost, tam vlastně máme dva jezdecké oddíly, tak jsem začala chodit
19 a začalo mě to bavit a dostali mě k tomu moji kamarádi, jak už jsem říkala sestra,
20 ta dřív taky jezdila, no ... já nevim.

21 *A jak se stalo, že to je tvoje nejoblíbenější aktivita? Prostě sis to zamilovala?*

22 Mně se to prostě nějak zalíbilo. Já když už jsem koukala v televizi, nebo když
23 jsem viděla, když takhle jezdili, tak mě to vždycky vlastně zajímalo, jak vlastně
24 s těma koňma lidi pracujou.

25 *Super. A ještě bych se tě chtěla zeptat na poslední věc, zajímalo by mě, co ti to*
26 *dává a v čem vidíš přínos.*

27 Tak dává mi to to, že já se vždycky odreaguju, úplně, myslím úplně na něco
28 jiného, vypnu třeba od školy, nemyslím vůbec na školu, s kamarádama se tam
29 vždycky pobavim, vyjedeme si vždycky na vyjížďku a je to úplně něco jiného

- 30 než, prostě vypustím všechny myšlenky, co mám a jestli mě to něco dává? No,...
- 31 (M: tak určitě) takovou svobodu.
- 32 *Svobodu, super. Tak jo, já ti mockrát děkuju.*

Rozhovor č. 4 – Sára, 18 let

1 *Já bych tě ráda přivítala, děkuji ti za to, že jsi ochotná poskytnout mi tento*
2 *rozhovor a chtěla bych se tě zeptat, jestli bys mi mohla říct, něco o tom, čemu*
3 *se nejvíce věnuješ ve svém volném čase, taky kolik tomu věnuješ času a zajímá*
4 *mě všechno, zejména tedy ale sport a pohybové aktivity.*

5 Jo, no tak jak jsme tady teďka, já jsem na intru takže tady většinou chodíme
6 až večer na procházky jenom, takže tady nějak moc aktivit jako neprovozujem
7 a potom tady akorát chodíme občas na volejbal tady, jako s intrem takže to,
8 a o víkendu tak spíš jezdíme na kole, s tetou chodíme, a se psem chodíme
9 na procházky.

10 *A co máš z toho jakoby nejradši? Čemu se věnuješ nejvíc?*

11 No, asi to kolo teďka.

12 *Říkala jsi, že máš ráda, nebo to čemu se věnuješ z támhle těch aktivit, co jsi*
13 *vyjmenovala nejvíc je jízda na kole, tak bych se tě chtěla zeptat, jak se vyvíjel*
14 *zájem o tu činnost, a taky, jak jsi dospěla k tomu, že je to teď tvoje oblíbená*
15 *aktivita, nebo že patří k tvým nejoblíbenějším pohybovým aktivitám.*

16 Jo, no vždycky když jsme byli malí, tak jsme jezdili třeba jenom k babi a takhle,
17 no a teďka vlastně moje teta jezdí hodně, jako že jezdila i do práce na kole a to,
18 a ona jako právě že, jestli nechci jezdit třeba s ní, a pak jsme třeba začaly jezdit,
19 že na Kozel jsme jely a takhle jako občas o víkendech. No teďka už je to vlastně,
20 že jezdíme spíš každéj víkend, jenom abychom se jely projet.

21 *Tak, a poslední otázku, chtěla bych se tě zeptat, co ti to dává, a v čem cítíš přínos?*

22 No, mě se to líbí spíš, jakoby že si hodně povídáme, jakože, protože my se často
23 nevidíme, takže jakože si povídáme a že prostě takovej dobrej pocit když
24 přijedeme, že jsme aspoň něco udělaly, jako že prostě jenom nesedíme u televize,
25 a to. Takže to se mi líbí asi nejvíc na tom no.

26 *Super, tak jo...*

27 Více se asi nerozpovídám.

28 *V pohodě, děkuju moc.*

Rozhovor č. 5 – Lucka, 15 let

1 *Nejdřív bych tě tedy tady chtěla přivítat a chtěla bych ti poděkovat, že mi*
2 *poskytneš tenhle rozhovor a chtěla bych se tě zeptat, jestli bys mi mohla říct něco*
3 *o tom, čemu se nejvíce věnuješ ve svém volném čase, kolik tomu věnuješ času*
4 *a zajímá mě všechno, zejména tedy sport a pohybové aktivity.*

5 Tak třeba, ráda jezdím na kole, což bývá v létě hodně často, protože na kole
6 je rychlá doprava, takže často jezdím do města nebo za kamarády na kole. Nebo
7 chodíme plavat do rybníka, což nás hodně baví. Jako ne spíš sportovní aktivity,
8 ale s rodiči třeba jezdíme na hrady a zámky a všude možně procházíme ty kouty
9 a tak, nebo jako co není sport, ale ráda paličkuju. Taková stará technika, vlastně
10 výroby krajek, ale už jako to trošku upadá, ale jako další sport v zimě, třeba jako
11 když je led tak na brusle na led, ale v létě na bruslích to neumím. Na ledě jo,
12 ale na kolečkových ne. To je asi tak všechno.

13 *A co z toho, je taková, jakoby tvoje nejoblíbenější?*

14 Asi to kolo. Hlavně mě baví jezdit na kole, třeba i v lese.

15 *Super, tak ještě bych se tě chtěla zeptat, říkala jsi, že máš ráda nejvíc kolo, jestli*
16 *bys mi mohla říct, jak se vyvíjel zájem o tu činnost a taky jak jsi vlastně dospěla*
17 *k tomu, že to dneska patří mezi tvoje nejoblíbenější aktivity nebo volnočasové*
18 *činnosti?*

19 Jako malá si pamatuju, když mě táta učil jezdit na kole a když jsem byla starší, tak
20 mě nebavilo chodit pěšky, protože ty dálky některý byly docela únavný, tak jsem
21 začala jezdit na kole, třeba jenom ke kámošce do města protože je to rychlejší
22 a člověk se vlastně provětrá a pročistí si hlavu na tom kole. Třeba občas jenom
23 prostě tak se seberu a prostě vyjedu, objet si kolem města a přijedu domů no,
24 takže na kole, třeba v létě trávím hodně času, spíš než pěšky teda. Zatím mě to
25 baví.

26 *Super, a poslední otázka, chtěla bych se tě zeptat, co ti to dává, ta činnost, a v čem*
27 *vidíš přínos?*

28 Přínos? No přínos hlavně v tom že, to tělo se trošku hejbe, že na tom kole
29 vydávám prostě nějakou tu energii, že vlastně dost cvičí se s tím hlavně nohy

30 na šlapání na tom kole, takže mi to hodně baví, že ty nohy vlastně procvičuju
31 na tom kole. Hlavně když šlapu do kopce, to se snažim hodně.
32 *A co ti to dává?*
33 Jak je to myšlený?
34 *Jako nějaký pocit, ...*
35 No pocit, že se cejtím prostě volnějš, že se prostě, když jedu třeba, nejsem
36 ve městě, že můžu jet prostě rychlejš, že prostě se hodně provětram na tom kole,
37 baví mě to no, to kolo.
38 *Super, tak jo, děkuju ti moc.*

Rozhovor č. 6 – Patricie, 16 let

1 *Tak, nejdříve bych ti chtěla poděkovat, že mi poskytneš tenhle rozhovor, a chtěla*
2 *bych se tě zeptat, jestli bys mi mohla říct něco o tom, čemu se nejvíc věnuješ*
3 *ve svém volném čase, kolik času tomu asi věnuješ času a zajímá mě všechno,*
4 *zejména sport a pohybové aktivity.*

5 Tak, já ve svém volným času se nevíce asi věnuju škole, a když se nevěnuju škole
6 a když se nepřipravuju do školy, tak chodim na různý sporty, jako je třeba tenis,
7 pak mě baví volnočasový aktivity jako třeba procházky, protože máme psa, takže
8 ráda trávím čas v přírodě, mam takovej vztah k přírodě, ráda jezdím na kole
9 a jediný co mě teda asi ze sportu moc nebaví je plavání, to mě nějak nenadchlo
10 no.

11 *Tak, můžu se tě zeptat, které z těch pohybových aktivit se věnuješ asi nejvíc?*

12 Asi nejvíc se věnuju tenisu. Asi tak, vlastně jednou tejdně chodim na tréninky
13 a o víkendu většinou, když je hezký počasí tak hraju s někym.

14 *Mluvila jsi o tom, že máš ráda tenis, nebo že se mu věnuješ nejvíc, mohla bys mi*
15 *říct, jak se vyvíjel zájem o tuto činnost? Ataky jak jsi dospěla k tomu, že to dnes*
16 *patří mezi tvoje nejoblíbenější, nebo nejdůležitější volnočasové aktivity?*

17 No, takže to bylo trošku složitější, protože už na základní škole sem se rozhodla,
18 že začnu chodit na ping – pong, ale ten mě moc nebavil. Tim že ten míček byl
19 prostě pro mě malej, nebo tak, tak sem si řekla že zkusim něco jinýho a v nabídce
20 byl tenis, tak sem začala chodit od pátý třídy na tenis a to mě začalo bavit,
21 i asi kvůli učitelce která to učila, no a nějak už mi to zůstalo, takže sem začala
22 potom chodit i vlastně teď na gymplu na kurty a zůstalo mi to no. Takže to byla
23 spíš taková cesta přes jiný sporty, ne že bych se v televizi dívala na tenis
24 a rozhodla se, že najednou ho začnu hrát (smích).

25 *Super, a ještě bych se tě chtěla zeptat na poslední věc, zajímalo by mě, co ti to*
26 *dává a v čem vidíš pro sebe přínos?*

27 No, tak myslim si, že je dobrý když se člověk hejbe, a já sem spíš takovej aktivní
28 člověk, takže nedokážu sedět jenom a hrát třeba hry na počítači nebo tak, takže
29 spíš takovej relax, uvlonění a takovou příjemnou únavu, jako že se člověk vybijí

- 30 na tom kurtu, seznámí se s novejma lidma, zažije něco vlastně, nevim různý jako
31 příhody, člověk se tím potom baví docela.
32 *Super, tak jo, děkuju.*
33 Já taky.

Rozhovor č. 7 – Mirek, 17 let

1 *Takže nejdřív bych ti chtěla poděkovat, že mi poskytněš tenhle rozhovor, a chtěla*
2 *bych se tě zeptat, jestli bys mi mohl říci něco o tom, čemu se nejvíce věnuješ*
3 *ve svém volném čase, kolik času tomu tak věnuješ a zajímá mě všechno, zejména*
4 *tedy ale pohybové aktivity a sport.*

5 No tak, teďko momentálně je to tak, že e věnuju běhání, protože tady není moc
6 možností jiných, který jsou nějak časově v pohodě, jinak ve volným čase třeba
7 o víkendech nebo takhle, hraju různý sporty, většinou je to sportovně zaměřený.
8 Takže jakýkoliv aktivity na horách nebo na vandrech. Takhle no, potom, teďkon
9 přes tejdén, když je čas tak jezdím do Plzně, prostě lezeme s lidma třeba tady
10 ze školy, nebo takhle.

11 *Super, takže nejčastější aktivitou by se mohlo říci, že je to běhání?*

12 Jo, více méně.

13 *Tak bych se tě chtěla zeptat na to běhání tedy, jestli bys mi mohl říct, jak se vyvíjel*
14 *zájem o tuhle činnost a jak jsi došel k tomu, nebo tak jsi dospěl k tomu,*
15 *že se to stalo tou tvou nejfrekventovanější aktivitou.*

16 Tak, začlo to asi v prváku, kdy člověk přišel na tuhle školu, a hledal tady něco,
17 aby nezlenivěl a motivací byl tady jeden člověk, kterej tady dost běhal a občas nás
18 vytáhl někam, takže jsme s nim začali, no a on potom odešel, ale my jsme
19 v podstatě byli zvyklí už něco dělat, tak jsme se věnovali tomu běhání dál a teďko
20 je to prostě tak spontánně, že si tím člověk prostě vyčistí hlavu a jde si trochu
21 zaběhat.

22 *Super, a poslední otázka, co ti ten běh dává, ta aktivita a v čem vidíš to plus?*

23 To plus vidím v tom právě, že si člověk vyčistí hlavu, a že i v průběhu toho běhu
24 proběhne tady ten kraj, že není jenom v jednom místě, ale že vypadne tady
25 na chvílku do přírody a zaběhá si, třeba právě ve škole, to co si tam člověk jakoby
26 říkal a tohleto. To není čistě jenom běh ale pozorování krajiny okolo a dávání
27 si nějakých myšlenek nebo témat do hlavy a zpracovává si to.

28 *Super, tak já ti moc děkuju.*

Rozhovor č. 8 – Matěj, 18 let

1 *Takže bych ti chtěla nejdříve poděkovat, že mi poskytneš tenhle rozhovor, a chtěla*
2 *bych se tě zeptat, čemu se nejvíce věnuješ ve svém volném čase, kolik času tomu*
3 *tak věnuješ a zajímá mě všechno, zejména tedy ale pohybové aktivity a sport.*

4 Takže já se věnuji stolnímu, no prostě pinčesu 2 hodiny týdně, s tím že mam
5 o víkendu třeba zápasy, v úterý mam dvě hodiny tělesné výchovy navíc, kromě
6 normálně toho co mam v pondělí a ve středu, ve středu si chodím zahrát večer
7 s dospělými basketbal, a ve čtvrtek, po tréningu, když to všechno stíhám,
8 tak si zahraju ještě hodinu a půl navíc volejbalu. Takže sečteno, podtrženo,
9 tak odhadem, těch 14 hodin tejdně sportuju.

10 *Super, tak co je tvoje nejoblíbenější, nebo nejpreferovanější aktivita pohybován*
11 *nebo ta činnost?*

12 Nejvíc mě baví právě basketbal, ale jelikož nejsem nijak velikej, ani tamto,
13 tak prostě se věnuji spíš tomu ping pongu.

14 *Takže když se budeme bavit o tom pinčesu, tak bych se tě chtěla zeptat, jestli bys*
15 *mi mohl říct, jak se vyvíjel zájem o tu činnost, a taky jak jsi vůbec dospěl k tomu,*
16 *že to patří mezi tvoje nejoblíbenější, nebo nejfrekventovanější volnočasové*
17 *činnosti.*

18 Tak před X lety, tak jsem chodil do kroužku a strašně mě to bavilo, a potom se mi
19 naskytla příležitost to hrát na poloprofesionální úrovni, tak jsem to zkusil
20 a už hraju deset let a zájem se podle mě nějak stupňuje spíš, není tolik oblíbený,
21 ale pár tisíc hráčů se po republice určitě najde. No, to je tak asi všechno.

22 *A ještě by mě zajímalo, co ti to dává a v čem máš pocit, že je to pro tebe přínos?*

23 Tak přínos, tak je to pořád aktivita, že jo, takže se nějak unavím, vyblbnu,
24 je to hodně rychlejš sport, takže to hodně trénuju, ty postřehy a tak, ale zkrátka,
25 já jsem strašně soutěživejš typ, takže mě to furt nutí se zdokonalovat,
26 zdokonalovat, a když hraju s těma hráčema, co to hrajou už 30 let a porazim je,
27 tak mi to přinese to uspokojení sebe sama. No, proto hraju ping pong.

28 *Super, tak děkuju moc.*

Rozhovor č. 9 – Monika, 15 let

1 *Takže, nejdřív bych ti chtěla poděkovat za to, že mi poskytneš tenhle rozhovor,*
2 *a chtěla bych se tě zeptat, jakým činností se nejvíce věnuješ ve svém volném*
3 *čase, potom taky, kolik tomu času věnuješ a zajímám se o všechno, především*
4 *se ale zajímám o sport a pohybové aktivity.*

5 Jo, dobře. No tak já ve svém volném čase ze všeho nejraději kreslím, to mě baví,
6 kreslení. Po pravdě řečeno vlastně všeobecně tak nějak věci, u kterých se dá něco
7 vytvářet, dycky jakoby, no ne úponě všechno. Sice jsem si říkala, že bych zkusila
8 použít nějaký počítačový program k tomu, abych udělala nějakou vlastní
9 písničku, ale to já moc neumím, protože ani nemám hudební sluch, takže nebyl
10 zrovna moc, ten pokus dobrý výsledek. Takže ale kreslení, bych řekla, že mi jde
11 celkem dobře. Taky vlastně sleduju Youtube a Deviant Art a tam vlastně sleduju
12 taky jiný lidi, co kreslí. Takže, tohle asi tak nějak nejvíc ze všeho. Jinak,
13 co se týče sportu, tak já nejsem moc sportovní typ a to jsem vlastně nebyla nikdy
14 v životě. Jedině snad plavání, to je celkem dobrý, ale ne že bych byla moc dobrý
15 plavec, spíš jenom, když mám náladu.

16 *Nějaká, třeba pohybová aktivita, která tě baví, děláš ji ráda, delší dobu?*
17 *To by bylo třeba to plavání.*

18 Hm, asi jediné tak nějak to, protože dřív jsem teda jezdila i na kole, ale teď nějak
19 už to, no já se bojím jezdit někde ve městě nebo to, protože to je prostě dost to...
20 a není teď pořádně tolik, kam se dostat jezdit.

21 *Tak, když by jsme se zaměřily, třeba na to plavání, mohla bys mi říct, jak se třeba*
22 *vyvinul zájem o tu činnost? A co tě jakoby dovedlo k tomu, že tě to baví,*
23 *že se tomu občas věnuješ, nebo že to aspoň patří k těm aktivitám, který děláš,*
24 *občas.*

25 No já nevím. Když jsem byla malá tak, jsem byla hodně ráda ve vodě, že jsem
26 prostě strašně chtěla každý prázdniny bejt v podstatě každý den jenom u bazénu
27 nebo tak, a teď už teda nemusím bejt v té vodě přímo furt, ale tak nějak když mám
28 zrovna náladu tak mě to celkem baví.

29 *Super, a ještě poslední otázku, když třeba plaveš, tak co ti to dává, nebo jaký máš*
30 *pocit při tom a co je pro tebe přínos nebo plus?*

31 Hm, tak popravdě řečeno, jak už jsem říkala, já nejsem zase až tak dobrý plavec,
32 takže já plavu spíš tak jenom tam, kde vystačím, abych měla jistotu, že mi nebude
33 hrozit, že bych se utopila, ono teoreticky se dá utopit i ve vaně třeba, ale když tam
34 si můžu třeba stoupnout na zem v tom bazénu, tak to mi pravděpodobně moc
35 nehrozí, že bych se utopila. Jinak já jsem měla strach po pravdě řečeno plavat dál,
36 protože jsem měla strach že, já bych se tak rychle neunavila, ale prostě když mám
37 ten strach, že bych se unavila a pak nedoplavala zpátky ke břehu, tak že bych
38 se mohla utopit. Ale jinak když takhle můžu plavat tak to, mě taky hodně bavilo
39 být v aquaparcích, kde byly různý ty tobogány a tak.
40 *Tak jo, tak ti děkuju moc.*

Rozhovor č. 10 – Zuzka, 16 let

- 1 Já teda hodně čtu, jsem velký knihomol. Nadpřirozeno a podobně.
- 2 *A kdybych se tě zeptala, jestli se věnuješ třeba nějaké aktivitě, co se týká*
- 3 *pohybových aktivit?*
- 4 To spíš ne.
- 5 *A nějaký sport oblíbený?*
- 6 Lyžování, a někdy i basket.
- 7 *Když se tě zeptám na ty lyže a basket, můžeš mi říct, jak se vyvíjel zájem*
- 8 *o tu činnost?*
- 9 Mě k tomu spíš vedli od malička, k tomu lyžování především.
- 10 *A jak se stalo to, že se to stalo tvou nejoblíbenější aktivitou?*
- 11 Jezdíme každou zimu na hory.
- 12 *Na ty lyže, a ten basket?*
- 13 To už jsme hráli s kamarády venku...
- 14 *A ještě se zeptám, co ti to přináší, co ti to dává a v čem vidíš plus pro sebe.*
- 15 To mi teda jako, potřebu uspokojení.
- 16 *I ten basket, i to?*
- 17 Hm.
- 18 *Super, tak jo, to je všechno, děkuju.*

Rozhovor č. 11 – Magda, 17 let

- 1 *Chtěla bych se tě zeptat, čemu se nejvíce věnuješ ve svém volném čase?*
- 2 Tak nejvíce se věnuju házenej.
- 3 *Kolik tomu asi tak času věnuješ?*
- 4 No dvě hodiny denně, vlastně dvakrát tejdně trénig, hodinu a půl.
- 5 *No, a když mluvíš o tý házený, mohla bys mi říct, jak se vyvíjel zájem o tu činnost?*
- 6 Tak já sem tam šla hlavně kvůli kámošce, v pěti letech, no a už sem u toho
- 7 zůstala.
- 8 *A co jakoby, dovedlo k tomu, že to dneska patří mezi tvoje nejoblíbenější*
- 9 *volnočasový činnosti?*
- 10 Tak pořád mě to nějak bere, je to hlavně kolektivní sport, máme dobrou partu.
- 11 *No a ještě se tě teda zeptám, co ti to dává a jestli máš takovej ten pocit,*
- 12 *když to hraješ, co ti to dává anebo v čem vidíš pro sebe přínos?*
- 13 Tak přínos, hejbu se, mam nákej pohyb.
- 14 *A co ti to dává?*
- 15 Co mi to dává, nevim, co mi to dává.
- 16 *Říkala jsi, že jsi tam s kamarádama, že máte dobrý kolektiv, tak možná třeba,*
- 17 *možná třeba ten pocit toho týmu, nebo takhle?*
- 18 No, něco takovýho.
- 19 *A zábavu taky?*
- 20 Zábava.
- 21 *Super, tak jo, to je všechno, tak díky.*

Rozhovor č. 12 – Vlád'a, 18 let

- 1 *Nejdřív bych ti chtěla poděkovat za to, že mi poskytneš tenhle rozhovor a chtěla*
2 *by jsem se tě zeptat, čemu se nejvíce věnuješ ve volném čase, kolik asi tomu*
3 *tak věnuješ času a zajímá mě všechno, zejména tedy sport a pohybové aktivity.*
- 4 Hm, tak chodím s kamarádama ven, občas jezdíme na kolech, většinou teda
5 na motorce nebo v autě. Trávím s nima přes 12 hodin denně, když nejsem
6 ve škole. Já nevím, co mam říkat.
- 7 *Takže, hlavně jsi říkal kamarádi, a z těch pohybových aktivit kolo řekněme. Takže*
8 *když jsi mluvil o kole, mohl bys mi říct, jak se vyvíjel zájem o tu činnost a jak jsi*
9 *vůbec dospěl k tomu, že to patří mezi ty tvoje aktivity, volnočasové činnosti.*
- 10 Tak jezdil jsem na kole od malička, jsem na něj zvyklej, no,... no, ...
- 11 *Třeba s těma kamarádama taky jezdíš? Kdo tě k tomu třeba přivedl?*
- 12 K čemu? Ke kolu? No rodiče, když jsem byl malej.
- 13 *A jezdíte třeba?*
- 14 Ne, vůbec, se staříkama ne...
- 15 *A s nějakýma mladíkama?*
- 16 To jo, ale většinou třeba s tetou nebo tak.
- 17 *No a ještě se tě zeptám na to, co ti to dává, v čem vidíš přínos?*
- 18 Dobrej pocit a hejbu se.
- 19 *Tak jo, tak ti děkuju.*

Rozhovor č. 13 – Jana, 15 let

1 *Nejdříve bych ti chtěla poděkovat, že mi poskytneš tenhle rozhovor a chtěla bych*
2 *se tě zeptat, čemu se ve svém volném čase nejvíce věnuješ, kolik času tomu věnuješ*
3 *a zajímá mě všechno, zejména ale třeba nějaké pohybové aktivity nebo sport.*

4 Takže já ve svém volnu se věnuju hlavně třeba volejbalu, nebo mam ráda basket,
5 to je takhle z toho sportu nejvíc, nebo co mam ráda taky je jako upevňování
6 svalstva, takže atletika, potom mam ráda běhání, hodně se taky teďkon věnuju
7 svému psíkovi mimo jiný (velkej?) já mam maličkýho, já jsem si pořídila ještě
8 maličkýho, takže tomu maličkýmu, s těma velkýma se jako moc nedá
9 manipulovat. No a pak ráda čtu, ráda cestuju, ale nedostatek financí, takže jako
10 moc cestovat nemůžu. Pak ráda hraju hry na PlayStationu, což teda není jako moc
11 aktivizační, no a třeba jako společenský hry mam ráda aktivity, jestli si o tom
12 slyšela? (jo, znám) takový ty hry kde jako musíš používat fantazii, kdy jako
13 kreslíš a tak ráda kreslim. Hudba, třeba jestli víš dýdžejové, jak používají takový
14 ty konzole, tak já mam vlastně přítele, kterej to používá, takže si ráda hraju
15 s hudbou, s efektama a tak, takže já sem na různý takovýhle ty věci, takže já jsem
16 taková, hodně jako různorodá. Zaměřuju se na hodně věcí, no...

17 *A třeba kdybys měla říct, která z pohybových aktivit nebo z nějakých takovejhle*
18 *sportů tě baví nejvíc, nebo jí věnuješ nejvíc času?*

19 Nejvíc času? Nejvíc času asi takhle když je léto, tak nejvíc asi volejbal
20 a basketbal. To jako chodim nejvíc, navíc přítel má za barákem ty kurty, nebo
21 prostě má tam ty, hřiště, takže chodíme asi takhle jako nejčastějš, no takže tomu
22 nejvíc, anebo běhání, to běham vlastně i v zimě, když chodim s psíkem ven tak
23 běháme, takže tutomu se věnuju asi nejvíc no...

24 *A když se třeba zaměřim na to běhání, protože jsi říkala, že ho děláš v zimě*
25 *i v létě, tak by jsem se tě chtěla zeptat, jak se vyvíjel zájem o tu činnost?*

26 No tak hlavně sem si pořídila psíka, takže to mě donutilo jako vůbec chodit ven,
27 no a pak vlastně sem si říkala, že vlastně pro sebe nic nedělám, že vlastně jakoby
28 furt sedim víceméně, hlavně přes tu zimu, tak sem si říkala, že chci vlastně
29 zpevňovat to svalstvo, ty nohy. Tak sem začala prostě běhat nejprv sprinty jako
30 na krátkou vzdálenost, pak sem si říkala na krátkou vzdálenost, pak sem si říkala,

31 že abych trochu vydržela a i pro toho psa, protože ten se vlastně doma furt válel,
32 že jo, tak sme takhle začli běhat vlastně časteš a takhle vlastně, pravidelně,
33 se to zpravidelnilo a teďka je to vlastně takhle děláme furt.

34 *A ještě poslední otázka, zajímalo by mě, co ti to dává a jakej vidíš přínos pro*
35 *sebe?*

36 Tak pro sebe, já hlavně jakoby víc vydržim, je to pro mě lepší zdravotně taky
37 a hlavně sem to dělala z důvodů, kuli psíkovi, hlavně teda, protože ten, mi přišlo
38 že byl nešťastnej, teď je takovej šťastnější a i jako hlavně i pro sebe no,
39 ze zdravotních důvodů, to především, hlavně se taky provětrá člověk, že jo, furt
40 nesedí a vlastně jak mam do toho i ty, ten volejbal a ten basketbal tak je to vlastně
41 pro mě víc pohybový, takže mam takový cíl, že nesedí člověk doma, že takže asi
42 tohle no...

43 *Super, děkuju.*

44 ...a taky to není finančně náročný, a to kdybych mohla tak cestuju, protože
45 já bych chtěla do Řecka a do Egypta, všude, jenomže (tak na to třeba dojde ještě)
46 a jazyk, ten mi dělá problém trochu.

Rozhovor č. 14 – Jindra, 16 let

1 *Nejdřív bych ti chtěla poděkovat, že mi poskytneš tenhle rozhovor, a chtěla bych*
2 *se tě zeptat, jestli bys mi mohl říci něco o tom, čemu se nejvíce věnuješ ve svém*
3 *volném čase, kolik ti to zabere času a zajímá mě všechno, nejvíce sport*
4 *a pohybové aktivity.*

5 No tak nejvíc se ve svém volném čase věnuju asi fotbalu, chodim přes zimu
6 jednou na tréninky, přes léto a jaro třikrát tejdně a o víkendu máme zápasy. Ještě
7 se věnuju svému psovi, chodim s nim na procházky, taky počítači hry prostě,
8 to je asi všechno, co dělám tak nejvíc.

9 *Říkal jsi, že se nejvíce věnuješ, nebo nejradši máš fotbal, tak bych se tě chtěla*
10 *zeptat, jestli bys mi mohl říct, jak se vyvíjel zájem o tu činnost, a taky jak jsi*
11 *vlastně došel k tomu, že je to tvoje nejdůležitější, nebo nejoblíbenější pohybová*
12 *aktivita.*

13 Tak fotbal jsem začal hrát v šesti letech, od začátku mě to bavilo, hraju to už deset
14 let, takže baví mě to furt.

15 *A jak jsi začal?*

16 Začal sem tak, že na základní škole vyvěsili leták, že hledaj hráče, tak sem tam
17 přišel, začal jsem trénovat, a takhle sem začal fotbal.

18 *Super a ještě poslední otázka, zajímalo by mě, co ti to dává a v čem vidíš přínos*
19 *pro sebe?*

20 Bejt v dobrej fyzickej kondici dává mi to uspokojení, radost ze hry, rád mam,
21 nový kamarády mam třeba.

22 *Super, tak ti děkuju.*

Rozhovor č. 15 – Lada, 17 let

1 *Takže já bych tě chtěla přivítat, poděkovat ti, že jsi mi poskytla tenhle rozhovor,*
2 *nebo poskytněš a chtěla bych se tě zeptat, jestli bys mi mohla říct něco o tom,*
3 *čemu věnuješ ve svém volném čase nejvíc prostoru, kolik tomu věnuješ času,*
4 *zajímá mě všechno, zejména sport a pohybové aktivity.*

5 Tak já ti vlastně děkuju za příležitost, a nejvíc volného času, tak jelikož teď
6 je zima, takže každou volnou chvíli, mimo školu samozřejmě trávím na horách,
7 jezdím na prkně, jezdím na lyžích, takže je to hodně příležitostí, jak si zlákat
8 nohy, ale prostě to, je to věc kterou můžu v zimě dělat asi jako jedinou, jinak
9 určitě chodím ven se psem například, prostě nenávidím válet se doma na gauči,
10 gaučing není nic pro mě, jinak v létě určitě jako kolo to je asi pro mě největší,
11 největší volba, jelikož bydlím u lesa, tak se ráda i projdu, ale jinak vyloženě,
12 domácí typ ze mě nebude (smích). Tak asi tak.

13 *Takže mluvilas o tom, že máš v zimě nejradši lyže a prkno a v létě kolo*
14 *(Š: jo jo jo), tak bych se tě chtěla zeptat, jestli bys mi mohla říct, jak se vyvíjel tvůj*
15 *zájem o tyhle činnosti, a taky jak jsi došla k tomu, že to patří mezi tvoje*
16 *nejoblíbenější činnosti.*

17 Já myslím, že byl největší vliv teda od rodičů, protože máma, táta, tak to byly
18 napřed běžky, načež sem se teda rozlámala úplně neskutečně a řekla sem že běžky
19 teda fakt nebude moje volba, ale jezdili sme dycky na Šumavu a lyže ty mě chytly
20 asi nejvíc, protože táta mi je, když sem byla malá, tak mi je uříznu
21 z dospěláckejch a já sem to zkoušela pomaličku, ze začátku mi nešlo ani zatočit
22 teda do prava po pravdě řečeno, ale myslela sem že s tím seknu a nakonec jako
23 to byla fakt jako aktivita, kterou sem mohla dělat docela i dobře, jelikož mi to i šlo
24 a sjela sem ten kopec bez újmy, tak sem říkala, že to asi bude ono, i když mě
25 z toho pekelně bolí kolena ale přece jenom, tady v našich podmínkách, vyloženě
26 v Plzni, nebo, není sníh a já potřebuju vidět ten sníh a když si tam zajedete
27 v tejdnu, nikde nikdo, tak je to paráda (to jo no, super. A ještě to kolo, jestli
28 můžeš?). Jo to kolo, to bylo spíš zase strana tatínka, protože tatínek vyloženě jezdí
29 na kole do Alp a ten mě tahnul vždycky na Modravu, vždycky tak, jako že mě
30 k tomu vedl, kupoval, vlastně můj nejkrásnější dárek z dětství bylo kolo, že jo,

31 takže, já sem z toho byla vyplesklá a když sme jezdili se základkou, sme jezdili
32 na týden na horský kola, takže tam mě to nějak asi chytlo, když sme byli
33 na horskej Kvildě, mezi těma kopcema v krásnej přírodě a můžete si to nějak
34 project, a je to rozhodně rychlejší teda než pěšky, tak asi tam mě to nějak chytlo
35 a vydrželo do teď a hlavně můj přítel teda jezdil závodně na kole. Takže možná
36 i kvůli tomu.

37 *Super, ještě mam poslední otázku a to je, co ti to dává a co máš pocit, že je přínos*
38 *toho, třeba ta jízda na kole nebo to snowboarding anebo lyže?*

39 Já to dělám pro svůj teda osobně dobrej pocit, že mam takový to, že nesedim
40 jenom doma, že vyloženě se vydejcham, jelikož sem byla kuřačka, tak jako
41 vyloženě, u tutoho sem si připadala, že ty plíce rozhýbám a kolo mi dává hroznou
42 svobodu teda, protože, když se rozjedete sám někam do přírody, nemusíte se na
43 nikoho ohlížet, ale nemusíte mít ani nějakej směr nebo prostě cíl, a jenom jedete,
44 tak prostě pro mě je to úplně neskutečnej zážitek, i když na tej kotvě, občas
45 si myslim že spadnu, zase ale jinak to, jinak si myslim že je to prostě takový
46 to soužití s tou přírodou, fakt je to takovej.

47 *Supr, děkuju moc.*

Rozhovor č. 16 – Daniel, 18 let

1 *Nejdřív bych ti chtěla poděkovat, že mi poskytneš tenhle rozhovor, a chtěla bych*
2 *se tě zeptat, čemu se nejvíce věnuješ ve svém volném čase, kolik tomu asi tak*
3 *věnuješ času a zajímá všechno, zejména tedy sport a pohybové aktivity.*

4 *Ve svém volném čase se nejvíce věnuju, sportu, a různému pohybu, a mezi mé*
5 *nejoblíbenější sporty bych zařadil squash, běhání, cyklistiku, v zimě lyžování,*
6 *volejbal a taky si rád občas zahraju basketbal.*

7 *Super, můžu se tě zeptat, co z toho jakoby, čemu z toho se věnuješ nejvíce?*

8 *Tak nejvíce a prakticky nejdéle se věnuju squashi, začal sem ho hrát už v prváku,*
9 *kdy sem s kamarádem navštívil jedno Fitko, zkrátka nás to chytlo, začali sme*
10 *pravidelně trénovat, chodili sme každý týden a chodíme trénovat dvakrát týdně.*

11 *Super, mohl bys mi říct, jak se vyvíjel zájem o tu činnost? A jak se stala jednou*
12 *z tvých nejoblíbenějších?*

13 *Tak, de o to, nebo já zastávám myšlenku, že sport musí hlavně bavit, to znamená,*
14 *že když je člověk vhodně motivován a má rád pohyb, tak není problém se tomu*
15 *koníčku, tomu sportu věnovat více.*

16 *Dobře a ještě bych se tě zeptala na poslední otázku, zajímalo by mě, co ti to dává*
17 *a jaký to v tom podle tebe má osobní přínos.*

18 *Tak já myslím, že každej sport dává člověku určitou radost z toho samotného*
19 *pohybu, z toho že dělá něco pro své zdraví, a, no... tohle.*

20 *Super, tak jo, děkuju.*

Rozhovor č. 17 – Alena, 15 let

1 *Nejdřív bych ti chtěla poděkovat, že mi poskytneš tenhle rozhovor a chtěla bych se*
2 *tě zeptat, jestli bys mi mohla říct něco o tom, čemu se nejvíce věnuješ ve svém*
3 *volném čase, kolik času tomu věnuješ a zajímá mě všechno zejména ale třeba*
4 *nějaká pohybová aktivita nebo sport.*

5 No tak já ve svém volném čase ráda dělám, no samozřejmě se učím, jinak to učení
6 to mi tak zabere, většinou se učím na testy tak to mi zabere takovou hodinu, než
7 se všechno zvládnou naučit, no a potom vlastně ráda maluju, to je takovej můj
8 koníček, tak jako většinou maluju, u toho se i odreaguju vlastně, no a ráda čtu,
9 no a tak jako ostatní většina lidí, tak většinou trávím čas na počítači no.

10 *A třeba nějakou pohybovou aktivitu? Třeba procházky, nebo plavání...? Nebo*
11 *jinou aktivitu?*

12 Jo, tak já mam ráda tenis, hodně dlouho už sem ho teda nehrála teda,
13 což je pravda, ale tak jako mam ho ráda, to je asi tak jediná aktivita co mi baví,
14 (smích) no tak já sem fakt antitalent na sport. Ráda tancuju, což je taky moje
15 záliba, hodně veliká (M: to děláš pořád?). No tak jako pro zábavu.

16 *Super, jestli můžu teda chytit toho tance, říkala jsi, že máš ráda teda tenis a tanec,*
17 *a můžu se tě zeptat, jestli bys mi mohla říct, jak se vyvíjel ten zájem o tu činnost,*
18 *nebo klidně o obě ty činnosti a jak si dospěla k tomu, že to patří mezi*
19 *ty nejoblíbenější volnočasový činnosti?*

20 No, tak třeba ten tanec mě hrozně nabíjí, dodává mi energii a prostě mě to baví,
21 tak jako většinou. A líbí se mi to, ráda na to koukám, zajímá mě to, tak jak jako
22 filmy okolo toho, tak taky. A tenis, no, baví mi to no (smích), ale tak jako ostatní
23 sporty nějak mi moc nezaujaly, ale tohleto mi baví.

24 *Ještě bych se tě chtěla zeptat na poslední věc, co ti to dává a co máš pocit,*
25 *že je přínos pro tebe? (třeba u toho tance jak si říkala, že tě to nabíjí třeba)*

26 Tak jako u toho, třeba toho tenisu, tak taky člověk se nějak, tak jako odreaguje,
27 dodá mi to i takovou sílu (smích, naznačuje švih ruky při odpalování míčku),
28 jasný a no, většinou to hraju s tátou ten tenis, teďko vlastně v létě to plánuju taky,
29 že si zahraju s přítelem tenis, no tak jako i ten tanec.

30 *Co třeba v tom tanci, co ti to dává, co si myslíš, že je přínos pro tebe, nějaký plus?*

31 Přínos tak jakoby, že se mi při tom tanci uvolní svaly, a tak nějak jako, když třeba
32 já nevim, měla sem nedávno ztuhlej krk, tak vlastně večer, tak sem měla chuť
33 si zatancovat, tak si prostě večer pustim hudbu a zatancuju si a ono se mi to
34 krásně uvolnilo teda. Tak jako v tutom to je dobrý, že se člověk pohybuje tak
35 nějak jako není potom ztuhlej, že jo a nic ho nebolí.

36 *Super, děkuju moc.*

Rozhovor č. 18 – Dominika, 16 let

1 *Tak nejdřív bych ti chtěla poděkovat, že mi poskytněš tenhle rozhovor a chtěla*
2 *bych se tě zeptat, jestli bys mi mohla říct něco k tomu, co nejčastěji děláš ve svém*
3 *volném čase, kolik času tomu věnuješ a zajímám se o všechno zejména o sport*
4 *a pohybové aktivity.*

5 Jo, no tak já teda ve svém volném čase tak nejradši zpívám, což asi teda
6 s pohybem nic moc společnýho nemá, ale to nevádí, ale když je, v létě jezdím
7 ráda na kole, ráda si dojdu na nějakou procházku, to teda kdykoliv, ať je jaro, léto,
8 podzim, zima, nebo si dojdu zaběhat a v zimě ráda jezdím na lyžích.

9 *Super, a kterou s těch pohybových aktivit máš asi nejradši, nebo co děláš*
10 *nejčastěji? Co si teďka řekla třeba? Co z toho nejčastějš třeba?*

11 No asi ty procházky delší, jako nákej prostě výlet, 10 kilometrů i víc, prostě podle
12 toho jak kdy, někdy jdu sama, někdy jdu s rodičema, někdy deme velká parta,
13 třeba na horách většinou tak chodíme, že jezdíme na hory většinou na podzim
14 a pak v zimě a prostě se sejde parta lidí a řeknem si, vyloučíme si trasu a tu jdeme
15 celou a takhle.

16 *Super, když teda budu mluvit o těch procházkách nebo už bychom to možná mohly*
17 *nazvat turistikou, (No, turistika), mohla bys mi říct, jak se vyvíjel tvůj zájem*
18 *o tuhle činnost a taky co tě jakoby dovedlo k tomu, že to je jakoby*
19 *ta nejfrekventovanější nebo nejoblíbenější volnočasová činnost? Jak to jakoby*
20 *začalo?*

21 No tak nás rodiče brali třeba už jako malý, tak nás právě brali na takový výlety,
22 že sme vždycky někam dojeli autem, pak sme prostě šlapali, třeba já nevim, třeba
23 5 kilometrů a zase sme došli takovej okružek třeba k autu zase, no a mě to od
24 mala prostě bavilo, že sme třeba dojeli někam pod hrad, došli sme se podívat na
25 ten hrad a ještě sme si obešli okolí a hrozně právě baví takový ty procházky právě
26 krajinou a přírodou a i když to tam znam a třeba už sem tam po několikátý,
27 tak si to hrozně ráda znova projdu.

28 *A ještě bych se tě chtěla zeptat na poslední věc, a to je: Co ti to dává a v čem cítíš*
29 *pro sebe přínos?*

30 Tak mě to dává jako takový uvolnění, že nemusím nad ničím přemejšlet,
31 ale prostě du tou krajinou a prostě úplně, prostě takový uvolnění, že nemusím
32 na nic myslet, že nemusím myslet na to, co udělat do školy, a co takhle a co je
33 doma a prostě takový uvolnění a dává mi to určitej přínos energie.
34 *Super, tak jo děkuju moc.*
35 Jo, není zač.

Rozhovor č. 19 – Natálie, 17 let

- 1 *Takže bych ti chtěla nejdřív poděkovat za to, že mi poskytneš tenhle rozhovor,*
2 *a chtěla bych se tě zeptat, jestli bys mi mohla říct něco o tom, čemu se nejvíc*
3 *věnuješ ve svém volném čase, kolik tak času ti to zabere a zajímá mě všechno,*
4 *zejména teda, pokud máš nějaké pohybové aktivity nebo sport.*
- 5 No, takže ve volném čase, to sem s kamarádama, nebo se psem chodim ven,
6 u počítače, čtu si, kreslim, učim do školy. Kolik mi to zabere, tak v tejdnu mi to
7 zabere tak 3 hodiny a o, no skoro celej víkend potom, sport, teďkon budu dělat asi
8 florbal a fotbal.
- 9 *A něco co děláš, třeba delší dobu? Nebo už se tomu nějak věnuješ tomu florbalu,*
10 *nebo plánuješ začít?*
- 11 Začnu, začít teďka.
- 12 *A nějakou pohybovou aktivitu, kterou třeba nevim, s kamarádama nebo takhle.*
- 13 Tak v létě jezdění na kole, plavání, jinak sme běhaly s kámoškou, už asi nic.
- 14 No se psem běham furt.
- 15 *Tak třeba, kdybychom se bavily o tom běhání, tak, asi to máš docela ráda, nebo*
16 *(N: celkem jo) dělaly jste to spolu třeba, tak se chci zeptat, jak se vyvíjel zájem*
17 *o tu činnost a co tě jakoby dovedlo k tomu, že to byla jedna z těch aktivit,*
18 *oblíbených pohybových co si dělala*
- 19 No, chtěla jsem bejt vytrvalejší a taky rychlejš se to, běhat, a co mě k tomu
20 dovedlo, já nevim, tak sme si nějak teda řekly a začaly sme (smích).
- 21 *Tak, ještě se tě chci zeptat, co ti to dává, a v čem vidíš pro sebe přínos nějakej?*
- 22 Tak, je to zdravý (smích) a co ještě, já už nevim.
- 23 *To je v pohodě, tak jo, díky.*

Rozhovor č. 20 – Jirka, 18 let

1 *Nejdřív bych ti chtěla poděkovat, že mi poskytneš tenhle rozhovor a chtěla bych se*
2 *tě zeptat, jestli bys mi mohl říct něco o tom, čemu se nejvíce věnuješ ve svém*
3 *volném čase, kolik tomu asi věnuješ času a zajímá mě všechno, zejména sport*
4 *a pohybové aktivity.*

5 Tak, věnuju se sportu, věnuju se judu, chodim tam třikrát týdně, je to pondělí,
6 středa, pátek, ve čtvrtek ještě chodim občas, co vede můj kamarád jako Thaibox,
7 ale to mam jenom jako takovej doplňkovej sport, jinak pohybový aktivity, no,
8 běhám, chodím do posilovny, ale to většinou o víkendu protože přes týden toho
9 mam moc a plus školu. Jinak ještě co mam rád za sport, lyžování, s našima
10 jezdíme na hory.

11 *Můžu se tě zeptat, co, čemu z toho se jakoby věnuješ nejvíc?*

12 Čemu? Tak Judu.

13 *Judu. Takže mluvil jsi o tom, že máš rád Judo, nebo že se mu věnuješ, mohl bys mi*
14 *říct, jak se vyvíjel tvůj zájem o tu činnost? A taky, jak jsi dospěl k tomu,*
15 *že to dneska patří mezi tvoje nejdůležitější, volnočasový činnosti?*

16 Jak sem dospěl? No jako malej sem hrával hokej, jenomže s hokejem sem prostě
17 skončil a otec nevěděl co se mnou, tak znal kamarády a známý co se tam věnovali
18 Judu, tak mě tam jako přihlásil a od té doby mě to tak nějak chytlo. Měl sem
19 i stinný stránky, to že mě to jako nebavilo, a pak prostě, ne mě to zase chytlo, ale
20 uvědomil sem si jako, že mě ten sport baví, tak se mu věnuju do teďka a i ještě
21 jako vypomáháme tam, co sme jakoby tam zkušenější, tak vypomáháme trenérovi
22 s trénováním jako malých mlád'at a mladších žáků.

23 *A ještě poslední otázka, zajímalo by mě, co ti to dává a v čem vidíš pro sebe*
24 *přínos?*

25 Co mi to dává? Tak určitě disciplínu, takovéto stmelení kolektivu, poznávání
26 nových lidí a taky sem více méně taky procestoval celou českou republiku
27 i slovenskou, a určitě bych k tomu chtěl výst i svoje děti, (M: bezva) že Judo
28 je vlastně všestranný sport, a to je asi tak vše.

29 *Super, tak ti děkuju.*

Rozhovor č. 21 – Lenka, 15 let

1 *Takže, nejdřív bych ti chtěla poděkovat, že mi poskytneš tenhle rozhovor a chtěla*
2 *bych se tě zeptat, jestli bys mi mohla říct něco o tom, čemu se nejvíce věnuješ ve*
3 *svém volném čase, kolik asi tomu věnuješ času, a zajímá mě úplně všechno,*
4 *ale zejména, pokud to jde tak sport a pohybové aktivity.*

5 Dobře, tak já ve svém volném čase nejvíc věnuju turistice, v létě jezdím, na dva
6 měsíce vlastně jezdím na dovolenou na Šumavu, mam to tam strašně moc ráda,
7 hrozně mi to baví, turistika je prostě můj nejlepší sport, ráda jezdím taky na kole,
8 protože ráda jako poznávám přírodu, a my sme prostě rodina založená
9 na turistiku, tak sme do toho úplně fanatici, no potom chodím samozřejmě taky
10 ráda plavat, to je taky můj nejoblíbenější koníček, pak ráda čtu knížky, ehm, no,
11 všechno... jo ještě mam ráda chovat zvířátka, to je taky můj koníček, jo ráda
12 jezdím taky na koni, (smích) a jo a mam ráda zahradničení no, to máme doma
13 úplně...

14 *Skvělý, mluvilaš o to, že máš ráda, dejme turistiku, protože jsi říkala, že to je asi*
15 *tvoje nejoblíbenější (L: no je úplně moje nejoblíbenější), tak bych se tě chtěla*
16 *zeptat, jestli bys mi mohla říct, jak se vyvíjel zájem o tu činnost, a taky jak jsi*
17 *vlastně dospěla k tomu, že je to teďka tvoje nejoblíbenější volnočasová činnost,*
18 *nebo nejdůležitější činnost?*

19 Tak dospěla sem k tomu, protože mě k tomu vychovali rodiče, protože my už to
20 máme prostě v sobě, máme to v krvi, a prostě už i moje babička chodila, ta byla
21 známá turistka jako na Šumavě takže takhle prostě, a prostě to mam to radši než
22 lyžování no tu chůzi (smích), takže mi to baví po horách no (smích)...

23 *Super, a ještě bych se tě chtěla zeptat, co ti to dává a taky v čem vidíš pro tebe*
24 *přínos?*

25 No tak mě to hlavně dává adrenalin, zdolávat ty vrcholy (smích) no a prostě
26 poznávat nový jako věci no, prostě z tý přírody je to fantastický no, prostě vidět,
27 jak to tam všechno funguje ty rašeliniště a všechno, kvůli tomuhle sem vlastně šla
28 studovat sem tu školu, že mi to opravdu baví (smích) takže mi to vlastně dovedlo
29 až takhle sem a chci pokračovat dál a kdo ví, možná, že budu pracovat v národním
30 parku to jestli, to je můj sen. Tak to je asi tak všechno.

31 *Skvělý, tak jo, děkuju ti moc.*

Rozhovor č. 22 – Simona, 16 let

1 *Tak, nejdřív bych ti chtěla poděkovat za to, že mi poskytneš tenhle rozhovor*
2 *a chtěla bych se tě zeptat, jestli bys mi pověděla něco o tom, čemu se nejvíce ve*
3 *svém volném čase věnuješ, kolik ti to asi zabere času a zajímá mě všechno,*
4 *především a zejména sport a pohybové aktivity.*

5 No tak, převážně volnej čas trávím učením, to mi zabere zhruba tak 3-4 hodiny,
6 pak když je pěkný počasí, tak většinou si vyrazím na kolo, to zabere tak, hodinu,
7 hodinu a půl, pak pomáham mámě v domácnosti, a pak si jenom opakuju učení.

8 *Super, když jsi říkala, že máš ráda tu jízdu na kole, nebo že jezdíš na kole, můžu*
9 *se tě zeptat, jak se vyvíjel zájem o tu činnost a ještě, jak jsi dospěla k tomu,*
10 *že to patří mezi ty tvoje nejčastější volnočasový činnosti?*

11 Tak u mě to začalo tak, že mi vlastně k narozeninám teta koupila kolo a já sem se
12 na něm mermomocí chtěla naučit jezdit, tak sem se takhle vlastně postupem času,
13 mě to začalo víc a víc bavit, a pak se to vlastně přiřadilo i k mejm ostatním
14 vlastně, do volnýho času.

15 *Super, a ještě bych se tě chtěla zeptat, co ti to dává, třeba ta jízda na kole,*
16 *a jakej v tom vidíš přínos pro sebe?*

17 Jelikož bydlím u přírody, tak vždycky si vlezu do tý přírody, že tam se můžu
18 vlastně na tý jízdě na kole pročistit hlavu, no můžu si promyslet i, že mam
19 na to vlastně jakoby klid, že si můžu zaject i tam, kam jakoby potřebuju, no...

20 *Tak super, to je všechno, děkuju.*

Rozhovor č. 23 – Irena, 17 let

1 *Tak, nejdřív bych ti chtěla poděkovat, že mi poskytneš tenhle rozhovor a chtěla*
2 *bych se tě zeptat, jestli bys mi mohla říct něco o tom, čemu se nejvíce věnuješ*
3 *ve svém volném čase, kolik tomu času asi věnuješ, a zajímá mě všechno, zejména*
4 *sport a další pohybové aktivity.*

5 Jo, dobře, no takže já teda asi nejčastěji bych řekla, že jezdím lyžovat, i když je to
6 teda jenom v zimě, tak s našima jezdíme skoro každé víkend, dycky jakoby, třeba
7 v sobotu jedem, vyrazíme na lyže, asi to asi nejčastěji, a zase v létě jezdíme
8 na kolo, což teda taky není každé víkend, to taky hodně záleží na počasí, že jo
9 si dycky někam vyjedeme za město, takže asi takhle nejvíc, jinak bych neřekla,
10 že nějak jakoby moc sportuju. Občas zajdeme do bazénu s kámoškama ale tak
11 to není nějak jako pravidelně.

12 *Mluvila jsi o tom, že máš ráda lyžování, nebo jízdu na kole, a mohla bys mi říct,*
13 *jak se vyvíjel zájem o ty činnosti? A jak jsi dospěla k tomu, že to dnes patří mezi*
14 *tvoje nejoblíbenější, nebo nejfrekventovanější volnočasové činnosti?*

15 No tak určitě to budu mít právě jakoby od rodičů no, že sme jezdili od mala,
16 od malička úplně sem se učila lyžovat i jezdit na kole, to si pamatuju do teď ty
17 začátky, takže určitě je to takhle z toho no, že sme takhle jezdili od malička a jak
18 pořád vidim jakoby se v tom vyvíjim, jak se jakoby zlepšuju ten styl a tak, jako
19 třeba při lyžování, tak to mě na tom baví no, že se můžu pořád někam dál vyvíjet,
20 pak z toho můžu mít radost i tak, no a samozřejmě jako pohyb je jako důležitěj,
21 že jo, baví mě to právě proto.

22 *Super, a poslední otázka, zajímalo by mě, co ti to dává a v čem vidíš pro sebe*
23 *přínos?*

24 No tak to jsem v podstatě už řekla teďka (smích), že jo, že prostě vidim jakoby ty
25 pokroky a je to kvalitně strávenej čas, prostě je lepší než sedět někde u počítače,
26 nebo se flákat s nějakou partou pochybnou, takže určitě je to v tomhle dobrý
27 a je to zdravý pro tělo no.

28 *Super, děkuju.*

29 No, není zač.

Rozhovor č. 24 – Radka, 18 let

1 *Takže nejdřív bych ti chtěla poděkovat, za to že mi poskytneš tenhle rozhovor,*
2 *a chtěla bych se tě zeptat, čemu se věnuješ ve svém volném čase nejvíc,*
3 *kolik ti to tak zabere času, a zajímá mě všechno, zejména teda sport a pohybové*
4 *aktivity.*

5 No, tak nejvíc se teďkon zajímám o softbal, kterej mi zabere asi tak 2,5 hodiny
6 týdně, jenom, protože je zimní teďkon příprava jenom, a jinak chodim
7 do posilovny, když je čas, když sou peníze, to je taky tak různě, a jinak nic.
8 Procházky v lese.

9 *Tak to je super, a můžu se tě teda zeptat, softbal a posilovna? Jak se vyvíjel tvůj*
10 *zájem o tu činnost?*

11 Hodně velkej zájem (smích), to sem měla zájem, ještě než tady založili ten klub,
12 a mě takový věci baví, protože vim, že se sebou něco dělám, to je asi tak všechno.

13 *A ještě se tě chci zeptat, co ti to dává a v čem vidíš plus pro sebe?*

14 Ze sebe, že právě se sebou něco dělám, že jako mam nákej pohyb, posiluju tělo,
15 takže z toho mam dobrej pocit, jako že pro sebe dělám něco dobrýho, pro zdravej
16 životní styl a tak.

17 *Super, tak jo, děkuju.*

9. ABSTRAKT

ŘEHOŘOVSKÁ, M., *Motivace k pohybovým aktivitám ve volném čase dospívajících*. České Budějovice 2013. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce: M. Kaplánek.

Klíčová slova: motivace, pohybová aktivita, volný čas, adolescence

Práce se zabývá motivacemi k pohybovým aktivitám dospívajících ve věku 15 – 18 let v Plzeňském regionu. Teoretická část charakterizuje vývojové období adolescence, pohybovou aktivitu a motivaci. Dále se zabývá několika výzkumy, které byly v České republice na podobné téma v posledních letech uskutečněny. Na konci této části jsou vyvozeny teze vyplývající z výzkumů. Výzkumná část obsahuje charakteristiku motivací k pohybovým aktivitám ve volném čase dospívajících ze dvou lokalit (Plzeň – město a Plzeň – Jih) a z šesti rozdílných středních škol (CSOŠ Spálené Poříčí, Gymnázium Blovice, SOU Blovice, Mikulášské Gymnázium, Hotelová škola Plzeň, SPŠ Dopravní Plzeň). Předmětem zkoumání je srovnání rozdílných motivací respondentů, pohybových aktivit v obou lokalitách a následné srovnání vlastních výsledků s tezemi z realizovaných výzkumů.

10. ABSTRACT

Motivation for leisure-time physical activities of adolescents

Key words: motivation, physical activity, leisure, adolescents

The research focus on motivations for physical activities of adolescents 15 – 18 years old in Pilsen region. Theoretical part describes a growth period of adolescence, physical activity and motivation, consequently focus on few selected researches with similar subject, performed in recent years in Czech Republic and some new premises are created at the end of this part. The practical part contains categorization of motivations for leisure-time physical activities of adolescents in two different areas (Pilsen city and the South of Pilsen) and six different secondary schools (CSOŠ Spálené Pořící, Gymnázium Blovice, SOU Blovice, Mikulášské Gymnázium, Hotelová škola Plzeň, SPŠ Dopravní Plzeň). Goals and objectives of this work is to compare the different motivations of respondents, physical activities and finally to compare my own results with the other related researches on this topic.