

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

ÚLOHA SPORTU V ŽIVOTĚ DOSPĚLÉHO JEDINCE

Bakalářská práce

České Budějovice 2011

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. et Mgr. Lukáš Dastlík

Vypracovala:
Iva Maroušková

Prohlašuji, že svoji bakalářskou 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 práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

26. dubna 2011

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji za odborné připomínky a konzultace mému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Lukáši Dastlíkovi. Dále mé rodině, příteli a všem zúčastněným respondentům.

ABSTRAKT

Bakalářská práce na téma *Úloha sportu v životě dospělého jedince* se věnuje problematice volnočasového sportování a motivací k němu u jedinců v dospělosti.

Práce je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou. V teoretické části se setkáváme s pojmy dospělost, volný čas, sport a motivace. Práce vymezuje jednotlivé etapy dospělosti, specifikuje problematiku volného času. Uvádí různé pohledy na vymezení sportovních činností a zabývá se lidskou motivací.

V praktické části je využito dotazníkového šetření. Dotazník zohledňuje věk respondentů a zjišťuje motivy, které vedou respondenty k aktivnímu sportování.

KLÍČOVÁ SLOVA

Dospělost

Volný čas

Sport

Motivace

MAROUŠKOVÁ, Iva. *Úloha sportu v životě dospělého jedince : bakalářská práce*. České Budějovice : Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky a psychologie, 2011, 59 l. Vedoucí bakalářské práce Lukáš Dastlík

ABSTRACT

The bachelor thesis on The Role of Sport in Adult Life is devoted to leisure-time sports and the motivation to do it.

The thesis is divided into two parts - theoretical and practical. The theoretical part, describes concept of adulthood, leisure-time, sport and motivation. The thesis defines the various stages of adulthood, specifying the issues of leisure time. It presents different perspectives on the definition of sporting activities and deals with human motivation.

A questionnaire is used for the practical part. The questionnaire accents respondents' age and identifies motives that lead respondents to active sports.

KEY WORDS

Adulthood

Leisure-time

Sport

Motivation

MAROUŠKOVÁ, Iva. *The Role of Sport in Adult Life : bachelor thesis*. České Budějovice : University of South Bohemia, Pedagogical faculty, Department of Pedagogy and Psychology, 2011, 59 p., Suprised by Lukáš Dastlík.

Obsah:

ABSTRAKT.....	4
ABSTRACT.....	5
ÚVOD.....	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	8
1 Vývojová etapa – Dospělost	8
1.1 Charakteristika dospělého jedince.....	8
1.2 Etapy dospělosti	9
1.2.1 Mladá dospělost (20-40 let)	10
1.2.2 Střední dospělost (40-50 let)	12
1.2.3 Starší dospělost (50-60 let).....	14
2 Volný čas.....	16
3 Sport.....	17
3.1 Hra.....	18
3.1.1 Teorie her	18
3.2 Druhy sportovní činností.....	19
3.3 Sport a psychické procesy	22
3.3.1 Ontogeneze psychiky a pohyb	22
3.3.2 Poznávací procesy	22
3.3.3 Emocionalita	23
3.3.4 Volní procesy	23
3.3.5 Motivace.....	23
4 Motivace ve sportu.....	25
4.1 Klasifikování motivů.....	25
4.1.1 Teorie sociálních motivů.....	26
4.1.2 Teorie individuálních psychických motivů.....	28
4.1.3 Hierarchická teorie potřeb A. H. Maslowa	28
4.2 Motivy u sportovce	29
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	32
5 Výzkum.....	32
5.1 Cíle výzkumu	32
5.2 Výzkumný soubor a metoda.....	32
5.3 Hypotézy	33
6 Realizace výzkumu	33
6.1 Interpretace výsledků	34
6.1.1 Položky dotazníku.....	34
6.2 Ověření hypotéz	53
DISKUZE.....	55
ZÁVĚR	56
SEZNAM LITERATURY	57
PŘÍLOHA	60

ÚVOD

Sport je nedílnou součástí lidského života. Je formou zábavy a možností odreagování se od každodenních starostí. Sportovat můžeme aktivně i pasivně. V dnešní době je velká nabídka různých forem sportovních aktivit, které můžeme v rámci svého volného času využít a podnikat v rámci celého roku.

Jak nakládají se svým volným časem dnešní dospělí jedinci a zda patří mezi jejich záliby i aktivní sportování bylo hlavním důvodem pro výběr tématu. Následuje otázka, jakou roli zastává sport v období mladé, střední a starší dospělosti. O pasivním sportování formou diváctví se v této práci nezmiňuji.

V teoretické části práce se zaměřujeme na definování období dospělosti. Uvádíme charakteristiky tohoto období, přibližujeme změny probíhající u dospělých jedinců. Dále se v práci věnujeme tématu volného času, jeho vymezení a možnosti práce s ním, například aktivním sportem. Součástí této části je i kapitola motivace, která by měla přiblížit motivy, které podněcují jedince k aktivnímu volnočasovému sportování.

V praktické části práce se věnujeme výzkumu. Popisujeme průběh a realizaci výzkumu, interpretujeme získaná data.

Cílem této práce je získat odpovědi na otázky týkající se motivace k pohybovým aktivitám u dospělých jedinců. A to nejen v rámci jednotlivých etap mladé, střední a starší dospělosti, ale také v rámci celého vývojového období.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Vývojová etapa – Dospělost

Dospělost je jednou z vývojových etap lidského života. Je obdobím vrcholu zrání jedince (Hartl, Hartlová, 2010). Stejně jako v dětství a adolescenci, i v dospělosti prochází jedinec určitým zákonitým vývojem. Věkové vymezení dospělosti je velmi široké. Během této etapy dochází k různým vývojovým mezníkům, změnám. V následujícím textu se je pokusím nastínit.

Počátek dospělosti je právně definován dovršením zletilosti. Tento faktor, ale není jediný, který by určoval změnu statusu mladého člověka (Vágnerová, 2007). Podle Vágnerové (2007) se jedná o kombinaci psychosociálních a biologických faktorů. V průběhu dospělosti nalézáme velkou variabilitu mezi myšlením, cítěním, sociálním chováním u jedince dvacetiletého či padesátiletého (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.1 Charakteristika dospělého jedince

V průběhu dospělosti dochází k mnoha vývojovým změnám. Postupně dochází u jedince ke komplexnímu osamostatnění. Dospělý má relativní svobodu v rozhodování, zároveň s tím je ochotný přijmout zodpovědnost za své rozhodnutí i činy, které se vztahují k druhým lidem (Vágnerová, 2007).

Dospělý jedinec cílevědomě rozšiřuje svou orientaci v prostředí, ve kterém žije a pracuje. Koná produktivní práci, jejíž smysl chápe a která mu umožňuje být soběstačným (Farková, 2009). S nabytím dospělosti jedinec získává větší sebejistotu, sebedůvěru. Dokáže realističtěji odhadnout vlastní síly a kompetence (Vágnerová, 2007).

Dospělý jedinec dovede své aktuální potřeby odložit či vzdát se vlastního uspokojení, je-li to z nějakého důvodu nutné (Vágnerová, 2007). Svůj volný čas je schopen trávit sám, má realistické plány, které odpovídají jeho zájmům (Farková, 2009).

Langmeier s Krejčířovou (2006) se zmiňují o teoretických přístupech ke studiu ve vývoji jedince. Uvádí dva modely: model zákonitých normativních krizí a model načasování životních událostí.

Model zákonitých krizí předpokládá, že i v dospělosti má vývoj určitou zákonitou sekvenci sociálních a emočních změn. Vývoj je etapizovaný, jednotlivá stádia jsou realizována individuálně a odvíjí se i od sociálních podmínek, nelze však vynechat či přeskočit některou z jeho etap. V Eriksonově teorii jsou vymezeny tři vývojové úkoly v dospělosti – dosažení opravdové intimity, pocit generativity a překonání strachu ze smrti a dosažení skutečné moudrosti (Langmeier, Krejčířová 2006).

Model načasování životních událostí klade větší důraz na sociálně významné události. Biologické změny mají v tomto období minimální vývojový význam. Jestliže k významným událostem (např. vstup do manželství, narození dětí, odchod do důchodu) dojde v době, kdy jsou sociálně očekávány a jedinec je na ně dostatečně připraven, nazýváme tyto situace normativní. V opačném případě mohou změny narušit optimální vývoj, a pak takovéto situace nazýváme nenormativní (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.2 Etapy dospělosti

Autoři zabývající se touto vývojovou fází, rozdělují dospělost do několika etap. Většinou se shodují v dolní a horní hranici určující meze dospělosti, ale v jejich jednotlivých etapách se věkové hranice liší. Vymezení je pouze orientační, u každého jedince probíhá vývoj individuálně.

Langmeier s Krejčířovou (2006) rozlišují čtyři etapy dospělosti: **časná dospělost** (od 20 do 25 let, je předělem mezi adolescencí a plnou dospělostí), **střední dospělost** (přibližně do 45 let, je obdobím výkonnosti a stability), **pozdní dospělost** (do 65 let) a **staří**. Zmiňují se i o Švancarovi, který se přiklání k rozdělení na **mladou dospělostí** (20-30/32let), **střední dospělost** (30-32,46-48) a **starší dospělost**, která trvá do 60-65let (Langmeier, Krejčířová, 2006).

U Říčana (2004) nalezneme dělení do čtyř etap: první je od 20-30 let, druhá od 30-40 let, třetí od 40 do 50 let a poslední od 50-60 let. Vágnerová (2007) rozlišuje dospělost na tři etapy: **mladou** (20-40 let), **střední** (40-50 let), **pozdní** (50-60 let).

Z důvodu příliš velké šíře mladé dospělosti u Vágnerové, jsem v některých oddílech teoretické části a následně i praktické použila i dělení Říčanovo. Vzhledem k tomu, že Říčan používá pro označení jednotlivých etap spíše hovorové označení (zlatá dvacátá léta, druhý dech), v terminologii práce jsem zůstala u názvosloví podle Vágnerové.

1.2.1 Mladá dospělost (20-40 let)

Charakteristika etapy

V mladé dospělosti jedinec upevňuje svoji identitu, identifikuje se s rolí dospělého, orientuje se na výkon a upřesňuje své osobní cíle. Je to doba získávání nezávislosti na rodičích, hledání partnera a s ním zakládání vlastní rodiny (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V Eriksonově teorii se jedinec v mladé dospělosti nachází ve stádiu **intimity**. „Podle Eriksona je intimita zdravým spojením vlastní identity s identitou druhého beze strachu, že člověk ztratí sám sebe nebo „rozpustí“ svou identitu.“ (Drápela, 1997, str. 70)

Ve druhé polovině mladé dospělosti by měl jedinec procházet stádiem **generativity**. V tomto stádiu by se měl jedinec zapojovat do společnosti a vytvářet něco hodnotného – potomstvo, hmotné statky, umělecká díla, tvůrčí myšlenky (Drápela, 1997)

V období mladé dospělosti vystupuje několik zásadních životních mezníků: člověk získává stabilnější profesní postavení, uzavírá manželství, stává se rodičem. Mění se hodnotové preference a z nich pak vyplývající postoj mladých lidí; narůstá význam práce a rodiny, klesá hodnota volného času. S třicátým rokem života obvykle

přichází první období bilancování. To představuje základ pro plánování dalšího životního směřování, proto také může být důvodem ke změně. Třicátník je mnohem více svázán se svým sociálním prostředím, má méně osobní svobody a větší zodpovědnost (Vágnerová, 2007).

Změny ve vývoji

Dvacátá léta u dospělého jedince jsou dobou největší tělesné síly, energie, vitálního elánu. V těchto letech tělesná konstrukce stále mohutní a upevňuje se (Říčan, 2004). Rozvoj myšlení v mladém dospělí ovlivňuje především zkušenost. Mladý člověk je nejvíce otevřen novým podnětům. Kolem druhé poloviny třicátých let ale otevřenost začíná klesat (Vágnerová, 2007).

Do třicátého roku života převažuje vzestupný vývoj nad involucí, pak se poměr obrací. I když je období mezi třicátým a čtyřicátým rokem považováno za období stability na vrcholu tělesných a duševních sil, může se stát, že pro jedince bude mít zlomový význam změna ve vzhledu obličeje i celého těla a zmenšení pružnosti pohybů (Říčan, 2004).

Rodinný a společenský život

Přátelství představuje neformální symetrický vztah, charakteristický osobní volbou při jeho navázání i udržování. Tento vztah je spojený se sdílením prožitků, názorů, aktivit a stimuluje osobnostní rozvoj jedince a zároveň uspokojuje různé psychologické potřeby. Přátelství může být zdrojem pozitivních emocí v rámci sdílení různých aktivit. Může mít více forem, pro dospělého jedince jsou nejdůležitější přátelské vztahy. Přínosná je i širší síť proměnlivých a povrchnějších kontaktů, které mohou uspokojovat jen některou z osobně významných potřeb – např. sdílení volnočasové aktivity (Vágnerová, 2007).

Milostná intimita je jedním z hlavních témat mladém dospělí. Dvacátá léta u jedince jsou senzitivním obdobím pro vytvoření milostné intimity (Říčan, 2004). Tento vztah je důležitým prostředkem osobního rozvoje. Vztah je symetrický

i komplementární. V průběhu mladé dospělosti vztah obvykle prochází určitými standardními proměnami – od zamilovanosti a romantické lásky postupně k fázi realistického vztahu, a i tak může uspokojovat většinu základních potřeb (Vágnerová, 2007). Podle Českého statistického úřadu v roce 2009 byl průměrný věk uzavření prvního sňatku u muže 31,9 let a 29,2 let u ženy (Český statistický úřad, 2010).

Rodičovství je významným projevem generativity. Rodičovská role má svou psychickou a sociální hodnotu. V dnešní době mnoho mladých lidí odsouvá zplození potomka. Jednak proto, že chtějí aktivně ovlivňovat svůj život a zároveň před otěhotněním dosáhnout určitého vzdělání, vybudovat si profesní pozici, získat žádoucí sociální postavení a dosáhnout určitého ekonomického zázemí (Vágnerová, 2007). U žen je průměrný věk při narození prvního dítěte 27,4 roku (Český statistický úřad, 2010). U třicátníků je jedním z hlavních zájmů rodinný život. V těchto letech vychovávají děti nejčastěji děti v mladším školním věku (Říčan, 2004).

1.2.2 Střední dospělost (40-50 let)

I když na některé jedince kolem čtyřicátého roku dolehne raná krize, nechtějí slyšet o tom, že mají na krku střední věk. Připadá jim, že dospělost se týká těch druhých ale ne jich (Sheehy, 1999).

Hlavním úkolem je dosažení a udržení uspokojivé profesní pozice a stabilizace rodiny. Rodina slouží jako zdroj jistoty a bezpečí, umožňuje jedinci usilovat o dosažení různých cílů mimo její rámec, a to zejména v profesi, ve společnosti (Vágnerová, 2007).

Někteří z autorů v tomto období mluví o krizi středního věku (Vágnerová, 2007). Jiní, jako např. Říčan (2004) s odkazem na Junga mluví o této krizi již v třicátých letech života. Jedinec uvažuje nad svou vlastní identitou, může se dostavit nespokojenost se vztahem manželství, vynořují se otázky o vlastní smrtelnosti, myšlenky na blížící se odchod dětí z domova či nespokojenost s výsledky dosaženými v povolání (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Vývojové změny

V těchto letech se jedinec zvolna učí opatrnosti a zdrženlivosti v pohybech. Výkonu, který je lidské tělo schopno podat, znatelně klesá již po čtyřicátém roce života (Říčan, 2004). I ve středním věku ovlivňuje uvažování, posuzování a řešení problémů naše zkušenost. Rozvíjí se praktická a sociální inteligence. Určitým rizikem je zafixování stereotypů při řešení některých situací (Vágnerová, 2007).

Velmi ožehavým tématem u žen je i vědomí úbytku plodnosti, později i ztráty, a to zejména u žen, které odložily mateřství na pozdější dobu a mají problémy s otěhotněním. U mužů není pokles tak zřejmý a nepředstavuje pro ně takovou zátěž jako pro ženy (Vágnerová, 2007).

Rodinný a společenský život

I v tomto období je **rodičovská role** důležitou součástí identity. Dává životu smysl a umožňuje se vyhnout prázdnotě. Spokojenost se životem je do značné míry u jedince ovlivněno vědomím, že je dobrým otcem či matkou. Jelikož děti dospívají a postupně se osamostatňují, mění se obsah rodičovské role. V rodině se mění většina rolí i jejich vzájemné vztahy (Vágnerová, 2007). Adolescenta bychom měli považovat za partnera, jehož jednání a názory musíme brát vážně (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Dospívání dětí může být u rodičů podle Říčana (2004) spojeno s příjemným pocitem, že se jim vrací jejich mládí. V adolescentech se vidí, identifikují se s nimi, ale zároveň si musí zachovávat určitý odstup. Naopak Kuric (2001) se zmiňuje o zvýšeném napětí, ke kterému může dětmi a jejich rodiči docházet. Děti se chtějí cítit nezávislejší a začínají více prosazovat své vlastní názory. I Vágnerová (2007) píše o nepříjemných pocitech, které se mohou u rodičů objevovat. Dospívání dětí může být signálem vlastního stárnutí. Připomíná jim blížící se stáří a omezenost jejich dalších možností.

Stejně jako pocit být dobrým rodičem i kvalita **manželství** významně ovlivňuje pocity životní spokojenosti (Vágnerová, 2007). Jelikož děti odrůstají, odpadají rodinné výlety a dovolené. Děti tráví mnoho času mimo domov. Může se objevovat pocit

prázdného hnízda. V této době může přijít manželská krize. Pro spokojený vztah je potřeba komunikační otevřenosti mezi partnery. Vztah musí mít svou dynamiku, musí se vyvíjet, protože se oba partneři mění a mění se i jejich okolí (Říčan, 2004).

1.2.3 Starší dospělost (50-60 let)

Charakteristika etapy

Dosažení padesátého roku života je považováno za mezník, který s definitivní platností potvrzuje počátek stárnutí. Zhoršení některých funkcí, zvýšená únava a první viditelné změny jsou první známky potvrzující tuto skutečnost (Vágnerová, 2007). U jedinců ve starší dospělosti se může projevovat relativní setrvačnost na doposud vytvořených stereotypch. Zároveň citové uspokojení může být základem klidnějších sociálních reakcí, zvyšuje se ochota respektovat názory jiných a zaujímat k nim tolerantnější přístup (Kuric, 2001). Objevuje se tendence ke koncentraci na vlastní pocity, obavy i představy o budoucnosti ve větší míře než v předchozím období. Mění se vztah k příslušníkům různých generací. Pocit většího porozumění nachází s lidmi ve stejném věku, s nimiž je spojují obdobné zkušenosti i budoucí očekávání (Vágnerová, 2007).

Vývojové změny

Mění se pojetí intimity i generativity. Potřeba intimity je u staršího jedince zaměřena více na sdílení, jistotu akceptace a opory (Vágnerová, 2007). Společenské kontakty se postupně po kvantitativní stránce oslabují, zato přetrvávající kontakty s přáteli a známými se prohlubují (Kuric, 2001). V oblasti generativity musí jedinec přijmout fakt, že jeho nynější možnosti jsou limitované, proto by měl zmírnit své úsilí a změnit své zaměření. Zároveň se těšit z toho, co dosáhl (Vágnerová, 2007).

V tomto období se zpomaluje metabolismus, výkonnost plic, srdce a dalších základních orgánů rozhodujících o tělesné výkonnosti zřetelně klesá (Říčan, 2004). Emoční prožívání se stabilizuje, jedinec je schopen udržet si přijatelné emoční ladění a porozumět komplexnosti vlastních emočních prožitků. Stárnoucí jedinec se snaží dosáhnout stavu, kdy jeho emoční prožívání není zatěžováno něčím, co by mohlo

vyvolávat intenzivnější emoce. Emoční prožívání je ale podmíněno i biologicky. Hormonální proměny způsobují změny jak fyziologické, tak psychické. U mužů dochází k andropauze, k poklesu produkce pohlavnímu hormonu testosteronu (Vágnerová, 2007). Andropauza může být provázená ochabováním fyzických a psychických sil, duševními krizemi a beznadějí (Kuric, 2001).

U žen dochází k úbytku pohlavního hormonu estrogeneru. Přichází důležitý biologický mezník - menopauza. Ta je spojena s trvalou ztrátou plodnosti. Reakce na změnu je individuálně specifická, rozmanitá. Některé ženy přijímají tuto změnu bez tenze, jiné ne. Většinou se jedná o dočasné výkyvy v prožívání a chování, které se postupně stabilizují (Vágnerová, 2007).

Rodinný a společenský život

V dlouhodobých **partnerských vztazích** je více tolerance a pochopení. Ve vztahu je kladen větší důraz na psychické sdílení, zatímco sexuální výkonnost už není tak důležitá. Pozdní potřebu intimity naplňuje prožitek citové blízkosti a souznění, není zde potřeba prožívat bouřlivý milenecký vztah (Vágnerová, 2007).

Mění se vztah k dospělým dětem, dochází k mezigeneračnímu posunu ve vztazích. Odchod dospělých dětí z rodiny znamená pro rodiče více svobody, mají více prostoru pro sebe a své zájmy, zároveň se ale mohou cítit osamělí. Vztahy mezi dětmi a rodiči se stabilizují, zvyšuje se vzájemná nezávislost a respekt (Vágnerová, 2007).

V období starší dospělosti dochází k postupnému uzavírání profesní kariéry. Profesní dráha je hodnocena tak, aby odpovídala celkovému pojetí vlastního života. V této etapě nabývá profesní role definitivní podoby. Značnou zátěž představuje ztráta zaměstnání, protože starší lidé hůře shánějí práci (Vágnerová, 2007). V dnešní době se stále posouvá hranice **odchodu do důchodu**. Pro jedince narozené v roce 1951 je dnes hranice 62 let a 8 měsíců u muže a pro ženu 58, 8 při dvou dětech. S každým dalším rokem narození se odchod do důchodu oddaluje (Česká správa sociálního zabezpečení, 2009).

2 Volný čas

Volný čas představuje pro jedince časový prostor, ve kterém se může věnovat činnostem, kterého baví, přinášející mu radost a uspokojení (Slepičková, 2000). Je to doba, která nám zbývá po splnění všech povinností (Pávková, Hájek, Hofbauer in Pávková, 2002).

Na jedné straně mají dnes lidé více volného času, než tomu bývalo dříve, přesto zrychlování tempa vývoje sebou často přináší i pocit chronického nedostatku času. Svě vlastní aktivity, zážitky, svůj život většinou hodnotíme ve spojitosti s časem. Vztahujeme k němu osobní, pracovní i společenské události. Někteří lidé podřizují času své konání, a tak žijí pod neustálým časovým tlakem (Slepičková, 2000).

Způsob využívání volného času je jedním z ukazatelů životního stylu. Životní styl je souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje v sobě hodnotovou orientaci daného jedince, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek (Pávková, Hájek, Hofbauer in Pávková, 2002).

Zejména v některých obdobích se projevují osobní záliby velmi výrazně. Mohou být oporou v různých situacích, např. při mateřské dovolené, odchodu dospělých dětí z domova, odchodu do důchodu, při ztrátě zaměstnání, ztrátě životního partnera nebo nemoci (Pávková, Hájek, Hofbauer in Pávková, 2002).

Náplň volného času může být různorodá, od nicnedělání a aktivity na rozmezí práce a volného času až k intenzivní aktivitě kulturní, společenské a sportovní (Slepičková, 2000).

Výběr aktivit ve volném čase se řídí podle různých kritérií. Záleží, zda zvolená činnost vychází z naší vlastní iniciativy či z tlaku okolí. Můžeme volit mezi stereotypními, stále se opakujícími činnostmi nebo projevit svou tvořivost. Aktivita nám může přinášet potěšení, pro někoho jde jen o to nějak zaplnit volnou chvíli. Někteří jedinci využívají volný čas k samostudiu a prohloubení znalostí potřebných pro jejich profesi, jiní hledají odpočinek od náročného zaměstnání. V rámci těchto činností

můžeme rozvíjet svůj talent, uplatnit své osobní předpoklady, které mohou doplnit či kompenzovat pracovní aktivitu, která je spíše vynucena vnějšími okolnostmi (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Činnosti mohou mít charakter instrumentální, sloužící k dosažení určitého cíle (např. ruční práce), nebo expresivní, v nichž lze vyjádřit své názory, emoce, přání (např. účast na představení ochotnického divadla). Někteří volí takové činnosti, které jim přinášejí vyšší status, uznání od druhých, než které lze získat v práci. Během aktivity můžeme vydat velké množství fyzické energie (aktivně provozovaný sport) nebo se věnovat pasivní rekreaci (diváci televize). Činnost ve volném čase by měla být úlevou ze všech napětí, starostí a úzkostí, které jinak člověka provázejí (Langmeier, Krejčířová, 2006).

I to jaký druh volnočasové aktivity zvolíme, souvisí i s tím, s kým jej chceme trávit. Jsou jedinci, kteří tráví raději čas v malé přátelské skupině, někdo naopak potřebuje rušný společenský život (Pávková, Hájek, Hofbauer in Pávková, 2002).

3 Sport

Evropská charta sportu považuje za sport jakoukoliv formu tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si klade za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních (Evropská charta sportu, 2006).

Význam pohybu v životě jedince je zásadní. Prostřednictvím pohybu uskutečňuje svou existenci, užívá si svůj život, potvrzuje platnost svého bytí a vyjevuje svou intencionalitu (Hošek, Hátlová in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009). Sport má na jedince pozitivní efekt, pokud je asociován s možností testování a rozvojem své identity, kromě toho přispívá k vytváření nových vztahů, nacházení příležitostí, rozšiřování kompetencí a zodpovědnosti (Sekot, 2003).

Sport je individuální či skupinovou aktivitou, která je prováděna jako cvičení či pro zábavu (Hartl, Hartlová, 2010) Tělesné cvičení ovlivňuje nejen fyzickou stránku

jedince, ale má vliv i na zlepšení řady psychických projevů. Pozitivní vliv můžeme pozorovat u depresí zatížené psychiky, snižuje úroveň úzkosti, zvyšuje kladné sebehodnocení a posiluje psychiku v boji se stresem (Křivohlavý, 2001).

Řada výzkumných studií poukázala na významné postavení sportu mezi činnostmi tvořícími náplň volného času. Sport je významným společenským jevem. Vztah mezi sportem a společenskými hodnotami je významný. Hodnoty ovlivňují výběr provozovaných sportů, způsob jejich organizace a motivaci k účasti ve sportovních aktivitách (Slepička in Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

3.1 Hra

Pokud zde hovořím o sportovní problematice, je dobré se zde zmínit o problematice her, která se sportem úzce souvisí.

Hra je jednou ze základních lidských činností, společně s učením a prací. Tato činnost je doprovázena pocitem napětí a radosti a je zpravidla motivovaná sama sebou. Hra má prospěšné účinky na duševní vývoj a učení jedince, dále také na duševní zdraví, rekreaci a relaxaci dospělých (Hartl, Hartlová, 2010).

3.1.1 Teorie her

Existují různé teorie her. Jednou z nich je **Atavistická teorie**, která tvrdí, že hry jsou oživením prastarých životních zvyků. Nejrozšířenější teorií je však asi **Schiller-Spencerova**. Podle této teorie hra uvolňuje přebytek energie. Můžeme ji tedy chápat jako ventilaci vnitřního přetlaku, či projev vitality. Podle **psychoanalytické teorie** se ve hře projevují přání vytěsněná ze života. Hra může být projevem sublimace společensky neúnosných přání, nabývat význam kompenzační. Podle Adlerova názoru se ve hře projevuje úsilí po sebeuplatnění jako vedoucí lidská tendence. **Buytendickovo fenomenologické pojetí hry** vnímá hru jako určité symbolické vyjádření. Ve hře se střídá napětí a uvolnění v jakémsi kruhovém pohybu. Rozlišuje mužský a ženský prvek, vztah mladí versus stáří (Hošek, Hátlová in Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Pro hru z psychologického hlediska jsou významné prvky herní iluze, svobody, vymezenosti a herních paradoxů. Během hry jedinec přistupuje na hrové předstírání, zároveň s ním může pociťovat svobodu, spontaneitu v uzavřenosti herního pole, kde se s hrou identifikuje. Může ve hře zkoumat již známé, nacvičovat zvládnuté, prožívat symbolické přemožení či čestně klamat druhé (Hošek, Hátlová in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009).

Hra může být příkladem sebezpevňujícího chování, které vychází z funkční slasti (Nakonečný, 1996). Hra je úzce spojena s emočním prožíváním. Pomocí Cailloisovo typologie, lze rozlišit pestrost prožitků do čtyř kategorií, podle toho zda ve hře převažuje princip soutěže, náhody, předstírání nebo závratí. (Kirchner, 2009)

3.2 Druhy sportovní činností

V literatuře můžeme najít různá kritéria pro dělení sportovních činností. V dnešní době je nabídka sportovních činností velmi široká. Důležité je, které kritérium si vybereme. Podle zvoleného kritéria pak můžeme dělit činnosti například podle tradice, fyziologie, z psychologického hlediska, kultury či podle motivace.

Tradiční kritéria

Podle tradičních kritérií můžeme sportovní činnosti rozdělovat podle **počtu lidí, prostředí, času a organizační povahy**. U organizační povahy můžeme rozlišovat na sporty zimní, letní, sálové, outdoorové, vodní, letecké, motoristické, plavecké, míčové, pálkovací, jezdecké, olympijské, střelecké, bojové, individuální, týmové apod. Jednotlivé sporty se mohou překrývat a prolínat (Hošek in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009). V týmových sportech může být motivující faktor fyzického rizika vyšší než u individuálních sportů (Ko, Park, Claussen, 2008).

Z hlediska fyziologického

Z fyziologického hlediska rozlišujeme pět různých druhů cvičení: izometrické, izotonické, izokinetické, anaerobické, aerobické (Křivohlavý, 2001).

Izometrické cvičení je dobré pro získání svalové síly, nijak ale neovlivňuje pohyblivost. **Izotonické** cvičení je oblíbené u jedinců, kterým jde o zlepšení tělesného vzhledu. Tato cvičení vyžaduje stahování svalů, zároveň však počítá s pohyblivostí kloubů. V **izokinetickém** cvičení se pracuje jak se silou, pohybem kloubů, tak i s regulací odporu. U **anaerobického** cvičení se vyžaduje krátkodobý výbuch svalové energie. U **aerobického** cvičení je výrazně zvýšena spotřeba kyslíku, nejen chvilkově, ale v průběhu relativně delší doby (Křivohlavý, 2001).

Z hlediska psychologického

Hošek (in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009) přichází s dělením sportovních činností podle psychologického hlediska do několika skupin. První skupinu tvoří sporty **senzomotorické**, se kterými jsou spojeny vysoké nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek (střelba, gymnastika). Druhou skupinu tvoří sporty **funkčně-mobilizační**, které mají vysoké nároky na mobilizaci energetických funkcí jedince. Mobilizace může mít povahu krátkodobou, jednorázovou (skoky, vrhy, nadhozy) nebo dlouhodobou (dlouhé běhy, chůze, cyklistika, veslování), kde vystupuje do popředí otázka vůle, podmiňující spolu s energetickým krytím vytrvalost jedince.

Další skupinou jsou sporty **anticipační**, někdy nazývané heuristické. V těchto sportech (tenis, box) jde o předvídaní následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se úloh. Čtvrtou skupinou jsou sporty, kde se do výkonu promítá úroveň ovládaného technického zařízení. Mluvíme o sportech **technických nebo rizikových**. Patří sem například sporty plachtařské, parašutistické, benzínové, sjezdové. Samostatnou skupinu tvoří sporty, při kterých **spolupracujeme se zvířaty** nebo skupina tzv. **prostupovacích sportů** (potápění, horolezení, lezečství). Je důležité připomenout, že u většiny sportů jde o kombinaci výše zmíněných skupin. (Hošek in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009).

Z hlediska kulturního

Tělesná cvičení se vyvíjejí z potřeb společnosti, takže se rozvíjejí v souladu s jejími požadavky a kulturou. Rozlišujeme dva přístupy: západní (euroamerický)

a východní (orientální). Každý má svá specifika (Hošek, Hátlová in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009).

U **západního přístupu** se klade větší důraz kolektiv, prosazení se lepším výkonem a soutěživostí. Od počátku minulého století se více prosazují i prvky autoregulační a harmonizující, které čerpají ze systémů východního cvičení. Pro **východní přístup** je charakteristické introvertní zaměření, neusilování, výchova k seberegulaci a poznávání svých fyziologických funkcí (Hošek, Hátlová in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009)

Struktura podle motivace

Sport je prostředím, v němž lidé hledají naplnění hodnot, které jsou jim blízké či které preferují. Při zohlednění tohoto hlediska zdůrazňujeme individuální aspekt účasti ve sportu. Pak můžeme dělit tyto sportovní činnosti na **elitní sport**, který můžeme chápat jako vrcholový. Dominantní motivy jsou zde dosažení absolutně maximálního výkonu, sociálního postavení a peněz. U **soutěžního klubového sportu** funguje směs motivů od vzrušení ze soutěže, snahy po maximálním výkonu, po potřebu relaxace a sociálních kontaktů (Slepíčková, 2000).

V **rekreačním sportu** dominují motivy relaxace, zdraví a společenských kontaktů. Volba programu je u účastníků nezávislá na výběru organizace. Hlavním motivem u **fitness sportu** je tělesná zdatnost, např. kondiční běh, cyklistika. Náročné na materiální vybavení a výběr prostředí jsou **sporty rizikové a dobrodružné**, např. parašutismus, vysokohorské expedice. U těchto sportů jsou ústředními motivy dobrodružství a napětí. Zajímavou kategorií jsou **požitkářské sporty**, též nazývané S-sporty (z anglických slov sun, sea, sand, snow, sex, speed, satisfaction). Důvodem k činnosti je touha po prožití něčeho výjimečného. Uvedené S-názvy požadovaný prožitek znásobují. Poslední kategorii tvoří **kosmetické sporty**. Ty se zaměřují na dokonalý vzhled a těží z motivů účastníků, kteří touží mít dobře stavěnou a vypracovanou postavu (Slepíčková, 2000).

3.3 Sport a psychické procesy

„ Při sportu se uplatňuje senzomotorika člověka, mohutně jsou angažovány jeho emoční i volní procesy a to jsou právě důvody, proč je důležité ve sportu respektovat psychologické zákonitosti. “ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009, str. 9)

3.3.1 Ontogeneze psychiky a pohyb

Tělo je hlavním prostředkem sebepochopení, sebevnímání. Pohybový systém u člověka funguje jako celek. Pokud jsou navozeny změny vědomým pohybem, mají pak vliv na psychické funkce a napomáhají strukturální proměně mysli (Hošek, Hátlová in Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

V mladé dospělosti je organická kapacita na vrcholu mezi 28. až 33. rokem. Pohybová činnost má v tomto období většinou výkonový charakter. Oproti tomu ve střední dospělosti má pohybová činnost ve větší míře relaxační charakter. Postupné snižování organické výkonnosti je vyvažováno osobní zkušeností. U starší dospělosti má pohybová činnost podobu relaxační a její podstatou je i psychohygienický účinek. (Hošek, Hátlová in Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

3.3.2 Poznávací procesy

Poznávací funkce, mezi které patří vnímání, představování, pamatování, fantazie, myšlení a pozornost, poskytují sportovci důležité informace a jeho pohybu a informují ho o jeho hybnosti. (Hošek, Hátlová in Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

U **vnímání** můžeme informace získávat z okolního světa pomocí našich smyslů (zrak, sluch, chuť, čich) či kožních analyzátorů. U pohybových aktivit hrají důležitou roli i počitky vycházející z našeho vnitřního prostředí, informující o rovnováze, propiocepti, kinestézi. Pro řízení motoriky má zásadní význam **představa** pohybu. Může existovat v podobě předem plánovaného průběhu i jako představa výsledné situace. **Myšlení** se u pohybových aktivit může projevit různým způsobem, záleží na druhu aktivity, kterou provádíme. To, jak budeme danou činnost zvládat, ovlivňuje náš aktuální psychický stav a osobnostní založení. Zaměřenost a soustředěnost

kognitivních funkcí na nějaký ohraničený děj, objekt či situaci nám umožňuje naše **pozornost**. (Hošek, Hátlová in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 20099).

3.3.3 Emocionalita

Emocionalita vyjadřuje zvláštnosti citového života člověka. Její obecný význam spočívá v tom, že tvoří podstatu motivace a zpevňování. Podílí se rozhodujícím způsobem na organizaci a regulaci lidského chování (Nakonečný, 2004).

Emoce ve sportu zprostředkovávají aktivní spojení se svalovou činností a tím dochází k lepší možnosti odreagování. Jedinec se zbavuje nepříjemného napětí (emoční katarze) a k tomu má možnost energetizace zdraví prospěšných pohybových aktivit. Je důležité, aby jedinec dával svobodně najevo své emoce a mohl jejich energii využít k aktivitě (Hošek, Hátlová in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009).

3.3.4 Volní procesy

Volní procesy jsou vázány na činnost. Jsou považovány za vnitřní předpoklad složité volní aktivity jedince. Tyto procesy souvisí s vůlí (Hošek, Hátlová in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009).

Vůle může být chápána jako vlastnost či proces. Volní akt je založen na rozhodnutí, jemuž předchází proces rozhodování. Záleží na volbě cílů a prostředků. Jde o složitý komplex kognitivních, emočně-motivačních a motorických komponent (Nakonečný, 1996).

3.3.5 Motivace

V rámci této práce se zaměřuji na hledání motivů jedince, které ho vedou k aktivnímu sportování, proto bude věnováno problematice motivace více prostoru.

Motivace bývá často vymezována jako vnitřní dynamický stav, který se skládá z emočních a kognitivních procesů. Tento stav podněcuje, směřuje a udržuje chování k určitému cíli (Stuchlíková in Blatný, 2010).

Podobnou definici přináší Hartl a Hartlová (2010). Vymezuji motivaci jako vnitřní řídicí sílu, která je odpovědná za zahájení, usměrňování, udržování a energetizaci zacíleného chování. Tato síla vzniká působením vnější a vnitřní stimulace a její kognitivní interpretace. Stimulace mohou mít podoby fyziologické (hlad, žízeň, sex, sebezáchova) nebo psychologické (touha uspět, potřeba někam patřit).

Motivace může vycházet jak z vnitřní pohnutky, potřeby jedince, tak z vnějšího popudu, tzv. incentive. Právě potřeby a incentive jsou základními zdroji lidské motivace. Potřeby jsou obvykle považovány za dispoziční motivační činitel, mohou být vrozené, tak i získané během života. Potřeby se projevují pocitem vnitřního nedostatku nebo přebytku. Naopak incentive jsou vnější podněty, jevy či události, které mají schopnost vzbudit a většinou i uspokojit potřeby jedince. Pokud je potřeba vzbuzena, vzniká motiv. Motivy se vytvářejí ve vzájemné interakci potřeb a incentive (Hrabal ml., Man, Pavelková, 1984).

Rubikon model od Heckhausena odlišuje přirozeně navazující sekvence dějů v procesu motivace. Rozlišuje motivační mentální nastavení a volní mentální nastavení. Motivační nastavení je spojeno se zvažováním, hodnocením potencionálních cílů a výběrem osobně nejvíce žádoucího. Volní nastavení je spojeno s usilováním o zvolený cíl (Stuchlíková in Blatný, 2010).

Model se skládá ze čtyř fází. Řetězec začíná fází před vlastním okamžikem rozhodnutí. Tato fáze je motivační a probíhá v ní zvažování možných cílů jednání. Fáze před rozhodnutím je ukončena, když je vybrán a zformován záměr (intence) ho dosáhnout. Následují dvě volní fáze – fáze před jednáním a akční fáze. Ve fázi před jednáním je intence zformována, nemusí však být aktivována. Akční fáze nastává tehdy, když dojde k iniciaci intence. V průběhu této fáze je intence uskutečňována a pomocí volní síly intence je určována intenzita a vytrvalost jednání. Poslední fáze je opět motivační, jedná se o fázi po jednání, kdy jde o dokončení akce, která je zaměřena na

dosažení cíle. Fáze obsahuje dvojitý hodnocení – zpětné hodnocení (nakolik bylo cíle dosaženo) a zhodnocení, co dál (Stuchlíková in Blatný, 2010).

4 Motivace ve sportu

Motivační procesy mohou být definovány pomocí psychologických konstruktů, které energetizují, určují a regulují výkonové chování. Na motivační teorie může být nahlíženo z deterministického, mechanického, organismického a kognitivního pohledu (Tenenbaum, Eklund, 2007).

Deterministické a mechanické teorie vidí jedince jako pasivního (Tenenbaum, Eklund, 2007). Jedinec je poháněn interakcí fyziologických drivů a stimulů z prostředí (Nakonečný, 1996). Naopak organismická teorie vychází z předpokladu, že jedinec je aktivní. Jedinec působí na své vnitřní a vnější prostředí, aby bylo efektivní a aby uspokojovalo celou oblast jeho potřeb. Stejně tak kognitivní teorie vidí jedince jako aktivní bytost, která podniká kroky na základě subjektivní interpretace vycházející z dané situace. Současné teorie zkoumající motivaci tělesné aktivity mají sklon být organismické či sociálně kognitivní. Jsou dynamičtější a jedinec je aktivním účastníkem na rozhodování a plánování při dosažení výkonového chování (Tenenbaum, Eklund, 2007). Bandura v rámci své sociálně kognitivní teorii se vyjadřuje k adherenci (Štěrbová, 2008). O adherenci se zmíníme ještě v další části textu.

4.1 Klasifikování motivů

S motivací úzce souvisí problematika motivů. Motiv je právě ona příčina zaměřené činnosti na cíl. Motiv je vědomá či nevědomá pohnutka a může mít různou intenzitu i trvalost (Hartl, Hartlová, 2010).

Lidské motivy můžeme rozdělit do čtyř velkých okruhů. První oblast představují **sebezáchovné motivy**, které mají biologický základ. Druhý okruh tvoří **stimulační motivy**, k nimž patří potřeba optimální úrovně aktivace a variabilních vnějších podnětů. **Sociální motivy** regulují a ovlivňují mezilidské vztahy. Poslední oblast tvoří

individuálně psychické motivy, jakými jsou hledání životního smyslu, obrana sebepojetí, potřeba svobodně se rozhodovat a jednat (Plháková, 2007).

Podle Nakonečného se řada psychologů zabývala hlavně sestavováním různých indexů potřeb a motivů. Berelson a Steiner navrhli pouze třídění primární motivů, které se omezují na vrozené fyziologické motivy - pozitivní nebo zaopatřovací motivy, motivy negativní či motivy vyhýbání a motivy udržování druhu (Nakonečný, 1996).

V literatuře můžeme najít mnoho teorií zabývajících se lidskými motivy. Není cílem této práce seznámit čtenáře se všemi teoriemi. Uvedu zde teorie, které zabývají sociální motivy a individuálně psychickými motivy a krátce se zmíním o komplexní teorii od Maslowa.

4.1.1 Teorie sociálních motivů

Jedinec má širokou škálu sociálních potřeb, které motivují činnosti směřované vůči ostatním lidem a v nich se také rozvíjejí. Nejjednodušší sociální potřeby jsou vrozené. V průběhu ontogeneze se vytvářejí sekundární sociální potřeby, vztahující se k zájmům celé společnosti a jejím morálním hodnotám (Hrabal ml., Man, Pavelková, 1984).

Problematikou sociálních potřeb se zabýval H. A. Murray, který popsal asi 20 základních psychogenních potřeb, které významným způsobem ovlivňují naše chování (Stuchlíková in Blatný, 2010). Mezi nimi jsou i **potřeby úspěšného výkonu, afiliace-intimity** a **moci** (Plháková, 2007). Řada psychogenních potřeb se realizuje ve vztahu k těmto třem psychosociálním tématům (Stuchlíková in Blatný, 2010). Proto tyto tři motivy blíže rozvedu.

Výkonová motivace

„Výkonová motivace se projevuje tím, že každý člověk realizuje úkoly na určité úrovni, přičemž se řídí subjektivními standardy dobrého výkonu.“ (Plháková, 2007, str. 372)

Potřebu výkonu můžeme vyjádřit jako tendenci usilování o znamenitost. Jedinec usiluje o úspěch, buď tím že úspěchu dosáhne něčím jedinečným, překoná své osobní normy nebo soupeřením (Stuchlíková in Blatný, 2010). V rámci této motivace se objevuje několik samostatných motivů, které ovlivňují jedince ve výkonových situacích. Patří k nim potřeba dosažení dobrého výkonu, vyhýbání se neúspěchu a potřeba vyhýbání se úspěchu. (Plháková, 2007)

Motivace k výkonu se může stát pohnutkou v pokračování činnosti (Hartl, Hartlová, 2010) a je využívána jako koncept sloužící k vysvětlení rozdílů v individuálním chování v různých oblastech života (Štěrbová, 2008).

Motiv afiliace a intimity

Potřeba pozitivních vztahů je jednou ze základních lidských potřeb. Je to potřeba vřelých vztahů a partnerské shody, fyzického kontaktu, lásky, přátelství a harmonické atmosféry (Hrabal ml., Man, Pavelková, 1984).

Afiliace je definována jako potřeba vytvářet přátelství a spojení. S tím je v souladu vymezení afiliační motivace jako zájmu o ustavení, udržování a obnovu pozitivního emočního vztahu k jiné osobě či skupině osob. Usilujeme o společnou činnost či interakci především s lidmi, jež neznáme nebo je známe jen málo. Motiv intimity zdůrazňuje bytí s druhými. Je zde vzájemnost, otevřenost, harmonie (Stuchlíková in Blatný, 2010).

Motiv afiliace se manifestuje v projevech chování různě, a to v závislosti na vzájemném poměru naděje na přijetí a obavy z odmítnutí. Naděje na přijetí je spojována s větším rozsahem kontaktních aktivit, na rozdíl od vyhýbání se sociálním interakcím při silné obavě z odmítnutí (Stuchlíková in Blatný, 2010).

Motiv moci

Motiv moci může v sobě zahrnovat řadu motivů realizovaných v situacích, kdy se snažíme cítit vlastní sílu nebo ovlivňovat druhé (Stuchlíková in Blatný, 2010). Je potřeba rozlišovat mezi dominantní potřebou vlivu a incentivní hodnotou pro potřebu

vlivu. Pokud má situace incentivní hodnotu, budeme uplatňovat vliv, který ale bude nástrojem k dosažení jiných cílů. Rozhodující roli zde budou hrát ostatní naše potřeby- výkonové, afiliace a jiné. V případě dominantního chování bude naše chování směřovat chování k ovlivnění ostatních ke kooperativnímu, výkonovému, soutěživému či jinému chování (Hrabal ml., Man, Pavelková, 1984).

4.1.2 Teorie individuálních psychických motivů

Uspokojování individuálních psychických motivů zajišťuje optimální integraci mentálních funkcí, neboli dosažení duševního zdraví. K těmto motivům patří potřeba sebeurčení, potřeba stabilní a soudržné identity, snaha najít smysl života a řídit se vnitřními etickými standardy (Plháková, 2007).

Potřeba sebeurčení je spojena s potřebou svobodně se rozhodovat. Je důležité rozlišovat mezi vnitřní a vnější motivací. Pokud jedinec provádí určitou aktivitu kvůli nějaké konkrétní odměně, mluvíme o vnější motivaci. Naopak u vnitřní motivace není lidské chování a prožívání ovlivňováno vnější odměnou (Plháková, 2007).

S teorií sebedeterminace jsou spojena jména Deci a Ryana. V této teorii se pracuje s konceptem základních potřeb, kterými jsou kompetence, autonomie a potřeba vztahů (Stuchlíková in Blatný, 2010).

4.1.3 Hierarchická teorie potřeb A. H. Maslowa

Autor rozděluje lidské potřeby na nižší, základní a vyšší. Za základní považuje potřeby fyziologické (potřeba potravy, spánku, odpočinku, sexu, bezpečí). Zejména ve vazbě jedince na sociální podmínky jeho existence se upevňují potřeby vyšší (potřeba lásky, přátelství, uznání). Vývojově nejvyšší jsou potřeby růstu. Ty tvoří komplex organizovaný kolem potřeby seberealizace (Nakonečný, 1996).

Zároveň s tím Maslow rozlišuje deficitní motivy a motivy růstu. Kromě nejvyšší potřeby seberealizace jsou ostatní potřeby reakcí na stavy nedostatku a jsou uspokojovány redukcí tohoto stavu. Aby mohlo dojít k uspokojení potřeby

seberealizace, musí být dosaženo určité míry uspokojení potřeb vývojově nižších (Nakonečný, 1996).

4.2 Motivy u sportovce

Činnost sportovce je z hlediska snažení, chtění a jednání činností mnohostrannou. To samé platí i o podmínkách vzniku jednání sportovní činnosti. Motivace sportovní činnosti je komplex motivačních faktorů. Je důležité si uvědomit, že na základě podněcujících tendencí cyklicky vznikají aktuální potřeby. Jednou z hlavních biologických potřeb člověka je potřeba tělesného pohybu. Tato funkční cyklická potřeba nemá za cíl určitý předmět či činnost. Z této vrozené potřeby pohybu se postupně stává i potřeba společenská (Hošek in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009). Pohyb se také aktivně podílí na celé ontogenezi, utváří a usměrňuje vývoj organismu člověka (Gajda, Fojtík, 2008). Je mnoho dalších aktuálních potřeb, které mají specifický vztah ke sportovní činnosti. Ty vznikají na základě podněcujících tendencí motivačního trsu (Hošek in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009).

Otázkou, co lidského jedince motivuje ke sportovní činnosti, se zabývaly i kinantropologické výzkumy. Pecha (2005) se ve své práci zabývá postoji k tělesné výchově a sportu. Ve své práci definuje termín postoj jako vědomý vztah k hodnotě či jako pohotovost k aktivaci motivu.

Nejznámějšími teoriemi v oblasti postojů k tělesné (pohybové) aktivitě jsou v kinantropologickém výzkumu dvě teorie – Wearova Keynova (Pecha, 2005). Podle **Weara** existují 4 oblasti postojů k tělesné výchově a ty prý pak tvoří jednu souvislou oblast. Tuto oblast tvoří tělesná a zdatnostní oblast – sociální - emocionální - všeobecná (Pecha, 2005).

Kenyon zobecnil Wearovu teorii, v té své pak rozdělil postoje k tělesné aktivitě do šesti oblastí: tělesná (zdravotní) a zdatnostní – sociální – estetická – očista - katarze - vyhledávání vzrušení – riziko - asketická oblast. Pokud porovnáme některé z těchto oblastí z Kenyonovy teorie s Wearovou, je zřejmé, že se některé oblasti překrývají (Pecha, 2005).

Vajlent (2007) ve své práci přináší i další teorie vztahující se k této problematice. Zmiňuje se např. o teorii **Koivulově**, který rozdělil postoje na kategorie fyzické zdraví - nálada/odstranění stresu – dovednosti - zábava/potěšení/radost - soutěžení/vzrušení - pobyt ve společnosti - růst svalů - vzhled a kategorie kontrola. Uvádí i českého autora **Svobodu**, jenž rozděluje postoje do následujících kategorií: - zdraví a zdatnost - rozvoj osobnosti, charakterové vlastnosti - sociální zkušenost - vzrušení, riziko, odvahu - estetickou zkušenost - relaxaci, uvolnění.

Zajímavé jsou i studie, které zkoumají **adherenci k pohybové aktivitě**. Adherenci rozumíme věrnost nebo také setrvalost jedince ve zvoleném programu činnosti. (Hošek in Slepíčka, Hošek, Hátlová 2009). Uvedu zde, některé teorie, které se k adherenci vážou.

Teorie zdůrazňující význam trvalých osobnostních vlastností jedinců vycházející z předpokladu, že se určitá stabilita vyjádřená osobnostními vlastnostmi současně s individuální motivací může stát prediktorem a zároveň rozlišujícím činitelem mezi adherencí k pohybové aktivitě a vzdáváním se jí. Mezi takové vlastnosti můžeme zahrnout schopnost vynakládat úsilí, odhodlanost, pracovitost, tendenci setrvávat při činnosti a splnit úkol. U **teorie zaměřené na stanovení cíle** je určující podmínkou pro ovlivnění chování žádoucím směrem jasně vyslovené a definované cíle, tzn. vlastní odhad postupného zlepšování (redukce hmotnosti, tvarování postavy, zlepšení fyzické kondice), představa plánu, jak dosáhnout cíle a vysoká motivace a hodnota takto definovaných cílů (Štěrbová, 2008).

Dalším možným přístupem k adherenci lze považovat **Bandurovu sociálně kognitivní teorii**. Jedním z klíčových faktorů ovlivňující úroveň adherence je očekávaný výsledek našeho chování – sebeuplatnění a na jeho základě očekávaný úspěch či neúspěch při plnění námi stanovených cílů. **Teorie odůvodněného jednání** se zmiňuje o postojích jedince ke specifickému doporučení ke cvičení (čas, místo typ, pohybové aktivity aj.). Tyto postoje mohou predikovat chování jedince ovlivňovaného společenskými normami (Štěrbová, 2008). O této problematice jsem hovořila v podkapitole druhy sportovních činností.

V rámci **seberegulační teorie** se předpokládá, že nastavení cílů, sebemonitorování a sebeposilování jsou tyto dovednosti nezbytné pro realizaci záměrného chování a překonání osobních a situačních překážek motivace (Štěrbová, 2008).

Klíčovým faktorem u adherence z pohledu **skupinové dynamiky** je skupinová koheze. Předpokládá, že většina cvičících dospělých preferuje skupinovou formu cvičení před individuální (Štěrbová, 2008).

Hošek (in Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009) uvádí, že adherence je větší v případě identifikace účastníka s programem, větší sociální opory, větší víry v jeho účinnost a zdravotní prospěšnost. Pro adherenci je příznivé, pokud v průběhu činnosti dojde k radostnému zaujetí (flow).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 Výzkum

5.1 Cíle výzkumu

Cílem této práce je proniknout hlouběji do problematiky sportu jako volnočasové aktivity v životě dospělého jedince. Popsat motivy, které se vyskytují u sportujících dospělých jedinců a zda se tyto motivy mění v průběhu dospělosti či některé z nich zůstávají neměnné.

5.2 Výzkumný soubor a metoda

Pro účely této bakalářské práce byl sestaven nestandardizovaný dotazník skládající se z 20 otázek (viz. Příloha). Jde o kombinaci typu otevřených, polouzavřených a uzavřených otázek (Gavora, 2000). U uzavřených otázek byly využity jak dichotomické (ano-ne) tak polynomické (výběrové, škálové, výčtové a stupnicové) otázky. U otevřených položek byla provedena kategorizace odpovědí (Gavora, 2000). Dotazník byl zpracován pomocí internetového programu Qualtrics a následně vystaven na internetu.

Výběr respondentů nebyl zcela náhodný. Internetový odkaz na dotazník byl rozeslán mezi mé přátele a známé, s jejichž pomocí se dotazník rozšířil mezi širší veřejnost. Dotazník byl vystaven na internetu po dobu dvou měsíců, po uplynutí časového intervalu byl stažen.

Soubor tvořili respondenti ve věku 20 až 59 let. Ti byli následně rozděleni do čtyř kategorií podle věku. V rámci teoretické části se zmiňuji o třech etapách dospělosti – mladé, střední a starší. Již tam poukazuji na fakt, že období mladé dospělosti má širokou věkovou hranici a snažím se rozlišovat mezi jedinci do třiceti let a nad třicet let. Proto v rámci interpretace dat rozlišuji čtyři věkové kategorie. Respondenty nacházející se v období mladé dospělosti rozdělují do dvou kategorií, první je od 20 do 29 let, druhou kategorii tvoří jedinci od 30 do 39 let. Zbývající dvě kategorie mají toto věkové rozlišení: 40 až 49 a 50-59.

V rámci dotazníků jsou respondenti požádáni o údaje týkající se jejich identifikace (věk, pohlaví). Dále zjišťují jejich pracovní uplatnění a rodinný stav. Důležitou informací je odpověď na otázku, zda se věnují v rámci svého volného času aktivnímu sportování. Tato otázka byla stěžejní pro pokračování ve vyplňování dotazníku. Pokud respondenti odpovídali kladně na výše položenou otázku, byli dotazováni na otázky, pomocí nichž se následně ověřovaly stanovené hypotézy.

Respondenti, kteří odpověděli, že se nevěnují pohybovým aktivitám, byli požádáni, aby uvedli důvody, proč tomu tak je. Tyto otázky měly pouze doplňující informační charakter.

5.3 Hypotézy

V rámci této práce byly stanoveny následující hypotézy:

1. Mezi jedinci v různých etapách dospělosti lze nalézt signifikantní rozdíly v motivech vedoucích ke sportování.
2. Existují motivy ke sportování, které jsou všem jedincům společné, bez ohledu na to, ve které etapě se právě dospělý jedinec nachází.

6 Realizace výzkumu

Sběr dat probíhal v lednu a únoru 2011. Během těchto dvou měsíců se podařilo oslovit 145 respondentů, z nichž muselo být osm respondentů vyloučeno pro nesprávné vyplnění. Následně byla data stažena a zpracována.

Získaná data byla analyzována pomocí statistického programu SPSS. Pro přehlednost získaných dat, jsou statistické hodnoty uvedeny v tabulkách. Ty nalezneme před textem zmíněné otázky, teprve pak následuje slovní hodnocení. Tabulky byly vytvořeny pomocí programu MS Excel, v němž probíhaly i dílčí výpočty. Tabulky jsou koncipovány s ohledem na věk respondentů. U otázek Q8, Q14, Q16, Q18 a Q20 tabulky neuvádím, zde postačuje slovní hodnocení.

6.1 Interpretace výsledků

6.1.1 Položky dotazníku

Otázky zjišťující věk

Q1 Kolik je Vám let?

Po formální stránce se správně vyplněný dotazník vrátil od 137 respondentů. Respondenti byli rozděleni do věkových kategorií a následně rozřazeni do skupiny aktivně sportujících či nesportujících.

Věková kategorie	Aktivně sportuji		Celkem
	Ano	Ne	
1. 20-29	36	9	45
2. 30-39	20	10	30
3. 40-49	29	2	31
4. 50-59	22	9	31
Celkem	107	30	137

Tabulka 1

Abych mohla výsledky v jednotlivých skupinách porovnávat, upravila jsem celkový počet respondentů v každé věkové kategorii na 30. V první věkové kategorii (20-29) jsem náhodným výběrem odebrala 15 respondentů, z nichž 12 se aktivně věnovalo sportu, ze skupiny 9 neaktivních jsem odebrala 3. Vše tak, aby zůstalo zachováno procentuální zastoupení aktivní vs. neaktivní, ženy vs. muži v dané kategorii. U druhé věkové kategorie (30-39) zůstalo vše zachováno. Ve třetí (40-49) a čtvrté kategorii (50-59) jsem odebrala po vždy po jedné respondentce ve skupině aktivně sportujících.

Dále tedy v této práci pracuji s:

Věková kategorie		Aktivně sportuji		Celkem
		Ano	Ne	
1.	20-29	24 (80,0 %)	6 (20,0 %)	30
2.	30-39	20 (66,7 %)	10 (33,3 %)	30
3.	40-49	28 (93,3 %)	2 (6,67 %)	30
4.	50-59	21 (70,0 %)	9 (30,0 %)	30
Celkem		93 (77,5 %)	27 (22,5 %)	120

Tabulka 2 (v závorce je uvedeno zastoupení v procentech)

Otázka zjišťující pohlaví

Q2 Jakého jste pohlaví?

Muži

Věková kategorie		Aktivně sportuji		Celkem
		Ano	Ne	
1.	20-29	11 (78,6 %)	3 (21,4 %)	14
2.	30-39	11 (78,6 %)	3 (21,4 %)	14
3.	40-49	10 (90,9 %)	1 (9,1 %)	11
4.	50-59	9 (90,0 %)	1 (10,0 %)	10
Celkem		41 (83,7 %)	8 (16,3 %)	49

Tabulka 3

Ženy

Věková kategorie		Aktivně sportuji		Celkem
		Ano	Ne	
1.	20-29	13 (81,3 %)	3 (18,7 %)	16
2.	30-39	9 (56,3 %)	7 (43,8 %)	16
3.	40-49	18 (94,7 %)	1 (5,3 %)	19
4.	50-59	12 (60,0 %)	8 (40,0 %)	20
Celkem		52 (73,2 %)	19 (26,8 %)	71

Tabulka 4

Pokud se na kategorie nahlíží z hlediska rozdělení pohlaví na muže a ženy, je vidět, že celkově ze 120 dotazovaných se průzkumu zúčastnilo 49 mužů, což v procentuálním zastoupení činí necelých čtyřicet jedna procent.

Ženy se na vyplnění dotazníku podílely v mnohem větším zastoupení než muži, ze 120 dotazníků je 71 zodpovězených ženami. Přesto při porovnání sesbíraných dat, lze říci, že ze 49 mužských respondentů přes osmdesát tři procent aktivně sportuje. U aktivně sportujících žen je to o deset a půl procent méně, tedy něco málo přes sedmdesát tři procent.

Ze získaných dat vyplývá, že se sportu věnuje více mužská populace než ženská. Tento trend odpovídá i současnému stavu v České republice, kdy narážíme častěji na aktivně sportující muže (Špaček, 2008).

Otázka zjišťující rodinný stav

Q3 *Váš rodinný stav?*

Věková kategorie		Rodinný stav					Celkem
		svobodný/á	mám partnera/ku	vdaná/ženatý	rozvedený/á	vdovec/vdova	
1.	20-29	12 (40,0 %)	15 (50,0 %)	3 (10,0 %)	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	30
2.	30-39	2 (6,7 %)	7 (23,3 %)	20 (66,7 %)	0 (0,0 %)	1 (3,3 %)	30
3.	40-49	1 (3,3 %)	3 (10,0 %)	21 (70,0 %)	5 (16,7 %)	0 (0,0 %)	30
4.	50-59	1 (3,3 %)	1 (3,3 %)	22 (73,4 %)	4 (13,3 %)	2 (6,7 %)	30
Celkem		16 (13,3 %)	26 (21,7 %)	66 (55,0 %)	9 (7,5 %)	3(2,5 %)	120

Tabulka 5

Nejpočetnější skupinou u dospělých jedinců jsou lidé v **manželství** (55 %). Kromě první věkové kategorie, ve které tvoří jen malé procento (10%), ve zbývajících třech kategoriích je tento stav nejvíce zastoupen. Partnera či partnerku má 21,7 % respondentů. Jedinci do dvaceti devíti let žijí s partnerem častěji bez uzavření sňatku (50 %). Rozvedení se vyskytují pouze u třetí a čtvrté věkové kategorie. Svobodní jsou nejvíce zastoupeni v první věkové kategorii. Nejméně respondentů je ve skupině vdovec/vdova (2,5 %).

Nejméně sezdaných párů se nalézá v první kategorii. Podle Českého statistického úřadu (2010) se v České republice první manželství uzavírají kolem třicátého roku života. Partnerský život tak dostává nový rozměr, manželství může být spojeno s výchovou dětí a budováním rodinného zázemí. V období krize středního věku

se může dostavit nespokojenost s rodinnou situací, se vztahem, s nově nastalou situací, kdy se děti osamostatňují a odcházejí z domova. U jedinců v třetí a čtvrté kategorii vidíme, že podíl rozvodovosti je oproti zbývajícím kategoriím vyšší.

Otázky zjišťující pracovní uplatnění

Q4 V současné době?

Q5 Jiné - upřesněte prosím

Věková kategorie		Pracovní uplatnění				Celkem
		Studuji	pracuji (alespoň na 1/2 úvazku)	studuji i pracuji	Jiné	
1.	20-29	7 (23,3 %)	14 (46,7 %)	7 (23,3 %)	2 (6,7 %)	30
2.	30-39	0 (0,0 %)	22 (73,3 %)	2 (6,7 %)	6 (20,0 %)	30
3.	40-49	0 (0,0 %)	27 (89,7 %)	3 (10,3 %)	0 (0,0 %)	30
4.	50-59	0 (0,0 %)	27 (90,0 %)	0 (0,0 %)	3 (10,0%)	30
Celkem		7 (5,9 %)	90 (74,8 %)	12 (10,1 %)	11 (9,2 %)	120

Tabulka 6

Po pracovní stránce se mladí respondenti do třiceti let věnují pouze studijním povinnostem ve 23,3 %. Někteří respondenti se snaží studium skloubit s prací (23,3 %). Ostatní respondenti (46,7 %) pracují. Ti, kteří uvedli jiný důvod (6, 7%), v současné době jsou na rodičovské dovolené. Mladí lidé se snaží získávat zkušenosti a upevňovat si své profesní postavení a k tomu jim pomáhá i dosažené vzdělání.

U druhé věkové kategorie zcela převládají pracující jedinci (73,3 %). Nenašel se nikdo, kdo by se věnoval pouze studiu. Malé procento (6, 7 %) si snaží doplnit vzdělání při práci. Ti, kteří vybrali jiný důvod (20,0 %) jsou na rodičovské dovolené (5 žen) nebo hledají zaměstnání (jeden muž).

V třetí věkové kategorii je devadesát procent pracujících. Zbývajících tři jedinci kombinují práci se studiem. Pro uspokojivé udržení své pracovní pozice a narůstajícími pracovními nároky si zvyšují potřebnou kvalifikaci.

V poslední, čtvrté skupině je procentuální zastoupení pracujících úplně stejné (90 %). Ti, co nepracují, jsou v důchodu (2 lidé) nebo hledají zaměstnání (jeden muž).

Otázka zjišťující vztah k aktivnímu sportování ve volném čase

Q6 Patří mezi Vaše volnočasové činnosti i aktivní sportování?

Věková kategorie	Aktivně sportuji		Celkem
	Ano	Ne	
1. 20-29	24 (80,0 %)	6 (20,0 %)	30
2. 30-39	20 (66,7 %)	10 (33,3 %)	30
3. 40-49	28 (93,3 %)	2 (6,67 %)	30
4. 50-59	21 (70,0 %)	9 (30,0 %)	30
Celkem	93 (77,5 %)	27 (22,5 %)	120

Tabulka 7

Nejvíce aktivně sportujících jedinců je zastoupeno ve třetí věkové skupině, více jak z devadesáti procent. V první skupině je podíl aktivních jedinců osmdesát procent. U čtvrté věkové skupiny sedmdesát procent a v druhé je zastoupení aktivně sportujících jedinců necelých šedesát sedm procent. Z těchto údajů vyplývá, že nejvíce sportovních jedinců nalzáme mezi jedinci ve věku 40-49 a nejméně u 30-39.

Na následující otázky Q7 až Q18 odpovídali pouze respondenti, kteří se aktivně věnují sportování. Respondenti, kteří se aktivně nevěnují sportu, dotazník odkázal na otázku Q19.

Otázka zjišťující postoje k uvedeným tvrzením

Q7 Přečtěte si níže uvedená tvrzení a ohodnoťte na škále, jak se s danými tvrzeními ztotožňujete.

Tato otázka se skládala z 15 tvrzení, které byla hodnocena pomocí pětistupňové škály od rozhodně nesouhlasím, spíše nesouhlasím, ani souhlasím ani nesouhlasím, spíše souhlasím, až po rozhodně souhlasím. Respondenti si měli přečíst níže uvedená tvrzení a pomocí této škály zhodnotit, jak se s daným tvrzením ztotožňují. Zjištěná data jsou následně graficky seřazena v tabulce č. 8

Seznam tvrzení, na které respondenti odpovídali (v závorce za nimi je uveden název daného tvrzení, pod kterým se objeví v tabulce č. 8).

1. Mám dostatek volného času na své koníčky. (**čas**)
2. Aktivní sportování patří mezi mé záliby. (**záliba**)
3. Rád/a zkouším, co mé tělo vydrží. (**výdrž**)
4. Pomocí sportu se snažím hlídat svou tělesnou váhu. (**váha**)
5. Protože přemýšlím o zdravotních problémech, které se u mě mohou vyskytnout v budoucnosti, volím si i takové sportovní aktivity, které mi pomáhají problémům předcházet. (**zdraví**)
6. Rád/a vyhledávám vzrušení. (**vzrušení**)
7. Sportováním si dokazuji, že své předsevzetí, které jsem si dal/a, zvládám. (**předsevzetí**)
8. Je pro mě důležité, jak vypadám. (**vzhled**)
9. Když mě trápí nějaké osobní problémy, pomůže mi, pokud si zaspportuji. (**problémy**)
10. Rád/a si vyrazím zaspportovat s mými přáteli. (**přátelé**)
11. Vyhledávám i takové druhy sportů, které se aktivně zaměřují na vnímání vlastního těla (např. jóga). (**vlastní tělo**)
12. Mám radost, pokud mohu druhým ukázat, že na to stačím. (**výkon**)
13. Během sportování přemýšlím nad věcmi, které mě trápí. (**trápení**)
14. Podnikáme takové sportovní aktivity, při kterých můžeme společně trávit čas jako rodina. (**rodina**)
15. Po skončení tělesné aktivity mám ze sebe dobrý pocit. (**dobrá pocit**)

V následující tabulce ve sloupcích jsou seřazeny tyto tvrzení podle stupně souhlasu s ním (v závorce je uvedena jejich průměrná hodnota). Na prvním místě je tvrzení, se kterým se respondenti nejvíce ztotožňovali. Na místě posledním je tvrzení, se kterým respondenti souhlasili nejméně. Sloupce jsou určující pro jednotlivé věkové kategorie, poslední sloupec je přepočten na celkový průměr pro jednotlivé tvrzení. Pokud některé tvrzení mají stejnou hodnotu, jsou tučně zvýrazněny.

Pořadí	Věková kategorie				Celkový průměr
	1.	2.	3.	4.	
	20-29	30-39	40-49	50-59	
1	dobrý pocit (4,71)	dobrý pocit (4,80)	dobrý pocit (4,50)	dobrý pocit (4,62)	dobrý pocit (4,65)
2	přátelé (4,63)	záliba (4,60)	přátelé (4,32)	záliba (4,57)	přátelé (4,48)
3	záliba (4,29)	přátelé (4,50)	problémy (4,29)	přátelé (4,52)	záliba (4,42)
4	problémy (3,96)	problémy (4,10)	záliba (4,29)	problémy (4,43)	problémy (4,19)
5	vzhled (3,96)	vzhled (4,05)	vzhled (4,07)	váha (4,29)	vzhled (4,06)
6	výkon (3,46)	rodina (3,85)	Váha (3,82)	vzhled (4,19)	váha (3,75)
7	čas (3,46)	výkon (3,85)	výkon (3,61)	výkon (3,71)	výkon (3,65)
8	váha (3,38)	vzrušení (3,80)	zdraví (3,54)	zdraví (3,71)	rodina (3,49)
9	vzrušení (3,33)	výdrž (3,70)	rodina (3,46)	rodina (3,52)	zdraví (3,34)
10	rodina (3,21)	váha (3,55)	předsevzetí (3,21)	čas (3,38)	vzrušení (3,32)
11	výdrž (3,13)	zdraví (3,25)	vlastní tělo (3,07)	výdrž (3,33)	výdrž (3,26)
12	zdraví (2,88)	vlastní tělo (3,10)	vzrušení (3,04)	vzrušení (3,24)	čas (3,00)
13	předsevzetí (2,79)	předsevzetí (2,75)	výdrž (3,00)	trápení (3,14)	předsevzetí (2,99)
14	trápení (2,58)	čas (2,50)	trápení (2,79)	vlastní tělo (3,14)	vlastní tělo (2,85)
15	vlastní tělo (2,13)	trápení (2,35)	čas (2,68)	předsevzetí (3,14)	trápení (2,72)

Tabulka 8

Respondenti z druhé a třetí věkové kategorie k tvrzení č. 1 (**čas**) zaujímají negativní postoj oproti první a čtvrté věkové kategorii, která se k tomuto tvrzení vyjadřují více pozitivně. Představa méně volného času na své záliby může být u těchto respondentů způsobena tím, že mají více rodinných a pracovních povinností, které musí skloubit dohromady.

S tvrzením č. 2 (**záliba**) se respondenti vysoce ztotožňovali ve všech kategoriích. U tvrzení č. 3 (**výdrž**) se respondenti z druhé věkové kategorie přiklání více k souhlasnému názoru oproti zbývajícím třem kategoriím. Kolem třicátého roku dochází postupně k úbytku organické kapacity a sport může být jedním z prostředků, jak respondenti mohou testovat své možnosti. V celkovém průměru je postoj skupin k tomuto tvrzení neutrální.

Respondenti se k tvrzení č. 4 (**váha**) vyjádřili pozitivně. Nejvyšší souhlas vyslovila čtvrtá věková kategorie, nejnižší ho pak hodnotila druhá věková kategorie. Podobných výsledků u třetí a čtvrté věkové kategorie dosahuje tvrzení č. 8 (**vzhled**), kdy sport může být prostředkem k udržování přitažlivého vzhledu. U tvrzení č. 5 (**zdraví**) se skupiny rozcházejí. Nejmenší význam má pro první kategorii, která spíše nesouhlasí, na rozdíl od čtvrté skupiny, která se s ním ztotožňuje nejvíce. U mladých lidí v těchto letech se nevyskytuje tolik závažnějších zdravotních problémů, tak jako v pozdějším věku, což může být důvod, proč respondenti více nepřemýšlejí o zdravotních dopadech cvičení. Celkově s tímto tvrzením respondenti spíše souhlasí.

Nejvyšší hodnoty dosáhlo tvrzení č. 6 (**vzrušení**) u druhé věkové kategorie. U zbylých kategorií převládá také kladný postoj, ale není tak silný. U tvrzení č. 7 (**předsevzetí**) se setkáváme spíše s negativním postojem. Kromě čtvrté věkové kategorie, která má více tendenci ke kladnému hodnocení, se ostatní kategorie od tvrzení odklánějí. Vysokou míru shody mezi věkovými kategoriemi nalezneme u tvrzení č. 8 (**vzhled**). Všechny čtyři kategorie s tvrzením souhlasí.

K tvrzení č. 9 (**problémy**) zaujímají respondenti celkově souhlasný postoj. Pokud porovnáme s tvrzením č. 13 (**trápení**) vidíme, že respondenti k tomuto tvrzení mají opačný, tedy negativní postoj. Sport pomáhá respondentům odpočinout si a

odreagovat se od každodenních starostí. Tvrzení č. 10 (**přátelé**) respondenti hodnotili velmi kladně. Sport je prostředkem k udržování mezilidských kontaktů. S tvrzení č. 11 (**vlastní tělo**) se nejméně ztotožnila první věková kategorie. U zbylých třech skupin se setkáváme spíše s neutrálním postojem. V celkovém průměru je postoj k tvrzení spíše negativní.

Výrazné odlišnosti s tvrzením č. 12 (**výkon**) napříč skupinami nenalezneme. Průměrně se k tvrzení staví kladně. K výroku č. 14 (**rodina**) zaujímají všechny skupiny kladný postoj. Nejméně se však s ním ztotožňuje první kategorie a nejvíce druhá kategorie. Sport s dětmi může být pro jedince jedním ze způsobů, jak využít společný čas a naučit děti mít pozitivní vztah ke sportu.

Nejvyššího souhlasu dosáhl výrok č. 15 (dobrý pocit). Jaké jsou důvody, rozváděli respondenti v otázce č. Q8.

Otázka zjišťující důvody souhlasu či nesouhlasu

Q8 U tvrzení: "Po skončení tělesné aktivity mám ze sebe dobrý pocit " jste uvedl/a: _____. (rozhodně nesouhlasím, spíše nesouhlasím, ani souhlasím ani nesouhlasím, spíše souhlasím, rozhodně souhlasím) Rozved'te prosím, proč?

Ti respondenti, kteří uvedli, že s tvrzením spíše nebo rozhodně souhlasí, dohromady uvedli 134 důvodů, proč mají ze sebe po skončení aktivity dobrý pocit. Respondenti uváděli, že se cítí dobře, protože udělali něco pro sebe a své zdraví (23,6 %), pomocí tělesné aktivity vyplavili z těla endorfiny a mají dobrou náladu (24,8 %). Respondenti jsou hrdí na to, co pomocí aktivity zvládli, že něco dokázali (19,3 %), u čtvrté věkové kategorie je tento důvod spojen i s dobrým pocitem toho, že ještě mají stále potřebnou sílu k aktivitě. Dále respondenti uvádějí důvody, že jsou rádi, že si dali do těla a fyzicky se unavili (14 %). Po aktivitě se cítí psychicky odpočatí a uvolnění (16 %). Jeden z dalších důvodů, na kterém se respondenti shodli, byl ten, že jsou rádi, že nepodlehli své lenosti a svůj čas strávili aktivně (14 %). Dále také, že pracovali na své postavě (5,3 %), jsou celkově příjemně unavení (6,5 %), našli si čas na svou zálibu (5,3 %) a sport je baví (5,3 %). Po dvou odpovědích mají tyto důvody: chuť

do věcí, které budou po aktivitě následovat a útěk od starostí. Po jedné odpovědi: pocit žízně, vnitřní pohoda, správnost, závislost, stabilita.

Pět respondentů zaujalo k tomuto tvrzení neutrální postoj. Zmiňují se o zdravotních problémech, o únavě, jsou rádi, že mají aktivitu za sebou, mají dobrý pocit ze sportu.

Otázka zjišťující frekvenci sportování

Q9 Jak často aktivně sportujete?

Věková kategorie		Jak často aktivně sportujete?					Celkem
		denně	alespoň 3x týdně	alespoň 1x týdně	alespoň 1x za měsíc	méně často	
1.	20-29	2 (8,3 %)	8 (33,3 %)	9 (37,5 %)	4 (16,7 %)	1 (4,2 %)	24
2.	30-39	0 (0,0 %)	9 (45,0 %)	8 (40,0 %)	3 (15,0 %)	0 (0,0 %)	20
3.	40-49	1 (3,6 %)	12 (42,9 %)	11 (39,2 %)	1 (3,6 %)	3 (10,7 %)	28
4.	50-59	1 (4,8 %)	11 (52,4 %)	9 (42,8 %)	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	21
Celkem		4 (4,3 %)	40 (43,0 %)	37 (39,8 %)	8 (8,6 %)	4 (4,3 %)	93

Tabulka 9

Na otázku, jak často se věnujete sportování, měli respondenti na výběr z pěti možností: denně, alespoň 3x týdně, alespoň 1x týdně, alespoň 1x za měsíc, méně často. Ve všech čtyřech věkových kategoriích byly často vybírány možnosti alespoň 3x týdně (43%) a alespoň 1x týdně (39,8%). Možnost alespoň třikrát do týdne nejčastěji vybírali respondenti z čtvrté věkové skupiny. Možnost alespoň jedenkrát do týdne se nejčastěji objevuje u první věkové skupiny.

Otázka zjišťující s kým respondenti obvykle sportují

Q10 S kým obvykle sportujete? (Lze vybrat více možností)

V další otázce byli respondentů dotazováni, s kým obvykle sportují, na výběr měli z možností: *sám*, *s rodiči*, *s celou rodinou*, *s přáteli*, *s partnerem/partnerkou*, *s dětmi*. Mohli označit více možností. Celkem bylo 180 odpovědí, takže většina dotazovaných nezůstala pouze u jedné odpovědi.

Věková kategorie	S kým obvykle sportujete						Celkem
	Sám	s rodiči	s celou rodinou	s přáteli	s partnerem/ partnerkou	s dětmi	
1. 20-29	19 (79,2 %)	2 (8,3 %)	1 (4,2 %)	19 (79,2 %)	11 (45,8 %)	0 (0,0 %)	24
2. 30-39	12 (60,0 %)	0 (0,0 %)	3 (15 %)	15 (75,0 %)	6 (30,0 %)	6 (30,0 %)	20
3. 40-49	11 (39,2 %)	0 (0,0 %)	2 (7,1 %)	16 (57,1 %)	10 (35,7 %)	9 (32,1 %)	28
4. 50-59	8 (38,0 %)	0 (0,0 %)	2 (9,5 %)	13 (61,9 %)	11 (52,3 %)	4 (19,0 %)	21
Celkem	50 (53,8 %)	2 (2,2 %)	8 (8,6 %)	63 (67,7 %)	38 (40,9 %)	19 (20,4 %)	93

Tabulka 10

Respondenti hojně označovali možnosti, že sportují sami (53,8 %), s přáteli (67,7 %) či s partnerem/partnerkou (40,9 %).

V první věkové kategorii stejný počet respondentů vybral možnost sám a s přáteli. Tyto dvě možnosti byly u nich označovány nejvíce. Ve zbylých třech věkových kategoriích se nejčastěji objevuje možnost sportování s přáteli. Kromě první věkové kategorie, kde se neobjevuje možnost sportování s dětmi, se ve zbylých třech kategoriích tato možnost objevuje. Možnost sportování s rodiči vybrali dva respondenti s první kategorie.

Otázka zjišťující, s kým sportují nejčastěji

Q11 Z výše vybraných uveďte, s kým sportujete nejčastěji.

Respondenti byli vyzváni, aby uvedli, s kým z výše vybraných možností (*sám, s rodiči, s celou rodinou, s přáteli, s partnerem/partnerkou, s dětmi*) sportují nejčastěji.

Věková kategorie	S kým sportujete nejčastěji						Celkem
	Sám	s rodiči	s celou rodinou	s přáteli	s partnerem/ partnerkou	s dětmi	
1. 20-29	8 (33,3 %)	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	12 (50,0 %)	4 (16,7 %)	0 (0,0 %)	24
2. 30-39	8 (40,0 %)	0 (0,0 %)	1 (5,0 %)	8 (40,0 %)	3 (15,0 %)	0 (0,0 %)	20
3. 40-49	9 (32,1 %)	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	12 (42,9 %)	6 (21,4 %)	1 (3,6 %)	28
4. 50-59	4 (19,0 %)	0 (0,0 %)	1 (4,8 %)	7 (33,3 %)	8 (38,1 %)	1 (4,8 %)	21
Celkem	29 (31,1 %)	0 (0,0 %)	2 (2,2 %)	39 (41,9 %)	21 (22,6 %)	2 (2,2 %)	93

Tabulka 11

I přes snížení možnosti odpovědi pouze na jednu, na prvních třech místech zůstaly kategorie **s přáteli** (41,9%), **sám** (31,1 %) a **s partnerem/partnerkou** (22,6 %).

Možnost **s celou rodinou** a **s dětmi** vybralo vždy po dvou respondentech. Úplně vypadla možnost **s rodiči**.

Otázka zjišťující důvody, toho s kým respondent nejčastěji sportuje

Q12 A vysvětlete prosím, z jakých důvodů sportujete nejčastěji _____ (Vámi vybranými)?

Mladí lidé do třiceti let nejčastěji sportují **s přáteli** (50 %) a jako důvody uvádějí: „...vybíráme si takové druhy sportovních aktivit, které nelze provozovat sám“ (42 %), „...kvůli dobré partě a náladě, která tam panuje“ (33,3 %), „...máme společné záliby“ (25%).

Dále také často uváděli možnost, že rádi **sportují sami** (33,3 %). Hlavní důvod, proč sportují sami, je časová svoboda, nejsou závislí na ostatních (50 %), tři lidé rádi sportují sami a jeden člověk se nechce nikomu při sportu ukazovat.

Nejméně zastoupenou možností je sportování **s partnerem/partnerkou**, kterou si vybrali pouze čtyři lidé (16,7 %). Dva respondenti uvedli, že mají s partnerem společné zájmy a těší je čas strávený společně. Zbylí dva uvedli tyto důvody: „...vzájemně se motivujeme“, „...zažijeme více zábavy, než kdybychom cvičili každý sám.“

Lidé v druhé věkové kategorii cvičí stejně rádi **sami**, tak jako **s přáteli** (po 40 %). Pokud sportují **sami**, nejčastěji uvádějí důvod, že se nemusí na nikoho vázat a mohou sportovat, kdykoliv chtějí (50%). Dva lidé sportují sami z rodinných důvodů, partnerka hlídá děti. Zbylí dva respondenti odpověděli takto: „ ...sportuji v doprovodu svých psů kamarádů“, „ ... pokud jsem doma, cvičím.“

Pokud sportují **s přáteli**, jako nejčastější důvod uváděli: „...hrají kolektivní sporty“ (37,5 %). Po jedné odpovědi uvedli respondenti toto: „ ...manželka hlídá potomka“, „...jdeme pak na pivo“, „... motivujeme se“, „... chodí do mého klubu.“

Společně s **partnerem/partnerkou** sportují tři respondenti, dva z nich uvádějí, že s partnerem mají společné aktivity. Třetí respondent kvůli pracovní vytíženosti nemá tolik příležitostí zajít si společně zasportovat s přáteli.

Respondenti třetí věkové kategorie nejraději vyrazí za sportem s **přáteli** (42,9 %). Nejčastější odpovědí je, že se jedná o společný zájem (34%), vždy po dvou odpovědích u respondentů (16,5 %) mají následující důvody: kolektivní hra, zábava, motivace, udržování kontaktu s přáteli.

Jedinci sportující **sami** (32,1 %) ponejvíce uvádějí důvody časové nezávanosti (67%). Po jedné odpovědi uvádějí respondenti (11 %) tyto důvody: individuální sport, z rodiny nikdo nemá zájem, je to uklidňující. Pokud sportují s **partnerem/partnerkou**, tak nejčastějším důvodem u respondentů (67 %) bývá radost ze společného trávení času, nebo je spojují stejné zájmy (33 %).

U respondentů ve čtvrté věkové kategorii se nejčastěji vyskytuje odpověď, že sportují společně s **partnerem/partnerkou** (38,1 %). Důvody mají následující: těší je společně strávený čas (50 %), mají společné zájmy (37 %) a jeden respondent odpověděl, že ve dvou se to lépe táhne. **S přáteli** rádo vyrazí 33,3 % dotazovaných. Nejčastěji z důvodu společných zájmů, kterým se věnují od mládí (58 %). Dále je spojuje společný koníček (29 %) a jeden respondent říká, že je rád mezi lidmi, které zná.

Čtyři respondenti uvedli, že sportují nejčastěji **sami** (19 %). Uvádějí důvody, že nemají v okolí nikoho, kdo by měl o stejnou aktivitu zájem (2 respondenti), dále se lépe organizuje čas (1 respondent). Jeden respondent uvedl, že nezná nikoho v blízkém okolí, kdo by stačil jeho sportovnímu tempu.

U dvou jedinců v celém souboru se vyskytla možnost, že sportují s **celou rodinou**. Jakou důvod uváděli, že sportování patří mezi jejich rodinné volnočasové aktivity a rádi tráví čas dohromady jako rodina.

Jiní dva respondenti odpověděli, že nejčastěji sportují **s dětmi**. Ke sportu je vedou od malička a provozují takové sportovní činnosti, které jim umožňují společnou aktivitu.

Nejméně oblíbenou variantou sportují **sám**, nalézáme u čtvrté věkové kategorie. Raději vyrazí ve společnosti partnera/ky či přátel. Pokud jedinci vyrazí za sportem sami, nejvíce zmiňovaným důvodem je svoboda v organizaci času. U druhé věkové kategorie hrají roli i rodinné povinnosti.

Otázka zjišťující preferenci kolektivních či individuálních sportů

Q13 Který druh sportu preferujete?

Věková kategorie		Který druh sportu preferujete			Celkem
		kolektivní	individuální	nedá se specifikovat	
1.	20-29	6 (25,0 %)	12 (50,0 %)	6 (25,0 %)	24
2.	30-39	5 (25,0 %)	12 (60,0 %)	3 (15,0 %)	20
3.	40-49	7 (25,0 %)	18 (64,3 %)	3 (10,7 %)	28
4.	50-59	3 (14,3 %)	13 (61,9 %)	5 (23,8 %)	21
Celkem		21 (22,6 %)	55 (59,1 %)	17 (18,3 %)	93

Tabulka 12

Mezi nejoblíbenější druhy sportu patří celkově individuální sporty (59,1 %), vyznavačů kolektivních sportů je méně (22,6 %) a zbytek (18,3 %) nepreferuje ani jeden z nich. Z hlediska věkových kategorií u mladých do třiceti let vedou z poloviny individuální sporty, kolektivní pouze z jedné čtvrtiny a to samé platí i o těch, co nepreferují ani jeden z nich. U zbývajících třech věkových skupin vedou jednoznačně individuální sporty. Kolektivní sporty preferují respondenti u druhé kategorie v jedné čtvrtině odpovědí. Stejně procento nalezneme i u třetí věkové kategorie (25 %). Nejméně kolektivní sporty preferují respondenti ve čtvrté věkové kategorii (14,3 %)

Otázka zjišťující, o čem respondenti přemýšlí po skončení tělesné aktivity

Q14 O čem přemýšlíte po skončení tělesné aktivity? Napište vše, co Vás napadá.

Celkem respondenti v devadesáti třech odpovědích uvedli na 156 možností, o čem po skončení tělesné aktivity přemýšlejí. Některé z nich se opakovaly u více respondentů. Například možnost, že přemýšlí nad skončenou aktivitou, co se jim během ní povedlo a zda dosáhli zlepšení, uvedlo 22, 6 % respondentů. Někteří respondenti přemýšlí o tom, co je čeká, o povinnostech (17,3 %) nebo co si dají dobrého k jídlu či pití (15,1 %). Dále také uvádějí, že mají dobrý pocit, že udělali něco pro sebe a své zdraví (11, 9%) a přemítají, kdy budou sportovat příště (11, 9 %). Cítí se příjemně (10,7 %). Najdou se i jedinci, kteří uvádějí, že o ničem nepřemýšlí (7,5 %) či blíže nespecifikují (5,4 %). Po aktivitě se těší na vanu či sprchu 6, 4 % respondentů. Stejně procento respondentů uvažuje nad tím, že by měli častěji sportovat (6,4 %). O něco menší počet respondentů (5,4 %) se těší na odpočinek. Dále jsou rádi, že udělali něco pro svou postavu (5,4 %), mají sílu na prováděnou aktivitu (5,4 %), nejsou líní (5,4 %), přemýšlí o své rodině (5,4 %) a mají dobrou náladu (5,4 %). Respondenti jsou celkově příjemně unavení (4,3 %), sportem strávili příjemně svůj čas (3,2 %).

Ve dvou případech se u respondentů vyskytla možnost, že neví. Další důvody, které uvedli respondenti vždy po jedné odpovědi: přemýšlí, co je bude bolet, o tom, že mají nový pohled na problémy, o přírodě, že už příště nepůjdou, bezstarostnost, jak naplnit čas do příští aktivity, co se naučili s dětmi během společné aktivity, těšení se domů, o vztazích nebo že jsou rádi, že mají sportování za sebou.

Otázka zjišťující chuť zkusit nové aktivity

Q15 Rád/a zkoušíte nové druhy sportovních aktivit?

Věková kategorie		Rád/a zkoušíte nové druhy sportovních aktivit		Celkem
		ano	ne	
1.	20-29	14 (58,3 %)	10 (41,7 %)	24
2.	30-39	12 (60,0 %)	8 (40,0 %)	20
3.	40-49	15 (53,6 %)	13 (46,4 %)	28
4.	50-59	9 (42,9 %)	12 (57,1 %)	21
Celkem		50 (53,8 %)	43 (46,2 %)	93

Tabulka 13

Nadpoloviční většina (53,8 %) dotazovaných ráda zkouší nové sportovní aktivity. V prvních třech věkových kategoriích je zájem o nové aktivity vyšší než nezájem. Naopak u poslední kategorie dotazovaných (50-59) je zaujetí pro zkoušení nových věcí méně než poloviční (42,9 %).

Otázka zjišťující důvody, proč respondenti rádi zkouší nové aktivity

Q16 Odpověděl/a jste, že rád/a zkoušíte nové druhy sportovní aktivit. Jaké důvody Vás vedly k tomu, abyste je vyzkoušel/a?

Ti, kteří souhlasili s tím, že rádi zkouší nové druhy sportů (50 respondentů), uvedli celkem šedesát důvodů. Nejčastěji uváděný důvod, který se objevuje u všech věkových skupin, je, že respondenti rádi zkoušejí nové věci a rozšiřují si své možnosti (44,0 %). Jsou zvědaví (20,0 %) a zkoušejí své síly, co dokáží (13,9 %). Mají rádi změnu, zjišťují, jestli by je mohla nová aktivita bavit (10,0 %). Někteří respondenti zkouší nové sporty na doporučení přátel a jejich pozvání (10,0 %). Další důvod, který respondenti uvádí, je dobrodružství (6 %). Po jedné odpovědi se objevovaly tyto důvody: mít společné téma na povídání, být všestranný, dětské touhy, láska ke sportu, zkusit se má všechno, sezónnost, procvičit jinou část těla a vrcholový sport dětí.

Otázka zjišťující pořadí uvedených motivů

Q17 Určete, jaký význam pro Vás mají níže uvedené motivy, které Vás vedou ke sportování? **Kontakt s přáteli** (v následující tabulce uveden pod názvem přátelé), **Vzrušení**, **Zdravotní**, **Estetický**, **Relaxace**, **Dosáhnout dobrého výkonu** (dobrý výkon), **Poznávání okolního světa** (poznávání), **Zábava**, **Zdatnost**. (Seřad'te podle pořadí významnosti od 1 do 9, přitom 1 je nejméně důležitá, 9 nejdůležitější, jednotlivá pořadí se nesmí opakovat!)

V následující tabulce jsou seřazeny motivy od nejvíce ohodnoceného po nejméně obodovaný, v závorkách jsou uvedeny průměrné hodnoty. V jednom případě se vyskytl u dvou motivů stejný výsledek, je znázorněn tučně.

Pořadí motivu	Věková skupina				Celkový průměr
	1.	2.	3.	4.	
	20-29	30-39	40-49	50-59	
1	relaxace (6,54)	zábava (5,85)	zdravotní (6,00)	relaxace (6,76)	relaxace (6,20)
2	zábava (6,08)	relaxace (5,80)	relaxace (5,79)	zdravotní (6,52)	zdravotní (5,94)
3	přátelé (5,71)	zdravotní (5,70)	přátelé (5,71)	přátelé (6,05)	zábava (5,76)
4	zdravotní (5,54)	přátelé (5,55)	zábava (5,64)	zábava (5,48)	přátelé (5,75)
5	zdatnost (4,67)	zdatnost (5,15)	estetický (5,14)	zdatnost (4,71)	zdatnost (4,70)
6	dobrý výkon (4,42)	dobrý výkon (4,70)	dobrý výkon (4,46)	dobrý výkon (4,33)	dobrý výkon (4,47)
7	vzrušení (4,29)	estetický (4,35)	zdatnost (4,39)	vzrušení (4,19)	estetický (4,28)
8	poznávání (3,88)	vzrušení (4,15)	poznávání (4,36)	estetický (3,52)	vzrušení (4,00)
9	estetický (3,88)	poznávání (3,75)	vzrušení (3,50)	poznávání (3,43)	poznávání (3,89)

Tabulka 14

Pro respondenty patří mezi důležité motivy **relaxace**, která se u všech kategorií umístila vysoko. V celkovém průměru získal tento motiv nejvyšší ohodnocení. Motiv **zábavy** je více důležitý pro první a druhou věkovou kategorii, třetí a čtvrtá upřednostňuje jiné.

Motiv **přátelé** je významný pro všechny věkové kategorie. V celkovém průměru se umístil na čtvrtém místě. **Zdravotní** motiv se u třetí a čtvrté věkové kategorie objevuje mezi prvníma dvěma nejlépe umístěnými motivy, oproti zbylým dvěma kategoriím. V celkovém průměru se motiv umístil na druhém místě.

Nejméně významný je motiv **zdatnosti** pro třetí věkovou kategorii. Ostatní kategorie řadí tento motiv výše. V celkovém průměru se motiv zdatnosti objevuje na pátém místě. Stejnou významnost má pro všechny čtyři kategorie motiv **dobrý výkon**.

Motiv **vzrušení** je nejméně významný pro třetí věkovou kategorii, u které se umístil na posledním místě. Na předposledním místě se s ním setkáme u druhé kategorie, o málo významnější je tento motiv pro první a třetí kategorii, u kterých se umístil na sedmém místě.

Motiv **poznávání** je nejméně významný pro druhou a třetí věkovou kategorii. U první kategorie získal stejnou průměrnou hodnotu jako motiv estetický. U druhé kategorie je jeho průměrná hodnota druhá nejnižší. V celkovém průměru se umístil tento motiv na posledním místě.

Motiv **estetický** má mezi kategoriemi nejvyšší význam pro třetí věkovou kategorii. Pro zbylé kategorie není tak důležitý. V celkovém průměru se umístil na sedmém místě.

Otázka zjišťující, zda jsou i jiné motivy, které respondenty vedou ke sportování

Q18 Pokud jsou i jiné motivy, uveďte je prosím.

Respondenti měli možnost uvést i jiné motivy, které mají ke sportování. Tuto nabídku využilo pět respondentů. Uváděli motivy sportování s dětmi, posouvání se z místa A do místa B, žízeň a dvakrát se objevil motiv odpočinku od rodinných starostí.

Otázka zjišťující důvody, proč mezi volnočasové aktivity respondentů nepatří aktivní sportování

Q19 Odpověděl/a jste, že se aktivní sportování nepatří mezi Vaše volnočasové aktivity. Uveďte prosím důvody proč? (Lze vybrat více možností, u možnosti jiné-uveďte důvody)

Pokud respondenti odpověděli v otázce Q6, že sportování nepatří mezi jejich volnočasové aktivity, byli dotazníkem odkázáni na tuto otázku, kde odpovídali, proč tomu tak je. Z nabízených možností jich mohli vybrat více. Na tuto otázku odpovídalo 27 respondentů a označilo na 30 odpovědi.

Věková kategorie	Důvod					
	finanční náročnost	nebezpečí úrazu	nepřináší mi potěšení	zabírá čas	jiné	Celkem
1. 20-29	3 (50,0 %)	0 (0,0 %)	1 (16,7 %)	1 (16,7 %)	3 (50,0 %)	6
2. 30-39	2 (20,0 %)	0 (0,0 %)	3 (30,0 %)	4 (40,0 %)	2 (20,0 %)	10
3. 40-49	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	1 (50,0 %)	0 (0,0 %)	1 (50,0 %)	2
4. 50-59	0 (0,0 %)	0 (0,0 %)	5 (55,6 %)	0 (0,0 %)	4 (44,4 %)	9
Celkem	5 (18,5 %)	0 (0,0 %)	10 (37,0 %)	5 (18,5 %)	10 (37,0 %)	27

Tabulka 15

Respondenti často označovali možnosti, že sport jim nepřináší potěšení (37,0 %) nebo také vybírali možnost jiné (37,0 %). U pěti respondentů (18,5 %) byl zmíněn důvod finanční náročnosti a stejné procento respondentů (18,5 %) uvedlo, že jim sportování zabírá čas. Možnost nebezpečí úrazu nezvolil ani jeden respondent.

Otázka zjišťující, zda jsou i jiné motivy, proč respondenti aktivně nesportují.

Q20 Uveďte prosím jiné důvody, proč se nevěnujete aktivnímu sportování.

Pokud respondenti vybrali u předchozí otázky možnost jiné, byli požádáni, aby uvedli jaké. Týkalo se to deseti respondentů, ti uvedli jedenáct důvodů. Nejvíce zmiňovali důvod lenosti (4 respondenti), u dvou respondentů se vyskytl důvod časové vytíženosti. Dále jiné aktivity (2 respondenti), po jedné odpovědi: zdravotní problémy, nesportovní typ, mateřství.

6.2 Ověření hypotéz

K ověření hypotéz byla pomocí otázky Q17 sestavena tabulka, ve které jsou uvedeny čtyři nejvýše hodnocené motivy. Dále jednotlivá tvrzení podporujeme dalšími otázkami z dotazníku. Využíváno je otevřených i uzavřených otázek, tak zejména tvrzení u otázky Q7. Na základě získaných výsledků, se mohu k jednotlivým hypotézám vyjádřit.

H1. Mezi jedinci v různých etapách dospělosti lze nalézt signifikantní rozdíly v motivech vedoucích ke sportování.

V tabulce jsou uvedeny čtyři nejlépe ohodnocené motivy, seřazené od nejvýše obodovaného.

Věková kategorie		Pořadí motivu			
		1.	2.	3.	4.
1.	20-29	Relaxace	zábava	přátelé	zdravotní
2.	30-39	Zábava	relaxace	zdravotní	přátelé
3.	40-49	Zdravotní	relaxace	přátelé	zábava
4.	50-59	Relaxace	zdravotní	přátelé	zábava

Tabulka 16

U všech věkových kategorií se objevují na prvních čtyřech nejlépe obodovaných místech stejné motivy, a to: motiv **relaxace**, **zábavy**, **zdravotní motiv** a **motiv přátelé**.

Respondenti vysoko ohodnotili motiv **relaxace**. Pro respondenty představuje sport možnost tělesného i duševního odreagování. Tento předpoklad podporují i tvrzení **problémy** a **trápení**, na které respondenti odpovídali v otázce Q7, sport jim pomáhá se odreagovat od každodenních starostí. U otevřené otázky Q8 se též zmiňují o kladném dopadu cvičení na jejich psychiku.

Motiv **zdravotní** nejméně ohodnotili respondenti z první věkové kategorie. Po třicátém roce přichází u jedinců k tělesným a involučním změnám. Ty mohou mít za následek přemýšlení o svém nynějším a následně budoucímu stavu, proto jedinec více upřednostňuje ve sportu zdravotní motiv. Tento předpoklad podporuje i tvrzení

zdraví v otázce Q7. Nejméně se s tvrzením, že si jedinec vybírá i takové druhy sportů, které mu v budoucnu pomohou předcházet zdravotním problémům, ztotožňuje první věková kategorie. Druhá věková kategorie vyjadřuje vyšší souhlas, nejvýše se toto tvrzení umístilo u třetí a čtvrté kategorie.

Pro respondenty je sport je dobrou příležitostí sejit se s **přáteli** a udržovat si tak dobré mezilidské vztahy. Tento předpoklad podporuje i tvrzení **přátelé** v otázce Q7, se kterým se vysoko ztotožňovali všechny čtyři věkové kategorie. Nejčastější odpovědí u otázky Q10 byla u všech kategorií respondenty vybírána možnost, že obvykle vyrazí za sportem se svými přáteli.

S motivem **zábava** se setkáme u první a druhé věkové kategorie na prvních dvou místech. Sport patří mezi jejich záliby a svůj volný čas mohou vyplnit sportem, kterým jim přináší radost a potěšení. Pro třetí a čtvrtou kategorii má sport více relaxační podobu.

Výše uvedené motivy (relaxace, zábava, zdravotní, přátelé) opakují ve všech věkových kategoriích. V rámci pořadí se mezi sebou kategorie mírně odlišují, ale signifikantní rozdíly mezi motivy nenajdeme.

Hypotéza H1 se tedy nepotvrdila.

H2. Existují motivy ke sportování, které jsou všem jedincům společné, bez ohledu na to, ve které etapě se právě dospělý jedinec nachází.

Z uvedené tabulky č. 16 vidíme, že pro respondenty bez ohledu na věk byly vysoce hodnoceny motivy relaxace, zábavy, zdraví a přátelství. Sport pro respondenty představuje zábavnou formu aktivního naplnění volného času, který je spojen s udržováním mezilidských kontaktů a zdravotní prevencí.

Sport pokládají respondenti za prostředek, kterým mohou udělat něco pro sebe a své zdraví. Jelikož sport patří mezi jejich záliby, čas věnovaný těmto aktivitám

považují za příjemně strávený. Sportováním testují své síly a dovednosti a jsou rádi, že ji zvládli a to může být spojeno i s pocitem zlepšení i práci na své postavě. Dostavuje se únava, ale i celkové odpočinutí, relaxace.

Hypotéza H2 se potvrdila.

DISKUZE

Důvodem využití dotazníkového šetření v praktické části byla možnost oslovit větší počet respondentů. Nestandardizovaný dotazník byl sestaven v rámci této práce a sloužil k získání dat potřebných pro ověření stanovených hypotéz.

Během dvou měsíců se podařilo oslovit dostatečný počet respondentů a to i díky využití internetového odkazu, který byl rozeslán mezi respondenty. Pro rámec této práce je vzorek postačující. Výběr respondentů nebyl náhodný, proto mohlo dojít k určitému zkreslení. Informace od respondentů byly získávány pouze z vyplněných dotazníků po internetu. Data nebyla zpracována ručně, ale za pomoci statistického programu, tudíž by nemělo dojít k chybě z přehlédnutí, či vynechání některých dat.

Práce se nejvíce zaměřovala na problematiku motivů v rámci aktivního sportování u dospělých jedinců v jednotlivých fázích dospělosti. Pomocí získaných dat lze říct, že mezi respondenty se nevyskytuje zásadní rozdíl mezi motivy, které jsou důležité v podnikání pohybových aktivit. Pomocí dotazování se ale sesbírala i jiná zajímavá data, která by mohla vést v budoucnu k dalšímu hlubšímu rozpracování nastíněné tematiky.

Například vzhledem k pohlaví jedince, z pohledu dospělých mužů a žen. Šetření se zúčastnilo více žen než mužů, ale více aktivních jedinců se objevilo v mužské populaci, tedy zjistit příčiny, co proč tomu tak je.

Další zajímavý pohled se nabízí z hlediska rodinné tematiky. Kategorie mladé dospělosti byla rozdělena do dvou podkategorií (20-29, 30-39). Toto rozdělení bylo přínosné. I když se zásadnější rozdíly mezi těmito respondenty nevyskytly, určité

odlišnosti v rámci mladé dospělosti lze nalézt. Mezi respondenty z druhé kategorie se nachází více sezdaných párů a také využívají sport k trávení společného času se svými dětmi. Což se u respondentů do dvaceti devíti let nevyskytlo ani jednou. I když respondenti od třiceti let uváděli, že na své záliby nemají tolik volného času, frekvence jejich pohybových aktivit během týdne se pohybovala vysoko a začínají více přemýšlet o zdravotních dopadech cvičení.

ZÁVĚR

Cílem práce bylo propojit téma z vývojové psychologie s dalšími oblastmi lidského života, které mají vliv na psychiku člověka. Snaží se prozkoumat problematiku pohybových aktivit, a to jaký dopad mají na prožívání jedinců v dospělosti.

Hypotézy v této práci byly stanoveny na základě prostudované literatury, podstatné informace byly zpracovány v teoretické části. První část této práce se pokusila nastínit současné chápání dospělosti, skloubit téma volného času a pohybových aktivit s motivací k nim.

Pomocí dotazníkového šetření se mohly vyslovené hypotézy testovat a ověřovat. Bylo zjištěno, že věk dospělého jedince nemá na motivy vedoucích k aktivnímu sportování zásadnější vliv. Lze nalézt nuance mezi věkovými kategoriemi, nejsou však ve velkém rozporu. Respondenti v mladé dospělosti upřednostňují relaxační formu spojenou se zábavou. U respondentů ve střední a starší dospělosti je relaxační charakter sportování spojen spíše se zdravotní stránkou, přesto sport musí přinášet radost. I když respondenti častěji volí některý z druhů individuálních sportů, nezastupitelnou roli u pohybových aktivit hrají mezilidské kontakty. U jedinců ve střední a starší dospělosti je sport jedním z prostředníků, který pomáhá udržovat přátelství navázané v průběhu mládí.

Šetření přineslo zjištění, která by mohla posloužit jako inspirace pro další rozvedení zmíněné tematiky v budoucnu.

SEZNAM LITERATURY

Tištěné zdroje:

1. BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti : hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha : Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7 (brož.).
2. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. Vyd. 1. Praha : Portál, 1997. 175 s. ISBN 80-7178-134-7.
3. FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Vyd. 1. Praha : Grada Publishing, 2009. 136 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2480-5 (brož.).
4. GAJDA, Vojtěch - FOJTÍK, Igor. *Úvod do kinantropologie : semináře*. 1. vyd. Ostrava : Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, katedra tělesné výchovy, 2008. 53 s. ISBN 978-80-7368-572-0 (brož.).
5. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
6. HARTL, Pavel - HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4., V Portálu 1. Praha : Portál, 2010. 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5 (váz.).
7. HRABAL ML., Vladimír; MAN, František; PAVELKOVÁ, Isabella. *Psychologické otázky motivace ve škole*. Vyd. 1. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 256 s.
8. KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství : pro pedagogiku a psychoterapii*. Vyd. 1. Brno : Computer Press, 2009. vi, 135 s. ISBN 978-80-251-2562-5 (brož.).
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
10. KO, Y.J., PARK, H., & CLAUSSEN, C.L. Action sports participation: Consumer motivation. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*. 2008, 9(2), 111-124.
11. KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno : Akademické nakladatelství CERM, 2001. 179 s. ISBN 80-214-1844-3.
12. LANGMEIER, Josef - KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

13. NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Vyd. 1. Praha : Academia, 1996. 270 s. ISBN 80-200-0592-7 (váz.).
14. NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha : Academia, 2004 dotisk. 590 s. ISBN 80-200-1290-7.
15. PÁVKOVÁ, Jiřina, a kol. *Pedagogika volného času : teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Vyd. 3., aktualiz. Praha : Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
16. PECHA, Ondřej. K teorii postojů v kinantropologii. *Česká kinantropologie*. 2005, 9, 2, s. 61-75.
17. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1., dotisk. Praha : Academia, 2007. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3(brož.).
18. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha : Portál, 2004. 390 s. ISBN 80-7178-829-5.
19. SEKOT, Aleš. *Sociology of sport : an introduction*. Brno : Paido, 2003. 63 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-044-1.
20. SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí : šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha : Portál, 1999. 454 s. ISBN 80-7178-185-1.
21. SLEPIČKA, Pavel - HOŠEK, Václav - HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha : Karolinum, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5 (brož.).
22. SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2000. 111 s. ISBN 80-246-0044-7.
23. ŠPAČEK, Ondřej. Sociální diferenciacie aktivní sportovní participace v České republice. *In Věda v pohybu – pohyb ve vědě. Sborník příspěvků*. Praha : Univerzita Karlova FTVS, 2008, s.1-5.
24. ŠTĚRBOVÁ, Dana, et al. Faktory adherence k pohybové aktivitě žen ve věku 40 - 65 let. *Československá psychologie*. 2008, LII, 4, s. 378-387.
25. TENENBAUM, Gershon; EKLUND, Robert C. *Handbook of Sport Psychology*. 3rd ed. United States of America : Hoboken, N.J. : : Wiley, 2007. 938 s. ISBN 978-0-471-73811-4(váz.)0-471-73811-5.
26. VAJLENT, Zdeněk. Motivace ke sportu u studentů FEL ČVUT v Praze. *In Sborník z mezinárodní konference Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove na rozličné formy pohybového zaťaženia*,. Bratislava: Strojnícka fakulta STU, 2007, s. 227- 233.

27. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5 (váz.).

Elektronické zdroje:

1. *Evropská charta sportu* [online]. 12. říjen 2006 [cit. 2011-04-14]. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Dostupné z WWW: <<http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>>.
2. Český statistický úřad. *Rekordně málo sňatků : Pohyb obyvatelstva - rok 2009*. Rychlá informace [online]. 15.3. 2010, -, [cit. 2011-04-17]. Dostupný z WWW: <<http://www.czso.cz/csu/csu.nsf/informace/coby031510.doc>>.
3. *Česká správa sociálního zabezpečení* [online]. 2009 [cit. 2011-03-06]. Starobní důchody. Dostupné z WWW: <<http://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/davky/starobni-duchody.htm>>

PŘÍLOHA

Podoba internetového dotazníku:

MOTIVACE KE SPORTOVÁNÍ

Dobrý den,
jmenuji se Iva Maroušková a jsem studentkou 3. ročníku oboru Psychologie na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. V rámci své bakalářské práce na téma Úloha sportu v životě dospělého jedince bych Vás ráda požádala o spolupráci na vyplnění následujícího dotazníku, který je součástí mé práce. Získaná data z něj budou anonymní a budou použita v rámci této práce. Prosím Vás, vyplňte podle pravdy.

V případě zájmu o výsledky nebo bližší informace mě můžete kontaktovat na e-mailové adrese ivamarouskova@centrum.cz. Vyplnění dotazníku nezabere více než 10 minut.

Děkuji
Iva Maroušková

0 % 100 %

[Další](#)

Otázka Q1

Kolik je Vám let?

0 % 100 %

[Zpět](#) [Další](#)

Otázka Q2

Jakého jste pohlaví?

Muž

Žena

0 % 100 %

[Zpět](#) [Další](#)

Otázka Q3

Váš rodinný stav?

- svobodný/á
- mám partnera/ku
- vdaná/ženatý
- rozvedený/á
- vdovec/vdova

0% 100%

Zpět **Další**

Otázka Q4

V současné době?

- studuji
- pracuji (alespoň na 1/2 úvazek)
- studuji i pracuji
- jiné.....

0% 100%

Zpět **Další**

Otázka Q5 (na ni byli odkázáni, pokud u předchozí otázky vybrali možnost jiné...)

Jiné - upřesněte prosím:

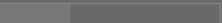
0% 100%

Zpět **Další**

Otázka Q6 (pokud odpověděli ne, byli dotazníkem přesunuti na otázku Q19)

Patří mezi Vaše volnočasové činnosti i aktivní sportování?

ano
 ne

0%  100%

Zpět Další

Otázka Q7

Přečtěte si níže uvedená tvrzení a ohodnotte na škále, jak se s danými tvrzeními ztotožňujete.

	rozhodně nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	rozhodně souhlasím
Podnikáme takové sportovní aktivity, při kterých můžeme společně trávit čas jako rodina.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Když mě trápí nějaké osobní problémy, pomůže mi, pokud si zasportuji.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Během sportování přemýšlím nad věcmi, které mě trápí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rád/a vyhledávám vzrušení.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pomocí sportu se snažím hlídat svou tělesnou váhu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je pro mě důležité, jak vypadám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rád/a si vyrazím zasportovat s mými přáteli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám radost, pokud mohu druhým ukázat, že na to stačím.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Po skončení tělesné aktivity mám ze sebe dobrý pocit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktivní sportování patří mezi mé záliby.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	rozhodně nesouhlasím	spíše nesouhlasím	ani souhlasím, ani nesouhlasím	spíše souhlasím	rozhodně souhlasím
Mám dostatek volného času na své koníčky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rád/a zkouším, co mé tělo vydrží.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vyhledávám i takové druhy sportů, které se aktivně zaměřují na vnímání vlastního těla. (např. jóga...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Protože přemýšlím o zdravotních problémech, které se u mě mohou vyskytnout v budoucnosti, volím si i takové sportovní aktivity, které mi pomáhají problémům předcházet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sportováním si dokazuji, že své předsevzetí, které jsem si dal/a, zvládám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

0% 100%

[Zpět](#) [Další](#)

Otázka Q8

U výroku: "Po skončení tělesné aktivity mám ze sebe dobrý pocit " jste uvedl/a: Rozved'te prosím, proč?

0% 100%

[Zpět](#) [Další](#)

Otázka Q9

Jak často aktivně sportujete?

- denně
- alespoň 3x týdně
- alespoň 1x týdně
- alespoň 1x za měsíc
- méně často

0% 100%

[Zpět](#) [Další](#)

Otázka Q10

S kým obvykle sportujete? (Lze vybrat více možností)

- sám
- s rodiči
- s celou rodinou
- s přáteli
- s partnerem/partnerkou
- s dětmi

0% 100%

Zpět Další

Otázka Q11 (v této otázce se nabídly pouze ty možnosti, které byly vybrány v otázce Q10)

Z výše vybraných uveďte, s kým sportujete nejčastěji.

- sám
- s rodiči
- s celou rodinou
- s přáteli
- s partnerem/partnerkou
- s dětmi

0% 100%

Zpět Další

Otázka Q12 (na konci věty se objevila možnost, která byla vybrána v otázce Q11)

A vysvětlte prosím, z jakých důvodů sportujete nejčastěji ?

0% 100%

Zpět Další

Otázka Q13

Který druh sportu preferujete?

- kolektivní sporty(např. fotbal, volejbal, hokej, aj.)
- individuální sporty(např. jízda na kole, jóga, turistika,běh, lyžování, aj.)
- nedá se specifikovat

0 % 100 %

Zpět Další

Otázka Q14

O čem přemýšlíte po skončení tělesné aktivity? Napište vše, co Vás napadá.

0 % 100 %

Zpět Další

Otázka Q15

Rád/a zkusíte nové druhy sportovních aktivit?

- ano
- ne

0 % 100 %

Zpět Další

Otázka Q16 (objevila se, pokud v otázce Q15 odpověděli ano)

Odpověděli/a jste, že rád/a zkusíte nové druhy sportovní aktivit. Jaké důvody Vás vedly k tomu, abyste je vyzkoušel/a?

0 % 100 %

Zpět Další

Otázka Q17 a Q18

Určete, jaký význam pro Vás mají níže uvedené motivy, které Vás vedou ke sportování?
(Seřadte podle pořadí významnosti od 1 do 9, přitom 1 je nejméně důležitá, 9 nejdůležitější, jednotlivá pořadí se nesmí opakovat!)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
kontakt s přáteli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vzrušení	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zdravotní	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
estetický	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
relaxace	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dosáhnout dobrého výkonu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
poznávání okolního světa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zábava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zdatnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pokud jsou i jiné motivy, uveďte je prosím. (nepovinné)

0 % 100 %

[Zpět](#) [Další](#)

Otázka Q19 (zobrazena, pokud v otázce Q6 vybrána odpověď ne)

Odpověděli/a jste, že se aktivní sportování nepatří mezi Vaše volnočasové aktivity. Uveďte prosím důvody proč?
(Lze vybrat více možností, u možnosti jiné uveďte důvody)

- finanční náročnost
- nebezpečí úrazu
- nepřináší mi potěšení
- zabírá čas
- jiné (uveďte v následující otázce)

0 % 100 %

[Zpět](#) [Další](#)

Otázka Q20

Uvedte prosím jiné důvody, proč se nevěnujete aktivnímu sportování.

0 % 100 %

Zpět Další

Závěr dotazníku

Mnohokrát Vám děkuji za spolupráci a čas strávený vyplňováním dotazníku.

V případě zájmu o výsledky a další informace mě můžete kontaktovat na e-mailové adrese ivamarouskova@centrum.cz.

Iva Maroušková