



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Monitorování účasti mládeže v dětských domovech
ve sportu a pohybové aktivitě
(bakalářská práce)**

Autor práce: Jan Kudrlička

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice, 2014



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**The Monitoring of Youth participation in
children's homes in sport and physical activity
(Bachelor Thesis)**

Author: Jan Kudrlička

Supervisor: Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice, 2014

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Monitorování účasti mládeže v dětských domovech vesportu a pohybové aktivitě

Jméno a příjmení autora: Jan Kudrlička

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Abstrakt:

Tato bakalářská práce monitoruje účast mládeže v dětských domovech ve sportu a v pohybové aktivitě. Do výzkumu bylo zapojeno celkem 50 dětí z pěti vybraných dětských domovů v Jihočeském kraji, z toho 33 chlapců a 17 dívek. Při šetření byl dětmi vyplněn anonymně registrovaný dotazník Compass II, kterým byla zjištěna účast dětí ve sportech a preferované volnočasové aktivity.

Probandi dále podstoupili měření somatických dat jako je výška, hmotnost, BMI a pomocí kaliperu jim byl naměřen podkožní tuk. Testování motorické zdatnosti každého jedince proběhlo v souladu s manuálem Unifit-testu (6 : 60): skok daleký z místa, leh-sed, opakované shyby, vytrvalostní člunkový běh. Výsledky měření jsou uvedeny v tabulkách a grafech této práce.

Klíčová slova

Compass II, dětský domov, mládež, motorické testování, obezita, pohyb, pohybová aktivita, pohybová výkonnost, Unifit-test, ústavní výchova, životní styl

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: The Monitoring of Youth participation in children's homes in sport and physical activity

Author's first name and surname: Jan Kudrlička

Field of study: Physical education and sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

The year of presentation: 2014

Abstract:

This bachelor thesis monitors the participation of youths in institutional care and orphanages youths in sports and other forms of physical activity. The study enrolled a total of 50 children, 33 boys and 17 girls, from selected orphanages in Jihocesky county, Czech Republic. During the study, children filled out an anonymous survey, Compass II, which was used to determine the subjects' participation in sports or other preferred pastime activities.

The study subjects were further examined and data including height, weight, BMI were recorded. Subcutaneous fat levels were measured using a caliper. Testing of motor fitness of each individual was tested in accordance with Unifit-test manual (6: 60): standing broad jump, sit-ups (60 seconds), pull-ups, endurance shuttle run. Results from these tests are displayed in tables and graphs in this work.

Keywords

Compass II, orphanage, youth, motor skills testing, obesity, movement, physical activity, physical endurance, Unifit-test, institutional care, life style

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval 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 a 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.

V Českých Budějovicích dne 6.1.2014

Jan Kudrlička

.....

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce panu Doc. PaedDr. Emilovi Řepkovi CSc., za odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi při psaní bakalářské práce poskytl. Dále děkuji své sestře Anetě za trpělivost a velikou podporu během psaní této bakalářské práce.

Obsah

Úvod.....	9
I. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	10
1. Základní vymezení pojmů.....	10
1. 1. Mládež.....	10
1. 2. Obezita	11
1. 3. Pohyb	12
1. 4. Pohybová aktivita.....	13
1. 5. Pohybová výkonnost.....	14
1. 6. Psychosociální a sociální aspekty pohybu	17
1. 7. Životní styl	18
1.7.1. Aktivní životní styl.....	19
1.7.2. Zdravý životní styl	19
1.7.3. Faktory ovlivňující životní styl	19
2. Charakteristika mládeže	21
2.1. Tělesný vývoj.....	21
2.2. Rozumový vývoj	22
2.3. Emocionální vývoj	22
2.4. Volní vývoj	23
2.5. Sociální vývoj	24
3. Ústavní výchova.....	25
3.1. Dětský domov	25
4. Projekt COMPASS	27
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	29
5. Metodologie výzkumu	29
5.1. Cíle práce	29
5.2. Hypotéza práce.....	29
5.3. Charakteristika výzkumného souboru.....	29
5.4. Metoda sběru dat.....	31
5.4.1. Popis a způsob provedení motorických testů	31
5.4.2. Somatická měření.....	37
5.4.3. Dotazník	41

5.5. Zpracování dat.....	41
5.6. Výsledky práce a diskuse	42
5.6.1. Somatická data	43
5.6.2. Testování tělesné výkonnosti	50
5.6.3. Hodnocení významu volnočasových aktivit	53
Závěr	59
Seznam použité literatury a pramenů	61
Seznam příloh.....	64

Úvod

Bakalářská práce je zaměřena na monitorování účasti mládeže v dětských domovech ve sportu a v pohybové aktivitě.

Dnešní generace dětí a mládeže tráví svůj volný čas velmi odlišným způsobem, než tomu bylo dříve. Vlivem neustále se zdokonalujících technologií, dopravních prostředků, veřejných služeb a množství využití internetu, klesá u dětí a mládeže potřeba i zájem o pohybové aktivity a spontánní činnosti. Mladí lidé tráví svůj volný čas raději u internetu, počítačových her či sledováním televizních pořadů. Sportovní aktivity jsou tak z preferovaných osobních zájmů jedince odsunuty. Vzhledem k tomu, že se zájem o pohybové a sportovní aktivity promítá do dalšího osobního i společenského života, považuji adolescenci za jedno z velmi důležitých období, ve kterém by se měl pohyb, jedna ze základních potřeb člověka, více podporovat a rozvíjet. Nenahraditelný vliv na správný životní styl a pohybovou aktivitu u dětí a mládeže má jistě rodina a prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Již uznávaný dětský psycholog Zdeněk Matějček, který studoval podmínky a vývoj dětí v ústavním prostředí, zdůrazňoval nezastupitelnou úlohu rodiny. Nejen tyto změny vedou k nárůstu nejrůznějších civilizačních chorob, z nichž považuji obezitu za jednu z převažujících a nejnebezpečnějších chorob, která postihuje čím dále více i mladší část naší populace.

Práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část je zaměřena na pohyb, pohybovou aktivitu a celkový vývoj mládeže. První kapitola vymezuje základní pojmy úzce související s tématem práce. Druhá kapitola se podrobně věnuje charakteristice mládeže. Ve třetí kapitole zaměřuji pozornost na ústavní výchovu, konkrétně v dětských domovech.

V praktické části práce zjišťuji úroveň pohybové výkonnosti jedinců z vybraných dětských domovů v Jihočeském kraji. Zároveň zkoumám, jak je tato mládež zapojena do mimoškolních sportovních a jiných pohybových aktivit, organizovaných i neorganizovaných. Mé šetření provádím pomocí měření somatických dat, měření výkonů z testové baterie UNIFITtest a anonymně registrovaného dotazníku Compass II. Výsledky mého šetření budou srovnány s republikovými a evropskými hodnotami a budou předány jednotlivým zařízením, na kterých šetření proběhne.

I. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1. Základní vymezení pojmů

V této kapitole bych chtěl objasnit některé základní pojmy: pohyb, obezita, pohybová aktivita, mládež, životní styl a další.

1. 1. Mládež

V odborné literatuře neexistuje jednotná definice pojmu mládež. Jednotliví autoři se ve výkladu svých názorů na konkrétní časové vymezení a specifikaci tohoto období velmi liší. Záleží, z jakého hlediska tuto skupinu vymezujeme.

Průcha (2003, s. 125) v pedagogickém slovníku popisuje mládež jako „sociální skupinu tvořenou lidmi ve věku přibližně od 15 do 25 let, kteří již ve společnosti neplní role dětí, avšak společnost jim ještě nepřiznává role dospělých“. V legislativních dokumentech, převážně v oblasti sociální péče se termín používá pro děti a mladé lidi do 18 let (Průcha, 2005).

Z pohledu vývojové psychologie hovoříme o mládeži jako o období adolescence, které probíhá mezi 15 – 20 rokem života. Toto období souvisí s plnou reprodukční zralostí, obvykle v jeho průběhu dochází k ukončení tělesného růstu a jedinci dosahují osobní autonomie (Macek, 1999).

Z hlediska sociologie, mládež představuje buď nepřesně ohraničenou věkovou skupinu, nebo sociální kategorii, která je specifická svými biologickými, psychologickými a sociálními znaky. „Věkově i sociálně jde o mezivrstvu mezi dětmi a dospělými, která má své specifické zájmy, aspirace, postoje, společenské postavení, svou roli a prestiž“. U nás se za mládež považují jedinci většinou od 14 – 15 let do 30 let (Petrusek, 1996, s. 635).

Pojem mládež je tedy v závislosti na rozsahu a předmětu vědních oborů, např. psychologie, sociologie, pedagogika apod., spojován s různými věkovými kategoriemi. Pro účely mé práce budu za mládež považovat jedince od 15 do 20 let.

1. 2. Obezita

České i zahraniční výzkumy se společně se současnou literaturou shodují v tom, že se nadváha stává celosvětovým problémem. Poukazují na to, že problém obezity je problémem jak vyspělých, tak rozvojových zemí. Nadváha nebo dokonce obezita je důsledkem současného životního stylu naší společnosti. Výzkumy dokazují, že počet jedinců s nadváhou přesáhl počet osob trpících podvýživou. Obezita s sebou přináší řadu zdravotních komplikací, zhoršuje předpoklady pro pohybové aktivity, a tím zhoršuje tedy i kvalitu života jedince (Mužík, 2008).

„Obezita byla v roce 1997 uznána Světovou zdravotnickou organizací za nemoc” (Kukačka, 2010, 84).

Obezitu můžeme vnímat jako nemoc, zvyšuje riziko vzniku nádorů, onemocnění pohybového aparátu, vysokého krevního tlaku, cukrovky či srdečně cévních onemocnění (www.szu.cz).

Hodnocení obezity

Obezitu hodnotíme podle body mass indexu (BMI). BMI index je závislý na výšce a váze. Vzorec pro výpočet BMI indexu je:

$$\text{BMI} = \text{tělesná hmotnost (kg)} / \text{výška}^2 \text{ (m)}$$

Výsledná hodnota BMI nám říká, zda máme podváhu, je naše hmotnost v normě či trpíme nadváhou nebo obezitou (Hainer, 1996).

Pro klasifikaci vypočtené hodnoty BMI se používá tabulka vytvořená Světovou zdravotnickou organizací (WHO).

Tabulka č. 1: *Klasifikace tělesné hmotnosti podle BMI*

BMI (kg/m ²)	klasifikace
< 18,5	podváha
18,5 - 24,99	norma
25 - 29,99	nadváha
30 - 34,99	obezita prvního stupně
35 - 39,99	obezita druhého stupně
> 40	obezita třetího stupně

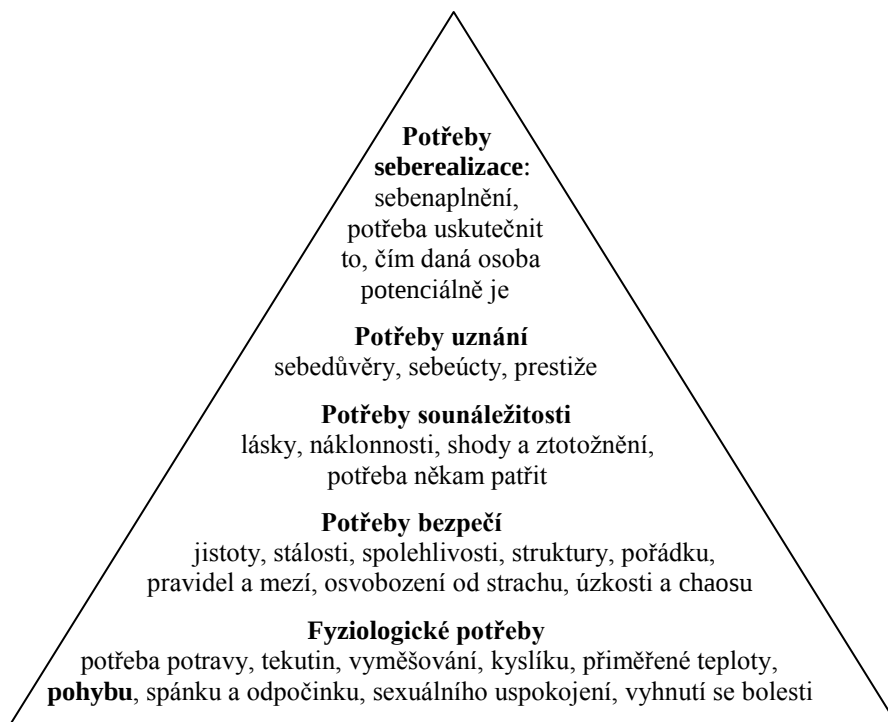
Zdroj: HENDL, J., DODBÝ, L.: *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha : Karolinum, 2011. s. 165.

1. 3. Pohyb

Základním projevem života je pohyb. Mezi rozhodující činitele, na kterých závisí náš zdravotní stav, patří množství a druh pohybu jedince. Množství pohybu působí také na naši náladu a na duševní výkon. V dávné minulosti byl pohyb přirozenou součástí každodenní činnosti člověka. Vlivem moderní společnosti a stále se zdokonalujících technologií se z našich životů pohyb pomalu vytrácí. Lidé nejsou nuceni vykonávat téměř žádnou pohybovou činnost. V důsledku toho lidé zlenivěli a začali se u nich projevovat různé nemoci (Kukačka, 2010).

Abraham Maslow ve své pyramidě lidských potřeb řadí pohyb mezi základní fyziologické potřeby každého člověka.

Obrázek č. 1: Hierarchie potřeb dle A. Maslowa



Zdroj: EMMERT, F. a kol.: *Odmaturuj ze společenských věd*. Brno: Didaktis, 2004. s. 134.

1. 4. Pohybová aktivita

V současné době pohlíží mládež na sportovní aktivity jinak, než tomu bylo dříve. Sport se stává více komerční záležitostí a u dětí výrazně vzrůstá zájem o informační technologie. Dnes je u dětí a mládeže těžištěm volného času počítač, televize, poslech hudby a tzv. „nicedělání“. Na první místo ve volném čase dětí a mládeže již nepatří pohybové aktivity. Naopak se spíše prohlubuje pasivita, pohodlnost, lenost, konzumnost a nenáročnost aktivit. Rodiče a děti si neuvědomují důležitost pohybu v průběhu jejich života. Pohybová aktivita významně ovlivňuje kvalitu našeho života. Lidé, kteří sportují, umějí lépe využívat volný čas, více pečují o své zdraví, mají lepší stravovací návyky, menší tendence ke kouření a také si vytvářejí množství sociálních kontaktů.

Rychtecký (2006) definuje pohybovou aktivitu jako jakýkoliv tělesný pohyb, který je zabezpečovaný kosterním svalstvem a vede ke zvýšení celkového energetického výdeje jedince.

Pohyb a pohybová aktivita jsou pro každého z nás nedílnou součástí života. Pohybové či jakékoliv sportovní činnosti jsou úzce spojeny s emocemi, prožíváním, motivací a vůlí. Životní styl mladých lidí s sebou v současné době nese bohužel také negativní vlivy. Dovalil (2009) mezi negativní vlivy v sociální oblasti uvádí především šikanu, gamblerství, kouření, alkohol, drogy apod. Tělesná zátěž mizí také z pracovních profesí, kde jsou pohybové činnosti nahrazeny stroji a mechanickými procesy. U dětí a mládeže dochází k poklesu pohybu v důsledku internetu, televize, mobilních telefonů a dalších moderních technologií. Především díky sportu a sportovním činnostem můžeme nahradit chybějící pohyb a uspokojit naše emoční potřeby (Jansa, Dovalil, 2007).

Mužik (2008, s. 10) uvádí několik typů pohybové aktivity:

Nestrukturovaná pohybová aktivita sloužící k plnění úkolů denního režimu (cesta do školy, do zaměstnání, práce doma, na zahradě, vaření, chůze po schodech atd.). Tato pohybová aktivita nevyžaduje žádné zvláštní oblečení, prostor ani zařízení.

Pohybová aktivita strukturovaná „slouží primárně ke zlepšení nebo udržení jedné či více složek tělesné zdatnosti nebo výkonu v konkrétní pohybové aktivitě“. Tato pohybová aktivita k provedení již vyžaduje odpovídající prostor, zařízení či náčiní a adekvátní oblečení. Většinou bývá plánovaná, organizovaná, časově a prostorově vymezená a mívá svá pravidla. Můžeme ji popsat jednotkami času, vzdálenosti, intenzity a frekvence.

Již od pradávna bylo zdraví spojováno s pohybem. Pohybové aktivity udržují náš organismus v dobrém zdravotním ale i duševním stavu. Jestliže zanedbáme pohybovou aktivitu a energetický příjem bude vyšší než spotřeba, začnou nám ochabovat svaly, které nahradí tuk. Zvýší se naše celková hmotnost a nastanou zdravotní problémy (Hendl, 2011).

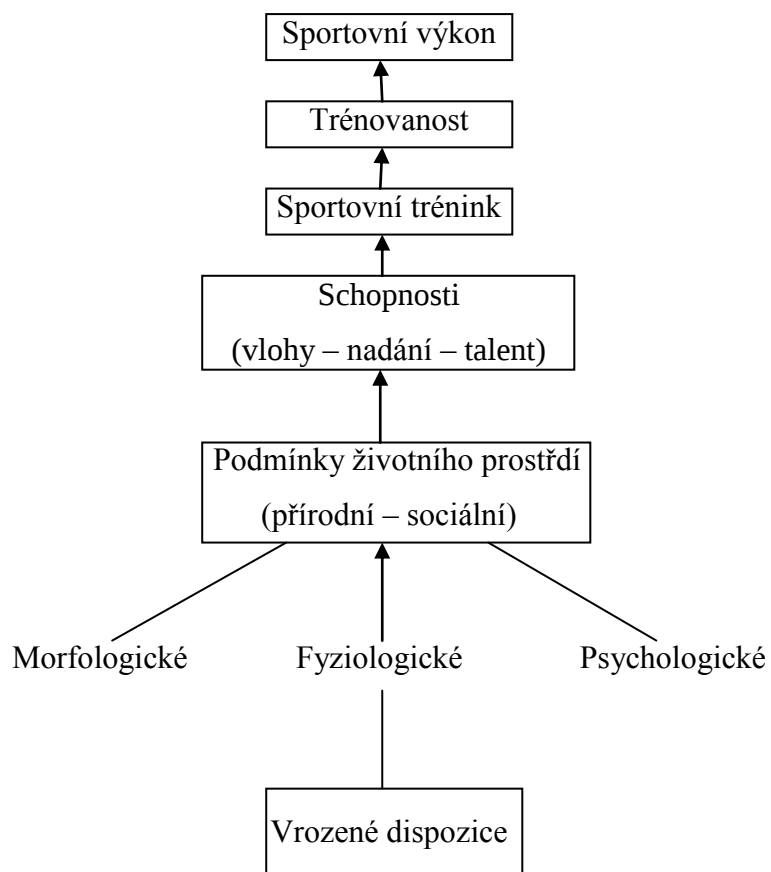
1. 5. Pohybová výkonnost

Dovalil (2002) definuje sportovní výkonnost jako dispozici opakovaně podávat výkon. Sportovní výkonnost chápe jako výsledek přirozeného růstu a vývoje jedince, která se formuje postupně a dlouhodobě. Může být ovlivňována prostředím či vlastním tréninkem jedince (Dovalil, 2002). Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti popisuje obrázek č. 2.

Předpoklady pro pohybovou činnost jsou dány dvěma základními faktory, mezi které patří dědičnost a prostředí. Zastánci genetické teorie prosazují ve svých výzkumech názor, že základem schopnosti člověka jsou dědičně získané předpoklady, které v prostředí a ve výchově nemůžeme příliš měnit. Opačný názor podceňuje vliv genetických faktorů a přeceňuje formující možnosti prostředí a výchovy. Podceňovat bychom neměli ani jeden z těchto faktorů. K rozvinutí našich vloh ve schopnosti, je důležité vhodné a odpovídající prostředí a samozřejmě také cílevědomá výchova. (Vaněk, 1983).

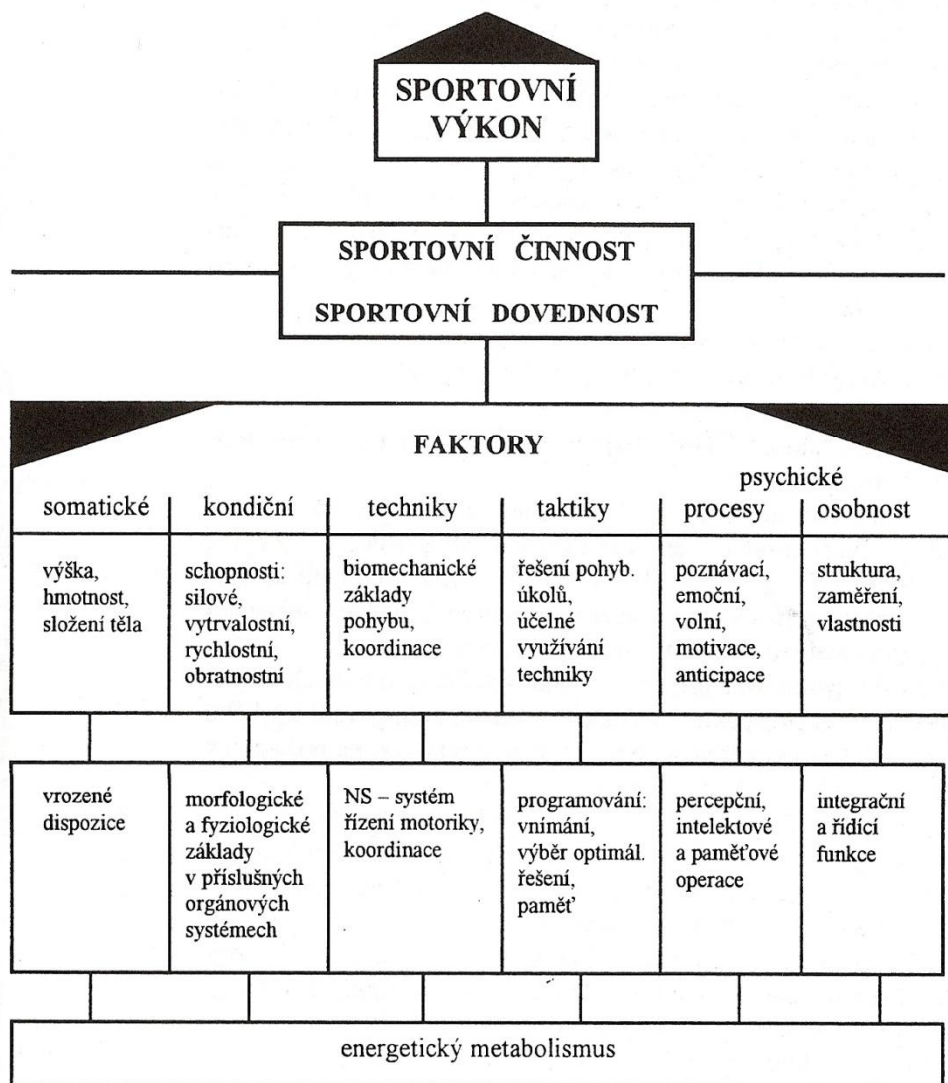
Prostřednictvím sportovní činnosti neboli činnosti pohybové se uskutečňuje sportovní výkon. Obrázek č. 3 poskytuje určitý obecný obraz struktury sportovního výkonu. Tento obraz také charakterizuje způsob myšlení, celostní chápání a rozvíjení sportovní výkonnosti. V jednotlivých sportech však dochází k individuálním odlišnostem. (Dovalili, 2002).

Obrázek č. 2: Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti:



Zdroj: DOVALIL, J. : *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 15.

Obrázek č. 3: Model sportovního výkonu



Zdroj: DOVALIL, J. : *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. s. 18.

1. 6. Psychosociální a sociální aspekty pohybu

Dostatek aktivního pohybu působí na rozvoj člověka pozitivně také v oblasti psychosociální. V procesu socializace sehrává pohyb a pohybová aktivita velmi významnou roli. Podílením se na pohybové aktivitě si osvojujeme různé sociální role, učíme se týmové spolupráci, novým dovednostem, smyslu pro odpovědnost v různých sociálních vztazích. Dále rozvíjíme pozitivní sociální hodnoty, sociální a etické vědomí a základní kompetence potřebné pro život (Svoboda, 2000).

Dle Sekoty (2003, s. 1) je podíl na pohybových aktivitách u dětí ovlivňován „dostupností příležitostí, podporou rodinných příslušníků a školy, kamarádů, názorových vůdců a životních vzorů, nejbližší komunitou a konečně i vnímavostí potenciálního dětského účastníka pohybových aktivit“.

„Pohyb může být také chápán jako vhodná náplň volného času v prevenci kriminality, užívání drog a jiných společensky nevhodných způsobů chování“ (Kuklová, 2011, s. 34).

Velký vliv účasti dětí na pohybových aktivitách má také sociální status rodiny, příjem, povolání a úroveň vzdělání rodičů. Často například děti z neúplných rodin bývají v období dětství omezovány ve sportovních aktivitách. Většinou jde o nedostatek financí, času ale také absenci otců, kteří hrají větší roli pro pozitivní stimulaci k pohybovým činnostem svých dětí než matky (Sekot, 2006).

Z psychologického hlediska dostatek pohybu a pohybové aktivity pozitivně ovlivňuje naši náladu, redukuje stres a napětí, zlepšuje psychickou kondici, sebeúctu a sebedůvěru, zvyšuje kvalitu života jedince (Rychtecký, 2006).

1. 7. Životní styl

„Životní styl zahrnuje celistvost norem, hodnot, tělesné, sociální a mentální chování jedince, měnící se s jeho věkem, pohlavím, kulturním prostředím“ (Rychtecký, 2006, s.7).

Kukačka (2010) zjednodušeně definuje životní styl jako vyhraněné typické chování lidí ve společnosti. „Životní styl je souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování“ (Kukačka, 2010, s. 144).

V porovnání s životním stylem našich předků je současný životní styl vlivem stále se zrychlujícího životního tempa uspěchaný, vytváří na jedince psychosociální tlak a psychické vypětí (Kukačka, 2010).

Slepičková (2000) charakterizuje životní styl jako škálu všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání. Tyto aktivity zaujímají v životě jedince trvalejší místo, jsou typické, často předvídatelné a většinou se opakují.

Základy životního stylu si utváříme již od útlého dětství v rodině, dále ho tvoříme a formujeme společenskými vlivy. Mezi životní styl patří také pohybová aktivita a pohybový režim (Rychtecký, 2006).

Kukačka (2010, s. 144) uvádí následující oblasti životního stylu:

- ***Fyzická oblast:*** zdravá výživa a péče o tělo včetně regenerace, udržování imunity a fyzické podoby zdraví, bezpečný sex.
- ***Psychická oblast:*** pozitivní myšlení, ovládání emocí, stresu a volných vlastností. Relaxace a odpočinek.
- ***Kulturně pracovní oblast:*** aktivní a tvořivý vztah k práci, zájem o umění a kulturu.
- ***Sociálně - ekologická oblast:*** vytvářet pozitivní mezilidské vztahy včetně rodinných, respektování starší generace. Neškodit, ale pomáhat druhým. Tvorba pozitivních vztahů k životnímu prostředí a přírodě a její ochrana.
- ***Eticko – duchovní oblast:*** výchova k úctě ke člověku jako duchovní bytosti, ke skromnosti, upřímnosti a soucitu, hledání duchovní cesty.

1.7.1. Aktivní životní styl

Aktivní životní styl bývá v odborné literatuře chápán jako životní styl spojený s pohybem a pohybovou aktivitou.

Rychtecký (2006 s. 7): „Aktivní životní styl je zcela přirozeně spojován s úrovní tělesné zdatnosti a motorické výkonnosti, kterou lze vyjádřit jako posloupnost kategorií: pohybová aktivita – tělesná zdatnost – zdraví – životní styl“.

1.7.2. Zdravý životní styl

Pro utváření zdravého životního stylu je charakteristické dodržování pravidelného a aktivního pohybu, správná zdravá výživa, vyhýbání se negativním faktorům, dodržování relaxace, kvalitního spánku, psychické i duševní hygieny (Pecinová, 2010).

V dnešní době má každý právo se svobodně rozhodnout a vybrat si, jaký životní styl bude uznávat. Naše rozhodnutí je jistě ovlivněno návyky a zvyky z rodiny, tradicemi, ekonomickými či sociálními faktory a v neposlední řadě také věkem a pohlavím. Můžeme tedy říci, že zásady pro utváření zdravého životního stylu se primárně utváří v rodině či v prostředí, ve kterém vyrůstáme.

1.7.3. Faktory ovlivňující životní styl

Hodaň (2002) říká, že životní styl je podmíněn:

- *individuálním rozvojem a aktuálním stavem jedince*
- *kulturní úrovní jedince*
- *individuální hodnotovou orientací*
- *rodinným zázemím a rodinnými tradicemi*
- *podílem na výrobním procesu*
- *množstvím a úrovní sociálních rolí individua*
- *vlivem prostředí*
- *životní úrovní jedince*

Životní styl je proměnlivý, má svojí dynamiku a individuální charakter. Jedinec ho utváří dlouhodobě, spontánně a většinou neuvědoměle. Velkou roli při utváření životního stylu má prostředí, ve kterém člověk žije, a realizace převažujících sociálních rolí (Hodaň 2000).

Mezi faktory, které ovlivňují životní styl, řadí (Bouchard, in Kukačka 2010) věk, pohlaví, socioekonomický status, osobnostní vlastnosti, motivaci a postoje jedince.

Životní styl se utváří během celého života jedince. Ovlivňují ho vlivy výchovy, sociální prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá, ekonomické podmínky, kulturní zvyky, ale i vrozené předpoklady a vlastnosti jedince. V nejširším smyslu je životní styl projevem lidské osobnosti (Slepičková 2000).

2. Charakteristika mládeže

Vývoj jedince probíhá v jednotlivých stádiích. Každé stádium je specifické určitými znaky. Tyto individuální vývojové odlišnosti je důležité zaznamenávat a všimnout si jich ve všech oblastech vývoje jedince.

Období adolescence neboli období mladistvých je poslední fází mezi dětstvím a dospělostí.

Kuric (2000) udává dolní hranici adolescence 15 let a horní hranici ohraničuje 21. rokem. Říká, že toto vývojové období začíná ukončením pohlavního dospívání a končí nástupem dospělosti.

2.1. Tělesný vývoj

V tomto období dochází u mladistvých k vyrovnání všech vývojových disproporcí z období staršího školního věku. Jedinec dosahuje plného rozvoje fyzických sil, je plně vyvinut a dospívá do tělesné krásy. Ve sportu adolescenti stále častěji dosahují rekordních výsledků. Svoboda (2000) toto období popisuje jako „období vrcholných výkonů“.

U jedince dochází také k plnému rozvoji a výkonnosti plic a srdce. Kosti a šlachy zesilují. Mezi další znaky řadíme přírůstek svalstva. Přírůstek váhy a výšky se vyrovnává, a tak dochází k proporční vyrovnanosti. Utváří se typická fyziognomie adolescenta. Někteří autoři popisují toto období jako tzv. „období dobudovávání a zesilování“. Oproti tomu období puberty popisují jako „období organické přestavby“. Z pohledu anatomie a fyziologie dochází u jedince k plnému rozvoji všech pohybových schopností a dovedností. Nejprve ovšem k rozvoji rychlosti a obratnosti, později také síly a vytrvalosti (Svoboda, 2000).

Pro dospívající je tělesná proměna velmi významná. Zevnějšek je součástí identity jedince, a proto bývá tato změna velmi intenzivně prožívána. V některých případech může zásadní proměna vyvolat pocit ohrožení a vést ke ztrátě sebejistoty. To, zda jedinec přijme proměnu vlastního těla, záleží na psychické vyspělosti každého jedince, ale i na sociálních reakcích, které tyto změny úzce doprovázejí. Někteří mohou být se svojí proměnou spokojeni, naopak někteří nemusí, vše záleží na okolnostech (Vágnerová 2005).

2.2. Rozumový vývoj

Během období adolescence dochází k nejvýznamnějším změnám v psychice jedince. U adolescenta se rozvíjí pružnost myšlení. Dochází k plnému rozvoji a osvojení abstraktního myšlení, logického usuzování, chápání nových pojmů. Pro jedince je v tomto období typická flexibilita, systematičnost, schopnost používat nové způsoby řešení, rozvíjí se analyticko-syntetické schopnosti. „Adolescenti nejsou zatíženi zkušeností, která by jim pomáhala a zároveň je i omezovala ve smyslu tendence akceptovat obecně preferovaná či jenom běžná řešení“ (Vágnerová, 2005, s. 338).

Nedostatek zkušeností jim na druhé straně může ztížit zvládání situací, v nichž by je mohly využít. Řešení adolescentů bývají radikální, preferují jednoznačná, zásadní a rychlá řešení, která vedou k jistotě. Kompromis je chápán jako řešení obecně méně kvalitní a nepříliš žádoucí. Krajní varianty bývají akceptovanější pro svou jednoznačnost (Vágnerová, 2000).

Adolescent se snaží, aby svůj obzor neustále rozšiřoval, snaží se najít své uplatnění ve společnosti. Úvahy o jeho místě ve společnosti ho vedou k filozofickým otázkám. Hledání příčin a touha po poznání jsou charakteristickým znakem tohoto období. Je přirozené, že často není jedinec spokojen se svým postavením a chtěl by přispět svým dílem k pokroku v životě společnosti (Svoboda 2000).

V tomto období se postupně zvyšuje schopnost uvažovat o aktuálních možnostech, různých variantách řešení konkrétních problémů. Zvyšuje se také schopnost efektivně tyto problémy řešit (Macek, 1999).

2.3. Emocionální vývoj

Z hlediska emocionálního vývoje je adolescence poměrně dlouhé období. Její projevy bývají v jednotlivých etapách různé. Vždy záleží na individuálních vlastnostech jedince, rovněž na způsobu a stylu výchovy, a v neposlední řadě nás ovlivňují také kulturní a sociální faktory (Macek, 1999).

Nestálost a vznětlivost z předcházejícího období se pomalu vyrovnává. Zájmy a potřeby jedince se již ustalují. Prohlubuje se pochopení pro vyšší city,

utváří se vyhraněný až nekompromisní smysl pro pravdu, svobodu, spravedlnost, čest či právo. Dochází k usilování o vlastní názor, objevují se již vážnější úvahy o budoucnosti (Dovalil, 2002).

Dochází k obohacování citů také po kvalitativní stránce, především jedná - li se o city lásky, estetického a morálního cítění. City se obohacují vlivem poznání, větších životních zkušeností jedince a celkového většího rozhledu. U adolescenta se projevují také významné změny v oblasti erotických citů. Dochází k touze po milostném vztahu, po sblížení s milovanou osobou a po opětované lásce (Kuric, 2000).

2.4. Volní vývoj

V průběhu dospívání se zlepšuje sebekontrola a vytrvalost. Adolescent dovede potlačit rušivé vlivy, které působí proti původnímu záměru (Vágnerová, 2005).

Jednání a rozhodování jedince se již odklání od náhodných impulsů a nerozvážených rozhodnutí. Rozhodování probíhá na základě reálné úvahy, obezřetnosti a kritičnosti. Pokud se mladý člověk pro něco rozhodne, vynasnaží se své rozhodnutí uskutečnit pomocí všech svých sil (Kuric, 2000).

Kuric (2000, s. 116) řadí mezi volní a charakterové vlastnosti, které se upevňují převážně v období adolescence „cílevědomost, houževnatost, vytrvalost, sebeovládání, sebekázeň, odvalu, smělost, optimismus a iniciativu“. Jedinec si tyto žádoucí charakterové rysy utváří na základě výchovy, ale také sám v procesu sebevýchovy.

Snaha jednat podle vlastní vůle vede mladé lidi k vyhledávání aktivit a činností, ve kterých by se uplatnili. K těmto aktivitám patří bezesporu i sport a pohybové aktivity (Dovalil, 2002).

Adolescenti se v současnosti v rozsahu, úrovni, hloubce a různorodosti svých zájmů velmi liší. Tyto rozdíly způsobují především jednotlivé individuální rozdíly mezi mládeží, vliv rodiny, školy, různých společenských organizací, vrstevnických skupin, masmédií či vliv etnický (Kuric, 2000).

2.5. Sociální vývoj

Přestože v období adolescence dochází ke změnám v tělesném a pohybovém vývoji, adolescence je především dobou komplexnější psychosociální proměny. V tomto období změnu ohraničují dva důležité sociální mezníky, které formulují sociální postavení jedince ve společnosti. Prvním mezníkem je ukončení povinné školní docházky. Druhým důležitým sociálním mezníkem v pozdní adolescenci je volba dalšího profesního zaměření, po kterém následuje nástup do zaměstnání či výběr dalšího studia (Vágnerová, 2005).

Jedinec je stále ekonomicky závislý na dospělých. Tato skutečnost na něj nepůsobí dobře a vede ke snahám po sociální nezávislosti někdy i k delikvenci. Adolescent odmítá podřízené postavení, dochází k odmítání autorit – rodičů, učitelů, trenérů, vychovatelů apod. V tomto období má mládež pocit, že dostává málo příležitostí jednat podle vlastní vůle. Proto někteří jedinci hledají oblasti, kde by se mohli projevit a prosadit. Mnozí z nich nacházejí tuto příležitost jednat podle vlastní vůle právě ve sportu (Svoboda, 2000).

Mladý člověk se v tomto období výrazně projevuje v sociálních kontaktech s vrstevníky, ale i s dospělými. Mezi nejzávažnější problémy adolescentů ve společenské oblasti řadí Kuric (2000) vztahy mezi jedincem a jeho rodiči, vztahy mezi starší a mladší generací, milostné vztahy mezi chlapci a dívkami, přátelské vztahy mezi mladými lidmi, problémy při vztazích v kolektivu, vztahy mezi sourozenci, negativní jevy mezi lidmi, nezodpovědnost jedinců či špatný vztah k práci a k povinnostem.

3. Ústavní výchova

Všechny děti nevyrůstají v úplné fungující rodině. V České republice jsou děti, které stráví své dětství v ústavním prostředí. Musíme počítat s tím, že úroveň biologického, psychického a sociálního rozvoje dětí přicházejících do dětských domovů nedosahuje většinou úrovně jedinců, kteří vyrůstají od raného věku v harmonickém a podnětném rodinném prostředí. Děti většinou do dětského domova přicházejí bez jakýchkoliv návyků, jak dobře využívat volný čas. Velká část dětí umístěných v dětských domovech byla svým rodičům odebrána ze sociálního, výchovného či dalšího problému. Proto se návyky na efektivní trávení volného času většinou začínají učit až po jejich umístění právě do dětského domova. I tyto děti mají však své zájmy a koníčky.

Významnou roli pro vykonávání sportovních aktivit u dětí vyrůstajících v náhradním rodinném prostředí (v dětských domovech) hraje jistě jejich nízké sebevědomí, slabá vůle, malá míra motivace, nefungující rodinné zázemí, sklon k pasivitě a zahálce. Z předchozího rodinného prostředí nejsou zvyklé na pravidelnost a disciplínu. Přitom sport a pohybová aktivita jsou mládeži velmi blízké. Zapojení dětí do pohybové aktivity může napomáhat k eliminaci pasivity a k snižování nežádoucího, delikventního chování dětí.

Mezi zařízení pro výkon ústavní či ochranné výchovy patří dle zákona č. 109/2002 Sb. diagnostické ústavy, dětské domovy, dětské domovy se školou a výchovné ústavy. Ve své práci se zaměřuji na monitorování účasti ve sportu mládeže z dětských domovů. Proto se v další kapitole této práce budu podrobněji věnovat právě popisu a charakteristice dětských domovů v České republice.

3.1. Dětský domov

Činnost dětských domovů se řídí zákonem č. 109/2002 Sb. o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních, o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů. Dále zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a prováděcími předpisy k nim.

Dětské domovy u nás patří mezi nejrozšířenější typy zařízení, které zajišťují ústavní výchovu. Podle zákona č. 109/2002 Sb. bývají do dětského domova většinou umísťovány děti ve věku od 3 do 18 let, nejdéle však do věku 26 let, kteří se zde připravují na výkon budoucího povolání.

Umístění dětí do dětského domova probíhá na základě soudního rozhodnutí o ústavní nebo ochranné výchově či o předběžném opatření náhradní výchovnou péči. V dětském domově pečují o děti vychovatelé podle individuálních potřeb každého dítěte. Plní ve vztahu k dětem úkoly výchovně vzdělávací a sociální. Účelem dětského domova je zajišťovat také péči o děti s nařízenou ústavní výchovou, které nemají závažné poruchy chování.

Důvodem pro umístění dětí do dětského domova často bývá zanedbávání výchovy, tíživá sociální situace rodiny, která bývá zpravidla komplikovaná trestnou činností či závislostmi rodičů. Mezi další důvody umístění dětí do ústavní výchovy patří bohužel i týrání a zneužívání dětí (Zákon č. 109/2002 Sb.).

Dětské domovy nabízejí dětem různé sportovní aktivity. Na základě rozhodnutí ředitele dětského domova mohou děti navštěvovat sportovní či zájmová zařízení. Volný čas mohou děti trávit podobně jako jejich vrstevníci z běžných rodin. Děti mají možnost využívat širokou škálu volnočasových aktivit, které se nabízejí v konkrétní lokalitě.

Dětské domovy, ve kterých jsem prováděl svá šetření, nabízely pro děti množství různých sportovních aktivit. Mezi nabízené aktivity ve vybraných dětských domovech patří: fotbal, volejbal, střelecký kroužek, taneční kroužek, stolní tenis, lezení na umělé stěně, plavání, cyklistiky, aerobik, břišní tance, kickbox, aikido či hokej. Děti si vybírají individuálně dle pohlaví, věku a svých preferencí.

4. Projekt COMPASS

Compass z anglického názvu “Co-ordinated Monitoring of Participation in Spots”, v překladu znamená – Koordinované monitorování účasti ve sportu. Projekt Compass byl založen Velkou Británií a Itálií v roce 1995. Účelem bylo zlepšit kvalitu a srovnatelnost statistických dat o účasti ve sportu v Evropě. Projekt byl volně otevřen pro země Evropské Unie i další přidružené země (Rychtecký, 2006).

Rychtecký (2006, s. 8) popisuje cíle a úkoly projektu:

1. Monitoring aktuální účasti české mládeže (10-19 let) ve sportu a pohybové aktivitě (organizované i neorganizované) v kontextu jejího životního stylu, psychosociálních, sociálních aspektů a pohybové výkonnosti,
2. Kopmarace účasti české mládeže ve sportu s evropskými přehledy i s dříve provedenými národními studiemi,
3. Identifikace a vyhodnocení trendů změn ve frekvenci účasti mládeže ve sportu a v pohybových aktivitách,
4. hodnocení změn ve sportovních zájmech a dalších volnočasových aktivitách mládeže,
5. Zhodnocení pohybové výkonnosti mládeže, včetně vytvoření systému individuálních standardů tělesné výkonnosti mládeže,
6. Koncepce návrhu na pravidelné sledování účasti mládeže ve sportu a v pohybových aktivitách.

Vlastní projekt byl zaměřen na monitorování účasti mládeže ve sportu, měření somatických dat a testování motorické výkonnosti. Jako hlavní metoda byl použit anonymně registrovaný sociologický dotazník COMPASS II. Tento dotazník u respondentů ve věku 9 až 19 let zjišťuje informace o (Rychtecký, 2006):

- Strukturu životního stylu
- Roli pohybových aktivit ve struktuře životního stylu
- Frekvenci lokomoční pohybové aktivity
- Frekvenci účasti ve sportu, druzích sportů

- Prostředí provádění sportů a pohybových aktivit
- Vlastnictví sportovních zařízení kde je sportovní a pohybová aktivita prováděna
- Organizovanost ve sportovních klubech, oddílech
- Účast ve sportovních soutěžích

Česká klasifikace účasti mládeže ve sportu a v pohybové aktivitě je v projektu rozdělena do 9 kategorií:

Tabulka č. 2: Klasifikace účasti ve sportu a v pohybové aktivitě: projekt CZ COMPASS

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

Zdroj: RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha : Univerzita Karlova, 2006. s.25.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5. Metodologie výzkumu

5.1. Cíle práce

Dominantním cílem práce je zjistit úroveň pohybové výkonnosti mládeže ve vybraných dětských domovech v Jihočeském kraji.

Parciálním cílem práce je naměřit somatická data jedinců a jejich výsledky porovnat s naměřenými daty z odborné literatury. Dále zjistit do jakých mimoškolních sportovních a jiných pohybových aktivit se tato mládež zapojuje.

5.2. Hypotéza práce

Hypotéza 1:

Předpokládáme, že vzhledem k rozdílným životním podmínkám dětí z dětských domovů, jejich nedostatečné motivaci, malé sebeúctě a ctižádosti budou mít námi naměřené hodnoty motorických testů klesající tendenci oproti běžné populaci.

Hypotéza 2:

Tělesná hmotnost chlapců i dívek z dětských domovů bude mít vzrůstající tendenci.

5.3. Charakteristika výzkumného souboru

Testování pohybové výkonnosti a tělesného rozvoje proběhlo v měsíci červenci a srpnu 2013. Všechny testované osoby z mého souboru jsem vybral záměrně. Hlavním kritériem pro jejich výběr byl věk. Soubor byl tvořen vzorkem probandů ve věku 15 – 18 let.

Dalším kritériem pro jejich výběr byl předpoklad, že žijí v dětském domově v Jihočeském kraji. Dětské domovy, kde děti vyrůstají, byly vybrány také záměrně. Již několik let spolupracuji s těmito dětskými domovy, jako dobrovolník spolupořádající tábory a volnočasové aktivity. Pro šetření byly vybrány dětské

domovy: Písek, Zvíkov, Volyně, Milevsko a Skály u Písku. V našem souboru bylo zahrnuto celkem 50 testovaných osob, z toho 33 chlapců a 17 dívek.

Důležitou podmínkou byla samozřejmě vstřícnost, velká ochota a spolupráce ze strany pracovníků dětských domovů, převážně vedoucích vychovatelů, kteří souhlasili s realizací mého výzkumu.

5.4. Metoda sběru dat

5.4.1. Popis a způsob provedení motorických testů

Při měření motorických testů jsme vycházeli z metodických postupů UNIFITTESTU (6-60) dle Chytráčkové (2002).

Skok daleký z místa odrazem snožmo

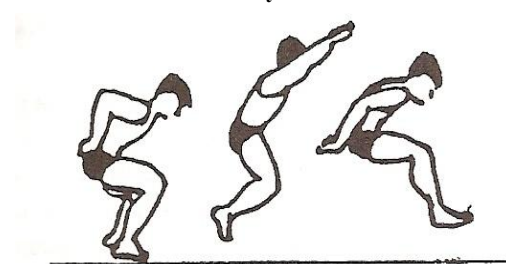
Charakteristika

Test dynamické, výbušně silové schopnosti dolních končetin.

Zařízení

Rovná, pevná plocha (žíněnka, plstěný nebo gumový pás, doskočiště na hřišti), měřicí pásmo.

Obrázek č. 4: Skok daleký z místa odrazem snožmo



Zdroj: MĚKOTA, KOVÁŘ a kol.: UNIFITTEST (6-60).

Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, s. 15.

Provedení

Ze stoje mírně rozkročeného těsně před odrazovou čarou (chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) provede testovaná osoba (dále TO) podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy.

Hodnocení a záznam

Hodnotí se délka skoku v centimetrech (cm), zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Přesnost záznamu 1 cm.

Pokyny a pravidla

- Pohybový úkol vysvětlíme a předvedeme.
- Odraz se provádí z rovné, pevné a neklouzavé plochy, není dovolena opora (např. o pevný okraj doskočiště) ani použití treter. Doskok je do pískoviště, na žíněnku nebo plstěný pás, který je třeba zajistit před posouváním. Je nutné dbát na to, aby odrazová i dopadová plocha byla zhruba na stejné úrovni.
- Měří se vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu (týká se i dotyku podložky jinou částí těla než chodidlem).

Leh - sed opakovaně

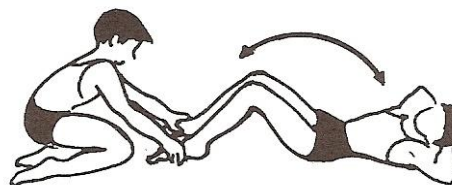
Charakteristika

Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

Zařízení

Plstěný pás, koberec nebo tuhá gymnastická žíněnka, stopky

Obrázek č. 5: Leh – sed opakovaně



Zdroj: MĚKOTA, KOVÁŘ a kol.: *UNIFITTEST* (6-60).

Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, s. 15.

Provedení

TO zaujme základní polohu leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů. Chodidla od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm, u země je fixuje pomocník. Na povel provádí TO co nejrychleji opakovaně sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky) s cílem dosáhnout max. počet cyklů za dobu 60 s.

Hodnocení a záznam

Hodnotí a zaznamenává se počet úplných a správně provedených cyklů (cviků) za dobu 1 minuty (jeden cyklus = přechod z lehu do sedu a zpět do lehu). Pokud TO nevydrží cvičit celou jednu minutu, zaznamená se počet cviků za dobu, po kterou cvičit vydržela (přerušení cvičení je přípustné).

Pokyny a pravidla

- Test se provádí jen jednou. Po výkladu a ukázce si TO vyzkouší správné provedení (v pomalém tempu provede dva kompletní cviky).
- Po celou dobu cvičení je třeba dodržet úhel pokrčení v kolenou 90 stupňů, paty na podložce, ruce v týl, prsty sepnuté, v základní poloze hlava, prsty a lokty na podložce, v sedu dotek kolen lokty (kontroluje pomocník).
- Není dovoleno odrážení pomocí loktů, hrudní části páteře a zad od podložky.
- Pohyb je třeba provádět plynule a bez přestávek po celou dobu jedné minuty, pauza (jedna i více) v důsledku únavy je však možná.

- Skupinovým testováním ve dvojicích lze současně testovat několik osob, počet správně provedených cviků počítá necvičící. Testujícímu se doporučuje hlásit průběžně čas po 15 sekundách

•

Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenosti 20 m - légerův test

Charakteristika

Test dlouhodobé běžecké vytrvalostní schopnosti. Má celostní a obecný charakter, z fyziologického hlediska je v úzké vazbě na maximální aerobní výkon.

Obrázek č.6: Vytrvalostní člunkový běh na vzdálenost 20m

Zařízení

Běžecká dráha a prostor s možností vyznačit a realizovat běh „od čáry k čáře“ ve vzdálenosti 20 metrů. Kazetový magnetofon s hlasitou reprodukcí a magnetofonová páska s nahraným programem, ruční stopky a tabulka pro eventuální korekci délky dráhy.

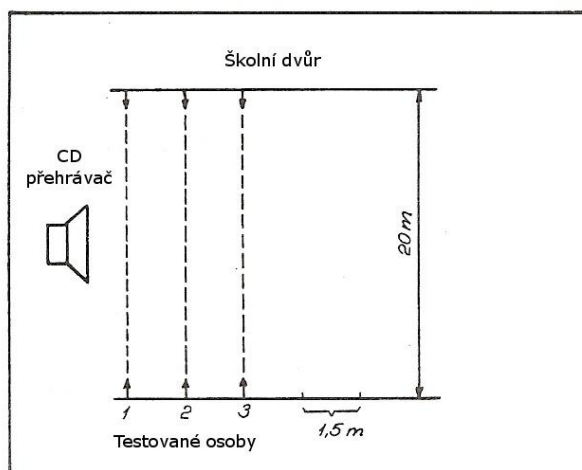


Zdroj: MĚKOTA, KOVÁŘ a kol.: *UNIFITTEST (6-60)*.
Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, s. 10.

Provedení

TO opakovaně překonává vzdálenost 20 m během „od čáry k čáře“ podle vymezeného časového signálu, který je reprodukován z magnetofonu. Cílem TO je udržet na dráze 20 m postupně se zvyšující rychlost běhu po dobu co nejdelší, přičemž na každý zvukový signál je nutné dosáhnout jedu z hraničních čar dvacetimetrové vzdálenosti. Test končí, jestliže testovaný není schopen dvakrát po sobě dosáhnout čáru v daném časovém limitu. Povolen je maximální rozdíl dvou kroků. Magnetofonový záznam obsahuje mimo signál pro dosažení čáry také průběžnou informaci o době trvání testu na začátku tzv. kalibrační test. *Schematické znázornění prostoru provádění testu znázorňuje obrázek č. 7.*

Obrázek č. 7: Schéma vytrvalostního člunkového běhu na vzdálenost 20 m



Zdroj: MĚKOTA, KOVÁŘ a kol.: *UNIFITTEST* (6-60). Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, s. 10.

Hodnocení a záznam

Testovaná osoba běh končí, jestliže není schopna dvakrát po sobě dosáhnout čáru v okamžiku reprodukováného signálu. Registrovaným výsledkem je poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje čas trvání běhu v minutách. Přesnost záznamu 0,5 minuty.

Pokyny a pravidla

- Na začátku magnetofonového záznamu je tzv. „kalibrační úsek“ spolu s popisem, který slouží k ověření správného chodu magnetofonu a rychlosti posunu magnetofonové pásky. Eventuální korekce se provede úpravou délky dráhy běhu.
- Test je určen především pro kryté prostory (hala, tělocvična), nevylučuje však provádění venku.
- S ohledem na fyzické nároky je žádoucí přibližně 2 hodiny před testem nejíst, neprovádět test po fyzicky náročné činnosti, v extrémních teplotních či jiných podmínkách, či pokud se TO necítí dobře.
- Předpokladem pro absolvování testu je dobrý zdravotní stav především s ohledem na kardiovaskulární systém a eventuální poruchy hybnosti dolních končetin.

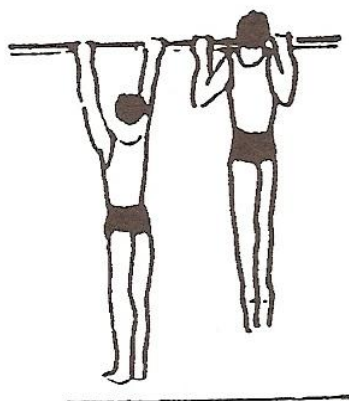
- U osob středního a staršího věku je vhodné orientační ověření zdravotního stavu pomocí jednoduchého dotazníku.
- V případě, že se v průběhu testu objeví určité obtíže (závrat', bolest na prsou, silná únava, slabost, snížená smyslová kontrola nebo jakýkoliv jiný bolestivý nebo nezvyklý úkaz), je žádoucí test ihned přerušit.
- U dětí mladšího školního věku se doporučuje, aby společně s nimi běžel i někdo starší (jako „vodič“) a usměrňoval správnou rychlost a tempo běhu.

Opakované shyby – muži věkové kategorie 15-25/30 roků

Charakteristika

Test dynamické, vytrvalostně silové schopnosti (perzistence horních končetin a pletence ramenního).

Obrázek č. 8: Opakované shyby



Zařízení

Doskočná hrazda (průměr žerdi 2-4 cm)

Provedení

Ze svisu nadhmatem na doskočné hrazdě (úchop v šíři ramen) se TO opakovaně přitahuje do shybu (brada nad žerdí) a spouští zpět do základní polohy (paže zcela napnuty). Cílem provést maximální počet shybů.

Zdroj: MĚKOTA, KOVÁŘ a kol.: *UNIFITTEST (6-60)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, s. 18.

Hodnocení a záznam

Zaznamená se počet ukončených a správně provedených shybů. Přesnost záznamu 1 shyb.

Pokyny a pravidla

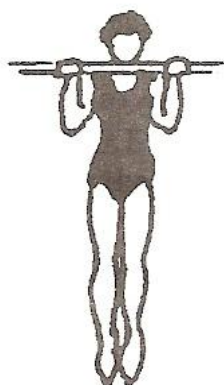
- Test se provádí plynule a bez přerušení, není povoleno využívat pohyby (kmih, přítrhy apod.)
- Nedokonale provedený shyb se nezapočítává, test končí, jestliže TO přeruší plynulý pohyb na dvě a více sekund, popřípadě dvakrát za sebou se nepřitáhne do požadované polohy.

Výdrž ve shybu – dívky a ženy věkové kategorie 15-25/30 rok

Charakteristika

Test statické, vytrvalostně silové schopnosti (perzistence) horních končetin a pletence ramenního.

Obrázek č. 9: Výdrž ve shybu



Zařízení

Doskočná hrazda (průměr žerdi 2-4 cm), stolička, stopky.

Provedení

TO zaujme (eventuálně s dopomocí) základní polohu – shyb na hrazdě, držení nadhmatem, brada nad žerdí. V této poloze se snaží vydržet co nejdelší dobu.

Zdroj: MĚKOTA, KOVÁŘ a kol.: *UNIFITTEST (6-60)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, s. 18.

Hodnocení a záznam

Měří se čas výdrže v sekundách (s). Přesnost záznamu 1 s.

Pokyny a pravidla

- Základní poloha se zaujímá s dopomocí (s použitím stoličky apod.), nohy se nesmějí dotýkat podložky.
- Test končí, klesne-li brada TO pod úroveň žerďe.

5.4.2. Somatická měření

Somatické údaje jsou jedním z důležitých komponentů pro zjišťování fyzické zdatnosti a pohybové výkonnosti.

V naší testové baterii budeme zjišťovat a zaznamenávat tato somatická data – tělesnou výšku, tělesnou hmotnost a množství podkožního tuku. Na základě údajů o tělesné výšce a hmotnosti vypočítáme i BMI (Body Mass Index) (Chytráčková, 2002).

Tělesná výška SM 1

Při měření tělesné výšky používáme měřidlo (metr) upevněné na stěnu a pravoúhlé pravítko. Měřená osoba stojí zpříma zády ke stěně. Patami, hýžděmi a lopatkami se mírně opírá o stěnu. Pravoúhlým trojúhelníkem sjedeme po stěně a jemně se dotkneme temena hlavy. Naměřenou hodnotu zaznamenáme do tabulky s přesností 0,5 cm (Chytráčková, 2002).

Tělesná hmotnost SM 2

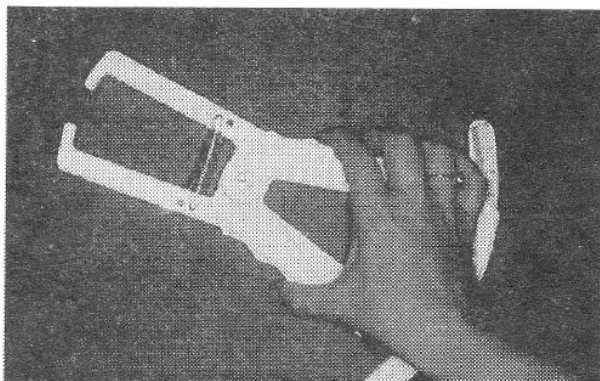
Tělesnou hmotnost měříme za pomoci osobní digitální váhy, která zobrazuje naměřené hodnoty s přesností na 0,1 kg. Dbáme na správné umístění měřeného na střed váhy. (Moravec, 2002).

Podkožní tuk SM 3

Kožní řasy

K měření kožních řas je zapotřebí tloušťkoměr tzv. kaliper. V našem případě jsme použili plastový kaliper typu SK s přesností měření 0,5mm. V místě, kde má být kožní řasa měřena, se řasa uchopí mezi palec a ukazovák a povytažením se oddělí od svalové vrstvy. Měřicí plošky kaliperu přikládáme k vrcholu ohybu kůže. Po uvolnění kaliperu, začne na řasu působit tlak. Na stupnici se odečtou hodnoty po cca 2 sekundách od začátku působení tlaku. Toto měření se aplikuje na tři standardní místa. Každá řasa je přeměřena 3x, z čehož nejnížší a nejvyšší naměřená hodnota není použita. Do tabulek se zanáší jen střední hodnota (Chytráčková, 2002).

Obrázek č. 10: Kaliper (plastový) typu SK



Zdroj: MĚKOTA, KOVÁŘ a kol.: *UNIFITTEST (6-60)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, s. 21.

Měření kožních řas

Tricepsová kožní řasa

Při měření tricepsové kožní řasy musí být horní končetina uvolněna ve svislé poloze. Řasu měříme na zadní straně pravé paže, podélně v poloviční vzdálenosti mezi ramenem a loktem (Chytráčková, 2002).

Obrázek č. 11: Měření tricepsové kožní řasy

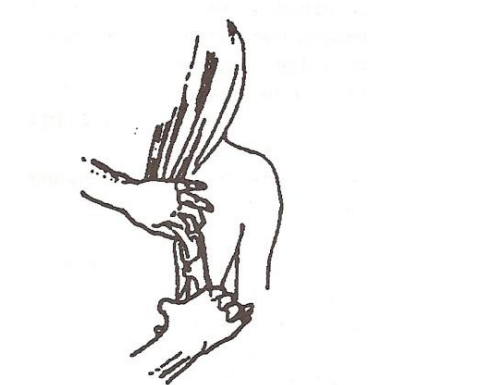


Zdroj: MĚKOTA, KOVÁŘ a kol.: *UNIFITTEST (6-60)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, s 22.

Podlopatková kožní řasa

Podlopatková řasa (Subscapulární řasa) je měřena na zádech těsně pod dolním úhlem pravé lopatky (Chytráčková, 2002).

Obrázek č. 12: Měření podlopatkové kožní řasy

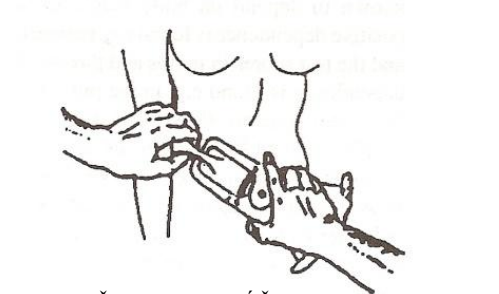


Zdroj: MĚKOTA, KOVÁŘ a kol.: *UNIFITTEST (6-60)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, s 22.

Kožní řasa supraspinální

Kožní řasa supraspinální se měří na pravém boku asi 1 cm nad předním hřebenem (spinou) kyčelní kosti a 2 cm směrem k pupíku (Chytráčková, 2002).

Obrázek č. 13: Měření supraspinální kožní řasy



Zdroj: MĚKOTA, KOVÁŘ a kol.: *UNIFITTEST (6-60)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995, s 22.

Z naměřených a zapsaných hodnot zanesených do tabulek s přesností 0,5mm, provedeme součet všech tří kožních řas a výsledek porovnáme dle pohlaví a věku s normovými tabulkami, ze kterých stanovíme zařazení testované osoby vzhledem k české populaci (Chytráčková, 2002).

Index tělesné hmotnosti (BMI)

Index tělesné hmotnosti je odvozen vztahem mezi naměřenou tělesnou výškou a tělesnou hmotností testovaných osob. Tento index je obecně znám pod anglickou zkratkou BMI („Body Mass Index“) (Chytráčková, 2002).

$$\text{Vztah pro výpočet BMI: } \mathbf{BMI} = \frac{\text{Tělesná hmotnost (kg)}}{\text{Tělesná výška}^2 \text{ (m)}}$$

5.4.3. Dotazník

Součástí výzkumného šetření bylo zjistit účast dětí z dětských domovů v pohybových a sportovních aktivitách. Pro toto šetření jsme použili anonymně registrovaný sociologický dotazník Compass II. Úkolem probandů bylo označit z 21 předložených aktivit ty, které děti provádějí ve volném čase pravidelně. Dále měly na škále 1 (velmi významné) až 4 (nevýznamné) zhodnotit, jaký význam pro ně tyto aktivity mají. Všechna námi sebraná data z dotazníku Compass II. jsme zaznamenávali do počítačového souboru Excel, kde jsme je posléze také vyhodnotili. Dotazník je součástí přílohy této práce.

5.5. Zpracování dat

Vzhledem ke specifikaci tématu této bakalářské práce jsme naše zaznamenané výsledky porovnávali s několika odbornými publikacemi.

Pro srovnání somatických dat jsme použili EUROFIT od Moravce (2002) a příručku UNIFITTEST (6- 60) Chytráčková (2002).

Měření tělesné výkonnosti jsme vyhodnocovali dle Měkoty a Kováře (1995).

Výsledky účasti dětí z dětských domovů ve sportu a pohybové aktivitě jsme hodnotili dle Rychteckého (2006).

5.6. Výsledky práce a diskuse

V této kapitole jsou použity následující znaky:

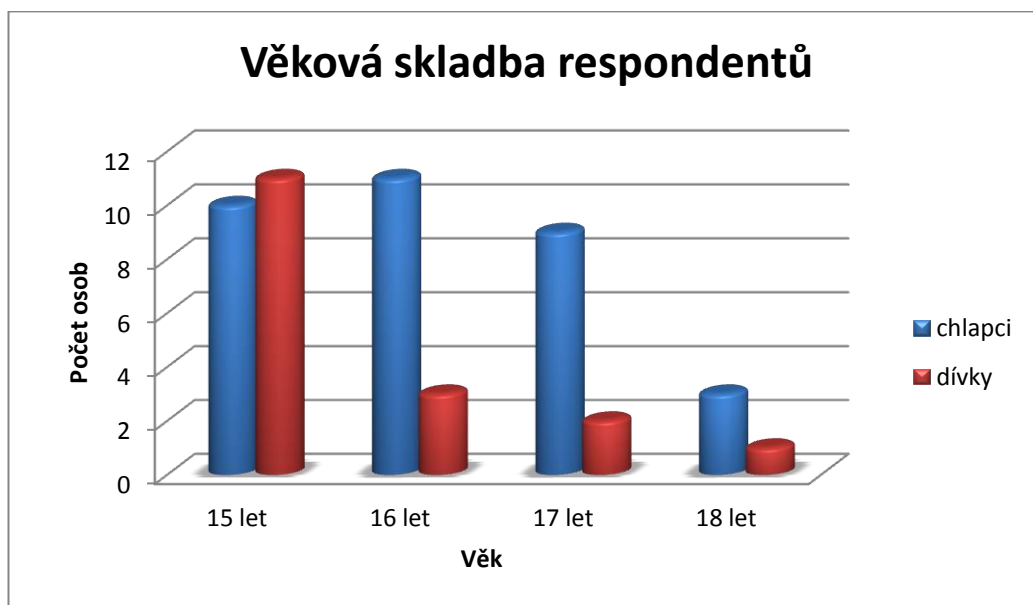
n – počet testovaných osob

$\bar{x}$ – aritmetický průměr

s – směrodatná odchylka

Věková skladba respondentů

Graf č.1: Počet respondentů v jednotlivých věkových kategoriích – chlapci a dívky 15 – 18 let



Do našeho výzkumného souboru bylo zapojeno 10 chlapců a 11 dívek ve věku 15 let, 11 chlapců a 3 dívky ve věku 16 let, 9 chlapců a 2 dívky ve věku 17 let, 3 chlapci a 1 dívka ve věku 18 let.

5.6.1. Somatická data

Tělesná výška

Námi naměřené hodnoty tělesné výšky jsme porovnali s hodnotami naměřenými Moravcem (2002)

Tab. č.3: Srovnání tělesné výšky chlapci 15 let

Tělesná výška – chlapci 15 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	301	173,96	7,30
Kudrlička (2013)	10	162,4	6,53

Tab. č.4: Srovnání tělesné výšky chlapci 16 let

Tělesná výška – chlapci 16 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	241	176,91	6,46
Kudrlička (2013)	11	167,59	7,52

Tab. č.5: Srovnání tělesné výšky chlapci 17 let

Tělesná výška – chlapci 17 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	168	177,67	5,91
Kudrlička (2013)	9	168,78	3,78

Tab. č.6: Srovnání tělesné výšky chlapci 18 let

Tělesná výška – chlapci 18 let			
	n	x	S
Moravec (2002)	201	179,41	6,55
Kudrlička (2013)	3	172,67	9,09

Tab.č.7: Srovnání tělesné výšky dívky15 let

Tělesná výška – dívky 15 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	202	166,19	5,55
Kudrlička (2013)	11	156,36	4,47

Tab. č.8: Srovnání tělesné výšky dívky16 let

Tělesná výška – dívky 16 let			
	n	x	S
Moravec (2002)	104	167,54	5,98
Kudrlička (2013)	3	163,5	8,26

Tab.č. 9: Srovnání tělesné výšky dívky17 let

Tělesná výška – dívky 17 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	115	168,51	5,71
Kudrlička (2013)	2	161,25	3,89

Tab.č.10: Srovnání tělesné výšky dívky 18 let

Tělesná výška – dívky 18 let			
	n	x	S
Moravec (2002)	180	168,20	5,44
Kudrlička (2013)	1	159	0

Dospěli jsme k závěru, že tělesná výška chlapců z dětských domovů je ve srovnání s hodnotami naměřenými Moravcem (2002) v průměru o 9,1 cm menší a tělesná výška dívek o 7,6 cm menší. Tuto skutečnost přisuzujeme genetickým předpokladům, se kterými se rodí každý jedinec. Také se můžeme domnívat, že menší hodnoty tělesné výšky jsou způsobeny horšími vývojovými podmínkami poskytovanými v původním rodinném prostředí, ze kterého byly děti odebrány.

Tělesná hmotnost

Naměřené hodnoty tělesné hmotnosti dětí z dětských domovů jsme také porovnali s hodnotami naměřenými Moravcem (2002).

Tab. č.11: Srovnání hmotnosti chlapci 15 let

Tělesná hmotnost – chlapci 15 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	301	61,30	9,30
Kudrlička (2013)	10	64,56	7,63

Tab. č.12: Srovnání hmotnosti chlapci 16 let

Tělesná hmotnost – chlapci 16 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	241	65,59	9,44
Kudrlička (2013)	11	66,77	6,78

Tab. č.13: Srovnání hmotnosti chlapci 17 let

Tělesná hmotnost – chlapci 17 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	168	67,45	7,55
Kudrlička (2013)	9	67,83	10,95

Tab. č.14: Srovnání hmotnosti chlapci 18 let

Tělesná hmotnost – chlapci 18 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	201	71,47	9,02
Kudrlička (2013)	3	75,83	9,09

Tab. č.15: Srovnání hmotnosti dívky 15 let

Tělesná hmotnost – dívky 15 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	202	54,33	6,62
Kudrlička (2013)	11	57,72	7,37

Tab. č.16: Srovnání hmotnosti dívky 16 let

Tělesná hmotnost – dívky 16 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	104	55,25	5,92
Kudrlička (2013)	3	59,1	7,07

Tab. č.17: Srovnání hmotnosti dívky 17 let

Tělesná hmotnost – dívky 17 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	115	55,21	5,84
Kudrlička (2013)	2	70	1,41

Tab. č.18: Srovnání hmotnosti dívky 18 let

Tělesná hmotnost – dívky 18 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	180	56,69	6,54
Kudrlička (2013)	1	52	0

Zjistili jsme, že námi naměřené hodnoty chlapců i dívek jsou vyšší než naměřené hodnoty Moravce (2002). U chlapců je to v průměru o 2,3 kilogramů a u dívek dokonce o 4,33 kilogramů.

Největší rozdíl od hodnot naměřených Moravcem (2002) jsme zaznamenali u dívek ve věku 17 let. Tento rozdíl je však ovlivněn malým počtem testovaných děvčat. Při větším vzorku respondentek by pravděpodobně tato odchylka nebyla tak výrazná.

Body mass index

Podle tělesné výšky a tělesné hmotnosti jsme zanesli do tabulky a do grafu hodnoty BMI odpovídající příslušným kategoriím.

Tabulka č.19: Rozdělení kategorií BMI

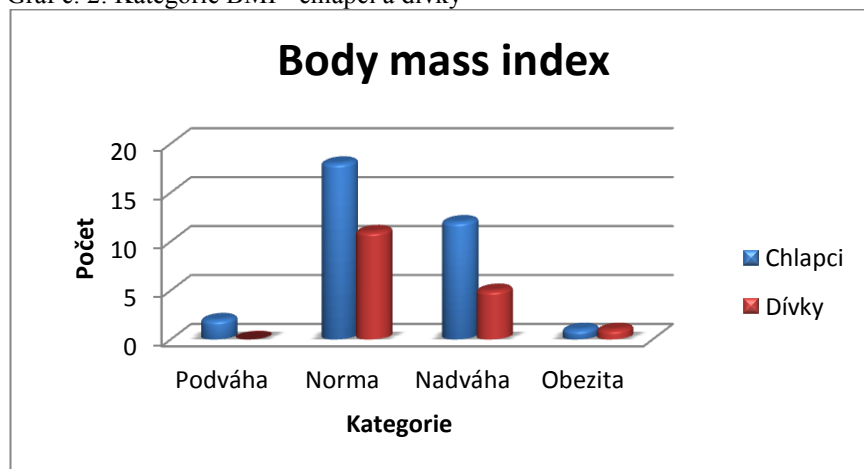
BMI	Klasifikace
< 18,4	Podváha
18,5 - 24,9	Normální rozmezí
25 - 29,9	Nadváha
30 a více	Obezita

Zdroj: MUŽÍK, V.: *Tělesná výchova a sport mládeže*. Brno : MU, 2008. s.48.

Tabulka č.20: Kategorie BMI – chlapci a dívky

Pohlaví	Podváha	Norma	Nadváha	Obezita
Chlapci	2	18	12	1
Dívky	0	11	5	1

Graf č. 2: Kategorie BMI - chlapci a dívky



Výsledky v grafech názorně zobrazují největší zastoupení našich respondentů v kategoriích body mass indexu v normálních hodnotách a hodnotách nadváhy.

Měření kožních řas

Naše výsledky měření kožních řas jsme stejně jako měření tělesné výšky a tělesné hmotnosti srovnali s výsledky zaznamenanými Moravcem (2002).

Tricepsová kožní řasa

Tab. č.21: Kožní řasa triceps chlapci 15 let

Kožní řasa triceps – chlapci 15 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	301	7,82	3,29
Kudrlička (2013)	10	10	3,43

Tab. č.22: Kožní řasa triceps chlapci 16 let

Kožní řasa triceps – chlapci 16 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	241	8,16	3,84
Kudrlička (2013)	11	9,36	3,46

Tab. č. 23: Kožní řasa triceps chlapci 17 let

Kožní řasa triceps – chlapci 17 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	168	7,90	2,85
Kudrlička (2013)	9	9,33	4,62

Tab. č. 24: Kožní řasa triceps chlapci 18 let

Kožní řasa triceps – chlapci 18 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	201	9,26	3,67
Kudrlička (2013)	3	11,67	4,01

Tab. č. 25: Kožní řasa triceps dívky 15 let

Kožní řasa triceps – dívky 15 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	202	13,19	3,73
Kudrlička (2013)	11	9,68	4,33

Tab. č. 26: Kožní řasa triceps dívky 16 let

Kožní řasa triceps – dívky 16 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	104	14,09	3,80
Kudrlička (2013)	3	9,67	0,76

Tab. č. 27: Kožní řasa triceps dívky 17 let

Kožní řasa triceps – dívky 17 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	115	14,85	3,75
Kudrlička (2013)	2	16	0

Tab. č. 28: Kožní řasa triceps dívky 18 let

Kožní řasa triceps – dívky 18 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	180	15,19	3,85
Kudrlička (2013)	1	5,5	0

Podopatková kožní řasa

Tab. č. 29: Kožní řasa lopatka chlapci 15 let

Kožní řasa lopatka – chlapci 15 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	301	7,57	2,26
Kudrlička (2013)	10	11,15	3,48

Tab. č. 30: Kožní řasa lopatka chlapci 16 let

Kožní řasa lopatka – chlapci 16 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	241	8,27	3,22
Kudrlička (2013)	11	9,09	2,63

Tab. č. 31: Kožní řasa lopatka chlapci 17 let

Kožní řasa lopatka – chlapci 17 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	168	8,30	2,46
Kudrlička (2013)	9	10,11	5,41

Tab. č. 32: Kožní řasa lopatka chlapci 18 let

Kožní řasa lopatka – chlapci 18 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	201	9,85	3,24
Kudrlička (2013)	3	12,83	5,39

Tab. č. 33: Kožní řasa lopatka dívky 15 let

Kožní řasa lopatka – dívky 15 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	202	10,73	3,53
Kudrlička (2013)	11	10,91	6,58

Tab. č. 34: Kožní řasa lopatka dívky 16 let

Kožní řasa lopatka – dívky 16 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	104	12,32	4,14
Kudrlička (2013)	3	8,67	0,73

Tab. č. 35: Kožní řasa lopatka dívky 17 let

Kožní řasa lopatka – dívky 17 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	115	11,56	3,72
Kudrlička (2013)	2	18	0,71

Tab. č. 36: Kožní řasa lopatka dívky 18 let

Kožní řasa lopatka – dívky 18 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	180	12,18	3,79
Kudrlička (2013)	1	6	0

Supraspinální kožní řasa

Tab. č. 37: K. řasa nad spinou chlapci 15 let

Kožní řasa břicho – chlapci 15 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	301	8,73	4,52
Kudrlička (2013)	10	18,7	6,52

Tab. č. 38: K. řasa nad spinou chlapci 16 let

Kožní řasa břicho – chlapci 16 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	241	9,54	6,05
Kudrlička (2013)	11	16,27	3,28

Tab. č. 39: K. řasa nad spinou chlapci 17 let

Kožní řasa břicho – chlapci 17 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	168	9,04	4,93
Kudrlička (2013)	9	17,05	9,54

Tab. č. 40: K. řasa nad spinou chlapci 18 let

Kožní řasa břicho – chlapci 18 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	201	7,94	4,21
Kudrlička (2013)	3	21,5	2,5

Tab. č. 41: K. řasa nad spinou dívky 15 let

Kožní řasa břicho – dívky 15 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	202	13,56	5,30
Kudrlička (2013)	11	17,81	8,47

Tab. č. 42: K. řasa nad spinou dívky 16 let

Kožní řasa břicho – dívky 16 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	104	14,26	5,26
Kudrlička (2013)	3	14	1,73

Tab. č. 43: K. řasa nad spinou dívky 17 let

Kožní řasa břicho – dívky 17 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	115	12,81	4,20
Kudrlička (2013)	2	30,5	2,83

Tab. č. 44: K. řasa nad spinou dívky 18 let

Kožní řasa břicho – dívky 18 let			
	n	x	s
Moravec (2002)	180	14,05	4,83
Kudrlička (2013)	1	11,05	0

Množství podkožního tuku

Pro výpočet množství podkožního tuku jsme provedli součet všech tří naměřených kožních řas, nejprve u chlapců, poté i u děvčat. Výsledky jsme porovnali s hodnotami tabulky – *Pětistupňové normy součtu tří kožních řas*, dle Chytráčkové (2002).

Tab. č.45: Součet tří kožních řas – chlapci

Chlapci				
Součet všech tří kožních řas				
Věk	15	16	17	18
Velmi nízké	-	-	1	-
Podprůměrné	1	-	1	-
Průměrné	3	6	4	1
Nadprůměrné	6	5	2	2
Velmi vysoké	-	-	1	-

Tab. č.46: Součet tří kožních řas - dívky

Dívky				
Součet všech tří kožních řas				
Věk	15	16	17	18
Velmi nízké	3	-	-	-
Podprůměrné	3	1	-	1
Průměrné	1	2	-	-
Nadprůměrné	2	-	1	-
Velmi vysoké	2	-	1	-

Výsledek měření kožních řas:

Námi naměřené hodnoty byly téměř u poloviny testovaných chlapců nadprůměrné ve srovnání se standardizovaným měřením dle Chytráčkové (2002).

U dívek byly nadprůměrné až velmi vysoké hodnoty zjištěny u více než třetiny testovaných ve srovnání s měřením Chytráčkové (2002).

5.6.2. Testování tělesné výkonnosti

Naměřené hodnoty u testování tělesné výkonnosti dětí z dětských domovů jsme dosadili do desetibodové normy a vypracovali jsme tabulky posuzující výkonost námi testovaných osob s osobami testovanými Měkotou a Kovářem (1995).

Chlapci

Tabulka č. 47: Tělesná výkonnost – chlapci 15 let

Chlapci 15 let				
Hodnocení	Skok daleký z místa [cm]	Sedy lehy [počet]	Vytrvalostní člunkový běh [min]	Shyby [počet]
Výrazně podprůměrný	6	5	4	2
Podprůměrný	4	2	4	2
Průměrný	-	3	2	5
Nadprůměrný	-	-		1
Výrazně nadprůměrný	-	-		-

Tabulka č. 48: Tělesná výkonnost – chlapci 16 let

Chlapci 16 let				
Hodnocení	Skok daleký z místa [cm]	Sedy lehy [počet]	Vytrvalostní člunkový běh [min]	Shyby [počet]
Výrazně podprůměrný	5	2	5	
Podprůměrný	4	6	3	4
Průměrný	2	2	3	3
Nadprůměrný	-	1	-	4
Výrazně nadprůměrný	-	-	-	-

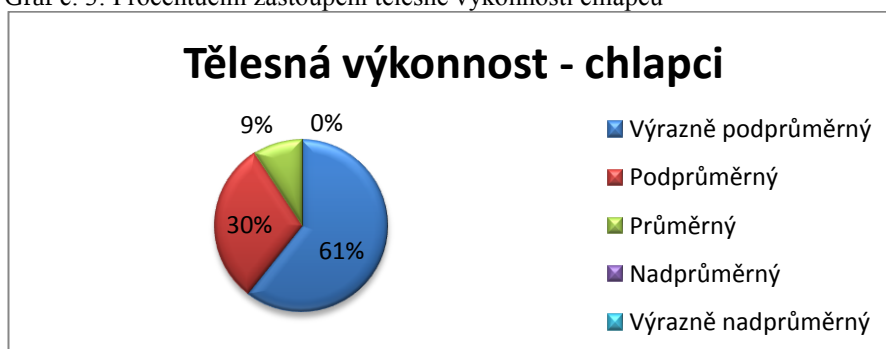
Tabulka č. 49: Tělesná výkonnost – chlapci 17 let

Chlapci 17 let				
Hodnocení	Skok daleký z místa [cm]	Sedy lehy [počet]	Vytrvalostní člunkový běh [min]	Shyby [počet]
Výrazně podprůměrný	7	5	3	2
Podprůměrný	1	1	1	2
Průměrný	1	3	5	3
Nadprůměrný	-	-	-	2
Výrazně nadprůměrný	-	-	-	-

Tabulka č. 50: Tělesná výkonnost – chlapci 18 let

Chlapci 18 let				
Hodnocení	Skok daleký z místa [cm]	Sedy lehy [počet]	Vytrvalostní člunkový běh [min]	Shyby [počet]
Výrazně podprůměrný	2	2	2	1
Podprůměrný	1	-	1	2
Průměrný	-	1	-	-
Nadprůměrný	-	-	-	-
Výrazně nadprůměrný	-	-	-	-

Graf č. 3: Procentuelní zastoupení tělesné výkonnosti chlapců



Dívky

Tabulka č. 51: Tělesná výkonnost – dívky 15 let

Děvčata 15 let				
Hodnocení	Skok daleký z místa [cm]	Sedy lehy [počet]	Vytrvalostní člunkový běh [min]	Výdrž [počet]
Výrazně podprůměrný	5	6	3	2
Podprůměrný	3	-	2	2
Průměrný	3	4	6	7
Nadprůměrný	-	-	-	-
Výrazně nadprůměrný	-	1	-	-

Tabulka č. 52: Tělesná výkonnost – dívky 16 let

Děvčata 16 let				
Hodnocení	Skok daleký z místa [cm]	Sedy lehy [počet]	Vytrvalostní člunkový běh [min]	Výdrž [počet]
Výrazně podprůměrný	1	1	2	-
Podprůměrný	-	1	1	2
Průměrný	1	1	-	1
Nadprůměrný	1	-	-	-
Výrazně nadprůměrný	-	-	-	-

Tabulka č. 53: Tělesná výkonnost – dívky 17 let

Děvčata 17 let				
Hodnocení	Skok daleký z místa [cm]	Sedy lehy [počet]	Vytrvalostní člunkový běh [min]	Výdrž [počet]
Výrazně podprůměrný	2	2	2	1
Podprůměrný	-	-	-	1
Průměrný	-	-	-	-
Nadprůměrný	-	-	-	-
Výrazně nadprůměrný	-	-	-	-

Tabulka č. 54: Tělesná výkonnost – dívky 18 let

Děvčata 18 let				
Hodnocení	Skok daleký z místa [cm]	Sedy lehy [počet]	Vytrvalostní člunkový běh [min]	Výdrž [počet]
Výrazně podprůměrný	-	-	-	-
Podprůměrný	-	-	-	-
Průměrný	1	1	1	1
Nadprůměrný	-	-	-	-
Výrazně nadprůměrný	-	-	-	-

Graf č. 4: Procentuelní zastoupení tělesné výkonnosti dívek



Výsledky měření tělesné výkonnosti:

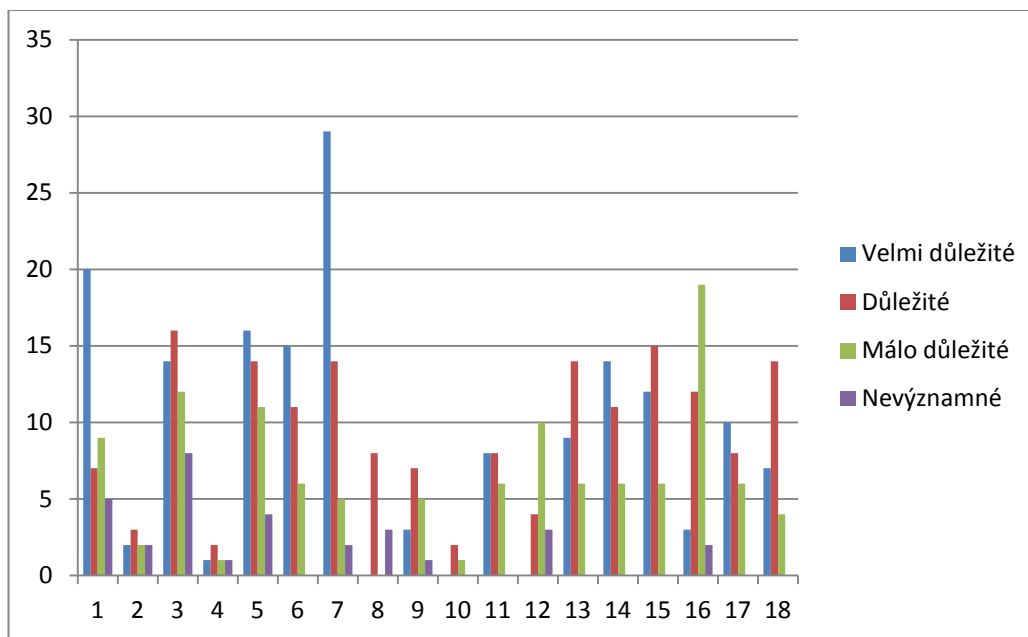
Námi testovaní chlapci se v různých věkových skupinách projeví většinou jako podprůměrní až výrazně podprůměrní. Pouze v testované skupině chlapců ve věku 16 let jsme zaznamenali větší počet průměrných a nadprůměrných výsledků tělesné výkonnosti.

Stejně jako u chlapců jsme při měření tělesné výkonnosti dívek zaznamenali ve většině případů podprůměrné a výrazně podprůměrné hodnoty. Nenaměřili jsme žádné výrazně nadprůměrné výsledky ve srovnání s měřením Měkoty a Kováře (1995).

5.6.3. Hodnocení významu volnočasových aktivit

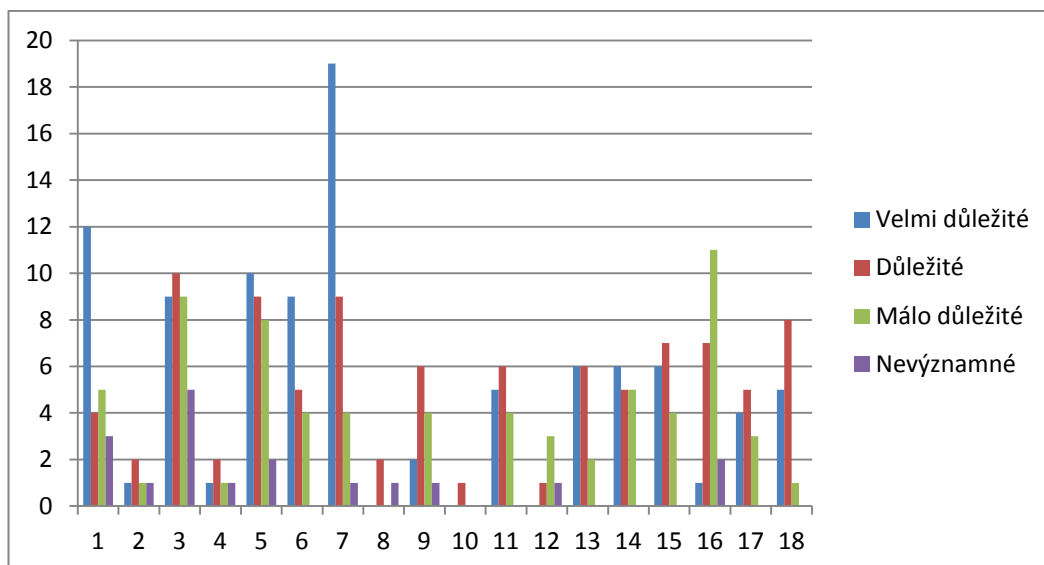
Z dotazníkového šetření jsme zjistili, jakým aktivitám se děti ve svém volném čase věnují a jak jsou pro ně tyto aktivity v naplňování jejich volného času důležité. Pro lepší orientaci a přehlednost jsou grafy rozděleny na aktivity prováděné chlapci ve volném čase a aktivity, kterými se zabývají dívky.

Graf č.5: Pravidelně prováděné aktivity ve volném čase – chlapci a dívky 15 – 18 let



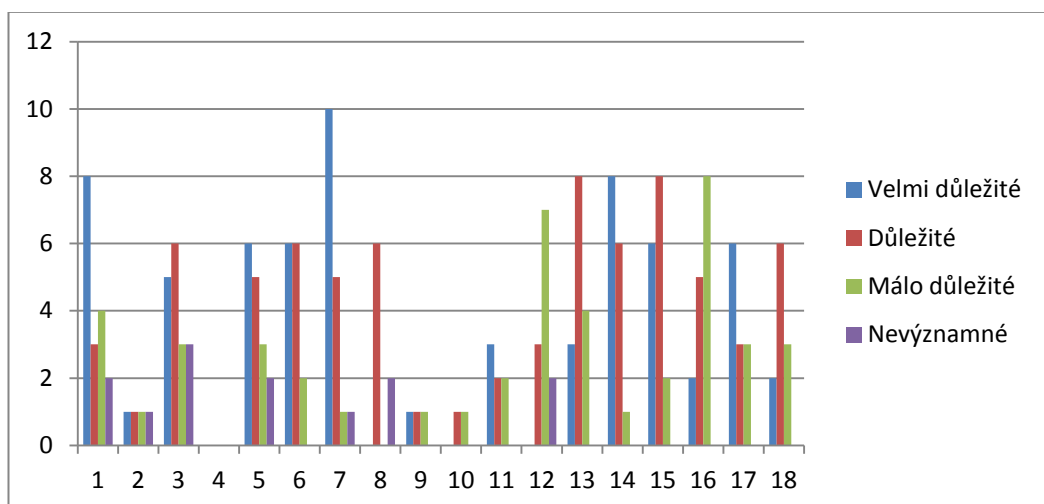
Legenda: 1. Poslech hudby, 2. Hra na hudební nástroj, 3. Sledování televize/video, 4. Vydělávání peněz, 5. Loudání a povídání s přáteli, 6. Schůzky s chlapcem /dívkou opačného pohlaví, 7. Hraní karet, video hry, počítač, 8. Četba (knihy, časopisy), 9. Návštěvy sportovních soutěží, utkání, 10. Mimořádné práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly, 11. Návštěvy večírků, tance, 12. Umělecké a rukodělné činnosti, 13. Relaxace, 14. Nakupování, 15. Návštěvy kin, divadel, koncertů, 16. Pomoc v domácnosti, 17. Návštěvy příbuzných, 18. Rekreační neorganizovaný, organizovaný sport.

Graf č.6: Pravidelně prováděné aktivity ve volném čase – chlapci 15 – 18 let



Legenda: viz. graf č.2:

Graf č.7: Pravidelně prováděné aktivity ve volném čase – dívky 15 – 18 let



Legenda: viz. graf č.2:

V aktivitách prováděných chlapci z dětských domovů jasně dominovala hra na počítači, poslech hudby a loudání se venku s přáteli.

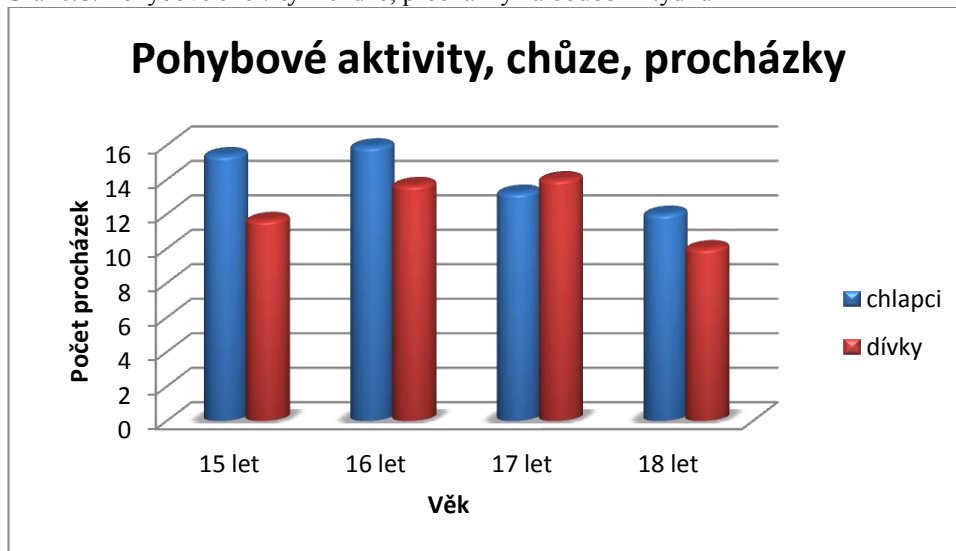
U dívek jsme zaznamenali velmi podobné výsledky s tím rozdílem, že zde byla zjištěna vyšší aktivita v nakupování, kterému také přiřkládají velikou důležitost.

Vysoká účast při úklidu domácnosti lze vysvětlit režimem, řádem a systémem odměn a trestů zavedeným v dětských domovech, kde jsou do domácích prací děti, narození od svých vrstevníků z rodin, zapojovány pravidelně.

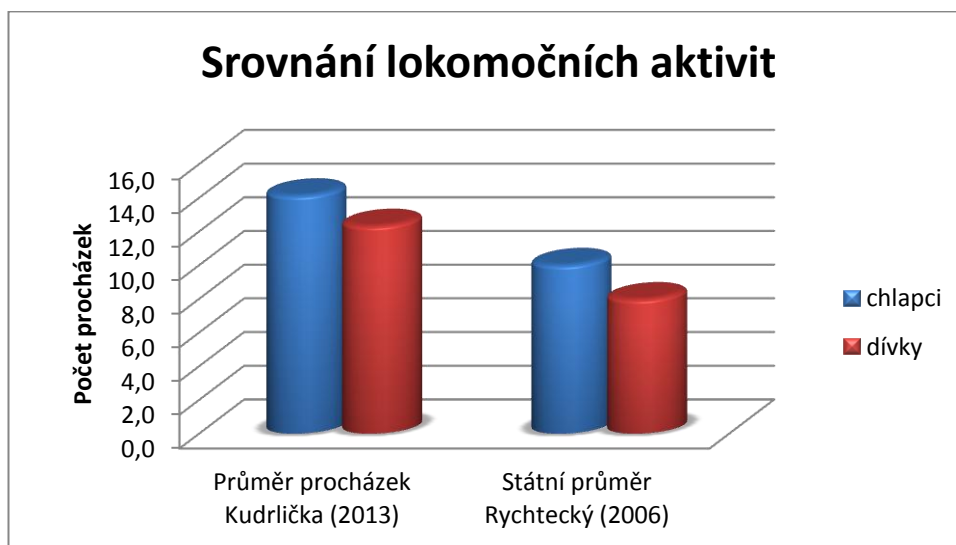
Lokomoční pohybové aktivity

Podle údajů Rychteckého (2006) jsme srovnali naše výsledky lokomoční pohybové aktivity zjištěné u dětí z dětských domovů a zanesli je do grafů.

Graf č.8: Pohybové aktivity – chůze, procházky za období 4 týdnů



Graf č.9: Pohybové aktivity – chůze, procházky za období 4 týdnů

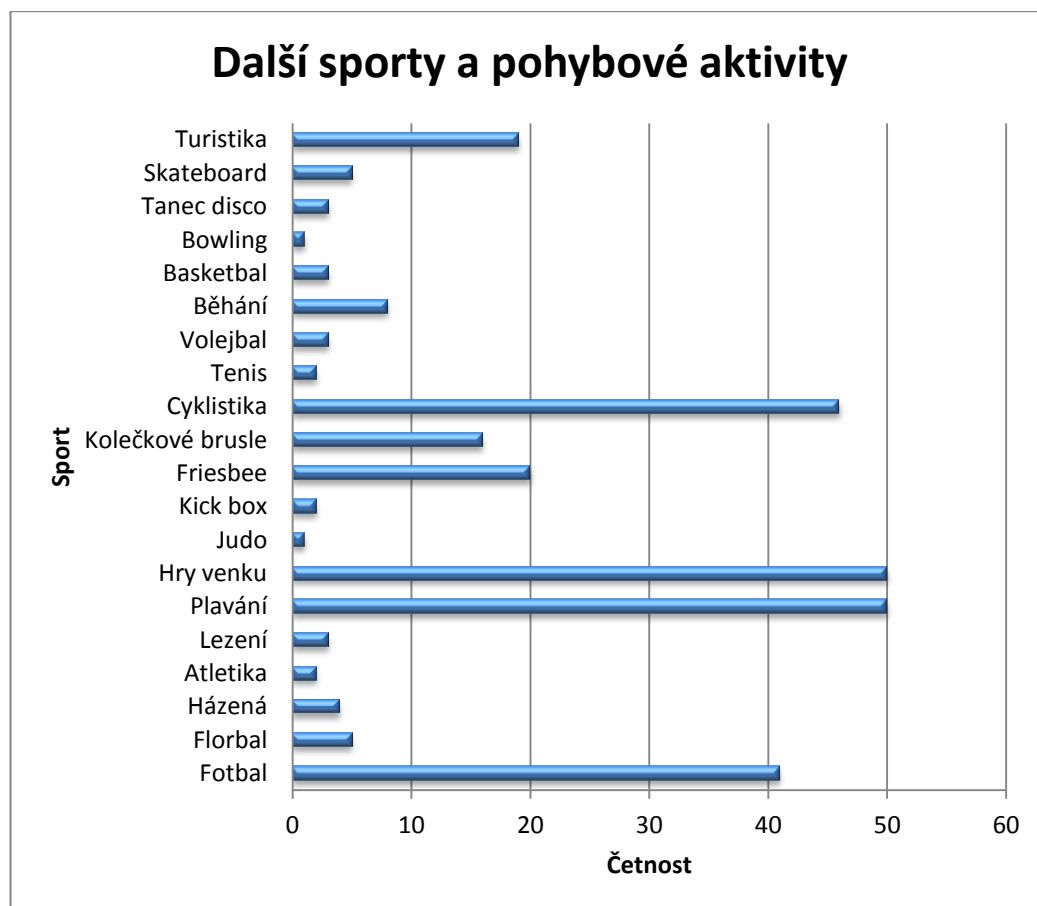


Z měření jsme zjistili, že chlapci i dívky z dětských domovů ve srovnání s celorepublikovými průměry Rychtecký (2006), jsou v oblasti lokomoční pohybové aktivity na vzdálenost delší než 2km mnohem více aktivní.

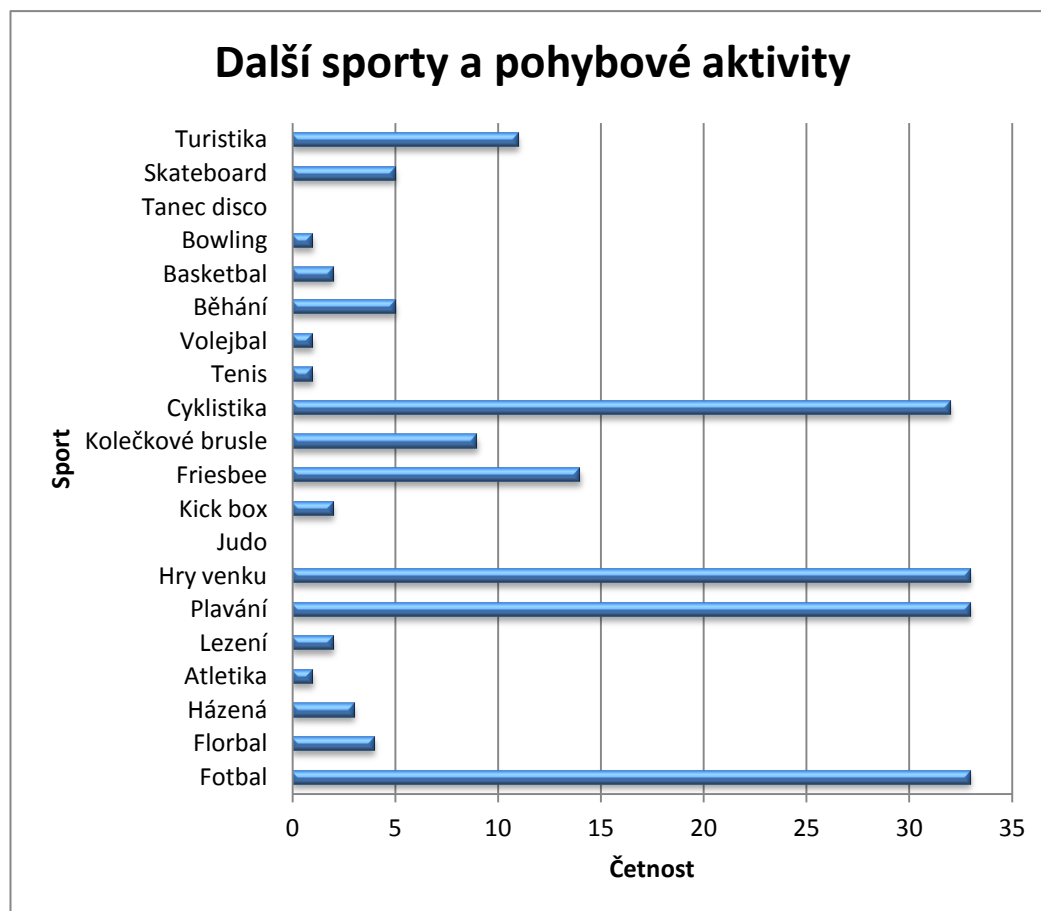
Další účast ve sportech a pohybových aktivitách

Z dotazníku COMPASS II jsme zjišťovali jakým dalšími sportovními aktivitami se děti z dětských domovů za poslední čtyři týdny věnovaly a kolikrát tento sport ve stejném časovém horizontu prováděly.

Graf č.10: Sporty a jiné pohybové aktivity – chlapci a dívky 15 – 18 let

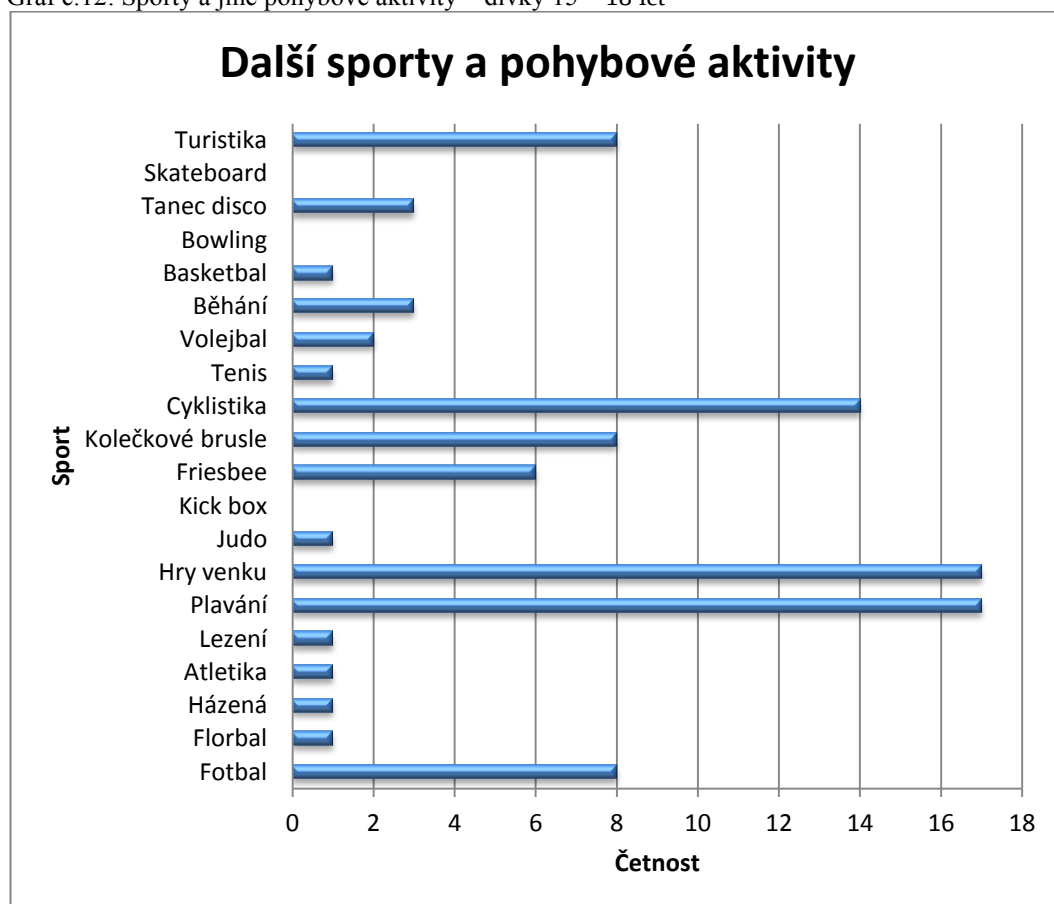


Graf č.11: Sporty a jiné pohybové aktivity – chlapci 15 – 18 let



Chlapci z našeho výzkumu uvedli, že se nejčastěji věnovali fotbalu, plavání, cyklistice a hrám venku.

Graf č.12: Sporty a jiné pohybové aktivity – dívky 15 – 18 let



U dívek jsme dospěli k podobným závěrům. Jako nejčastěji prováděné sporty uvedly plavání, hry venku a cyklistiku. V meším zastoupení se pak objevovaly sporty jako fotbal, kolečkové brusle a turistika.

Závěr

Z našeho monitorování účasti mládeže (15 – 18 let) v dětských domovech ve sportu a pohybové aktivitě jsme dospěli hned k několika následujícím závěrům.

Preferované volnočasové aktivity

Mezi nejčastěji preferované pravidelně prováděné aktivity, které dětem z dětských domovů naplňují volný čas, patří v největším zastoupení hraní videoher a doba strávená na počítači, dále to je poslech hudby, pomáhání v domácnosti, sledování televize, loudání se a povídání s přáteli. Z toho probandí radí počítač, poslech hudby, loudání a povídání s přáteli mezi velmi důležité aktivity. U dívek byl ještě na rozdíl od chlapců jasně patrný význam nakupování.

Lokomoční aktivity

Zajímavé zjištění pro nás však bylo to, že lokomoční aktivita dětí z dětských domovů je oproti celorepublikovému standardu daleko vyšší. Tuto skutečnost však můžeme přisoudit tomu, že děti se ve většině případů pohybují převážně pěšky. Významnou roli zde hraje fakt, že děti nikdo nepřepravuje mobilními prostředky do škol a na kroužky. Chybí zde role tzv. „pojízdných rodičů“.

Účast ve sportu a pohybové aktivitě

Jako neuspokojující se projevila účast dětí ve sportech a pohybové aktivitě. Sporty, které se v dotaznících objevovaly jako nejčastěji prováděné za poslední 4 týdny, jsou cyklistika, plavání, hry venku a fotbal. Tyto aktivity však přisuzujeme prázdninovému období, ve kterém jsme dotazování prováděli a velikému vlivu různých táborů a letním akcím pořádaných jednotlivými dětskými domovy. V dotaznících jsou vyplněny i jiné sporty, jako turistika, běhání, friesbee a jiné, avšak v tak zanedbatelném měřítku, že jim nemůžeme přisuzovat příliš velký význam.

Somatická data

Z naměřených hodnot somatických dat dětí z dětských domovů je patrné, že chlapci i dívky dosahují menší tělesné výšky a větší tělesné hmotnosti. Jejich hodnoty BMI se průměrně pohybují na hranici nadváhy. Jen u některých jedinců byl zaznamenán body mass index spadající do kategorie obezity 1. stupně. Dále u nich bylo zjištěno zvýšené množství podkožního tuku na třech základních kožních řasách (tricepsová, podlopatková a spinohumerální řasa).

Motorická zdatnost

V měření motorické zdatnosti našich probandů jsme zjistili velmi znepokojivé informace. Většina testovaných dětí z dětských domovů v celkovém výsledku nedosáhla ani na průměrné hodnoty podle desetistupňových tabulek Měkoty a Kováře (1995). Podle této normy se nejvíce dětí projevilo jako výrazně podprůměrné. Dívky překvapivě zaznamenaly o něco málo lepší výsledky než chlapci.

Ze závěrů je patrné, že námi stanovená hypotéza č. 1: o klesající tendenci naměřených motorických testů dětí z dětských domovů se potvrdila.

Hypotéza č. 2: ve které jsme předpokládali, že tělesná hmotnost dětí z dětských domovů bude mít vzrůstající tendenci se také potvrdila

Musíme však zdůraznit skutečnost, že vzhledem k velikosti našeho testovacího vzorku nemůžeme námi naměřené hodnoty posuzovat jako směrodatné a zobecňovat je na celou populaci.

Závěrem mé práce chci zdůraznit, že jsme se přesvědčili, že přes veškeré možnosti, které jsou dětem v dětských domovech v oblasti sportu a sportovního vyžití poskytnuty, nabídnuty a je jim umožněno je využívat, a přes nemalé finanční prostředky, které stát na oblast sportu dává a dále přes aktivní snahu pedagogických pracovníků těchto domovů motivovat tyto děti, chybí sledovaným dětem ve většině vlastní aktivita, touha vyniknout ve sportu a něco dokázat. Zde se jasně prokázala nezastupitelná funkce rodiny a rodinného zázemí, které je pro aktivní využití volného času naprosto nezbytné a nenahraditelné.

Výsledky naší práce budou předány jednotlivým zařízením, na kterých měření probíhalo.

Seznam použité literatury a pramenů

Monografie

CUNGI, CH. *Relaxace v každodenním životě*. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 160s. ISBN 80-7178-948-8.

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2002. 320s. ISBN 978-80-7376-130-1.

DOVALIL, J. – CHOUTKA, M. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1987. 316s.

DOVALIL, J. – JANSÁ, P. *Sportovní příprava*. 1. vyd. Praha : Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.

EMMERT, F. a kol. *Odmaturuj ze společenských věd*. 1. vyd. Brno : Didaktis, 2004. 224s. ISBN 80-86285-68-5.

HAINER, V. a kol. *Tajemství ideální váhy*. 1. vyd. Praha : Grada, 1996. 232s. ISBN 80-7169-128-3.

HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. Praha : Portál, 2006. 583s. ISBN 80-7367-123-9.

HENDL, J. – DOBRÝ, L. *Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 2011. 300s. ISBN 978-80-246-2000-8.

HODAŇ, B. *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2000. 235s. ISBN 80-244-0201-7.

HODAŇ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 1997. 108s. ISBN 80-7067-782-1.

CHYTRÁČKOVÁ, J. *UNIFITTEST (6-60). Příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 2002. ISBN 80-86317-18-8.

JIRÁSEK, I. *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, fakulta tělesné kultury, 2005. 355s. ISBN 80-244-1176-8.

KOVÁŘ, R. – BLAHUŠ, P. *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. 1. vyd. Praha : SPN, 1989. 126s.

KUKAČKA, V. *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*. 1. vyd. České Budějovice : Jihočeská univerzita, zemědělská fakulta, 2010. 211s. ISBN 978-80-7394-223-6.

KUKLOVÁ, L. *Pohybová aktivita dětí mladšího školního věku jako součást výchovy ke zdraví: diplomová práce*. Brno : Masarykova univerzita, 2011.

KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Brno : CERM, 2000. 179s. ISBN 80-214-1844-3.

LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha : Grada, 2006. 368s. ISBN 80-247-1284-9.

MACEK, P. *Adolescence – psychologické a sociální charakteristiky dospívání*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 208s. ISBN 80-7178-348-X.

MĚKOTA, K. – BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha : SPN, 1983. 335s.

MĚKOTA, K. – KOVÁŘ, R. a kol. *UNIFITTEST (6-60). Test and Norms of Motor Performance and Physical Fitness in Youth and in Adult Age*. Olomouc : Univerzita Palackého, 1995. ISBN 80-7067-581-0.

MORAVEC, R. *Eurofit – telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. 2.vyd. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pro telesnú výchovu a šport, 2002. ISBN 80-89075-11-8.

MUŽÍK, V. – DOBRÝ, L. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2008. 151s. ISBN 978-80-210-4589-7.

NEUMAN, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. 1. vyd. Praha : Portál, 2003. 160s. ISBN 80-7178-730-2.

PECINOVÁ, A. *Rodina a volný čas: diplomová práce*. Brno : Masarykova univerzita, 2010.

PEKKA, O. *Eurofit pro dospělé. Hodnocení zdravotních komponent tělesné zdatnosti*. 1. Vyd. Praha : Karolinum, 1997. 59s. ISBN 80-7184-469-1.

PETRUSEK, M. *Velký sociologický slovník*. 1. díl. Praha : Karolinum, 1996. 747 s. ISBN 80-7184-164-1.

PRŮCHA, J. – WALTEROVÁ, E. – MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha : Portál, 2003. 322s. ISBN 80-7178-772-8.

PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. 3. vyd. Praha : Portál, 2005. 481s. ISBN 80-7367-047-X.

RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, 2006. 108s. ISBN 80-86317-44-7.

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

SEKOT, A. *Sociology of sport - An introduction*. Brno : Paido, 2003. ISBN 80-7315-044-1.

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

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2000. 250s. ISBN 80-246-0156-7.

ŠVAŘÍČEK, R. – ŠEDOVIČ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha : Portál, 2007. 384s. ISBN 978-80-7367-313-0.

TAXOVÁ, J. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. 1. vyd. Praha : SPN, 1987. 273s.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie – dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 528s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2005. 467s. ISBN 80-246-0956-8.

VANĚK, M. a kol. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1983, 202s.

Elektronické zdroje

SEKOT, A. *Sociální a kulturní souvislosti výchovy a vzdělávání – 11. konference ČAPV* [online]. 2003 [cit. 2012-12-08]. Dostupné z WWW: <http://www.ped.muni.cz/capv11/4sekce/4_CAPV_Sekot.pdf>.

Státní zdravotní ústav. *Antropologická měření* [online]. 2012 [cit. 2012-12-12]. Dostupné z WWW: <<http://www.szu.cz/ehes-antropometricka-mereni?highlightWords=obezita>>.

Zákon č. 109/2002 Sb. O výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů [online] 2013 [cit. 2013-15-12]. Dostupné z WWW: <msmt.cz/dokumenty/zakon-o-vykonu-ustavni-vychovy>.

Zákon č. 561/2004 Sb. O předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání [online] 2013 [cit. 2013-15-12]. Dostupné z WWW: <msmt.cz/dokumenty/novy-skolsky-zakon>.

Seznam příloh

Příloha č. 1: Zadání bakalářské práce 1	I
Příloha č. 2: Zadání bakalářské práce 2	II
Příloha č. 3: Přejzatý anonymní dotazník Compass II	III
Příloha č. 4: Seznam sportovních aktivit pro dotazník Compass II	IV
Příloha č. 5: Vyplněný dotazník Compass II	V

Příloha č.1: Zadání bakalářské práce 1

Vysoká škola:
Fakulta:
Katedra:
Školní rok:

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická
tělesné výchovy a sportu
2011/12

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Kudrlička Jan

P10719

pro:

obor: *B7401- bakalářské neučitelské studium tělesné výchovy a sportu*
.....

Monitorování účasti mládeže v dětských domovech ve sportu a pohybové aktivitě

The Monitoring of Youth participation in children's homes in sport and physical activity

Název tématu:

Zásady pro vypracování:

Cílem práce je zjištění aktuální účasti mládeže v dětských domovech ve sportu a pohybové aktivitě (organizované i neorganizované) v kontextu jejího životního stylu, psychosociálních, sociálních aspektů a pohybové výkonnosti.

Práce je zaměřena na zjišťování účasti ve sportu a v pohybových aktivitách, měření somatických dat a testování motorické výkonnosti. Metody v souladu s cíli výzkumu jsou:

1. Dotazník Compass II (anonymně registrovaný formou supervizovaného interview).
2. Měření somatických dat (výška, hmotnost, BMI, podkožní tuk).
3. Motorické testování (skok daleký z místa, leh – sed za 60 s, vytrvalostní člunkový běh 20 m, člunkový běh 4 × 10 m v souladu s manuálem Unifittestu).

Testový soubor bude tvořen jedinci z 5 dětských domovů v Jihočeském kraji (cca 50 osob). Výsledky budou srovnány s republikovými a evropskými hodnotami a předány zařízením, na kterých měření proběhne.

Příloha č. 2: Zadání bakalářské práce 2

Rozsah grafických prací: dle potřeby pro lepší přehlednost zpracování (fotografie a grafy).

Rozsah průvodní zprávy: 40–50 stran textu

Seznam odborné literatury:

- Blahuš, P. (1996). *K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování: vybrané kapitoly pro doktorandy*. Praha: Karolinum.
- Blahuš, P., & Kovář, R. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha: UK.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2009). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Komešník, B., & Fejtek, M. (1997). *Metodologie kinantropologického výzkumu: vybrané přednášky*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Matoušek, O. (1995). *Ústavní péče*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- Měkota, K., & Kovář, R. (1996). *Unifitest (6 – 60)*. Praha: FTVS UK.
- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Rychtecký, A. et al. (2006). *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: FTVS UK.
- Štěpnička, J., Chytráčková, J., Kasalická, V., & Kubrychtová, I. (1979). *Somatické předpoklady ke studiu tělesné výchovy*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vocílka, M. et al. (1996). *Náplň činnosti středisek výchovné péče pro děti a mládež*. Praha: Tech-market.
- Vocílka, M. (1999). *Dětské domovy v České republice*. Praha: Aula.

Vedoucí diplomové práce: Doc. Dr. Emil Řepka, CSc.
Oponent diplomové práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

Datum zadání diplomové práce: 4. 4. 2012
Termín odevzdání diplomové práce: 30. 4. 2013

vedoucí katedry děkan.....

V Českých Budějovicích dne: 4. 4. 2012

Příloha č. 4: Seznam sportovních aktivit pro dotazník Compass II.

Tělesná stavba
Základní motorická výkonnost

Datum měření

Výška (přesnost 0,5 cm)

Hmotnost (přesnost 0,1 kg)

Koží řasa 1 (triceps)

Koží řasa 2 (lopatka)

Koží řasa 3 (nad spinou)

1. Skok z místa 3x nejl. pokus
(přesnost 1 cm)

2. Leh – sed / 60 s (počet)

3. Léger t min (přesnost 0,5 min)

4. Čl. běh 4x10m 2x nejl.pokus (s)

4. Vzdřž ve shybu t (D od 15 let)

4. Opakované shyby (H od 15 let)

Kód (4 znaky):

Sporty	kód	Sporty	kód	Sporty	kód
Aerobik	01	Korbal	75	Vodní pólo	53
Akrobatický rock and roll	78	Krasobruslení	80	Volejbal	51
Americký fotbal	03	Kruhový trénink	79	Vzpírání	69
Asijská bojová umění	61	Kulturnistika	15	Zápas	31
Atletika	27	Kung-fu	62	Jiný sport	94
Badminton	05	Lakros	89		
Baseball, softball	06	Létání závěsné	59		
Basketbal	07	Lezení, horo – stěna	26		
Běhání, jogging	23	Lukostřelba	36		
Biatlon	77	Lyžování běh	40		
Billiár, kulečník	08	Lyžování sjezdové	02		
Boby, skeleton, saně	87	Lyžování skok	76		
Bowling, kuželky	09	Lyžování vodní	70		
Box	10	Metaná	90		
Bruslení, kolečkové brusle	32	Minigolf	55		
Bruslení, rychlobruslení	12	Moderní pěti boj	91		
Curling	88	Nohejbal	92		
Cyklistika, horská kola	28	Orientační běh	58		
Cyklistika, motosport	68	Plachtění	38		
Domácí cvičení, posilování	35	Plavání	37		
Drezúra, jízda na koni	29	Plátipání	72		
Florbal	13	Ringo	81		
Fotbal	17	Rugby	64		
Friesbee	16	Skateboard	39		
Golf	18	Skiboby	93		
Gymnastika, kalanetika	19	Skoky do vody	73		
Gymnastika sportovní	30	Snowboard	66		
Házená, evropská, česká	20	Squash	41		
Hokej lední	11	Stolní tenis	48		
Hokej na kolečkových bruslích	33	Střelctví	49		
Hokej pozemní	21	Surfing	42		
Hokej v tělocvičně, venku	71	Šachy	54		
Chůze sport	52	Šerm	14		
Jiu-jitsu	22	Takewondo	67		
Jóga	60	Tenis	47		
Judo	24	Trampolína skoky	50		
Kanoistika	34	Triatlon	94		
Karate	25	Turistika, tramping	57		
Kick, thai box	63	Veslování	56		

Jiné pohybové aktivity	kód
Balet	46
Houbaření	85
Hry venku, skoky na laně	74
Chůze procházky	65
Moderní tanec, jazzový tanec	44
Práce na zahrádce, na poli, v lese	84
Procházky se psem, kynologie	82
Rodinné vycházky výlety	83
Rybářství	04
Tanec diskó	45
Tanec klasický	43
Jiné	86

Příloha č. 5: Vyplněný dotazník Compass II

Sport a pohybová aktivita		1		2	
Jsi: Chlapec / dívka 2. Třída: 9. Obec: Písek Okres: Jičín Reg: 35					
Věk: 15 8 ; 9 ; 10 ; 11 ; 12 ; 13 ; 14 ; 15 ; 16 ; 17 ; 18 ; 19					
Ukončené roky (vyplň)					
I. Aktivita ve volném čase					
Existuje mnoho možností, jak si zorganizovat a prožít svůj volný čas.					
Rádi bychom zjistili, které aktivity jsou pro tebe osobně nejdůležitější a které skutečně provádíš. Prosíme, pročti si seznam aktivit a vyplněním v levém sloupci, označ jen ty aktivity, které provádíš pokud možno pravidelně. V dalších čtyřech sloupcích označ v každém řádku příslušné aktivity vyplněním (1, 2, 3, 4), jak důležitá je každá aktivita pro tebe osobně.					
A.1.1. Provádím pravidelně					
A.1.2. Jsou pro mne velmi důležité (1), důležité (2), málo důležité (3), nevýznamné (4)					
		(1)	(2)	(3)	(4)
1	poslech hudby				
2	hra na hudební nástroj, zpívání ve sboru				
3	sledování televize/videa				
4	vydělávání peněz				
5	lounání a povídání s přáteli				
6	schůzky s chlapci/dívky opačného pohlaví				
7	hraní karet, video hry, počítač				
8	čtení (knihy, časopisy)				
9	organizování soutěžních sportů				
10	návštěvy sportovních soutěží, utkání				
11	mimořádné práce pro školu, v návaznosti na domácí úkoly				
12	návštěvy večírků, tance				
13	umělecké a rukodělné činnosti (fotografie, šití, modelování)				
14	relaxaci, denní snění aj. o samotě				
15	nakupování				
16	návštěvy kin, divadel, koncertů				
17	dobrovolné práce, sociální činnosti				
18	pomoc v domácnosti				
19	návštěvy mládežnických klubů, místních center				
20	návštěvy příbuzných				
21	rekreační, neorganizovaný, organizační sport				
22	další (prosíme napiš):				
I. A. Pohybové aktivity, chůze, procházky					
II.A.1. Za posledních 12 měsíců, to je od dnešního dne (.....), jsi prováděl(a) chůzi, nebo pěší procházky delší než 2 kilometry ? Ano 1: Ne 2:					
20 28 6					
II.A.2. Jestliže ano, přemýšlej o posledních 4 týdnech od včera (.....) a napiš kolikrát jsi prováděl(a) chůzi, nebo pěší procházku, turistiku delší než 2 kilometry					
II. B. Další sporty a pohybové aktivity					
Na přiloženém listu je seznam sportů a pohybových aktivit. Mohl by jsi říci, zdáš jsi některý z nich mimo školní tělesnou výchovu aktivně prováděl(a) za posledních 12 měsíců, to je od dnešního dne (.....) II.B.1. Ano 2: Ne 2:					
II. B. 2. Jestliže ano, přemýšlej o posledních 4 týdnech od včera (.....) a napiš do první části číslo sportu a do druhé, kolikrát jsi tyto sporty či aktivity mimo školní tělesnou výchovu, i v sezóně (zima, léto) prováděl(a)? Jestliže jsi žádné takové aktivity neprováděl(a), můžeš dotazník odevzdat.					
II. B.2.1. Číslo sportu: kolikrát 28 6					
II. B.2.2. Číslo sportu: kolikrát 28 6					
II.B.3. V jakém prostředí byly tyto sporty prováděny ? (1-6)					
II.B.3.1. uvnitř sportovních zařízení: (tělocvičny, bazény, fit centra, jiné)					
II.B.3.2. v nesportovních zařízeních: centra, haly, sály					
II.B.3.3. uvnitř i venku, doma, v bytě					
II.B.3.4. v tělovýchovných zařízeních venku: kurty, hřiště, parky, otevřené bazény, kluziště aj.					
II.B.3.5. v přírodě: pole, lesy, jezera, řeky aj.					
II.B.3.6. další, silnice, cesty, pěšiny ve městě					
II.B.4. Jestliže jsi v II.B.3 odpověděl(a) 1, 2 nebo 4, patří tato sportovní zařízení II.B.4.1. škole, universitě;					
II.B.4.2. obci, městu;					
II.B.4.3. tělovýchovné organizaci, jednotě, klubu					
II.B.4.4. soukromé osobě, obchodní či jiné společnosti					
II.B.4.5. nevím					
napiš název organizace, oddílu, klubu					
II.B.5. Byl(a) jsi v posledních 4 týdnech členem sportovního klubu, oddílu tak, že jsi se účastnil(a) jeho činnosti ? II.B.5a. Ano 1: Ne 2					
O jaký typ sportovního klubu, oddílu se jedná: II.B.5b.1. Fit klub					
II.B.5b.2. Školní sportovní klub (mládežnický, seniorský)					
II.B.5b.3. Sportovní klub, oddíl, TJ,					
II.B.5b.4. Jiný typ, napiš					
II.B.6. Účastnil(a) jsi se za posledních 12 měsíců aktivně nějaké organizované soutěže ve svém sportu ? II.B.6a. Ano 1: Ne 2					
Jestliže ano, jakou nejvyšší úroveň (1-5) měly tyto soutěže ?					
II.B.6b.1. školní, místní					
II.B.6b.2. mezikolní, okresní					
II.B.6b.3. celostátní školní, regionální - krajskou					
II.B.6b.4. národní úroveň					