

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vnitřní motivace k pohybu v hodinách TV žáků třetího ročníku dvou vybraných  
pražských škol

Internal motivation to exercise in PE lessons students in the third year of high school  
Prague schools .

Bc. Nelly Elizabeth Stanko

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.  
Studijní program: Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy a střední školy  
Studijní obor: Tělesná výchova a výchova ke zdraví

2024

Odevzdáním této diplomové práce na téma „Vnitřní motivace k pohybu v hodinách TV žáků třetího ročníku dvou vybraných pražských škol“ potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 10. 7. 2024

Nejdříve bych ráda poděkovala vedoucímu své diplomové práce doc. PhDr. Jiřímu Suchému, Ph.D., za podnětné rady a odbornou pomoc, které mi poskytoval při zpracovávání mé diplomové práce, a za čas, který mi věnoval. Současně bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří mi poskytli potřebná data za účelem zpracování pro mou práci. Ráda bych poděkovala také své rodině a všem přátelům, kteří mě při psaní této práce podpořili a bez jejichž pomoci by nebylo možné práci dokončit.

## Abstrakt

Diplomová práce řeší problematiku nízké úrovně vnitřní motivace k pohybové aktivitě u adolescentů v tělesné výchově. K řešení byla použita metoda strukturovaného dotazníkového šetření pomocí MPAM-R, který měří různé aspekty motivace na Likertově škále od 1 do 7. Výzkum probíhal na dvou vybraných středních školách, Gymnáziu U Libeňského zámku a VOŠ, SOŠP a gymnáziu Evropská 33, a zahrnoval celkem 135 dotazovaných.

Provedeným výzkumem jsme zjistili, že žáci se liší ve dvou kategoriích, jinak úroveň motivace zůstává stejná. Hlavním zjištěním této studie je, že motivace k pohybovým aktivitám a podpora rodičů mají zásadní vliv na účast žáků v tělesné výchově a jejich individuální výběr mimoškolních sportovních aktivit. Doporučení pro školy zahrnují poskytování výzev a příležitostí ke zlepšování dovedností, zábavné a uspokojivé aktivity, zdůraznění zdravotních přínosů fyzické aktivity a podporu týmových sportů. Tato opatření mohou přispět k pozitivnímu ovlivnění postojů žáků k pohybovým aktivitám a zlepšení jejich fyzické zdatnosti.

## **Klíčová slova**

vnitřní motivace, adolescence, pohybová aktivita, střední škola

## **Abstract**

The thesis addresses the issue of low levels of internal motivation for physical activity among adolescents in physical education. A structured questionnaire survey using MPAM-R, which measures various aspects of motivation on a Likert scale from 1 to 7, was used to solve the problem. The research was conducted at two selected high schools, Gymnázium U Libeňského zámku and VOŠ, SOŠP a gymnázium Evropská 33, and included a total of 135 respondents.

Our research found that students differ in two categories, otherwise the level of motivation remains the same. The main finding of this study is that motivation for physical activities and parental support have a crucial impact on students' participation in physical education and their individual choice of extracurricular sports activities. Recommendations for schools include providing challenges and opportunities for skill improvement, fun and satisfying activities, emphasizing the health benefits of physical activity, and supporting team sports. These measures can help positively influence students' attitudes towards physical activities and improve their physical fitness.

## **Keywords**

internal motivation, adolescence, physical activity, secondary schools

## Obsah

Úvod .....	8
1 Teoretická část .....	10
1.1 Adolescence .....	10
1.1.1 Sociální vývoj v adolescenci.....	11
1.1.2 Tělesná zdatnost adolescentů.....	12
1.1.3 Doporučená optimální pohybová aktivita.....	13
1.2 Pohyb .....	13
1.2.1 Druhy pohybové aktivity .....	14
1.2.2 Doporučení k provádění pohybové aktivity pro adolescenty .....	15
1.3 Motivace .....	16
1.3.1 Teorie motivace .....	16
1.3.2 Tendence k dosažení úspěchu a vyhnutí se neúspěchu.....	17
1.3.3 Výkonová motivace .....	19
1.4 Motivace ke sportu a pohybu.....	20
1.4.1 Formování motivace k aktivnímu životnímu stylu ve školním věku.....	21
1.4.2 Výkonová motivace ve vztahu ke školnímu věku .....	23
1.5 Školní tělesná výchova .....	23
1.5.1 Vybrané faktory ovlivňující pozitivně i negativně výkon .....	25
1.5.2 Neúspěchem ovlivněná motivace v tělesné výchově.....	26
1.6 Studie týkající se řešené problematiky .....	28
1.6.1 Výsledky testování ČŠI v hlavním městě Praze .....	31
1.6.2 Faktory na které se ČŠI zaměřila během svého testování škol v české republice .....	34
2 Výzkumná část.....	35
2.1 Metodologie .....	35
2.2 Cíl práce.....	35
2.3 Výzkumné otázky .....	35
2.4 Hypotézy .....	35
2.5 Úkoly práce.....	36
2.6 Charakteristika dvou vybraných škol .....	37
2.7 Struktura dotazníku.....	37

2.8	Zpracování dat .....	39
3	Výsledky .....	40
3.1	První část nestandardizovaného dotazníku .....	40
3.2	Výsledky strukturovaného dotazníku MPAM-R .....	43
4	Diskuze .....	53
	Závěr .....	60
	Literatura.....	64
	Seznam tabulek a grafů.....	70
	Seznam použitých zkratk .....	71
	Přílohy.....	I

## Úvod

Přestože máme dostatek informací o pozitivním dopadu pohybových aktivit na zdraví člověka, stále více mladých lidí trpí patologickými změnami pohybového aparátu kvůli zanedbané fyzické aktivitě. Hypokineze se stále častěji zmiňuje jako jeden z hlavních rizikových faktorů civilizačních chorob. Tento narůstající problém přiměl Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy k hromadnému testování vybraných ročníků na základních a středních školách i na gymnáziích, které se uskutečnilo na podzim roku 2022.

Jako jeden z poskytovatelů testování jsem zaznamenala, že výsledky byly značně ovlivněny jak motivací poskytovanou vyučujícími, tak osobním postojem žáků k měření jejich fyzické zdatnosti. Po zveřejnění výsledků České školní inspekce jsem se dozvěděla, že motivace žáků nebyla měřena a inspekce se spoléhala na to, že tuto roli převezmou učitelé tělesné výchovy. Tato skutečnost mě přiměla k zamyšlení a vedla k výběru tématu mé závěrečné diplomové práce.

Moje motivace pro výběr tohoto tématu pramení ze zájmu porozumět tomu, jakým způsobem lze efektivně motivovat adolescenty k tělesné výchově. Během testování jsem si všimla, že motivace poskytovaná učiteli a osobní přístup žáků k fyzickým testům výrazně ovlivňují výsledky. Když jsem pak viděla zveřejněné výsledky České školní inspekce, uvědomila jsem si, že absence měření motivace byla přehlédnutím, které mohlo zásadně ovlivnit celkové hodnocení fyzické zdatnosti žáků. Tento nedostatek v metodologii mě inspiroval k tomu, abych se ve své diplomové práci důkladně zabývala otázkou motivace k pohybové aktivitě u adolescentů s cílem najít způsoby, jak ji účinně zvýšit a tím přispět ke zdravějšímu životnímu stylu mladé generace.

Motivovat adolescenty k tělesné výchově je nesmírně náročné, ne-li nemožné, pokud již nemají dobrý základ z dětství. To je také jedna z hypotéz mé práce. Jako budoucí učitelka na základních a středních školách předpokládám, že se s tímto problémem budu často setkávat. Proto jsem chtěla zjistit, jak jsou adolescenti v současné době motivováni ke školní tělesné výchově a jaký je jejich vnitřní postoj k pohybovým aktivitám obecně. Tento problém je zvláště relevantní v kontextu moderní společnosti, kde sedavý způsob života a technologické závislosti hrají stále větší roli v každodenním životě mladých lidí.



Diplomová práce se zaměří na analýzu vnitřní motivace k pohybu a sportu žáků v období adolescence. Výzkum bude probíhat na dvou vybraných středních školách v Praze, kde bude dotazováno 135 žáků. Jelikož se jedná o mladé lidi, kteří jsou stále ve fázi formování, věřím, že nebude pozdě změnit jejich myšlení a postoje ke sportu. Nejvýznamnější roli ve vztahu mezi dítětem a pohybem budou hrát jeho rodiče a prostředí. Názory rodičů jako učitelka změnit nedokážu, ale školní prostředí bude moci pozitivně ovlivnit vlastní postoj žáků ke sportovním a pohybovým aktivitám. Do jaké míry, bude jednou z klíčových otázek mé práce. Cílem je také identifikovat konkrétní faktory, které mohou podporovat nebo naopak bránit rozvoji pozitivního vztahu k tělesné výchově a pohybovým aktivitám.

Tato diplomová práce bude sledovat, jak lze efektivně motivovat adolescenty k pohybu a sportu a jaký vliv má prostředí školy na jejich fyzickou aktivitu. Tímto přístupem bych chtěla přispět k lepšímu porozumění motivaci k pohybu a hledání účinných způsobů, jak ji podpořit. Identifikace těchto faktorů by mohla pomoci nejen učitelům tělesné výchovy, ale i školním administrátorům a tvůrcům vzdělávacích politik při vytváření prostředí, které bude podporovat zdravý životní styl a pravidelnou fyzickou aktivitu u mladých lidí.

# 1 Teoretická část

Náš hlavní cíl je vysvětlit základní principy motivace, které jsou pro naše zkoumání zásadní. Týká se to motivace žáků středních škol, konkrétně Gymnázia U Libeňského zámku a VOŠ, SOŠP a gymnázia Evropská 33. V úvodní kapitole je kladen důraz na objasnění pojmů a faktorů stojících za lidskou motivací, spolu s pečlivým zkoumáním aspektů souvisejících s motivací dětí k fyzickému cvičení. Podkapitoly dále stručně vysvětlí fyzické aktivity a zdatnost adolescentů.

Následující část textu se zaměřuje na specifickou demografickou skupinu středoškolských adolescentů. Tato skupina je objektem našeho zkoumání a poskytuje konkrétní perspektivu i porozumění motivaci a aktivitám v tomto věku. Celkově lze tuto teoretickou část považovat pro náš výzkum za klíčovou, protože nám poskytuje pevný teoretický základ, který nám umožní lépe porozumět chování středoškolských adolescentů v oblasti fyzického cvičení a sportovních aktivit.

## 1.1 Adolescence

Adolescence, tedy období mezi dětstvím a dospělostí, nemá v historii všech kultur pevně stanovené místo. Termín *adolescence*, odvozený z latinského *adoleo*, což znamená dospívat, rozvíjet se a vzrůstat, byl poprvé použit v 15. století, jak uvádí Macek (2003), ke širšímu používání tohoto termínu došlo až na přelomu 19. a 20. století, což souviselo s rostoucí industrializací společnosti a potřebou kvalifikovanější pracovní síly (Mužik a Süß, 2009).

Tento vývoj vedl k vytvoření specifického časového a sociálního prostoru pro přípravu a vzdělávání ve školních zařízeních, což podle Macka (2003) vedlo nejen ke vzniku nové etapy lidské ontogeneze, ale i k formování nové sociální skupiny. Období mezi dětstvím a dospělostí se vyznačuje specifickým způsobem trávení volného času, unikátním stylem řeči i oblékání, hudebním vkusem, a dokonce i životní filozofií (Říčan, 2006).

Literatura nedefinuje období adolescence jednoznačně, Macek (2003) však preferuje periodizaci, kdy adolescence zahrnuje celou etapu mezi dětstvím a dospělostí. V tomto kontextu rozlišuje tři fáze: časnou adolescenci (11–13 let), střední adolescenci (14–16 let) a pozdní adolescenci (17–20 let i více). Setkáváme se i s termínem pubescence, která zahrnuje prvních pět let dospívání (11–15 let).

Toto období se vyznačuje fyzickým dospíváním, změnami v myšlení a emočním prožíváním. V oblasti kognitivního vývoje je to podle Piageta (1997) období formálních operací, kdy se rozvíjí abstraktní myšlení a schopnost hledat alternativní řešení problémů.

Pozdní adolescenci charakterizuje komplexní psychosociální proměna, zahrnující změny v osobnosti a sociálním postavení (Vágnerová, 2000). Názory na horní věkovou hranici adolescence se liší, je závislá na dosažení psychické a ekonomické nezávislosti jedince (Šimíčková Čížková, 2008).

V minulosti bylo vzdělávání vnímáno primárně jako příprava na povolání, což vedlo k institucionalizaci vzdělávacího procesu a oddělení sociálního světa mladých. Tato segregace měla vliv na mnoho aspektů života adolescentů, včetně organizace volného času, užívání médií a formování specifické kultury a hodnot. Během adolescence mají mladí lidé tendenci trávit volný čas ve svých sociálních skupinách, kde sport často hraje klíčovou roli v rozvoji osobnosti a sociálního života (Macek, 1999).

### **1.1.1 Sociální vývoj v adolescenci**

Kognitivní vývoj v adolescenci je charakterizován neurofyziologickými změnami, které vytvářejí podklady pro rozvoj poznávacích procesů a jejich propojení (Vágnerová, 2012). Šimíčková Čížková (2008) pozoruje v kognitivním vývoji přetrvávání kritického realismu, což se projevuje přehodnocováním nabytých poznatků na vyšší úrovni než v období puberty. V tomto období se projevuje tendence k systematizaci poznatků, rozvoj široké pojmové znalosti a schopnost vytvářet vztahy a souvislosti. Dochází také k projevům schopnosti hypotetického uvažování a rozvoji abstraktního myšlení, což poskytuje adolescentům myšlenkovou nezávislost na konkrétní realitě a umožňuje jim řešit problémy způsobem odlišným od dřívějšíka (Vágnerová, 2012).

V průběhu adolescence se postupně utváří hodnotový systém, kdy mladí lidé přijímají morální kodexy a touží po individuální svobodě a osobním vyjádření. Zároveň jsou citliví vůči autoritativnímu vnucování názorů, přičemž mohou měnit své postoje pod vlivem okolního prostředí (Říčan, 2006).

Socializace v adolescenci je ovlivněna mnoha faktory včetně rodiny, vrstevníků, školy a médií (Machová a kol., 2015). V období adolescence nabývají vrstevníci stále většího vlivu na formování hodnot a normativního chování mladistvých. Vzájemná komunikace mezi vrstevníky se stává prostředkem sebeprezentace, rozvíjení komunikačních

dovedností a učení se sociálním rolím. Často dochází k vytváření skupin s vlastními hodnotami a normami, což může vést k ostrakizaci jednotlivců, kteří neodpovídají daným vzorům (Říčan, 2004).

### **1.1.2 Tělesná zdatnost adolescentů**

V rámci somatického vývoje dochází v adolescenci ke stabilizaci tělesného růstu, což vede k definitivnímu tvarování tělesných proporcí mladých jedinců. Tento proces přináší mladému jedinci stabilní tělesný vývoj. Riegrová a kol. (2006) potvrzují, že tempo růstu do výšky v tomto období výrazně zpomaluje a nakonec se zastavuje. Říčan (2006) upozorňuje, že u chlapců může růst do výšky pokračovat i v pozdějších fázích adolescence.

V oblasti motoriky jsou zřetelné známky vyváženějšího a klidnějšího pohybového projevu, kdy se pohyby stávají lépe koordinovanými a plynulejšími (Machová a kol., 2015). Adolescence představuje důležitou fázi konsolidace dosažené tělesné dospělosti, kdy mladí jedinci dosahují fyzických parametrů srovnatelných s dospělými, což má pozitivní vliv na jejich sebedůvěru a sociální začlenění. Tato konsolidace je dále podporována pravidelnou pohybovou aktivitou, jak potvrzuje Kaplan (2021), který uvádí, že „téměř polovina mladých lidí v České republice má nedostatečnou pohybovou aktivitu“. To poukazuje na potřebu většího podněcování k pohybu, zejména ve školním prostředí, kde by měly být rozvíjeny programy motivující k fyzické aktivitě a podporující zdravý životní styl od raného věku.

V kontextu pohybové aktivity a sportu Rychtecký a kol. (2006) uvádí, že sport je zásadní součástí volnočasových aktivit adolescentů, přičemž většina respondentů ve věku 15–18 let se pravidelně věnuje organizovanému tréninku. Nicméně s přibývajícím věkem existuje tendence poklesu zájmu o sport, což je trend, který si zaslouží pozornost (Frömel, 2006). Bláha a Cihlár (2010) potvrzují, že neaktivita a zejména čas strávený u počítače, je problémem u dětí ve věku 11–16 let.

Studie Sigmunda, Frömela a Neulse (2005) poukazuje na alarmující úroveň pohybové aktivity mezi mladými lidmi v České republice, což má potenciální dlouhodobé důsledky pro jejich fyzické a psychické zdraví. Je důležité podporovat u mladých lidí pravidelnou pohybovou aktivitu, která má pozitivní vliv nejen na jejich fyzický vývoj, ale i na psychosociální aspekty jejich života.

### **1.1.3 Doporučená optimální pohybová aktivita**

Pro dosažení optimálního rozvoje a zlepšení sportovních dovedností je klíčové trénovat s příjemným prožitkem a minimalizovat riziko přetrénování. V mladším věku je vhodné zaměřit se na všestranný trénink, který podporuje rozvoj různých motorických dovedností. S nástupem pubescence lze postupně tolerovat specializaci, přičemž je důležité brát v úvahu individuální potřeby a schopnosti jedince.

## **1.2 Pohyb**

Pohyb je základním prvkem života, který má klíčový význam pro tělesnou zdatnost v období adolescence. Jde o širokou škálu pohybových aktivit, včetně chůze, běhu, cvičení, tance a dalších, které jsou nezbytné pro celkový rozvoj mladých lidí.

Podle Kubátové (2015) je pohyb zásadní pro uspokojení základních životních potřeb a hraje důležitou roli ve vývoji posturálního svalstva a tím k podpoře správného držení těla. Aktivní životní styl má navíc pozitivní dopad na vnitřní orgány a podporuje mentální pohodu.

Nedostatek pohybu, jak uvádí Sekot a kol. (2004), může vést k řadě negativních důsledků, včetně svalových dysbalancí a problémů s držení těla. Je proto nezbytné, aby mládež věnovala dostatečnou pozornost pravidelné fyzické aktivitě, a předešla tak těmto rizikům.

Pohyb má také značný dopad na duševní zdraví. Pravidelná pohybová aktivita může pomoci snížit úroveň stresu, úzkosti a depresí, zlepšit náladu a posílit celkovou psychickou pohodu. V dnešní době, kdy moderní životní styl často vyžaduje dlouhodobé sezení, je důležité podporovat mládež, aby se aktivně zapojovala do různých forem pohybu.

Globální pandemie covid-19 ještě zvýraznila důležitost pohybu, když covidové restriktce výrazně snížily možnosti pro sport a fyzické aktivity, což mělo negativní dopady na fyzickou a duševní kondici mladých lidí. V reakci na to bylo vytvořeno množství iniciativ a programů zaměřených na udržení aktivního životního stylu mládeže (Burrows a kol., 2020).

Pohybová aktivita mladých lidí je fundamentální nejen pro jejich fyzický vývoj, ale také pro psychickou a sociální pohodu. Sportovní a pohybové aktivity poskytují mladým lidem příležitosti pro sociální interakce, vyjádření sebe sama a rozvoj důležitých praktických dovedností.

V kontextu tělesné zdatnosti je důležité rozlišovat mezi pohybovou aktivitou a sportem, přičemž obojí má významný vliv na zdraví a rozvoj adolescentů. Jak už naznačili Mužik a Süss (2009) a další, zapojení do pravidelných pohybových aktivit je klíčové pro prevenci různých zdravotních problémů a podporu celkového zdravého životního stylu v tomto kritickém období života.

### **1.2.1 Druhy pohybové aktivity**

Pohybové aktivity lze rozdělit do několika kategorií a subkategorií na základě různých aspektů, jako jsou povaha, intenzita a účel. Tato klasifikace umožňuje lépe pochopit rozmanitost pohybových aktivit a identifikovat vhodné formy pro různé jedince a jejich cíle. Následující rozdělení druhů pohybové aktivity je založeno na klasifikaci Mužika a Süsse (2009).

**Každodenní aktivity (nestrukturované, rutinní):** Tato kategorie zahrnuje běžné fyzické aktivity, které lidé vykonávají v rámci svého každodenního života. Tyto aktivity nejsou plánované, nemají stanovené časové ani prostorové parametry a nevyžadují žádné speciální vybavení. Příklady zahrnují domácí práce, práci na zahradě, nákupy, chůzi po schodech a jednoduché pohyby spojené s přesouváním. Tyto aktivity jsou součástí každodenní rutiny a nejsou zahrnuty v tréninkovém plánu.

**Pohybové aktivity zaměřené na dovednosti (strukturované):** Tato kategorie zahrnuje plánované, cílené pohybové aktivity, které mají přesně stanovený časový a prostorový rámec. Tyto aktivity jsou strukturované a často jsou definovány jednotkami jako čas, vzdálenost, frekvence a intenzita. Vyžadují specifické vybavení, prostor a náčiní a jsou prováděny s cílem zlepšit nebo udržet tělesnou kondici jedince. Příklady zahrnují organizované sporty, fitness cvičení, taneční lekce a další aktivity, které jsou cíleně organizovány a zaměřeny na rozvoj specifických dovedností.

### **1.2.1.1 Sportovní aktivity**

Sportovní aktivity představují zvláštní kategorii pohybových aktivit, které vynikají svou vysokou mírou organizace a struktury. Tyto aktivity se často provádějí buď v rámci týmů, nebo individuálně, a mohou být jak amatérské, tak profesionální. Rozsah sportovního světa zahrnuje široké spektrum disciplín, včetně fotbalu, basketbalu, plavání, tenisu, atletiky a mnoha dalších.

Důležité je, že sporty mohou být dále rozčleněny podle toho, které tělesné schopnosti jsou pro konkrétní disciplínu klíčové. Existují vytrvalostní sporty, které kladou důraz na dlouhodobou fyzickou zdatnost a výdrž. Silové sporty zaměřující se na posilování svalů a zvýšení svalové hmoty. Rychlostní sporty vyžadující rychlé reakce a pohybovou obratnost.

Mužík a Süs (2009) zdůrazňují vliv sportovních aktivit na pohybovou aktivitu jako celek. Tyto aktivity nejen poskytují možnost fyzického cvičení, ale také podporují rozvoj dovedností, soutěživosti a zdravého životního stylu jednotlivců. Podobně Frömel, Novosad a Svozil (1999) poukazují na význam strukturovaných sportovních aktivit pro celkový rozvoj jednotlivců.

### **1.2.2 Doporučení k provádění pohybové aktivity pro adolescenty**

Provozování pohybové aktivity je v adolescenci klíčovým prvkem pro udržení tělesného zdraví a prevenci problémů, jako jsou nadváha nebo obezita. Adolescentní věk, obvykle definovaný pro věkovou skupinu 15–19 let, je kritickým obdobím pro vývoj tělesného složení a zdravého životního stylu. Doporučení týkající se typu a způsobu pohybové aktivity jsou klíčová pro podporu zdravého vývoje. Studie Bunce (2008) ukazují, že adolescenti, kteří se pravidelně věnují organizované fyzické aktivitě, mají nižší procento tělesného tuku a lepší kvalitu svalové hmoty. To naznačuje, že aktivní životní styl během adolescence může pozitivně ovlivnit tělesnou kompozici a celkové zdraví. Nicméně, jak uvádí Rychtecký a kol. (2006), zájem o sport může v pozdější fázi adolescence klesat. Proto je důležité najít způsoby, jak udržet motivaci a zájem o fyzickou aktivitu i v této životní etapě.

Světová zdravotnická organizace WHO (2018) doporučuje, aby se adolescenti věnovali alespoň 60 minut denně středně až vysoce zatěžující pohybové aktivitě a třikrát týdně

prováděli cvičení, která podporují růst svalové a kostní tkáně. Toto doporučení má za cíl podpořit tělesnou zdatnost a celkové zdraví adolescentů.

Kromě frekvence a intenzity pohybové aktivity je důležité brát v úvahu také její charakter a dobu trvání. Frömel, Novosad a Svozil (1999) poukazují na důležitost těchto aspektů při plánování pohybové aktivity. Je nutné zvážit, jaký druh pohybové aktivity je pro adolescenty nejvhodnější a jak dlouho by měla každá tréninková jednotka trvat.

Toto doporučení zahrnuje různé formy pohybové aktivity, jako je chůze, běh, jízda na kole nebo plavání. Dále by se měl u adolescentů podporovat aktivní přesun do a ze školy, aby se zvýšila denní pohybová aktivita. Je také důležité omezit dobu strávenou před obrazovkou televize, telefonu nebo počítače na maximálně 2 hodiny denně. Současný trend prodlužování času stráveného sedavým způsobem by měl být zvrácen ve prospěch fyzické aktivity. V neposlední řadě má sportovní trénink v adolescenci důležitý vliv na prevenci osteoporózy a udržení zdravých kostí v pozdějším životě (Máček a kol., 2011).

### **1.3 Motivace**

Motivace je zásadním aspektem lidského chování hrajícím nepostradatelnou roli ve sportu a tělesné výchově mladých lidí. Tento komplexní koncept otevírá dveře k pochopení motivátorů, které vedou jedince k určitým aktivitám a formují jeho chování. V kontextu tělesné výchovy motivace není jen stimulací k pohybu, ale také k fyzickému a psychickému blahu.

Ve sportu zahrnuje motivace široké spektrum emocionálních aspektů – od zvědavosti a touhy po zkoušení nových věcí až po pozitivní očekávání úspěchu. Zároveň absence motivace může vést k pasivitě a snížené účasti na sportovních a pohybových aktivitách, což zdůrazňuje význam porozumění tomu, jak motivovat mladé sportovce.

Pro hlubší porozumění teoriím motivace a jejich vlivu na sportovní motivaci je třeba zvážit různé motivační teorie a přístupy. Tato kapitola tedy představuje klíčové teorie, které jsou aplikovatelné ve sportu. Nabízí příklady z praxe ilustrující, jak motivace působí na výkon a dlouhodobou angažovanost v rámci sportovních disciplín.

#### **1.3.1 Teorie motivace**

Podle Pruknera (2014) lze motivaci definovat jako „dynamicky uspořádaný soubor vnitřních faktorů, které v podobě aktuálních nebo trvalých pohnutek k chování podněcují



člověka k činnosti a zaměřují tuto činnost k určitému cíli“. Tato definice zdůrazňuje, že motivace není statická, ale je to proces, který je neustále v pohybu a vývoji.

Další definici přinášejí Hrabal a kol. (1989), kteří motivaci popisují jako „souhrn činitelů, které podněcují, směřují a udržují chování člověka“. Tato definice podtrhuje, že motivace je ovlivněna širokou škálou faktorů, které mohou být vnější i vnitřní povahy.

V tělesné výchově motivace slouží nejen jako hnací síla pro pohyb, ale podporuje také zdravý životní styl a rozvoj zájmu o fyzickou aktivitu. V kontextu sportu může motivace obsahovat emocionální aspekty, jako jsou zvědavost a pozitivní očekávání, a má schopnost povzbudit jedince k zapojení do aktivit. Naproti tomu absence motivace může vést k pasivitě a sníženému zapojení do sportovních a pohybových aktivit.

Přestože detailní teorie motivace nejsou předmětem této kapitoly, je důležité si uvědomit, že porozumění motivaci je klíčové pro podporu aktivního zapojení žáků do tělesné výchovy a sportu. Představení těchto definic zajišťuje, že čtenář má pevný teoretický základ pro pochopení následujícího obsahu zaměřeného na praktické aspekty motivace v tělesné výchově a sportovních aktivitách.

### **1.3.2 Tendence k dosažení úspěchu a vyhnutí se neúspěchu**

Tendence k dosažení úspěchu a vyhnutí se neúspěchu se projevují ve specifických situacích a za přítomnosti dalších vnitřních faktorů (Průcha a kol., 2009). Autoři zmiňují několik výkonových potřeb, včetně potřeby kompetence, samostatnosti a úspěšného výkonu. Genderové rozdíly v těchto potřebách jsou také zkoumány, přičemž ženy vykazují menší orientaci na výkon než muži (Harbichová a kol., 2023). Tyto rozdíly vedou k různým motivacím jak v soutěžích, tak úspěchu mezi muži a ženami (Fleming a Horner, 1992).

Účinková motivace se zaměřuje na radost a pocit hrdosti spojené s vykonáváním činností, což představuje vnitřní odměnu. V současnosti existuje několik teoretických systémů, které se zaměřují na různé aspekty řízeného chování (Průcha a kol., 2009). Pokud spojíme koncept vnější a vnitřní motivace s konceptem negativní a pozitivní motivace, vznikají zajímavé tendence (Blažej, 2019). Je nezbytné pochopit, jak vnější motivy ovlivňují motivaci vnitřní, což může být pro pedagogickou praxi klíčové. V experimentu, kde účastníci měli „svobodnou volbu“ při plnění úkolu, se ukázalo, že ti, kteří nebyli ovlivněni vnějšími podněty, věnovali úkolu více času než ti, kteří byli těmito podněty

motivováni. Tyto výsledky však zjednodušují motivační tendence, protože každý jedinec může být v jiné fázi motivační struktury. Hayamizu (1997) ve své studii významně posunul tuto problematiku vpřed tím, že rozdělil vliv vnějších a vnitřních pobídek na čtyři fáze motivačního schématu: vnější motivace, introjekce, identifikace a vnitřní motivace. Z výsledků jeho studie bylo patrné, že čím více se jedinec posouvá směrem k vnitřní motivaci, tím méně na něj působí vnější pobídky. Pro trenéry je tedy důležité rozpoznat, ve které fázi motivačního schématu se jejich svěřenec nachází, a podle toho přizpůsobit své pobídky a celkový přístup. Studie také ukázala, že jedinci v prvních dvou fázích schématu, kteří byli více motivováni vnějšími pobídkami, častěji sváděli neúspěch na vnější příčiny (Hayamizu, 1997).

Tento výzkum naznačuje, že efektivní pedagogická praxe by měla kombinovat různé typy motivace a zohledňovat individuální potřeby a fáze motivační struktury každého žáka. Blažej ve své publikaci zmiňuje Whiteovu koncepci sebeurčení (1985). Kromě toho pozitivní zpětná vazba a podpora ze strany učitelů mohou významně ovlivnit, jak žáci vnímají své schopnosti a úspěchy. Motivace žáků je tedy složitým procesem, který vyžaduje citlivý a individuální přístup, a to jak v tělesné výchově, tak v dalších vzdělávacích aktivitách. Kromě pojmů vnitřní a vnější motivace rozlišujeme také motivaci pozitivní a negativní, jak uvádí Blažej (2019). Pozitivní motivace se zaměřuje na dosažení úspěchu a odměn, zatímco negativní motivace je spojena s vyhýbáním se nepříjemným následkům a trestům. Tento komplexní přístup k motivaci je klíčový pro efektivní podporu rozvoje a úspěchu žáků v různých oblastech jejich vzdělávání.

Pozitivní motivace se zakládá na vytváření pozitivních zážitků, které vedou k opakování chování, jež bylo dříve odměněno. Tento typ motivace může zahrnovat touhu po úspěchu, získání uznání nebo odměny. Dále zde hrají roli tři faktory: zainteresovanost, morální ocenění a seberealizace. Lze tedy říci, že pozitivní motivaci můžeme rozdělit na vnitřní (například faktor seberealizace) a vnější (hmotné odměny, pochvaly). Na opačném konci spektra se nachází negativní motivace, která varuje před opakováním chování, které v minulosti vedlo k trestu. Ve sportovní praxi mohou být negativní motivy například tresty od trenéra nebo snaha vyhnout se neúspěchu z pohledu hráče. Zajímavé závěry lze učinit, pokud spojíme koncept vnější a vnitřní motivace s konceptem negativní a pozitivní motivace.

Tabulka č.1 – Rozdělení jednotlivých typů motivace podle jejich charakteru Zdroj: Blažej, 2019

	Pozitivní motivace		
Vnější motivace	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pochvaly</li> <li>- povzbuzování</li> <li>- finanční odměny</li> <li>- jiné materiální odměny</li> <li>- nominace...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zájem</li> <li>- spokojenost</li> <li>- odhodlání</li> <li>- uspokojení potřeby seberealizace</li> <li>- uspokojení potřeby pohybu...</li> </ul>	Vnitřní motivace
	Negativní motivace		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tresty a pokuty</li> <li>- urážení a ponižování</li> <li>- deadlines</li> <li>- negativní zpětná vazba</li> <li>- vyloučení z týmu...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pocit strachu</li> <li>- pocit vzteku</li> <li>- pocit nudy</li> <li>- potřeba vyhnout se ponižení z neúspěchu...</li> </ul>	

### 1.3.3 Výkonová motivace

Představuje jednu z nejvýznamnějších oblastí motivace, jenž je zkoumaná nejen ve sportovním kontextu. Tvzení Bláhy a kol. (2010) spočívá v tom, že výkonový motiv se týká jednání zaměřeného na hodnocení úrovně individuálních schopností.

Podle Hoška (1976) teorie výkonové motivace rozlišuje mezi dvěma základními tendencemi: tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se neúspěchu. Tendence dosáhnout úspěchu spadá do skupiny potřeb potvrzení vlastního Já (tzv. evaluace Ega), zatímco tendence vyhnout se neúspěchu (strach z neúspěchu) patří mezi potřeby obrany Já (ochrana proti devalvaci Ega). Tyto dvě tendence nejsou vázány na bipolární kontinuum; jejich existence není vzájemně vylučná a často se vyskytují současně. Motivace k účasti na pohybových aktivitách vychází z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se neúspěchu. Jedinci s vysokou tendencí dosáhnout úspěchu vykazují vysokou výkonovou motivaci, tj. silnou potřebu výkonu. Sportovci často náleží k této části populace, kde je výkonová potřeba výrazně zřetelná (Slepička a kol., 2009).

Průcha a kol. (2009) zdůrazňují, že výkonová výzva je často spojena s rizikem a může být ovlivněna pesimistickou prognózou. Chování jedince ve výkonovém kontextu je determinováno jak dispozičně (relativně stálými rysy osobnosti), tak situačně, protože se tendence dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu aktualizují v přítomnosti specifických situací a dalších endogenních faktorů. Dále jsou zmiňovány výkonové

potřeby, mezi které spadají potřeby samostatnosti, kompetence a úspěšného výkonu. Hlavní rozdíly v těchto potřebách jsou rovněž zkoumány. Například co se týká genderových rozdílů, ženy nedosahují tak vysoké orientace na výkon jako muži (Harbichová a kol., 2023).

#### **1.4 Motivace ke sportu a pohybu**

Motivace ke zdravému životnímu stylu a aktivitám by měla být vytvářena již od raného věku, což připravuje půdu pro dlouhodobé zdravé chování. Dle Kubátové (2015) jsou návyky podporující zdraví nejefektivněji utvářeny skrze přímé zkušenosti a prostřednictvím pozitivních vzorů. V souladu s tím výzkum *Early Food for Future Health* zdůrazňuje včasné zavádění zdravých stravovacích návyků u dětí, což může mít kladný dopad na jejich budoucí zdraví a může pomoci předejít nadváze a obezitě. Takto nastavená výchova směřuje k posílení motivace dětí ke zdravému stravování a aktivnímu životnímu stylu, což může položit základy pro celoživotní pohodu. Školní tělesná výchova hraje klíčovou roli v rozvoji tělesné aktivity u dětí a mládeže. Avšak je třeba poznamenat, že přehnaný důraz na výkonnost může mít demotivující účinek, a to zejména na žáky, kteří nevykazují sportovní talent.

Kubátová (2015) varuje, že výkonnostně orientovaná tělesná výchova by mohla vyvolávat u dětí bez sportovních dispozic negativní pocity, což by mohlo vést k odporu vůči tělesné aktivitě. Zapojení dětí do tělesné výchovy by mělo být adaptivní a citlivé vůči jejich individuálním schopnostem a zájmům, aby se podporovala jejich vnitřní motivace a láska k pohybu. V oblasti tělesné výchovy je klíčové, aby hodnocení učitelů nebylo zaměřeno výhradně na dosažený výkon nebo splnění standardů. Prioritou by mělo být vytváření prostředí, které podporuje pozitivní vztah k pohybu a sportu. Proto by ideální hodnocení mělo odrážet postoj a snahu žáků, jejich pokrok a odhodlání a mělo by je podporovat v dalším osobním rozvoji ve sportu.

### **1.4.1 Formování motivace k aktivnímu životnímu stylu ve školním věku**

V oblasti podpory zdravého životního stylu a tělesné aktivity je zásadní začít s formováním pozitivních návyků co nejdříve v životě dítěte. Důležitost tohoto přístupu podtrhuje Kubátová (2015), která zdůrazňuje význam vytváření zdravých návyků skrze bezprostřední zkušenosti a příklady dobré praxe v okolí dítěte. V tomto období kromě školy, zájmových kroužků a školních sportovních klubů hraje výjimečnou roli rodina, vrstevníci a sociální okolí. Přibližně 75–85 % veškeré pohybové aktivity žáků se totiž odehrává ve volném čase, nikoli ve škole, kde je to jen zbývajících 15–25 % (Mužik a kol., 2010).

Ačkoli by se škola měla snažit respektovat přání a zájmy žáků a napomáhat tak osvojování zdravého životního stylu, aktivní podíl středních škol je v tomto ohledu často minimální. Školy většinou kladou silnější důraz na odborné či maturitní předměty, a tedy i na úspěšnost žáků u maturitních zkoušek. Vzhledem k tomu, že se v dětském věku formuje a utváří vztah dítěte k pohybu, je v období adolescence klíčové navázat i snahou jedince převzít iniciativu k pohybovým aktivitám ve svém volném čase. Školní povinnosti a vytížení ve vzdělávacích předmětech žáky spíše formují k sedavějšímu způsobu života i přesto, že má školní instituce jednoduchou příležitost v tomto smyslu ovlivňovat a podporovat mládež v pohybových aktivitách (Mužik a kol., 2010). Výuka tělesné výchovy hraje klíčovou roli ve vytváření motivace dětí k pohybu a aktivnímu životnímu stylu.

Pastucha a kol. (2011) zdůrazňuje, že přílišný důraz na výkonnost ve školní tělesné výchově může mít opačný efekt zejména u žáků, u nichž sport není jejich hlavním zájmem. Podle zjištění této studie je pro rozvoj pozitivního vztahu dětí k fyzické aktivitě zásadní, aby byla tělesná výchova diverzifikovaná, zábavná a inkluzivní, což podporuje dlouhodobou motivaci k pohybu. Výzkum preferencí sportovních aktivit je v současné době úzce spjat s tvorbou školních vzdělávacích programů. Rozpory mezi preferencemi, senzitivním obdobím rozvoje a cíli je třeba řešit prostřednictvím oblíbeného obsahu žáka a rozvíjet tak jeho schopnosti ve školní tělesné výchově (Mužik a kol., 2010).

Ve světle těchto poznatků je doporučeno, aby se učitelé tělesné výchovy zaměřovali na vytváření prostředí, kde je radost z pohybu a osobní pokrok ceněn více než výkonnostní úspěchy. Tímto přístupem lze podpořit všechny žáky, aby si našli vztah k tělesné aktivitě, který bude trvat i nadále v další jejich etapě života.

Tvůrci pohybových programů a sportovních nabídek by měli zohledňovat skutečné preference žáků, kteří jsou jejich „klienty“. Často se však stává, že obsah vyučovacích hodin tělesné výchovy (TV) je více ovlivněn zájmy vyučujících než samotných žáků. Učitelé často vybírají své oblíbené aktivity, zejména pokud jsou schopni vyučovat pouze úzké spektrum činností. To vede k tomu, že školní pohybové programy jsou značně omezené. Nízká rozmanitost nabízených aktivit může způsobit, že žáci budou tělesnou výchovu odmítat a ztrácet o ni zájem (Mužik a kol., 2010). „TV jako vyučovací předmět by neměl být předmětem, který se snaží za každou cenu vnutit žákům sportovní aktivity, které nepatří mezi jejich oblíbené, ale naopak snažit se vyjít jim vstříc a sledovat strukturu jimi preferovaných aktivit“ (Vašíčková a Frömel, 2009). S tím někteří učitelé nesouhlasí a nemají v oblibě, když si žáci „diktuji, co se bude dělat“ v hodinách TV.

Podle Pruknera (2014) a Hrabala a kol. (1989) nespočívá motivace pouze ve vnějších odměnách či trestech, které jsou „obsaženy v každém hodnocení, neboť již souhlas sám o sobě je podstatou pochvaly a nesouhlas pokáráním“. Jde také o vnitřní pohnutky a hodnoty, které vedou jedince k určitému chování. V tělesné výchově by proto hodnocení mělo přecházet od tradičních výkonnostních standardů k širšímu pohledu na fyzickou aktivitu, kde je zohledněn celkový rozvoj. Hodnocení se vztahuje jak na jednotlivce, tak na celý kolektiv. Mělo by být inkluzivní, reflektovat individuální úsilí, pokrok a přístup k fyzické výchově a tím podporovat každého žáka v jeho osobním růstu. Hodnocení žáků by mělo být všestranné a zároveň udržovat rovnováhu pocitů v kolektivu.

Schopnost porozumět principu fair play a potlačit svou individualitu ve prospěch týmu i za cenu prohry je důležitá (Darst a Pamgrazi, 2002; Vašíčková a Frömel, 2009; Mužik a kol., 2010). Avšak měření výsledků má esenciální význam i pro kvalitu práce trenéra či učitele, neboť mu umožňuje provádět objektivní analýzu svěřenců i vlastních metod. Psychologicky se objektivní informovanost učitele projevuje ve zvýšení důvěry mezi žáky týkající se jeho odbornosti (Vaněk a kol., 2006; Slepíčka, 1984).

## **1.4.2 Výkonová motivace ve vztahu ke školnímu věku**

Rozvoj výkonové motivace ve školní tělesné výchově je příležitostí pro vytváření podpůrného prostředí, které umožní žákům dosahovat svého potenciálu.

Výuka tělesné výchovy je klíčová pro podporu motivace dětí k pohybu a sportu, ale její zaměření by mělo být vyvážené, přičemž je důležité se vyvarovat přílišného důrazu na sportovní výkonnost. Tento přístup může být kontraproduktivní zejména pro ty žáky, kteří se neidentifikují jako sportovně nadaní. Tlak na výkon může vyvolat u dětí negativní postoj k fyzické aktivitě, což může mít dlouhodobé důsledky pro jejich vztah k pohybu.

Učitelé by měli klást důraz na rozvoj pozitivního vztahu dětí k pohybu, kde jsou oceněny úsilí, pokrok a osobní úspěchy, a to i mimo rámec sportovních výkonů. Podporou a oceňováním osobních cílů v oblasti pohybu, resp. sportu, a zároveň respektem k individuálním rozdílům mezi žáky můžeme kladně formovat trvalý vztah dětí k aktivnímu životnímu stylu.

## **1.5 Školní tělesná výchova**

Školní tělesná výchova představuje klíčový prvek vzdělávacího procesu, který má vliv nejen na fyzické zdraví, ale také na celkový rozvoj žáků. Avšak často je tato výuka omezena na pouhé dvě týdenní výukové hodiny, což neodpovídá skutečným potřebám dětí. Kubátová (2015) zdůrazňuje, že děti by měly mít možnost pohybovat se alespoň dvě hodiny denně, a to nejen ve škole, ale i mimo ni. Tato potřeba většího rozsahu pohybové aktivity je potvrzena i v rámcových vzdělávacích programech, které doporučují tři hodiny tělesné výchovy týdně, pokud to podmínky školy umožňují.

Dlouhodobé sezení v lavicích může být pro dětský organismus velkou zátěží. Statická poloha a nedostatek pohybu mohou vést k svalovým dysbalancím a omezené pohyblivosti. Proto by školní tělesná výchova měla sloužit jako prostředek k vyrovnání této zátěže a k zajištění správného vývoje a zdraví dětí. Významnou roli ve školní tělesné výchově hraje kvalita realizace výuky, která je ovlivněna efektivním vedením školy a podporou učitelů tělesné výchovy. Efektivní příprava budoucích pedagogů v oblasti pohybových a sportovních aktivit je klíčová pro zajištění kvalitní výuky (Frömel, 1996; Hošek, 1996; Medeková, 1997; Rychtecký a Tilinger, 2017; Kaplan, 2001).

Podle rámcového vzdělávacího programu (RVP) je tělesná výchova nezastupitelnou složkou výchovy, jejímž hlavním cílem je přispívat k všestrannému a harmonickému rozvoji žáků prostřednictvím upevnování zdraví, rozvoje pohybových schopností a prohlubování pohybových dovedností (MŠMT ČR, 2017). To je v souladu s návrhy Kubátové (2015), které zdůrazňují prevenci svalových dysbalancí a rozvoj pohybových dovedností jako klíčové cíle tělesné výchovy.

Kubátová (2015) navrhuje několik cílů, kterých by měla školní tělesná výchova dosahovat:

- Prevence svalových dysbalancí: Pravidelný pohyb a cvičení mohou předejít vzniku svalových nerovnováh a přispět k udržení správného držení těla.
- Rozvoj pohybových dovedností a smyslového vnímání: Školní tělesná výchova by měla pomáhat žákům rozvíjet jejich pohybové schopnosti a zlepšovat jejich smyslové vnímání prostřednictvím různých pohybových aktivit.
- Propojení učební látky s pohybovou činností: Tělesná výchova by neměla být izolovaným předmětem, ale měla by se snažit propojit učební obsah s fyzickou aktivitou. Tím lze pomoci žákům lépe chápat a aplikovat získané znalosti.
- Aktivní odpočinek a relaxační cvičení: Školní tělesná výchova by měla také zahrnovat prvky relaxace a cvičení pro uvolnění. To může pomoci žákům zvládat stres a zlepšit jejich celkový duševní stav.

Tímto způsobem se tělesná výchova stává nedílnou součástí celkového vzdělávacího procesu, což je v souladu s Kubátovou (2015), která podporuje propojení učební látky s pohybovou činností.

Nicméně je třeba zdůraznit, že současná podoba RVP (MŠMT ČR, 2017) nemusí vždy reflektovat moderní trendy a zájmy žáků. RVP je stále zaměřeno na tradiční formy tělesné výchovy, jako jsou gymnastika, atletika a sportovní hry, které nemusí všechny žáky dostatečně motivovat. V praxi se ukazuje, že modernizace školních osnov tělesné výchovy by mohla zahrnovat širší spektrum aktivit, které by lépe odpovídaly současným zálibám a životnímu stylu dětí a mladých lidí.

Je důležité si uvědomit, že školní tělesná výchova by neměla klást důraz pouze na dosahování maximálního výkonu. To by měla být spíše záležitost sportovních klubů a soutěží. Místo toho by se měla školní tělesná výchova zaměřovat na všestranný rozvoj žáků v rámci jejich individuálních možností. Každý žák má své vlastní schopnosti



a omezení, a proto by tělesná výchova měla tento fakt respektovat. Toto zaměření na široký rozvoj a zdravý životní styl je plně v souladu s doporučeními Kubátové (2015).

Školní tělesná výchova by měla být koncipována tak, aby žáci vnímali pohyb jako přirozenou součást svého života a měli radost z fyzické aktivity. Kromě toho by měla školní tělesná výchova přispívat k prevenci zdravotních problémů spojených s nedostatečným pohybem a sedavým životním stylem, což je v moderní společnosti stále větší problém. RVP podporuje tuto koncepci tím, že zahrnuje široké spektrum aktivit, které mají za cíl nejen rozvoj fyzických schopností, ale také estetických a sociálních dovedností (MŠMT ČR, 2017).

### **1.5.1 Vybrané faktory ovlivňující pozitivně i negativně výkon**

Hrabal (1988) konstatuje, že školní výkon je primárně závislý na motivaci, která je následně ovlivněna školní úspěšností. Výkony ve škole a úspěšnost, respektive neúspěšnost, jsou úzce propojeny s ostatními školními výkony. Na základě předchozích úspěchů a jejich společenského ocenění si žák vytváří určité očekávání a stanovuje si úroveň osobní aspirace. Tato představa o budoucím výkonu, kterou Vágnerová (2000) označuje jako úroveň osobní aspirace, zahrnuje nejen úspěšnost, ale také sebehodnocení.

Vágnerová (2000) rovněž tvrdí, že úspěch obvykle posiluje pozitivní motivaci žáka, podporuje jeho pozitivní očekávání a sebevědomí. Úspěšný žák pracuje s větší ochotou, protože škola pro něj představuje zdroj uspokojení. Naopak neúspěch obvykle vyvolává negativní motivaci, posiluje negativní očekávání a obavy z dalšího selhání. Každé další selhání zvyšuje potřebu vyhnout se neúspěchu a snižuje pozitivní motivaci k učení. V důsledku toho se mohou žáci, kteří opakovaně zažívají neúspěch, stát ve svém vzdělávání apatičtějšími a méně angažovanými.

Jak tvrdí Kaplan (2021), neúspěch je opakem úspěchu. Lze tedy říci, že neúspěch představuje negativní výsledek snahy jednotlivce či skupiny o dosažení určitého cíle. Snížení sebevědomí jedince může být právě důsledkem neúspěchu. Neúspěch může sloužit jako hnací síla a motivace k dosažení dalšího cíle, nebo naopak způsobit apatii a rezignaci vůči zadanému úkolu. To, jak se jedinec postaví ke svému neúspěchu a zda ho vnímá jako hnací sílu, nebo brzdící faktor, je podle mého názoru zcela individuální. Potřeby dítěte se v různých vývojových obdobích liší. Čím je dítě mladší, tím jsou jeho potřeby naléhavější a jejich neuspokojení má vážnější důsledky.

Úspěch a výkon žáků staršího školního věku je chápán jinak než u žáků mladšího školního věku, protože má osobní perspektivu. Úspěch přestává být cílem a stává se prostředkem. Takovou změnu významně akceptují rodiče i učitelé. Podle Vágnerové (2000) se motivace žáků postupně odlišuje od zacházení a vztahu k předpokládanému profesnímu začlenění. Jejich motivace je podmíněna sebehodnocením a vztahem k učení; už není otázkou hodnocení v podobě školních známek, ale je ovlivněna budoucími rolemi.

Jak naznačují různé studie a výzkumy, problém spojený s tělesnou zdatností a motivací žáků v hodinách tělesné výchovy na českých školách se stále zhoršuje. Kvalitní výuka tělesné výchovy, která je zásadní, závisí na efektivním vedení školy a odpovídající podpoře učitelů tělesné výchovy poskytované vedením. V této souvislosti je důležité se také zaměřit na odpovídající přípravu budoucích pedagogů v oblasti pohybových a sportovních aktivit. Je rovněž nutné brát v úvahu individualitu každého žáka a přizpůsobit výuku tak, aby byla pro všechny motivující a podporující, a to bez ohledu na jejich současnou fyzickou kondici a schopnosti (Kaplan, 2020).

Takové změny mohou pozitivně ovlivnit celkovou tělesnou zdatnost a motivaci žáků, čímž se sníží procento neúspěšných žáků a podpoří se jejich zdravý vývoj. Současně je důležité zaměřit se na dlouhodobé strategie, které pomohou žákům vytvořit si zdravé návyky a pozitivní vztah k tělesné aktivitě, což bude mít pozitivní dopad na jejich celkový vzdělávací a osobnostní rozvoj.

### **1.5.2 Neúspěchem ovlivněná motivace v tělesné výchově**

Neúspěch ve školní tělesné výchově je významným tématem, které ovlivňuje nejen fyzickou zdatnost žáků, ale také jejich motivaci a sebehodnocení. V kontextu školní tělesné výchovy je neúspěšný žák často vnímán jako ten, kdo nedokáže splnit stanovené normy a požadavky, což může vést k trvalejšímu odmítání pohybových aktivit a hledání méně náročných činností.

V teoretických studiích a odborných statích, které se týkají problematiky pohybových aktivit dětí, se zdůrazňuje jejich souvislost se školní tělesnou výchovou. Zároveň se poukazuje na závažnost motivace a naplnění cílů tělesné výchovy s ohledem na vytváření předpokladů pro celoživotní pohybovou aktivitu všech dětí, nejen motoricky nadaných (Frömel, 1996; Hošek, 1996; Medeková, 1997, 1998; Rychtecký a Tilinger, 2017; Kaplan, 2001a, 2001b, 2006).

Podle Hrabala (1978) je školní výkon v zásadě závislý na motivaci, která je následně zpětně ovlivněna školní úspěšností. Školní výkon a úspěšnost, resp. neúspěšnost, jsou úzce spjaty také s přítomností dalších školních výkonů. Na základě předchozích výkonů a jejich sociálního ocenění si žák utváří určité očekávání a stanoví si úroveň osobní aspirace. Podle Vágnerové (2000) je tato představa budoucího výkonu nazývána úroveň osobních aspirací a zahrnuje jak úspěšnost, tak i osobní sebehodnocení, které je s úspěšností úzce spjato.

Významným faktorem, jenž přispívá k úspěšnosti nebo neúspěšnosti žáků v tělesné výchově, je kvalita výuky, která je podmíněna efektivním vedením školy a adekvátní podporou učitelů. Klíčová je také kvalitní příprava budoucích pedagogů v oblasti pohybových a sportovních aktivit, což je nezbytné pro úspěch žáků v tělesné výchově. Podle Vágnerové (2000) úspěch zvyšuje pozitivní motivaci žáka, podporuje jeho pozitivní očekávání a sebedůvěru. Úspěšní žáci pracují s větší ochotou, protože škola je pro ně zdrojem uspokojení. Naopak neúspěch vytváří negativní motivaci, zvyšuje negativní očekávání a obavy z dalšího neúspěchu. Každé další selhání snižuje pozitivní motivaci k učení, což může dlouhodobě ovlivnit nejen školní výkon, ale také celkový vztah žáka ke škole a vzdělávání. Jak bylo zmíněno, neúspěch je opakem úspěchu a představuje negativní výsledek snahy dosažení cíle.

Důležité je také zohlednit individualitu každého žáka a přizpůsobit výuku tak, aby byla motivující a podporující pro všechny bez ohledu na jejich aktuální fyzickou kondici a schopnosti. To může zahrnovat diferenciaci úkolů, vytváření individuálních plánů a poskytování specifické zpětné vazby, která respektuje osobní pokroky a potřeby žáků. Vedení školy by mělo aktivně podporovat učitele tělesné výchovy tím, že jim poskytne potřebné zdroje a možnosti pro další profesní rozvoj, což může zahrnovat např. účast na odborných seminářích, školeních a konferencích.

Důsledkem neúspěchu může být snížení sebevědomí. Neúspěch může ovlivnit budoucí vývoj jedince či skupiny špatným směrem a může vést k apatii či rezignaci. Z jiné perspektivy neúspěch může taky posloužit jako hnací síla ke zlepšení a dosažení tak dalšího cíle. Potřeby dítěte se liší v různých vývojových obdobích.

Z dlouhodobého hlediska je klíčové zaměřit se na individuální přístup k žákům a podporu jejich motivace prostřednictvím pozitivních zážitků v tělesné výchově. Efektivní vedení školy a podpora učitelů tělesné výchovy mohou významně přispět k tomu, aby se fyzická

aktivita stala přirozenou a trvalou součástí života žáků. To je zásadní nejen pro jejich fyzické zdraví, ale také pro jejich celkový osobnostní a akademický rozvoj.

## 1.6 Studie týkající se řešené problematiky

Výsledky zdůrazňují potřebu zlepšení fyzické kondice žáků zejména v disciplínách vyžadujících vytrvalost a svalovou výdrž. Frömel (2003) ve svém výzkumu hodnotí úroveň pohybové aktivity adolescentů a zjistil, že jen menší procento splňuje doporučení pro intenzivní pohybovou aktivitu, což naznačuje potřebu intervenčních programů pro zvýšení fyzické aktivity této věkové skupiny (Frömel a kol. 2006).

Studie Zdraví dětí (SZÚ) odhalila, že lockdown během pandemie zhoršil již existující míru obezity mezi českými dětmi. Zvýšená prevalence obezity a nadváhy se týká zejména starších žáků a dospívajících, jak ukázalo testování ČŠI rok po pandemii (2020/2021). Frömel a kol. (1999) uvádějí, že „63 % aktivity, kterou adolescenti vykonávají ve volném čase, odpovídá klasifikaci celoživotní pohybové aktivity. Ve školní tělesné výchově je tento podíl pouze 48 %“. Je důležité, aby měli žáci možnost vybrat si pohybovou aktivitu podle svých zájmů. Žák, který se zajímá o určitou pohybovou aktivitu, je více motivován k aktivní účasti na této aktivitě, čímž se začíná formovat jeho systém hodnot pro celoživotní pohybovou aktivitu (Vašíčková a Frömel, 2009).

Monitoring úrovně pohybové aktivity obyvatel v České republice provádí především Centrum kinantropologického výzkumu na Fakultě tělesné kultury UP v Olomouci. Tento monitoring využívá dotazníky IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) a ANEWS (Neighborhood Environmental Walkability Scale), které měří celkovou pohybovou aktivitu a podmínky prostředí. Výzkum vedený prof. Frömelem (2003 a 2004) hodnotil úroveň pohybové aktivity na základě frekvence, intenzity, času a druhu vykonávané pohybové aktivity. Výsledky ukázaly, že úroveň pohybové aktivity klesá s věkem, a to zejména u mužů. Ti jsou v mladším věku celkově aktivnější než ženy. Ze stejného pracoviště pocházejí údaje o pohybové aktivitě adolescentek ve věku 15–18 let (Neuls, Frömel, 2007). Výsledky ukazují, že úroveň pohybové aktivity v této skupině lze označit za vysokou. V průběhu adolescence dochází u mladých jedinců k markantním změnám v oblasti pohybových dovedností a tělesné výkonnosti. V souladu s očekáváním se s postupujícím věkem zvyšují výkonnostní úrovně adolescentů, což reflektuje jejich fyzický a motorický vývoj. Nutno zdůraznit, že vývoj těchto schopností není uniformní a může být ovlivněn různými faktory. Genderové rozdíly hrají důležitou roli, jelikož

výzkumy ukazují, že chlapci dosahují při testování různých parametrů většinou lepších výsledků než dívky.

V oblasti pohybové aktivity a tělesné zdatnosti českých žáků se vyskytují výzvy, mezi něž patří dlouhodobý pokles tělesné zdatnosti, nárůst výskytu dětí s nadváhou či obezitou a nepříznivý trend celkové pohybové aktivity adolescentů. Motivace k pohybové aktivitě vykazuje rovněž určité rezervy (Česká školní inspekce, 2022). Česká školní inspekce se těmito vlivy zabývá během testování středoškoláků.

Monitoringem pohybových aktivit dětí a mládeže se dále zabývá HBSC studie (Gudelj Rakić, Hamrik, Dzielska, Felder-Puig, Oja, a kol.) realizovaná ve spolupráci se SZÚ a 3. lékařskou fakultou UK v Praze. Studie sleduje chování a životní styl dětí v dospívání a jeho vliv na zdraví v dospělosti. Slepíčka a Slepíčková (2002) uvádějí, že sport a pohybové aktivity mají významný dopad na tělesnou kondici, duševní zdraví a sociální rozvoj. Pouze jedna třetina respondentů uvádí, že vykonává pohybovou aktivitu pravidelně (alespoň jednou týdně). Klesá počet těch, kteří sportují pravidelně, zatímco roste počet jedinců, kteří sport neprovozují vůbec.

Cílem této literární rešerše je prozkoumat a syntetizovat současné poznatky o motivaci středoškolských žáků k účasti na sportovních aktivitách a pohybových programech. Téma motivace k pohybovým aktivitám je klíčové, neboť souvisí s prevencí civilizačních chorob, jako je například hypokineze.

Rešerše se zaměřuje na relevantní vědecké články, knihy a závěrečné bakalářské a diplomové práce publikované v posledních čtyřech letech, a to zejména v kontextu testování fyzické zdatnosti provedeného Českou školní inspekcí v minulém školním roce.

Motivace k fyzické aktivitě je komplexní téma, které zahrnuje psychologické, sociální a environmentální faktory. Základní motivace zahrnuje vnitřní motivaci (např. radost z pohybu) a vnější motivaci (např. zdravotní benefity nebo sociální uznání). V této rešerši se budeme těmito aspekty věnovat a budeme se snažit identifikovat klíčové faktory ovlivňující angažovanost žáků v tělesné výchově a sportovních aktivitách.

Rešerše zahrnuje analýzu následujících zdrojů:

- Frömel, K., Neuls, J. (2007): Studie o korelaci mezi pohybovou aktivitou a zdravotními doporučeními u českých adolescentek.
- Vašíčková, J., Pernicová, H. (2018): Výzkum životního stylu adolescentů v České republice.

- Krupičková, L. (2021): Diplomová práce zaměřená na vliv pandemie COVID-19 na pohybovou aktivitu a motivaci žáků středních škol v Praze.
- Blažej, A. (2019): Kniha o motivaci dětí a mládeže ve sportu.
- Kalman, M., Pavelka, J., Hamřík, Z. (2009): Publikace o podpoře pohybové aktivity a jejím významu pro zdraví.
- Fiedlerová, A. (2023): Bakalářská práce o validaci dotazníku MPAM-R v českém prostředí.

Vnitřní motivace, jako je např. radost z pohybu, je silným prediktorem pravidelné účasti na sportovních aktivitách. Tento typ motivace je často spojen s vyšší úrovní fyzické aktivity a dlouhodobým zájmem o sport. Vašíčková a Pernicová (2018) zdůraznily, že podpora rodičů a pozitivní školní prostředí jsou klíčovými faktory pro motivaci adolescentů k pohybu. Taková podpora může zahrnovat nejen praktické aspekty, jako je např. doprovod na tréninky, ale také emocionální podporu a povzbuzení.

Výsledky testování provedeného Českou školní inspekcí ukázaly, že motivace vyučujících a osobní postoj žáků k měření fyzické zdatnosti výrazně ovlivňují výsledky (Česká školní inspekce, 2022). Testování zahrnovalo žáky 2. ročníků středních škol a gymnázií, přičemž bylo zjištěno, že žáci s vyšší vnitřní motivací dosahovali ve fyzických testech lepších výsledků. Tento nálezní podtrhuje význam motivace nejen pro krátkodobé výkony, ale také pro dlouhodobé zdraví a kondici.

Blažej (2019) ve své knize poukazuje na význam sociální interakce a podpory ze strany rodičů a učitelů pro udržení zájmu o sportovní aktivity. Sociální podpora může zahrnovat nejen přímou účast na aktivitách, ale také poskytování pozitivní zpětné vazby a vytvoření motivujícího prostředí. Kalman a kol. (2009) ve své publikaci zdůrazňují důležitost vytváření pozitivního prostředí a poskytování příležitostí pro sportování. Tímto způsobem lze zvyšovat motivaci a angažovanost žáků ve sportovních aktivitách.

Fiedlerová (2023) ve své bakalářské práci potvrdila, že dotazník MPAM-R je spolehlivým nástrojem pro měření motivace k pohybové aktivitě mezi českými adolescenty. Validace tohoto nástroje umožňuje přesnější hodnocení motivace a efektivnější plánování intervenčních programů zaměřených na zvýšení fyzické aktivity.

Literární rešerše poskytuje komplexní přehled o současných poznatcích týkajících se motivace středoškolských žáků k účasti na sportovních aktivitách. Uvedené studie potvrzují význam vnitřní motivace, sociální podpory a pozitivního školního prostředí pro

udržení zájmu o sport. Výsledky testování fyzické zdatnosti provedeného Českou školní inspekcí ukazují, že motivace vyučujících a osobní postoj žáků hrají klíčovou roli v úrovni dosažených výsledků. Validace nástrojů měření, jako je dotazník MPAM-R, je pro další výzkum a praxi v této oblasti klíčová.

Souhrnně lze říci, že současný výzkum v oblasti motivace k pohybové aktivitě u adolescentů zdůrazňuje důležitost komplexního přístupu zahrnujícího jak vnitřní, tak vnější motivační faktory. Důraz na podporu ze strany rodičů a školního prostředí se ukazuje jako zásadní pro zvýšení fyzické aktivity a zlepšení tělesné zdatnosti mladých lidí. Tento přístup může přispět k prevenci civilizačních chorob a podpořit zdravý životní styl v dospělosti.

### 1.6.1 Výsledky testování ČŠI v hlavním městě Praze

Testování fyzické zdatnosti 2. ročníků středních škol proběhlo v pěti disciplínách. Společnými disciplínami byly leh-sed, skok daleký z místa a vytrvalostní člunkový běh, u děvčat pak ještě výdrž ve shybu a u chlapců shyb. Výsledky pocházejí z 33 pražských zúčastněných škol, které mají kapacitu (mezi 300 až 449 žáky.) Testování proběhlo i na našich dvou školách. Faktory, které byly zohledněny ve výsledcích, byly pouze prostorové, materiální a personální (viz níže). Při testování jsme zaznamenali chybějící vnitřní motivaci studentů k dosažení co nejlepších výsledků, což potvrzují i závěry ČŠI. Jelikož jsme nezískali výsledky konkrétních škol, distribuujeme pouze výsledky získané z online stránky pedagogické.info. Grafy (1–5) ukazují špatné výsledky žáků, tudíž také význam této problematiky. Pro efektivní hodnocení naší práce je nezbytné tyto výsledky adekvátně vizualizovat.



Graf č.1 Skok daleký z místa

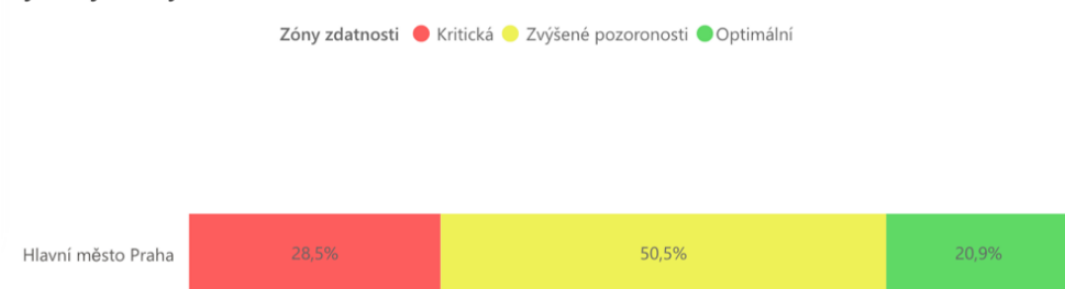
Dívky < 163 cm = 163–202 cm > 202 cm

Chlapci < 198 = 198–240 cm > 240 cm

Veličina: vzdálenost

Jednotka: centimetry

### Výsledky za kraje



### Graf č.2 Chlapci shyb 1108 probandů

Chlapci < 2 = 2–9 > 9

Veličina: počet opakování

Jednotka: počet opakování

### Výsledky za kraje



### Graf č.3 Leh-sed 2454 probandů.

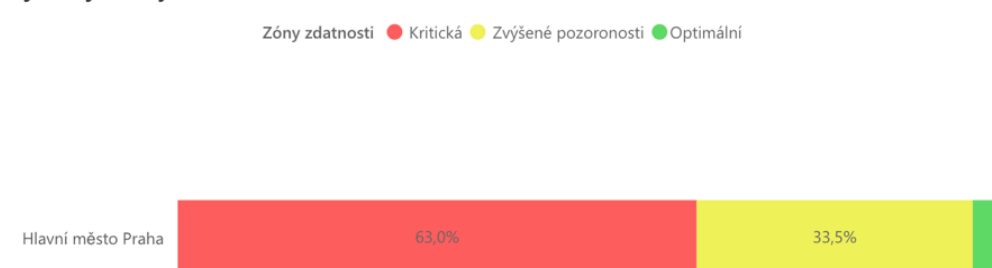
Dívky < 28 = 28–44 > 44

Chlapci < 37 = 37–53 > 53

Veličina: počet opakování

Jednotka: počet opakování

### Výsledky za kraje



### Graf č.4 Vytrvalostní člunkový běh

Dívky < 33 = 33–65 > 65

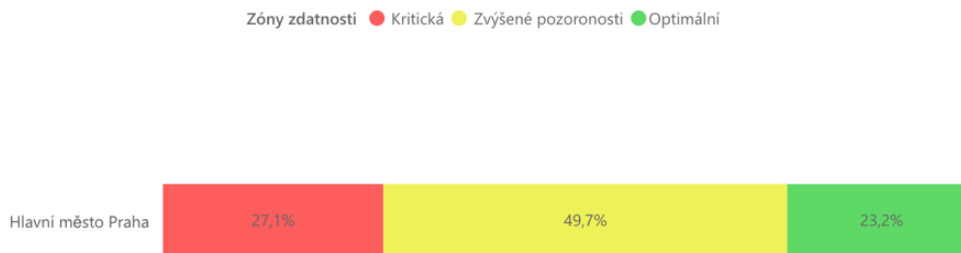
Chlapci < 61 = 61–96 > 96

Veličina: počet průběhů

Jednotka: počet opakování



### Výsledky za kraje



### Graf č.5 děvčata výdrž ve shybu

Dívky <3s =3-22s >22s

Veličina: čas

Jednotka: sekundy

Česká školní inspekce (ČŠI) hodnotila dosažené výsledky žáků pomocí tradičních ukazatelů popisné statistiky. Výsledky byly vyjádřeny počtem bodů získaných v testech baterie Unifittest (6–60) (Chytráčková a kol., 2002), které byly normovány na desetibodové stupnici podle výsledků populace dívek a chlapců z 80. a 90. let 20. století. Pro rychlou zpětnou vazbu byly jednotlivé testy posuzovány v rámci tří zón zdatnosti (kritická, zvýšená pozornost a optimální) s hlavním důrazem na kritickou zónu (ČŠI, 2023).

Porovnání výsledků ukazuje, že většina žáků druhých ročníků, nyní třetích, spadá do zóny zvýšené pozornosti nebo kritické. Nejlepších výsledků dosáhli chlapci a děvčata v kategoriích shybování (graf č. 2) a výdrž ve shybu (graf č. 5), kde optimální zóna má přes 20 % a 23 %. U ostatních disciplín nepřesáhla optimální zóna 10 %, zatímco kritická zóna se pohybovala kolem 30 % a u vytrvalostního běhu (graf č. 4) přesáhla 60 %. To naznačuje nedostatky v aerobní vytrvalosti, klíčové pro fyzickou kondici a zdraví. Vilímová (2002) uvádí, že geneticky je vytrvalost předurčena z 60–80 %, ale vyšší úroveň by měla být trénována již v mladším věku. Pokud není, může stagnovat nebo klesat s tím, že chlapci mají tendenci zlepšovat vytrvalostní výkonnost i bez speciální přípravy až do dospělosti.

ČŠI (2022) při porovnání výsledků s literaturou o vývoji tělesné zdatnosti zjistila, že starší žáci mají díky tělesnému vývoji a zkušenostem lepší výsledky. Výjimkou je stagnace dívek v období adolescence, což ukazuje na zřetelné rozdíly mezi pohlavími.

## **1.6.2 Faktory na které se ČŠI zaměřila během svého testování škol v české republice**

### *VLIV PROSTOROVÝCH PODMÍNEK V TV*

Prostorové podmínky ve školním prostředí mají zásadní význam pro výuku tělesné výchovy. Střední školy obvykle využívají prostory vlastní či pronajaté, což žákům poskytuje stabilní a nepřetržitou možnost fyzické aktivity. Nicméně podle údajů z roku 2022 je zde malé procento škol bez přístupu k plně vybavené tělocvičně, přičemž tyto školy s omezením mají možnost využívat alternativních řešení, například obecních sálů. Při hodnocení těchto podmínek je nezbytné zohlednit i specifika žáků se speciálními potřebami, jelikož jejich tělesné vzdělávání a prostorová adaptace může vyžadovat individualizovaný přístup.

### *VLIV MATERIÁLNÍHO ZAJIŠTĚNÍ V TV*

Materiální zajištění je základem kvalitní výuky tělesné výchovy. Analýza ukazuje, že materiály pro běžně praktikované pohybové aktivity a sporty jsou obvykle dostačující. Naopak u netradičních sportů a tělesných cvičení se speciálním důrazem na zdravotní aspekty jsou prostředky a náčiní patrně nedostatečné. Tato nedostatečnost může mít v tělesné výuce negativní vliv na celkovou kondici a výkonnost žáků.

### *VLIV PERSONÁLNÍCH ASPEKTŮ V TV*

Na výsledky žáků v oblasti fyzické zdatnosti mají vliv jak personální aspekty, tak i klasifikace a specializace učitelů. ČŠI zjistila, že jen 83 % učitelů absolvovalo studium tělesné výchovy určené pro střední školy. Rozdílná kvalifikace může ovlivňovat metody výuky a podporu tělesných dovedností žáků, což zdůrazňuje potřebu strategií pro podporu učitelů a žáků v oblasti tělesné výchovy a zdraví (ČŠI, 2022).

## 2 Výzkumná část

Kapitola shrnuje cíle a úkoly práce a svou metodikou se zaměřuje na analýzu motivací středoškolských žáků k účasti na sportovních aktivitách. Cílem je určit hlavní faktory ovlivňující zapojení žáků do tělesné výchovy, a to prostřednictvím hodnocení jejich osobních preferencí a priorit.

### 2.1 Metodologie

Metodologie výzkumu se zaměřuje na systematický přístup ke zkoumání výzkumných otázek, zahrnující výběr vhodných metod pro sběr a analýzu dat. Tato studie využívá kvantitativních metod k pochopení motivací středoškolských žáků k účasti na sportovních aktivitách.

### 2.2 Cíl práce

Hlavním cílem je pochopit motivaci žáků dvou škol k účasti na sportovních aktivitách a pohybových programech prostřednictvím hodnocení jejich osobních preferencí a priorit. Tímto způsobem budeme schopni identifikovat klíčové faktory, které ovlivňují angažovanost v tělesné výchově a sportovních aktivitách, ať už pozitivně, či negativně.

### 2.3 Výzkumné otázky

V1: Jaká je míra motivace k pohybovým aktivitám (na škále od 1 do 7) žáků SOŠP a GULZ a které z motivů podněcujících k pohybové aktivitě u těchto žáků převažují?

V2: Jak se liší síla jednotlivých motivů v závislosti na pohlaví u žáků SOŠP a GULZ?

### 2.4 Hypotézy

- H1: Předpokládáme, že snaha udržet si dobrou kondici a energii účastí na sportovních aktivitách bude žáky hodnocena na škále stupněm vyšším než 3 (spíše ne) a že tento výsledek bude statisticky významný ( $p < 0,05$ ).
- H2: Předpokládáme, že dotazník MPAM-R prokáže, že žáci SOŠP budou mít vyšší percentil v oblasti ZÁJEM A PROŽITEK než žáci GULZ a že tento rozdíl bude statisticky významný ( $p < 0,05$ ).

- H3: Předpokládáme, že žáci GULZ budou mít vyšší percentil v oblasti KOMPETENCE A VÝZVA než žáci SOŠP a že tento rozdíl bude statisticky významný ( $p < 0,05$ ).
- H4: Předpokládáme, že v oblasti ZDATNOST/KONDICE bude rozdíl mezi žáky SOŠP a GULZ menší než 5 % a že tento rozdíl bude statisticky významný ( $p < 0,05$ ).
- H5: Předpokládáme, že průměrný stupeň hodnocení snahy udržet si kondici a energii při účasti na sportovních aktivitách bude u žáků vyšší než 5 (spíše pravda) a že tento rozdíl bude statisticky významný ( $p < 0,05$ ).

## 2.5 Úkoly práce

- 1) Identifikace a následná rešerše relevantních vědeckých studií a literatury zabývajících se motivací k tělesné výchově u středoškoláků. Analyzovat a interpretovat existující teoretické koncepty a výzkumy, které poskytnou základ pro teoretickou podporu a orientaci v práci.
- 2) Vytvoření nestandardizovaného dotazníku pro první část, jehož hlavním cílem bylo získat základní demografické údaje a informace o aktuálních pohybových a sportovních aktivitách žáků. Schváleno etickou komisí 15. 4. 2024, číslo dokumentu DP8/2024.
- 3) Pilotní testování dotazníku bylo provedeno na vzorku 20 žáků z různých středních škol v Praze. Cílem bylo ověřit srozumitelnost a vhodnost dotazníku pro měření motivace k pohybové aktivitě. Na základě výsledků byly provedeny potřebné úpravy.
- 4) Detailní prozkoumání struktury a obsahu dotazníku MPAM-R s cílem pochopit jeho klíčové aspekty, metody měření a relevanci pro výzkum motivace středoškoláků k tělesné výchově. Zajištění důvěryhodnosti a validace použitého dotazníku MPAM-R v rámci českého vzdělávacího systému na základě předchozích studií a úprav provedených v bakalářské práci Fiedlerové (2023). Vytvoření elektronické verze dotazníku a testování jeho funkčnosti a uživatelské přívětivosti.
- 5) Koordinace a spolupráce se středními školami při distribuci dotazníků a zajištění podmínek pro jejich vyplňování. Důkladná analýza vybraných škol. Respekt vůči

školám, ohled na provoz škol, optimalizace podmínek pro vyplňování dotazníků žáky.

- 6) Sběr, kontrola a analýza odpovědí z dotazníku MPAM-R s cílem identifikovat vzory, trendy a významné poznatky týkající se motivace středoškoláků k účasti na hodinách tělesné výchovy.
- 7) Zhodnocení dosažených výsledků v kontextu stanovených výzkumných otázek a předpokladů.
- 8) Diskuze o výsledcích v širším teoretickém rámci a identifikace možných omezení a směrů pro budoucí zkoumání.
- 9) Sumarizace klíčových nálezů a výsledků výzkumu v závěru práce. Reflektování výzkumného procesu a metodologie a jejich aplikace v akademickém a praktickém kontextu. Navržení budoucích směrů pro další studie v oblasti motivace k tělesné výchově u středoškoláků.

## **2.6 Charakteristika dvou vybraných škol**

Školy byly do zkoumaného souboru vybrány na základě ochoty spolupracovat a očekávaného většího počtu dívek než chlapců ve škole. Obě školy se nacházejí v hlavním městě Praha.

Zkoumaný soubor zahrnuje dvě střední školy: VOŠ, SOŠP a gymnázium Evropská 33 v Praze 6 a Gymnázium U Libeňského zámku v Praze 8. Výzkumu se zúčastnilo 135 žáků, z toho 72 z Gymnázia U Libeňského zámku a 63 z VOŠ, SOŠP a gymnázia Evropská 33. Testování probíhalo od března školního roku 2023/24.

## **2.7 Struktura dotazníku**

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky TV a zkoumaného souboru obsahuje sedm anonymních uzavřených otázek a dvě otevřené. Otázky pomohou lépe definovat zkoumaný soubor a zodpovědět předem položené výzkumné otázky a hypotézy (viz Příloha 1). První část dotazníku byla koncipována jako nestandardizovaný nástroj, jehož hlavním cílem bylo získat základní demografické údaje a informace o aktuálních pohybových a sportovních aktivitách žáků. Tento dotazník byl vytvořen autorkou práce po konzultaci s vedoucím diplomové práce a byl pilotován na velmi malém vzorku respondentů, což umožnilo upravit a formulovat otázky pro následné oficiální dotazování. Otázky se zaměřovaly na pohlaví, oblíbenost tělesné výchovy, docházku na vyučovací

hodiny v aktuálním školním roce, sportovní aktivity rodičů dotazovaných a jejich vliv na pohybovou aktivitu žáků. Tyto otázky jsou klíčové pro upřesnění výsledků získaných z dotazníku MPAM-R.

Druhá část dotazníku byla pečlivě strukturována s cílem analyzovat specifické aspekty, a též se zaměřila na motivaci žáků k pohybovým aktivitám. Respondenti byli dotazováni, zda je ke sportovní a pohybové aktivitě motivuje touha po výzvě, zlepšení vzhledu, dosažení lepší tělesné zdatnosti, možnost sociální interakce či jen možnost zábavy a relaxace. Zkoumané motivy dotazníku (MPAM-R) jsou rozděleny do skupin: zájem a prožitek, kompetence a výzva, vzhled, zdatnost/kondice a sociální interakce. Dotazník, původně převzatý z platformy indares.com, byl pečlivě přeložen Fiedlerovou (UK, 2023) v rámci její bakalářské práce a následně přizpůsoben pro účely tohoto akademického výzkumu. Ocenění zasluhuje pečlivá lokalizace dotazníku, která umožňuje jeho efektivní aplikaci v kontextu specifik českého vzdělávacího a výzkumného prostředí. Tato struktura dotazníku byla navržena tak, aby umožnila hloubkovou analýzu vnitřních motivátorů, jenž žáky směřují k účasti na hodinách tělesné výchovy, a nabídla ucelený pohled na jejich postoje a preference v oblasti pohybové aktivity. Takovýto přístup poskytuje solidní základ pro další analýzu a diskuzi ohledně optimalizace přístupů v oblasti tělesné výchovy v kontextu středních škol.

Výzkum Vašíčkové a Pernicové (2018) ukázal, že pro posílení motivace žáků k pohybové aktivitě je klíčové zahrnutí různých motivů, které vedou k účasti na hodinách tělesné výchovy. Dotazník MPAM-R, který byl v rámci studie analyzován, rozděluje tyto motivy do pěti kategorií.

Aktuální verze dotazníku obsahuje 30 položek evaluujících intenzitu pěti skupin motivů, které lákají jednotlivce k pohybové aktivitě:

- ZÁJEM A PROŽITEK: sedm položek (2, 7, 11, 18, 22, 26, 29) se nachází ve skupině, která představuje míru motivace člověka pro vykonávání pohybové aktivity za účelem vlastního potěšení.
- KOMPETENCE a VÝZVA: sedm položek (3, 4, 8, 9, 12, 14, 25) je ve skupině motivů, které v člověku vzbuzují zájem o pohybovou aktivitu, ať už z důvodu výzvy, či zájmu naučit se nové dovednosti.

- VZHLED: třetí skupina obsahuje šest položek (5, 10, 17, 20, 24, 27), odkazuje na zájem o pohyb za účelem zlepšení nebo udržení atraktivního vzhledu či redukce své tělesné váhy a vytvarování svalů.
- ZDATNOST/KONDICE: pět položek (1, 13, 16, 19, 23) zahrnuje otázky týkající snahy jedince cvičit a pohybovat se kvůli zachování svého zdraví, dobré kondice a energie.
- SOCIÁLNÍ INTERAKCE: poslední skupina má taktéž pět položek (6, 15, 21, 28, 30), zaznamenává, zda je pro jedince dostatečně silnou motivací pohybová aktivita za účelem poznávat nové lidi nebo prohlubovat již vzniklé mezilidské vztahy.

Dotazník se orientuje především na vnitřní motivaci a opomíjí tak faktory vnější motivace, jako jsou např. ocenění či snaha dosáhnout dobrých výsledků. Hlavním argumentem pro tuto orientaci je fakt, že vnitřní motivace bývá ve srovnání s motivací vnější stálejší. Odpovědi na tvrzení v dotazníku jsou hodnoceny prostřednictvím Likertovy škály, sahající od 1 (vůbec není pravda) až do 7 (velmi pravdivé). „Škála hodnocení odpovídá originálnímu anglickému vzoru. MPAM-R hodnotí pět skupin motivů, z nichž každá zahrnuje pět až sedm tvrzení (položek)“ (Vašíčková a Pernicová, 2018; viz Příloha 2).

## 2.8 Zpracování dat

Pro ověření metodologie a statistického řešení dotazníků jsme vybrali ověřenou českou literaturu (Hendl, 2015), která uvádí T-test jako statistickou metodu používanou k testování rozdílů mezi výběrovými průměry nebo mezi výběrovým průměrem a známým průměrem základního souboru. Každý účastník vyplnil dotazník zaměřený na svou motivaci k pohybovým aktivitám, což umožnilo analyzovat různé aspekty jeho zájmu o sport a fyzickou aktivitu.

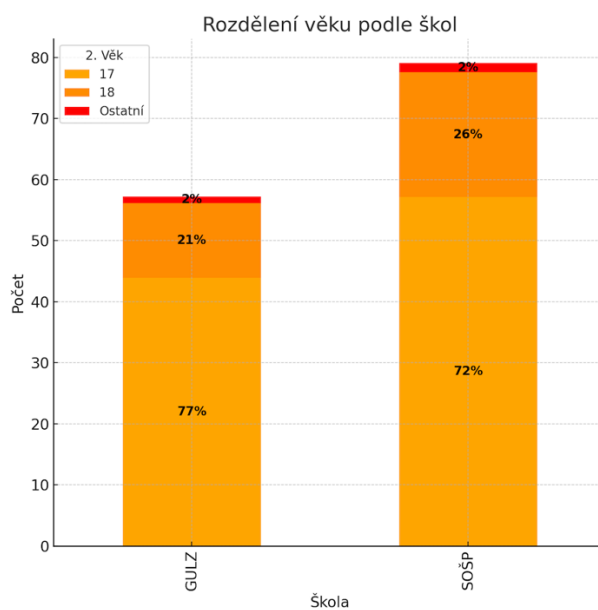
Rozdíl mezi průměrnými hodnotami je považován za statisticky významný, pokud p-hodnota klesne pod předem stanovenou hladinu významnosti (například 0,05). To naznačuje, že pravděpodobnost, že rozdíl mezi skupinami vznikl náhodně, je menší než 5 %. Použitím T-testu můžete statisticky potvrdit, zda rozdíly v motivaci mezi dvěma skupinami (Hendl, 2015), například žáci GULZ vs. žáci SOŠP, jsou významné, nebo ne. Tato metoda je robustní a ve výzkumu široce používaná pro porovnávání průměrů mezi dvěma skupinami.

### 3 Výsledky

V této kapitole jsou představeny výsledky dotazníkového šetření, které zodpovídají položené výzkumné otázky a testované hypotézy. První část nestandardizovaného dotazníku byla využita k získání základních informací o pohybových návycích a postojích žáků. Tato data poskytují vhled do obecného povědomí a přístupu studentů ke sportovním aktivitám. Následně jsou uvedeny výsledky strukturovaného dotazníku MPAM-R (Motives for Physical Activities Measure – Revised), který zkoumá různé aspekty motivace k pohybovým aktivitám. Tyto výsledky nabízejí přehled vybraných vnitřních motivačních faktorů, jež ovlivňují účast dotazovaných žáků v tělesné výchově a sportovních aktivitách. Zároveň odpovídají na klíčové výzkumné otázky a hypotézy této studie.

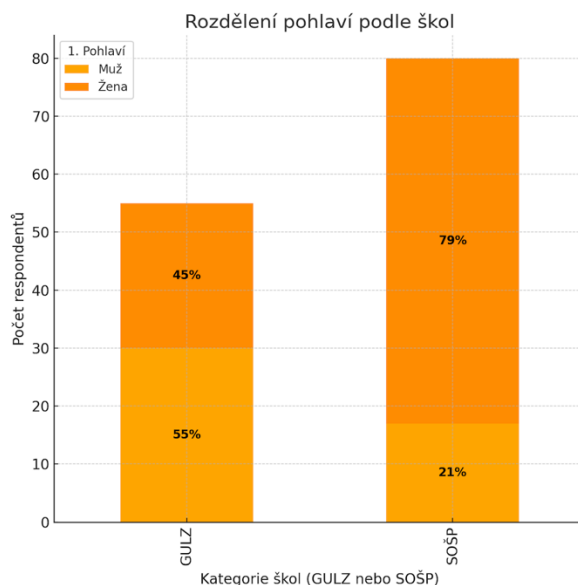
#### 3.1 První část nestandardizovaného dotazníku

Výzkumu se zúčastnilo celkem 135 žáků dvou středních škol. Z toho 35 % tvořili muži a 65 % ženy. Věkové složení výzkumného vzorku bylo následující: 17letých žáků bylo přibližně 74 % respondentů, 18letých bylo zhruba 24 % a starších byla 2 %. Výskyt 19letých žáků na SOŠP Evropská si vysvětlujeme tak, že žáci mohli ročník opakovat, mohli do školy přestoupit nebo měli odklad školní docházky. Žáci pocházeli ze dvou typů středních škol: střední odborná škola s maturitou (SOŠP) a všeobecné gymnázium (GULZ a Gymnázium Evropská).



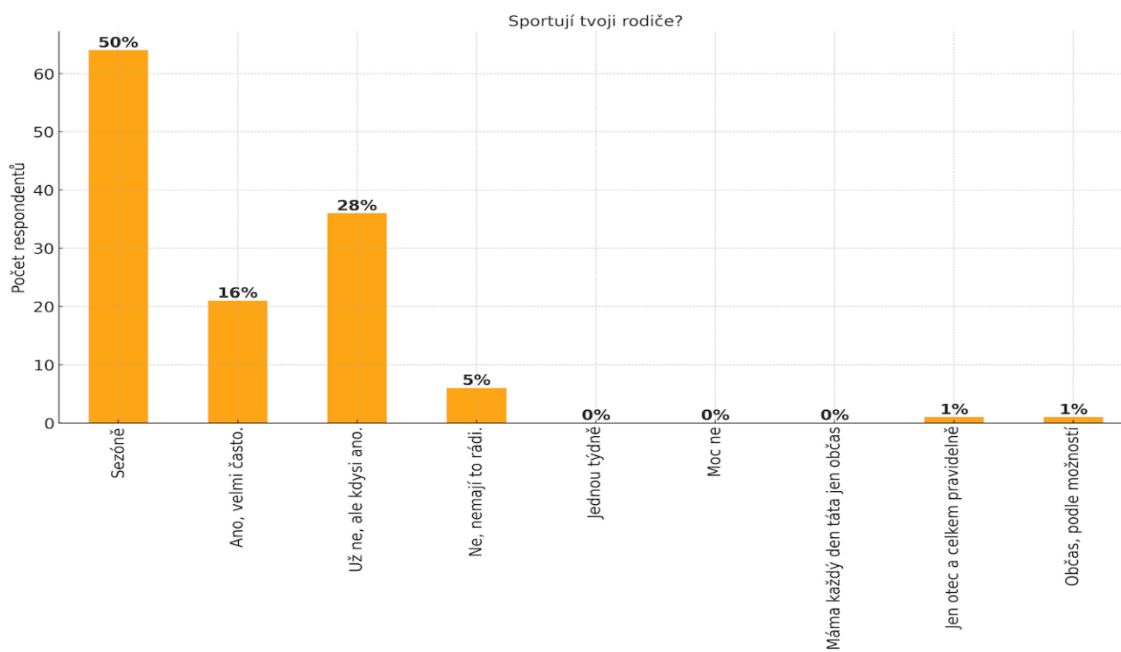
Graf č. 1 Rozdělení žáků podle věku a školy





Graf č. 2 Počet žáků podle pohlaví a školy

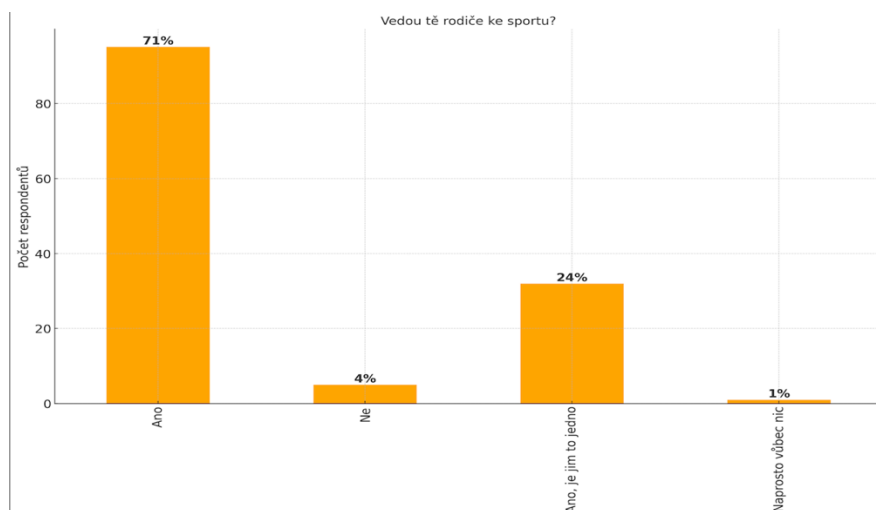
Graf č. 8 ukazuje, že většina respondentů má rodiče, kteří sportují sezónně nebo často sportovali v minulosti. Významná část rodičů (16 %) sportuje velmi často, zatímco menší část (5 %) rodičů sport nemá ráda a nesportuje vůbec. Malé procento respondentů má rodiče, kteří sportují občas nebo pouze otec sportuje pravidelně.



Odpovědi na otázku "Sportují tvoji rodiče?"  
Graf č. 3 Sportují tvoji rodiče?

Z grafu č. 9 je patrné, že většina respondentů (71 %) má podporu rodičů ve svých sportovních aktivitách. Výrazně menší podíl (24 %) uvádí, že rodičům je jedno, zda

sportují, a velmi malý podíl respondentů (4 %) má rodiče, kteří je ke sportu nevedou. Nejmenší podíl (1 %) uvádí, že rodiče je vůbec nevedou k žádné pohybové aktivitě. Graf tedy naznačuje, že rodiče hrají významnou roli v podpoře sportovních aktivit svých dětí, i když existuje menší skupina, kde rodiče neprojevují zájem o sportovní aktivity svých dětí.



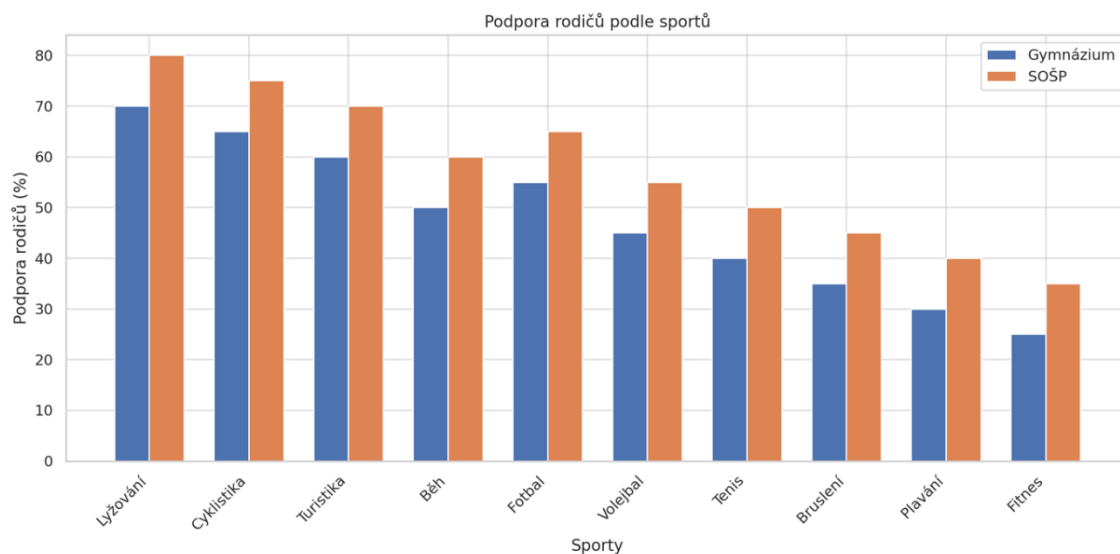
Graf č. 4 Vedou tě rodiče ke sportu?

Další část dotazníku zahrnuje sportovní aktivity, kterým se žáci věnují, a také, jak je v tomto směru podporují jejich rodiče. Data obsahují jak konkrétní sporty, tak četnost podpory.

Sport	Počet žáků (Gymnázium)	Počet žáků (SOŠP)	Celkem
Lyžování	20	25	45
Činistika	18	22	40
Turistika	17	21	38
Běh	12	15	27
Fotbal	10	10	20
Volejbal	8	12	20
Tenis	7	10	17
Bruslení	6	8	14
Plavání	5	6	11
Fitnes	4	5	9

Tabulka č. 1 Nejoblíbenější mimoškolní pohybové aktivity

Podpora rodičů může být měřena podle toho, jak často rodiče vedou své děti ke sportovní aktivitě, zda platí sportovní aktivity nebo sami se svými dětmi sportují. Následující graf ukazuje rozdělení podpory rodičů podle jednotlivých sportů.



Graf č. 5 Podpora rodičů ve sportu

Na základě grafů a analýzy dat lze konstatovat, že mezi nejčastějšími sporty jsou lyžování, cyklistika a turistika, následované během a fotbalem. Podpora rodičů je obecně vyšší u žáků středních odborných škol (SOŠP) než u žáků gymnázií, a to zejména u sportů, jako jsou lyžování, cyklistika a turistika. Rodiče často vedou své děti ke sportu tím, že se účastní sportovních aktivit společně s nimi nebo platí sportovní aktivity, jak bylo zmíněno v dotazníku (viz Příloha 1).

Podpora rodičů má významný vliv na sportovní aktivity žáků. Na SOŠP, kde je podpora rodičů procentuálně významnější, se žáci častěji věnují sportům, jako je lyžování, cyklistika a turistika, což naznačuje pravidelnost jejich mimoškolních sportovních aktivit. Společné aktivity, jako jsou vycházky a výše zmíněné aktivity, významně přispívají k utváření pozitivního vztahu dětí ke sportu, a zároveň se tak prohlubuje vztah mezi rodiči a dětmi. Na gymnáziu je podpora rodičů sice přítomna, ale v menší míře, což mírně ovlivňuje aktivnější účast v hodinách tělesné výchovy.

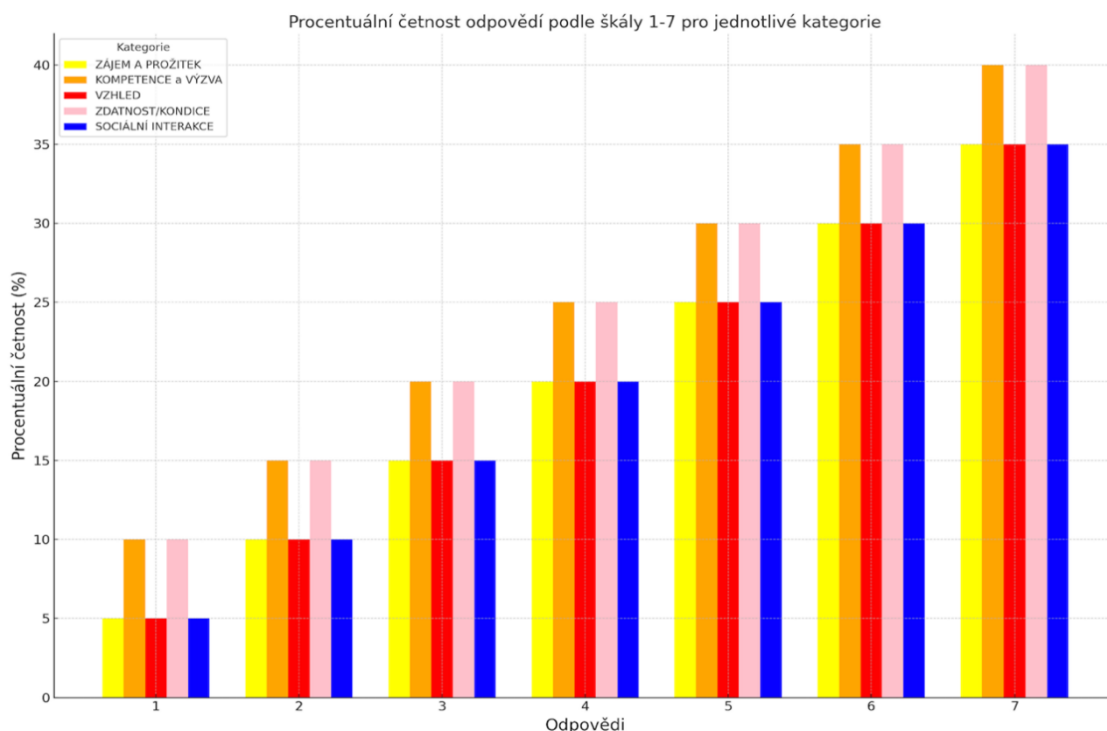
### 3.2 Výsledky strukturovaného dotazníku MPAM-R

Výsledky byly na obou školách získány pomocí dotazníku MPAM-R pro pohybovou aktivitu. Respondenti vyjadřovali míru souhlasu či nesouhlasu na Likertově škále:

1 – nepravda; 2 – téměř nepravda; 3 – spíše nepravda; 4 – ani souhlas, ani nesouhlas, 5 – spíše pravda; 6 – pravda; 7 – zcela pravda. Jak bylo již na začátku kapitoly zmíněno, rozdíl mezi průměrnými hodnotami je považován za statisticky významný, pokud p-hodnota klesne pod předem stanovenou hladinu významnosti (například 0,05).

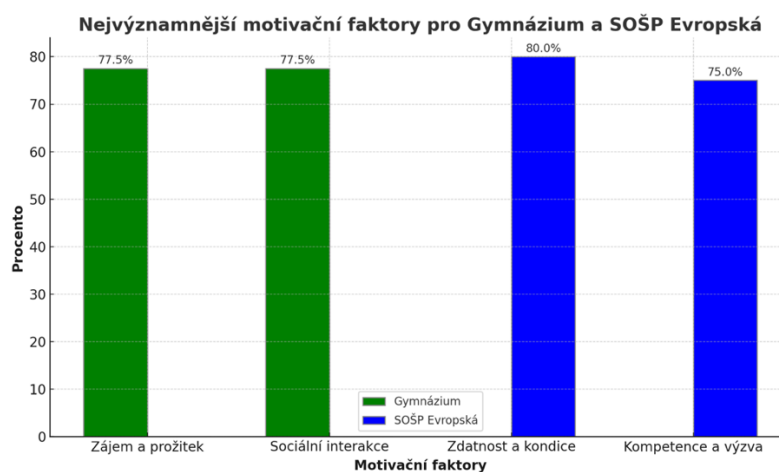
Na základě kategorií z dotazníku MPAM-R můžeme identifikovat následující klíčové faktory a vyjádřit se ke stanoveným hypotézám. V následujícím grafu č. 11 jsou znázorněny nejvýznamnější zjištěné rozdíly.

- Žlutá: ZÁJEM A PROŽITEK představují míru motivace člověka k vykonávání pohybové aktivity za účelem vlastního potěšení. Druhá nejvýznamnější kategorie, 61 % odpovědí s hodnotami 6 nebo 7.
- Oranžová: KOMPETENCE a VÝZVA, které v člověku vzbuzují zájem o pohybovou aktivitu, ať už z důvodu výzvy, či zájmu naučit se nové dovednosti. Celkem 67 % odpovědí v této kategorii získalo hodnoty 6 nebo 7, což je nejvyšší podíl mezi všemi kategoriemi.
- Červená: VZHLED, zájem o pohyb za účelem zlepšení nebo udržení atraktivního vzhledu či redukce své tělesné váhy a vytvarování svalů. Má nižší podíl odpovědí v hodnotách 6 nebo 7 (36 %), což naznačuje, že zatímco zlepšení vzhledu je pro některé lidi důležité, není to hlavní motivace pro většinu respondentů. Z toho nejčastější odpověď je (22%) pro 6, spíše ano.
- Růžová: ZDATNOST/KONDICE, snaha jedince cvičit a pohybovat se kvůli zachování svého zdraví, dobré kondice a energie, má 59 % odpovědí v hodnotách 6 nebo 7.
- Modrá: SOCIÁLNÍ INTERAKCE, za účelem poznávání nových lidí nebo prohlubování již vzniklých mezilidských vztahů, se pohybovalo celkem 51 % odpovědí v hodnotách 6 nebo 7.



Graf č. 6 Celková procentuální četnost odpovědí pro jednotlivé kategorie podle nejvyššího hodnocení

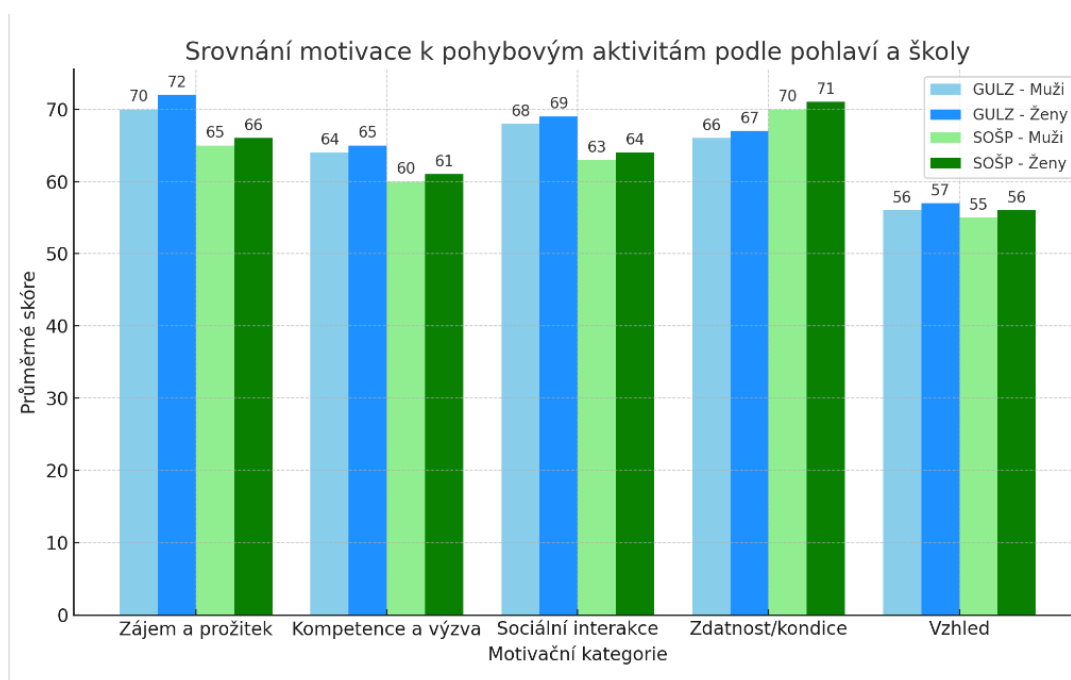
Z grafu č. 12 je patrné, že zatímco žáci Gymnázia GULZ i Evropské kladou důraz na zájem a prožitek a sociální interakce, pro žáky SOŠP Evropská jsou důležitější zdatnost a kondice, kompetence a výzva. Obě skupiny vykazují různé hlavní motivace k pohybové aktivitě. Data se zakládají na obecné povaze vzdělávacích institucí a jejich vlivu na motivaci žáků, ale konkrétní důvody mohou být různorodé a ovlivněny individuálními a kulturními faktory.



Graf č. 7 Nejvýznamnější faktory na obou školách

Motivace k pohybovým aktivitám u žáků středních odborných škol a gymnázií je obecně vysoká, o čemž svědčí převaha odpovědí v horních hodnotách škály (6 a 7). Nejvýznamnějšími motivy jsou kompetence a výzva, zájem a prožitek, což ukazuje, že žáci jsou nejvíce motivováni touhou zlepšovat své dovednosti a užívat si pohybové aktivity. Více v diskuzi práce.

- V2: Jak se liší síla jednotlivých motivů v závislosti na pohlaví u žáků SOŠP a GULZ?



Graf č. 8 Srovnání motivačních faktorů podle pohlaví

Graf č. 13 odpovídá na položenou výzkumnou otázku V2 *Jak se liší síla jednotlivých motivů v závislosti na pohlaví u žáků SOŠP a GULZ?* Žáci GULZ mají obecně vyšší motivaci k pohybovým aktivitám v kategoriích zájem a prožitek, kompetence a výzva, sociální interakce a vzhled. Žáci SOŠP vykazují vyšší motivaci pouze v kategorii zdatnost/kondice. Rozdíly mezi motivací mužů a žen jsou relativně malé, avšak ženy na gymnáziích mají tendenci dosahovat o něco vyšších průměrných hodnot než muži ve stejných kategoriích.

Tabulka č. 2 Statistická významnost v jednotlivých kategoriích

Kategorie	t-statistika	p-hodnota
Zájem a prožitek	2.59	0.0101
Kompetence a výzva	4.54	<0.0001
Vzhled	-1.09	0.2754
Zdatnost/kondice	-3.45	0.0006
Sociální interakce	4.09	<0.0001

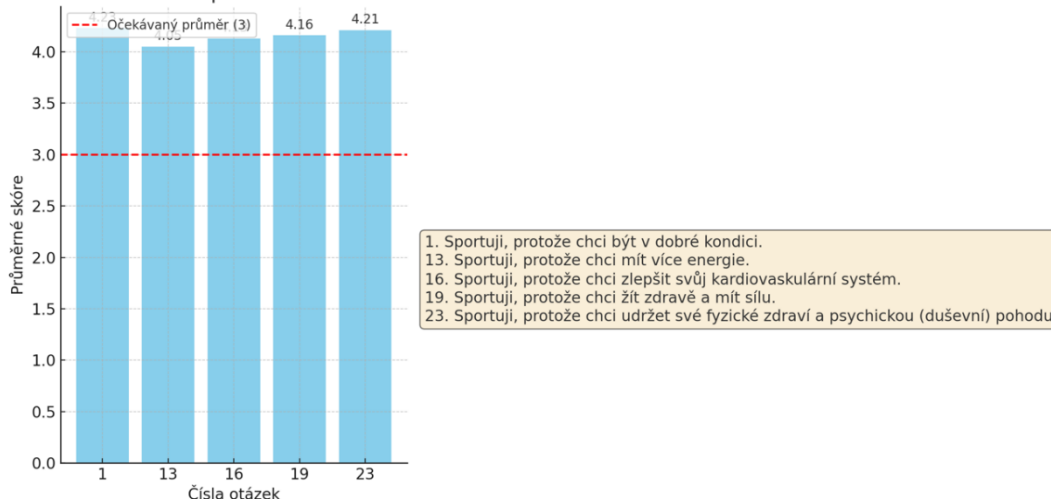
*Zájem a prožitek:* P-hodnota je 0.0101, což je menší než 0.05. To znamená, že rozdíl v motivaci mezi žáky gymnázií a SOŠP je statisticky významný. Žáci gymnázií mají vyšší motivaci (průměrné skóre 70 vs. 67). *Kompetence a výzva:* P-hodnota je menší než 0.0001, což je statisticky významné. Žáci gymnázií mají vyšší motivaci (průměrné skóre 64 vs. 59). *Vzhled:* P-hodnota je 0.2754, což je větší než 0.05. To znamená, že rozdíl v motivaci mezi žáky gymnázií a SOŠP není statisticky významný. Motivace vzhledem je podobná mezi oběma skupinami. *Zdatnost/kondice:* P-hodnota je 0.0006, což je menší než 0.05. To znamená, že rozdíl v motivaci mezi žáky gymnázií a SOŠP je statisticky významný. Žáci SOŠP mají vyšší motivaci (průměrné skóre 70 vs. 66). *Sociální interakce:* P-hodnota je menší než 0.0001, což je velmi statisticky významné. Žáci gymnázií mají vyšší motivaci (průměrné skóre 68 vs. 63).

**V2**, která předpokládala rozdíly v motivaci k pohybové aktivitě mezi žáky středních odborných škol a gymnázií v Praze, byla **potvrzena**. Byly zjištěny statisticky významné rozdíly v kategoriích zájem a prožitek, kompetence a výzva, zdatnost/kondice a sociální interakce. Rozdíly v kategorii vzhled nebyly statisticky významné. Výsledky ukazují, že žáci gymnázií mají vyšší motivaci v kategoriích zájem a prožitek, kompetence a výzva a sociální interakce, zatímco žáci SOŠP mají vyšší motivaci v kategorii zdatnost/kondice.

- *H1: Předpokládáme, že snaha udržet si dobrou kondici a energii účastí na sportovních aktivitách bude žáky hodnocena na škále stupněm vyšším než 3 (spíše ne). Ověříme, zda je tento průměr statisticky významně odlišný od 3 ( $p < 0,05$ )*

Můžeme uvést, že procento žáků, kteří hodnotili svou snahu stupněm 3 (spíše ne), jsou 3 %. Výsledek testu umožňuje zamítnout nulovou hypotézu, což znamená, že průměrné skóre hodnocení snahy udržet si dobrou kondici a energii je statisticky významně vyšší než 3. P-hodnota je mnohem menší než 0.05, což potvrzuje, že tento rozdíl není náhodný.

Průměrné skóre motivace pro zdravou kondici a zdatnost



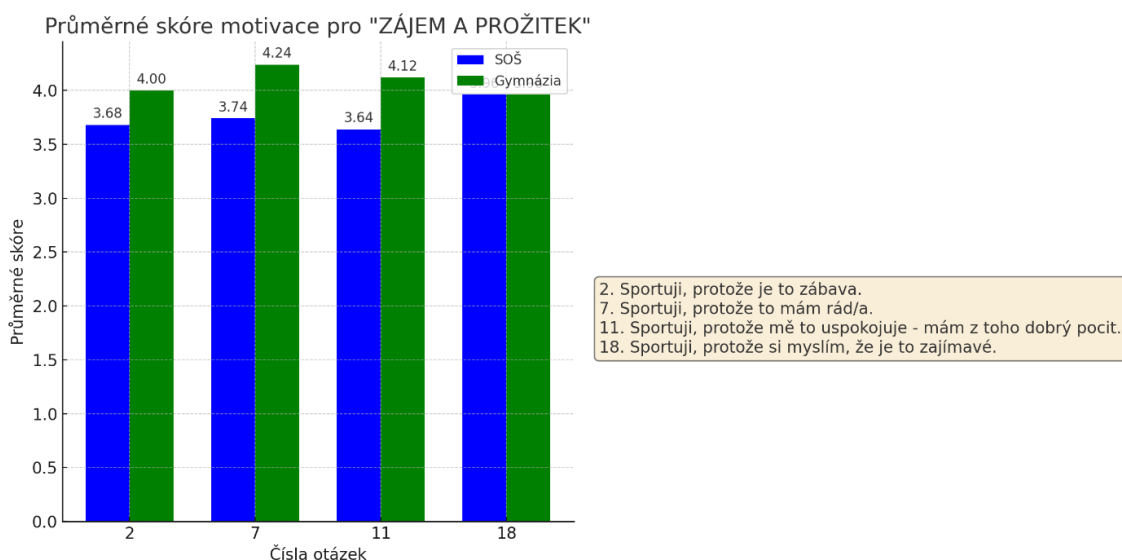
Graf č. 9 Průměrné skóre motivace v kategorii kondice a zdatnost

Většina odpovědí je soustředěna na vyšších hodnotách škály (6 a 7), což naznačuje, že žáci obecně vnímají svou snahu o udržení zdravé kondice a energie prostřednictvím sportovních aktivit pozitivně. Hypotéza **H1 je potvrzena**, snaha udržet si dobrou kondici a energii je hodnocena stupněm vyšším než 3 a tento výsledek je statisticky významný.

- *H2: Netvrzujeme, že dotazník MPAM-R prokazuje, že žáci středních odborných škol mají vyšší percentil v oblasti ZÁJEM A PROŽITEK než žáci gymnázií a že tento rozdíl je statisticky významný ( $p < 0,05$ ).*

Graf č. 15 zobrazuje průměrné skóre v oblasti zájem a prožitek pro otázky 2, 7, 11 a 18, porovnávající výsledky žáků z SOŠP Evropská a gymnázií (GULZ a Gymnázium Evropská). Každý sloupec ukazuje průměrné skóre s chybovými úsečkami znázorňujícími směrodatnou odchylku. Procentuální hodnoty jsou uvedeny nad jednotlivými sloupci. SOŠP Evropská vykazuje vyšší průměrné skóre v otázkách 2, 7 a 11, což naznačuje vyšší zájem a prožitek pohybových aktivit ve srovnání s gymnáziem. Gymnázium má mírně vyšší průměrné skóre v otázce 18, avšak rozdíly jsou velmi malé.



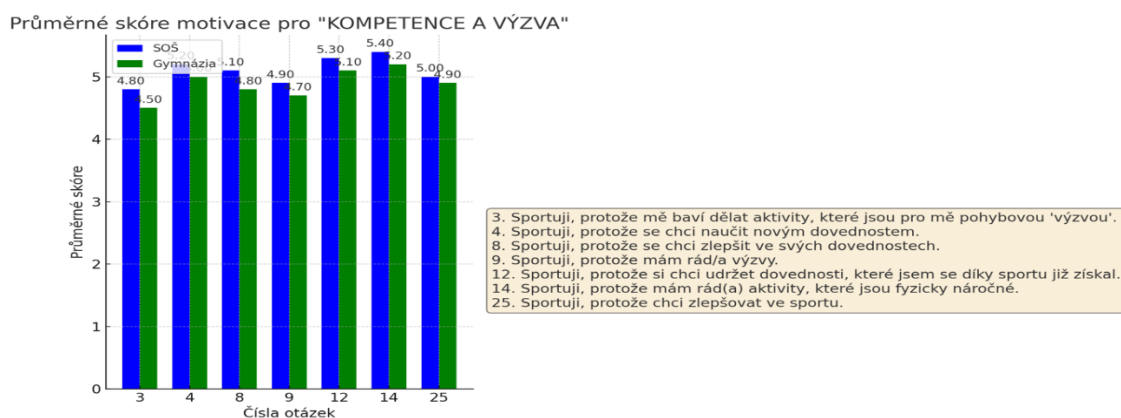


Graf č. 10 Průměrné skóre motivace v kategorii zájem a prožitek

Výsledek testu naznačuje, že rozdíl v průměrných skóre mezi žáky středních odborných škol (SOŠP) a gymnázií (GULZ) v oblasti zájem a prožitek je statisticky významný ( $p < 0.05$ ). To znamená, že hypotéza **H2 nebyla potvrzena**, protože žáci gymnázií mají v této oblasti vyšší průměrné skóre než žáci středních odborných škol.

- *H3: Nepotvrzujeme, že žáci SOŠP mají vyšší percentil v oblasti KOMPETENCE A VÝZVA než žáci GULZ a že tento rozdíl je statisticky významný ( $p < 0,05$ ).*

Průměrné skóre žáků SOŠP je ve všech uvedených otázkách (3, 4, 8, 9, 12, 14, 25) vyšší než průměrné skóre žáků GULZ. To naznačuje, že žáci SOŠP hodnotí svou motivaci ve vybrané oblasti výše než žáci GULZ.



Graf č. 11 Průměrné skóre motivace v kategorii kompetence a výzva

T-hodnota -1.75 naznačuje, že rozdíl mezi průměrnými skóre žáků GULZ a SOŠP je malý, ale mírně ve prospěch SOŠP. P-hodnota 0.105 je větší než 0.05, což znamená, že

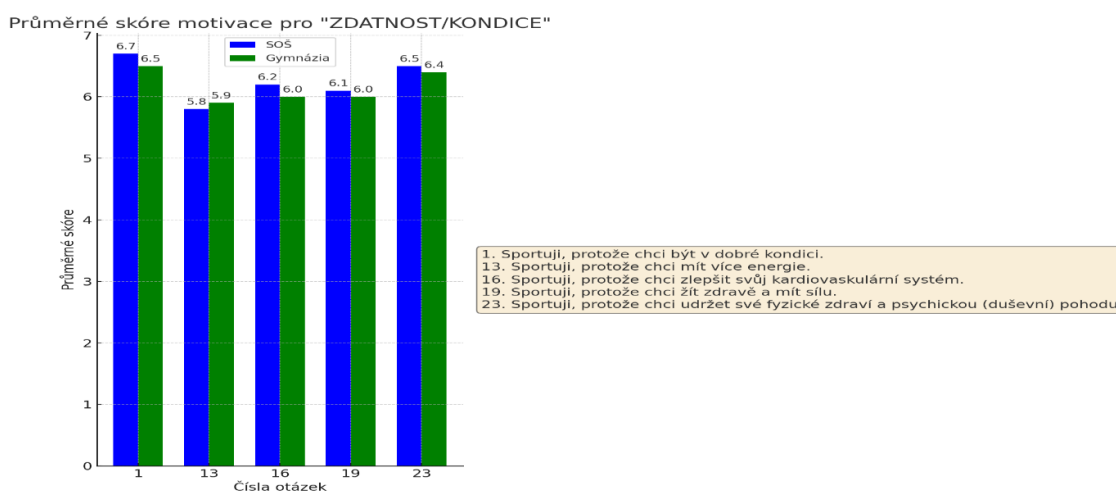
rozdíl mezi průměrnými skóre není statisticky významný na úrovni významnosti 0.05. Výsledky ukazují, že žáci SOŠP mají vyšší průměrné skóre v oblasti kompetence a výzva. Vzhledem k tomu, že P-hodnota je větší než 0.05, **rozdíl není statisticky významný.**

Tabulka č. 3 Analýza průměru škol v kategorii kompetence a výzva

Otázka	Průměr (M) - SOŠP	Průměr (M) - GULZ
3	4.8	4.5
4	5.2	5.0
8	5.1	4.8
9	4.9	4.7
12	5.3	5.1
14	5.4	5.2
25	5.0	4.9

Na základě analýzy dat z tabulky č. 5 se ukázalo, že žáci SOŠP Evropská dosahují vyšších průměrných skóre v oblasti kompetence a výzva než žáci GULZ, nejsou však dostatečně významné. Tabulka č. 5 podporuje tvrzení vyplývající z grafu č. 16. To znamená, že naše původní H3, která předpokládala, že žáci SOŠP budou mít vyšší percentil v oblasti kompetence a výzvy než GULZ, není statisticky významně podpořena výsledky t-testu. Na základě těchto výsledků nemůžeme s jistotou tvrdit, která škola má vyšší motivaci v konkrétní oblasti. **H3 tedy není potvrzena.**

- *H4: Nepotvrzujeme, že v oblasti ZDATNOST/KONDICE jsou rozdíly mezi žáky SOŠP a GULZ menší než 5 %, a že tento rozdíl je statisticky významný ( $p < 0,05$ ).*



Graf č. 12 Průměrné skóre motivace v kategorii zdatnost a kondice

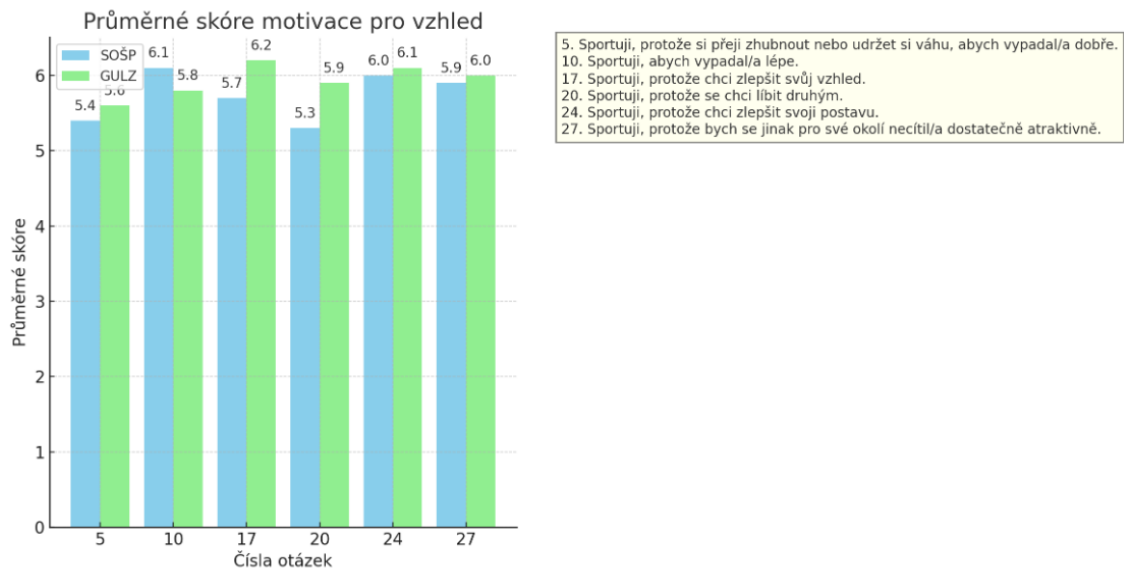
Na základě těchto výsledků vidíme, že pro dvě otázky (13 a 19) je procentuální rozdíl mezi průměrnými skóre obou skupin nižší než 5%, zatímco pro dvě otázky (16 a 23) je tento rozdíl vyšší než 5%. Hypotéza H4, že v oblasti zdatnost/kondice bude rozdíl mezi žáky středních odborných škol a gymnázií nižší než 5 %, je podpořena daty pouze částečně. Avšak p-hodnota 0.63 je větší než 0.05, což znamená, že rozdíl mezi průměrnými hodnotami *není statisticky významný na úrovni významnosti 0.05*. **Hypotéza č. 4 nebyla potvrzena.**

Tabulka č. 4 Analýza průměru škol v kategorii zdatnost a kondice

Otázka	Průměr - SOŠP	Průměr - Gymnázium	Medián - SOŠP	Medián - Gymnázium
13	4.36	4.33	4.5	3.0
16	3.61	3.33	3.0	3.0
19	4.54	4.67	4.5	4.0
23	4.07	5.00	4.0	6.0

Průměrné hodnoty (M) se liší mezi oběma skupinami, ale rozdíly nejsou významné. Mediánové hodnoty (Md) jsou podobné u obou skupin. Směrodatné odchylky (SD) ukazují na variabilitu odpovědí, která je v některých otázkách vyšší u GULZ a Gymnázia Evropská a v jiných u SOŠP Evropská. Hypotéza (4), že mezi žáky středních odborných škol a gymnázií nebudou významné procentuální rozdíly v oblasti zdatnost/kondice, *je částečně podpořena*. Statistické rozdíly mezi průměrnými hodnotami a mediány jsou malé a směrodatné odchylky ukazují na podobnou variabilitu odpovědí v obou skupinách. Celkově lze konstatovat, že rozdíly mezi průměrnými skóre obou skupin *nejsou dostatečně velké*, aby byly považovány za statisticky významné, s výjimkou některých otázek, kde je procentuální rozdíl vyšší než 5 %. Tabulka č. 6 podporuje tvrzení vyplývající z grafu č. 17, a **H4** tedy **není potvrzena**.

- *H5: Potvrzujeme, že průměrný stupeň hodnocení snahy udržet si dobrou kondici a energii při účasti na sportovních aktivitách je u žáků vyšší než 5 (spíše pravda) a že tento rozdíl je statisticky významný ( $p < 0,05$ ).*



Graf č. 13 Průměrné skóre motivace v kategorii vzhled

**H5**, která předpokládá, že průměrný stupeň hodnocení snahy udržet si zdravou kondici a energii při účasti na sportovních aktivitách bude u žáků vyšší než 5 (spíše pravda), **byla potvrzena**. SOŠP – průměrné skóre je vyšší než 5 u všech otázek, což naznačuje, že žáci SOŠP hodnotí svou snahu udržet si dobrou kondici a energii pozitivně. GULZ – průměrné skóre je také vyšší než 5 u všech otázek, což naznačuje, že žáci gymnázií hodnotí svou snahu udržet si dobrou kondici a energii pozitivně. Výsledky t-testu ukázaly, že průměrné hodnoty jsou statisticky významně vyšší než 5 pro obě skupiny (SOŠP a GULZ), protože p-hodnoty pro obě skupiny jsou menší než 0.05. Tento výsledek potvrzuje, že žáci obou škol vnímají svou snahu udržet si dobrou kondici a energii prostřednictvím sportovních aktivit jako vyšší než 5 na škále od 1 do 7, což odpovídá hodnocení *spíše pravda*.

## 4 Diskuze

Vzhledem k tomu, že některé školy odmítly spolupráci nebo nedosáhly potřebného počtu účastníků abychom je mohli zahrnout do našeho výzkumu, tak náš cíl diplomové práce změnil zaměření, a to pouze na porovnání dvou škol. Prvotním námětem bylo zvolit školy s procentuálně nižšími výsledky ve fyzickém testování v minulém školním roce, a zaměřit se na důvod kritických výsledků. Školy však nespolupracovaly a získané odpovědi dotazníků byly velmi malého počtu. Zaměřili jsem se tedy na školy, kde jsme vlivem bližšího osobního vztahu získali jistotu dostatečného počtu odpovědí od respondentů, a zároveň možnost porovnat dvě odlišně zaměřené školy v jiných částech Prahy. Navíc bylo vhodnější zajistit větší počet respondentů, aby byla zajištěna statistická reprezentativnost a spolehlivost výsledků z dvou škol, než menší počet z více institucí.

Některé školy odmítly spolupráci z důvodů časových omezení, obav z rušení výuky nebo jiných institucionálních záležitostí. Domníváme se, že školy mohou reagovat negativně na výsledky celorepublikového testování, a to zejména v kontextu kritiky týkající se aprobací učitelů tělesné výchovy a dostupných výukových pomůcek (Frömel, 2009). Taková reakce by mohla být způsobena nejen obavami o prestiž školy, ale také o kvalitu vzdělávání poskytovaného žákům.

Další školy souhlasily se spoluprací, ale nedosáhly potřebného počtu účastníků pro zajištění reprezentativního souboru dat, což vedlo k úpravám v plánu sběru dat a v konečném výsledku i k úpravám výzkumného procesu. Přestože tato situace představovala určité výzvy, umožnila nám lépe se adaptovat na reálné podmínky škol a efektivně reagovat na překážky, které se objevily v průběhu výzkumného procesu. Takové úpravy byly zásadní pro dosažení kvalitních výsledků v rámci omezení, která se vyskytla v průběhu spolupráce se středními školami.

Pro další výzkum by bylo vhodnější spojit se s fakultními školami nebo organizacemi, které spolupracují s pedagogickou fakultou, a dotazování by proběhlo v rámci vysokoškolských praxí nebo jiných spoluprací. Případně bychom dotazování mohli uskutečnit ve spolupráci s českou školní inspekcí, kde by se vnitřní motivace přidala ke sledovaným původně pouze vnějším faktorům (aprobovanost učitelů, materiální vybavenost škol atd.).

Pro budoucí výzkum by bylo vhodné kombinovat kvantitativní metody, jako je dotazník MPAM-R, s kvalitativními metodami, jako jsou osobní rozhovory, či uskutečnit znovu,

podle vzoru ČŠI, fyzické testy probandů. Tato kombinace by poskytla hlubší porozumění specifickým kontextům a postojům respondentů a umožnila by zachytit nuance, které mohou být přehlédnuty v čistě kvantitativním přístupu. Školy tyto informace pro náš výzkum neuvolnily, a tak nebylo možno výsledky hlouběji analyzovat. A tak pro omezený počet získaných dat, tvoříme pouze další hypotézy po rešerši s odbornou literaturou.

Odpovědi získané prostřednictvím dotazníku potvrzují, že 59 % sportujících rodičů vede své děti ke sportu. Na tvrzení č. 28 (*Sportuji, protože to po mně chtějí ostatní – rodiče, učitel, přátelé.*) reagovalo na škále 58 % dotazovaných stupněm nižším než 4. Z toho můžeme usoudit, že většina žáků skutečně vyvíjí pohybovou aktivitu z vlastní iniciativy. Po porovnání s Graf č. 9 (*Vedou tě rodiče ke sportu?*), docházíme k závěru, že naši respondenti mají dobrý základ z mladšího školního věku. A dobře nastavený pozitivní vztah i návyky k pravidelné pohybové aktivitě. Diplomová práce Krupičkové (2021) tvrdí, že „padesát pět procent rodičů přivedlo sportovce k jejich sportu, na který se specializují. Čtyřicet pět procent sportovců se sportu věnuje z vlastní iniciativy, bez zásahu rodičů. Žádný ze sportovců se danému sportu nezačal věnovat díky škole nebo kamarádům“.

Podpora rodičů hraje významnou roli v motivaci žáků k pohybovým aktivitám. Doporučujeme zahrnout do dalšího výzkumu i perspektivu rodičů prostřednictvím dotazníků nebo rozhovorů. Tímto způsobem by bylo možné lépe pochopit, jak rodiče ovlivňují sportovní aktivity svých dětí a jaké konkrétní formy podpory poskytují. Analýza těchto dat by mohla přinést cenné informace pro tvorbu nových programů tělesné výchovy, které by více zaměřily na záliby dětí a mládeže. Tím, dát vzdělávacím institucím možnost, přivést své žáky k pohybu a většímu zájmu ke sportu, v případě, že rodiče nemají dostatek financí nebo jiné důvody.

Výběr metodiky diplomové práce byl založen nejen na její aktuálnosti, ale také na ověřeném přínosu v předchozích výzkumech. Použitý dotazník MPAM-R, který se zakládá na teorii sebeurčení, zjišťuje počáteční motivy pro zapojení do pohybové aktivity, které však nemusí být stabilní. Lze jej široce využívat v kinantropologii (Vašíčková a Pernicová, 2018). První část dotazníku zahrnovala osm anonymních uzavřených i otevřených nestrukturovaných otázek, které pomohly lépe definovat zkoumaný soubor a zodpovědět výzkumné otázky a hypotézy. Byl pilotně distribuován online formou mezi různé středoškoláky věkově odpovídající třetímu ročníku. Následně byly upraveny

formulace otázek pro lepší pochopení a pro lepší možnost sběru dat. Konkrétně, jsme došli k závěru, že v demografických otázkách nám lépe vyhovovali uzavřené otázky, kdežto zkoumání vlivu u rodičů jsme upřednostnili otevřené otázky, pro větší možnost vyjádření dotazovaných.

Druhou částí byla strukturovaná verze MPAM-R (po předchozím použití bakalářské práce Fiedlerové z roku 2023), zaměřená na analýzu specifických aspektů motivace žáků k pohybovým aktivitám, jako jsou výzva, zlepšení vzhledu, dosažení lepší tělesné zdatnosti, sociální interakce a zábava. Tato struktura dotazníku umožnila hloubkovou analýzu vnitřních motivátorů, které žáky vedou k účasti v hodinách tělesné výchovy, a poskytla ucelený pohled na jejich postoje a preference (Frömel, 2006; Hošek, 2006). Některé otázky mají ve své kategorii podobnou formulaci, abychom předešli namátkové volbě odpovědí. Dotazovaný se zaměří na otázky, a opakovaná stejná volba odpovědí je pro nás potvrzující.

Zvolený metodologický přístup reflektoval moderní trend směřující k využívání současných technologií (QR-code) a digitálního prostoru, což bylo bližší návykům žáků. Rozhodnutí zvolit digitální formát dotazníku bylo pečlivě promyšleno a reflektováno v kontextu výzkumného procesu. Jednou z klíčových výhod digitálního formátu byla rychlost a efektivita digitální komunikace. Digitální dotazník umožnil rychlé a snadné šíření informací o výzkumném záměru a požadavcích na zapojení respondenta. Tento přístup umožnil zrychlený sběr dat a okamžitou dostupnost výsledků. Shromáždění odpovědí v digitální podobě přineslo další výhodu v automatizovaném zpracování dat. Odpovědi byly automaticky importovány do tabulky v Google Sheets, což usnadnilo analýzu a grafickou reprezentaci výsledků. Tímto způsobem byl zajištěn přehledný a efektivní proces manipulace s daty, což bylo klíčové pro plynulý průběh výzkumu. Touto metodou jsem dosáhla optimálního designu digitálního dotazníku, který odpovídal potřebám a schopnostem respondentů a zároveň zaručoval kvalitní data pro výzkumný proces. Digitální dotazník měl i svá omezení, přestože poskytoval rychlost a snadnou manipulaci s daty.

Výsledky byly analyzovány pomocí statistické metody T-test podle Hendla (2015). Tyto výsledky byly prezentovány ve formě přehledných sloupcových grafů a tabulek. Použitá metoda sloužila k testování rozdílů mezi výběrovými průměry nebo mezi výběrovým průměrem a známým průměrem základního souboru. Každý účastník vyplnil dotazník zaměřený na jeho motivaci k pohybovým aktivitám, což umožnilo detailní analýzu

různých aspektů jejich zájmu o sport a fyzickou aktivitu. Rozdíl mezi průměrnými hodnotami je považován za statisticky významný. Použitím T-testu jsme potvrdili či vyvrátili naše stanovené hypotézy a výzkumné otázky.

Z grafu č. 11 následně polemizujeme nad výsledky, jelikož gymnazisté mohou být po náročné teoretické výuce zaměřené na přírodní vědy vyčerpaní, a následně hledají při sportu ve škole spíše relaxaci a jistý prožitek. Na střední škole SOŠP se klade v běžné výuce větší důraz na humanitní obory, a tudíž i různé druhy výchovných předmětů mají v osnovách začleněný důraz na pohybové aktivity a sportovní výkony, což je i součástí přípuštění k maturitní zkoušce. A proto předpokládáme, že žáky motivují k PA více motivy ke zlepšení jejich fyzické zdatnosti. Žáci SOŠP se především na hodinách tělesné výchovy, ale i dalších, snaží získat nové sociální i fyzické dovednosti, pro svůj zvolený obor budoucího povolání. Vyšší výsledky u sociální interakce připisujeme i častějším sportovním kurzům než u školy GULZ, což dává širší škálu možností pohybových aktivit, než při běžných školních hodinách tělesné výchovy.

*Předpokládané důvody významnosti těchto kategorií:*

- *Zájem a prožitek*

*Žáci gymnázií mají často silný akademický zájem, což se může promítat i do jejich pohybových aktivit, kde hledají nové zkušenosti a radost z pohybu. Gymnázia též často nabízejí širokou škálu sportovních aktivit a klubů, které podporují zájem o pohyb a radost z něj. Díky tomu mohou žáci objevovat nové sporty a disciplíny, které jim přinášejí uspokojení a zábavu. Navíc zapojení do sportovních aktivit může přispět k celkovému rozvoji jejich osobnosti a lepší fyzické kondici.*

- *Sociální interakce*

*Žáci gymnázií často vytvářejí pevné sociální vazby a sportovní aktivity jim umožňují prohlubovat tyto vztahy mimo akademické prostředí. Sporty na gymnáziích často podporují týmovou práci a spolupráci, což zvyšuje sociální interakci mezi žáky. Kromě toho, účast ve sportovních týmech a klubech poskytuje příležitosti k navazování nových přátelství a budování silného komunitního ducha. Tímto způsobem mohou žáci lépe rozvíjet své komunikační a sociální dovednosti.*



- *Zdatnost a kondice*

*Žáci středních odborných škol mohou být více zaměřeni na praktické aspekty svého vzdělání, což zahrnuje i péči o fyzickou kondici a zdraví. Některé odborné školy připravují žáky na povolání, která vyžadují dobrou fyzickou kondici, což může být silnou motivací pro jejich sportovní aktivity. V rámci odborné přípravy se často klade důraz na fyzickou výdrž a zdatnost, což podněcuje žáky k pravidelnému cvičení. Navíc, praktické zkušenosti z odborných škol mohou zahrnovat fyzicky náročné úkoly, které dále podporují důležitost tělesné kondice.*

- *Kompetence a výzva*

*Žáci odborných škol mohou být více motivováni k rozvoji specifických dovedností, což se odráží i v jejich přístupu ke sportovním aktivitám, kde hledají nové výzvy a možnosti zlepšení. Odborné školy často kladou důraz na praktické dovednosti a výzvy, což může žáky motivovat k aktivnímu zapojení do sportu a hledání nových fyzických výzev. Tyto školy často nabízejí specializované sportovní programy, které jsou navrženy tak, aby odpovídaly potřebám a zájmům žáků. To může zahrnovat jak individuální, tak týmové sporty, které přispívají k celkovému rozvoji jejich schopností a sebedůvěry.*

Vedlejším zjištěním naší práce bylo odhalení pravděpodobně významného vnějšího faktoru ovlivňujícího vnitřní motivaci žáků středních škol. Současná podoba rámcového vzdělávacího programu (RVP) pro tělesnou výchovu by měla být modernizována, aby lépe odpovídala aktuálním zájmům žáků a požadavkům moderní doby. Navzdory tomu, že RVP poskytuje základní strukturu a obsah tělesné výchovy, často se ukazuje, že v reálných hodinách tělesné výchovy dochází k nedostatečnému naplnění těchto cílů a nedostatečnému přizpůsobení novým trendům a technologiím. Domníváme se, že současný RVP není dostatečně v souladu s měnícími se zájmy a potřeby žáků dnešní doby. Tradiční sportovní disciplíny, které tvoří jádro výuky tělesné výchovy, nemusí být pro dnešní mládež dostatečně atraktivní. Modernizace rámcových vzdělávacích programů (RVP) by měla zahrnovat širší spektrum aktivit, které odpovídají současným zájmům žáků, jako jsou například moderní formy tance, fitness tréninky, outdoorové aktivity a technologicky podporované sporty. Tyto aktivity mohou přinést větší variabilitu do výuky tělesné výchovy a lépe reflektovat současné trendy a preference mladé generace.

Začlenění těchto moderních aktivit by také mohlo zvýšit motivaci žáků k účasti na sportovních a pohybových aktivitách a podpořit jejich celkový zdravý životní styl.

Kromě modernizace aktivních hodin tělesné výchovy by bylo vhodné zapojit do vzdělávacího plánu teoretické hodiny, kde by se kladl důraz na zdravou výživu, zdravotní tělesnou výchovu a cviky pro odstraňování špatného držení těla a jiných nezdravých návyků. Tyto hodiny by také zahrnovaly teorii aerobních cvičení a poskytovaly by znalosti o tom, jak tyto vědomosti začlenit do běžného života či řízeného cvičení. Navíc by se žáci naučili rozpoznávat a předcházet zdravotním problémům spojených s nesprávným pohybem a nevhodnými stravovacími návyky, což by podpořilo jejich dlouhodobé zdraví a pohodu.

Mnozí se domnívají, že tělesnou výchovu může učit každý, avšak tento předsudek je nesprávný. Aprobovaní učitelé tělesné výchovy mají odborné vzdělání a jsou vyškoleni nejen ve správné technice cvičení a metodice různých sportů, ale také v pedagogice a psychologii, což je klíčové pro vytváření efektivního a motivujícího výukového prostředí. Kvalifikovaní učitelé dokáží lépe identifikovat individuální potřeby žáků, poskytovat vhodnou zpětnou vazbu a předcházet zraněním tím, že učí správné postupy a techniky.

Navíc, aprobovaní učitelé jsou schopni integrovat teoretické znalosti, jako je význam zdravé výživy a zdravotní tělesné výchovy, do praktických hodin. Tím přispívají k holistickému rozvoji žáků a podporují jejich dlouhodobý zájem o sport a zdravý životní styl. Celkově tedy kvalifikovaní učitelé tělesné výchovy hrají zásadní roli ve zvyšování kvality výuky a motivace žáků k aktivnímu a zdravému životu.

Doporučení:

- Začlenit do hodin tělesné výchovy více všestrannosti a žáky zvolené pohybové aktivity více než aktivity preferované učitelem.
- Experimentovat s tanečními hodinami, outdoorovými aktivitami nebo netradičními sporty.
- Učitelé by měli informovat žáky o výhodách pohybu pro fyzické a duševní zdraví a integrovat do výuky informace o zdravém životním stylu. Spojení teoretických

znalostí s praktickými cvičeními může posílit pochopení významu fyzické aktivity.

- Školy by se měly zapojovat do mezi školních či okresních soutěží, které by mohly podporovat zdravou soutěživost a zvýšit motivaci k pravidelné účasti.
- Školy by měly aktivně zapojit rodiče do sportovních aktivit jejich dětí, například prostřednictvím společných sportovních dnů.
- Začlenění moderních technologií do výuky tělesné výchovy. Vzhledem k tomu, že dnešní mládež je silně ovlivněna digitálními technologiemi, může být využití aplikací a zařízení, která sledují fyzickou aktivitu, motivující. Například využití fitness aplikací, herních konzolí podporujících pohyb nebo virtuální reality může zvýšit atraktivitu hodin tělesné výchovy.

## Závěr

Diplomová práce se zabývala motivací k pohybovým aktivitám mezi žáky Střední odborné školy pedagogické Evropská (SOŠP) a Gymnázia U Libeňského zámku (GULZ). Výzkum byl proveden pomocí dotazníku MPAM-R, který se zaměřuje na vnitřní motivaci k pohybovým aktivitám. Celkem se zúčastnilo 135 respondentů. Výzkumné otázky se zaměřily na úroveň motivace a rozdíly v motivech mezi pohlavími. Data byla doplněna nestrukturovaným dotazníkem, který mapoval demografické údaje, aktivitu v hodinách tělesné výchovy a mimoškolní sportovní činnost respondentů a jejich rodičů.

Výsledky ukázaly, že průměrná hodnota motivace byla vysoká, zejména v kategoriích kompetence a výzva, zájem a prožitek. Žáci gymnázia měli vyšší motivaci založenou na zájmu a prožitku, zatímco žáci SOŠP vykazovali silnější motivaci v oblasti zdatnosti a kondice. Potvrdily se dvě z pěti hypotéz, přičemž rozdíly v motivaci mezi školami byly v některých kategoriích statisticky významné. A v kategorii kompetence a výzva nebyly prokazatelné výsledky.

Výzkum dále odhalil, že očekávaný vyšší percentil motivace ke zlepšení vzhledu u žáků gymnázií se nepotvrdil. V některých otázkách měli vyšší motivaci žáci gymnázia, zatímco v jiných otázkách byli motivovanější žáci SOŠP. Tento výsledek částečně podporuje hypotézu, ale celkově ji nepotvrzuje. Výsledky jsou v souladu s pracemi Frömela a Neulse (2006), kteří uvádějí, že vnitřní motivace je silným prediktorem pravidelné účasti na sportovních aktivitách. Rozdíl v oblasti zdatnost/kondice mezi žáky SOŠP a gymnázia nebyl konzistentně nižší než 5 % pro všechny otázky, což je v souladu s výsledky České školní inspekce (2022). Naopak vyšší průměrná skóre v oblasti kompetence a výzva u žáků SOŠP nebyla prokazatelně potvrzena, což ale nevyvrácí zjištění Blažejce (2019) o významu sociální interakce a podpory rodičů a učitelů.

Vedlejší poznatky práce naznačují, že většina žáků provozuje mimoškolní pohybové aktivity s radostí, i když většina těchto aktivit není zahrnuta v RVP, což může ovlivnit jejich motivaci v hodinách tělesné výchovy. Rodiče mají významný vliv na podporu sportovních aktivit svých dětí; 71 % rodičů podporuje své děti aktivně, 16 % rodičů sportuje se svými dětmi a 55 % rodičů platí sportovní kroužky. Výsledky jsou v souladu se závěry Vašíčkové a Pernicové (2018), které zdůrazňují význam rodičovské podpory. Dalším zajímavým zjištěním byla skutečnost, že žáci gymnázia častěji uváděli, že se účastní sportovních aktivit, které nejsou součástí standardního kurikula tělesné výchovy.

To může naznačovat, že gymnázia by mohla těžit z větší integrace mimoškolních aktivit do školního programu, což by mohlo dále zvýšit motivaci žáků. Naopak žáci SOŠP častěji zdůrazňovali praktický význam tělesné zdatnosti pro jejich budoucí povolání, což potvrzuje význam zaměření na praktické a profesionální aspekty tělesné výchovy v těchto školách.

Významnou roli v motivaci žáků hrají učitelé tělesné výchovy. Jejich schopnost motivovat a inspirovat žáky, vytvářet podporující a pozitivní prostředí a individualizovat přístup k žákům je klíčová. Zde se vyvrací běžný předsudek, že tělesnou výchovu může učit každý. Aprobovaní učitelé tělesné výchovy jsou vyškoleni nejen ve správné technice cvičení a sportů, ale také v pedagogice a psychologii, což je nezbytné pro efektivní výuku a motivaci žáků. Kvalifikovaní učitelé dokáží lépe identifikovat individuální potřeby žáků, poskytovat vhodnou zpětnou vazbu a předcházet zraněním tím, že učí správné postupy a techniky. Navíc, aprobovaní učitelé jsou schopni integrovat teoretické znalosti, jako je význam zdravé výživy a zdravotní tělesné výchovy, do praktických hodin. Tím přispívají k holistickému rozvoji žáků a podporují jejich dlouhodobý zájem o sport a zdravý životní styl. Celkově tedy kvalifikovaní učitelé tělesné výchovy hrají zásadní roli ve zvyšování kvality výuky a motivace žáků k aktivnímu a zdravému životu.

Práce dosáhla svého cíle tím, že poskytla přehled o motivacích středoškoláků k pohybovým aktivitám a nabídla konkrétní doporučení pro zlepšení tělesné výchovy. Výzkum přispěl k hlubšímu pochopení motivací žáků a poskytuje základ pro další výzkum a praxi v oblasti školní tělesné výchovy. Doporučení zahrnují větší integraci moderních a atraktivních pohybových aktivit do kurikula tělesné výchovy, což by mohlo zahrnovat například moderní formy tance, fitness tréninky, outdoorové aktivity a technologicky podporované sporty. Dále je důležité zahrnout do vzdělávacího plánu teoretické hodiny, kde by se kladl důraz na zdravou výživu, zdravotní tělesnou výchovu a cviky pro odstraňování špatného držení těla a jiných nezdravých návyků. Tyto hodiny by také zahrnovaly teorii aerobních cvičení a poskytovaly by znalosti o tom, jak tyto vědomosti začlenit do běžného života či řízeného cvičení. Celkově tak výzkum nejen přináší nové poznatky, ale také konkrétní návrhy, jak zlepšit kvalitu a atraktivitu tělesné výchovy na středních školách.

Shrnutí:

Hlavním cílem práce bylo pochopit, co motivuje středoškolské žáky k účasti na tělesné výchově a sportovních aktivitách. Hlavními motivy byly zlepšování schopností a radost z pohybu. Dále se zjistilo, že klíčovými faktory motivace jsou nejen vnitřní motivace žáků, ale také podpora rodičů a školního prostředí.

- Motivace žáků: Žáci mají vysokou motivaci k pohybovým aktivitám. Převažujícími motivy jsou zlepšování schopností (kompetence a výzva) a radost z pohybu (zájem a prožitek). Chlapci jsou více motivováni zlepšováním svých schopností a fyzické kondice, zatímco dívky mají vyšší motivaci v radosti a potěšení z pohybových aktivit.
- Hypotéza H1: Potvrdila se, žáci měli vysokou motivaci udržet si kondici a energii (průměr 5.2).
- Hypotéza H2: Nepotvrdila se, protože žáci gymnázií nebyli více motivováni zájmem a prožitkem než žáci SOŠP (gymnázium 5.4 vs. SOŠP 5.6).
- Hypotéza H3: Nepotvrdila se, žáci Gymnázia U Libeňského zámku byli více motivováni kompetencí a výzvou (5.7 vs. 5.3). Výsledky nebyli dostatečně rozdílné.
- Hypotéza H4: Nepotvrdila se, rozdíl v motivaci zaměřené na kondici mezi žáky z obou škol nebyl menší než 5 % (7 %).
- Hypotéza H5: Potvrdila se, průměrná hodnota motivace k udržení kondice a energie byla vyšší než průměrná hodnota na škále (5.2).

Podpora rodičů: Významný vliv na motivaci žáků má aktivní podpora ze strany rodičů. Většina rodičů podporuje své děti v pravidelných sportovních aktivitách, a to jak finančně, tak svou účastí. Tato podpora se jeví jako klíčový faktor v udržování vysoké motivace k pohybovým aktivitám.

Školní prostředí: Školní tělesná výchova a její kvalita také výrazně ovlivňuje motivaci žáků. Respondenti, kteří mají pozitivní zkušenosti s tělesnou výchovou, projevují vyšší míru motivace k účasti na sportovních aktivitách. Pozitivní role učitelů tělesné výchovy, kteří motivují žáky a vytvářejí podporující prostředí, je nezanedbatelná.

Práce přinesla konkrétní doporučení pro praxi, která by měla být zohledněna při tvorbě školních vzdělávacích programů a politik zaměřených na zvyšování účasti žáků na tělesné výchově a mimoškolních sportovních aktivitách. Jedním z klíčových doporučení je

zahrnutí širší nabídky pohybových aktivit, které by oslovily různé zájmy žáků, a zároveň podpora pozitivních vzorů a aktivní zapojení rodičů.

Budoucí výzkum by mohl dále zkoumat, jak různé sociokulturní faktory ovlivňují motivaci k pohybovým aktivitám a jaké strategie by mohly být nejefektivnější pro zvyšování této motivace. Rovněž by bylo přínosné zkoumat, jak dlouhodobě udržet vysokou motivaci k pohybovým aktivitám u žáků v různých fázích jejich vzdělávání.

## Literatura

- BLÁHA, L. a CIHLÁŘ, D., 2010. *Pohybová aktivita dětí ve starším školním věku*. In:
- BLÁHA L, CIHLÁŘ D. *Uplatňování volnočasových pohybových aktivit a inaktivit u dětí na 2. stupni ZŠ*. Česká kinantropologie 14, 2, 2010: 107-118.
- BLAŽEJ, A., 2019. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9355-3.
- BUNC, V. (2008). *Nadváha a obezita dětí – životní styl jako příčina a důsledek*. \*Česká kinantropologie, 12\*(3), 61-69.
- BUNC, V. *Tělesné složení u adolescentů jako indikátor aktivního životního stylu*. Česká kinantropologie, 2009, vol. 13, no. 3, s. 11–17.
- BURROWS, K.; MAIYEGUN, O.; RHIND, D. a ROZGA, D., 2020. *An Overview of the Sport-Related Impacts of the COVID-19 Pandemic on Children*. Online. Geneva: Centre for Sport and Human Rights. Dostupné z: [https://www.sporhumanrights.org/media/gonjwdlo/an\\_overview\\_of\\_the\\_sport-related\\_impacts\\_of\\_the\\_covid-19\\_pandemic\\_on\\_children.pdf](https://www.sporhumanrights.org/media/gonjwdlo/an_overview_of_the_sport-related_impacts_of_the_covid-19_pandemic_on_children.pdf). [cit. 2024-07-04].
- ČESKÁ ŠKOLNÍ INSPEKCE, 2022. *Aktuality: Testování tělesné zdatnosti žáků základních a středních škol*. Česká školní inspekce. Online. 26. 7. 2022. <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Testovani-telesne-zdatnosti-zaku-zakladnich-a-stre>. [cit. 2024-02-13].
- FLEMING, J., & HORNER, M. S. (1992). *The motive to avoid success*. In C. P. Smith, J . W. Atkinson, D. C. McClelland, & J. Veroff (Eds.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (pp. 179–189). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527937.012>
- FLEMR, R., 2008. Adolescenti a sport. *Česká kinantropologie*, 12(3), 75–84. ISSN 1211-9261.
- FRÖMEL, K. *Východiska dalšího rozvoje tělesné výchovy a sportu dětí a mládeže*. In PERIČ, T. (editor). *Tělesná výchova a sport na přelomu století: sborník referátů z konference - Praha 28. listopadu - 1.prosince 1996*. 1. vyd. Praha : FTVS UK, 1996, s. 32 - 35.



FRÖMEL, K. (203 Česká republika), A. BAUMAN (36 Austrálie), J. NYKODÝM (203 Česká republika, garant) a kol. (203 Česká republika). (2006). Vydání \*České kinantropologie, FTVS\*, 1211-9261.

FRÖMEL, K.; NOVOSAD, J. a SVOZIL, Z., 1999. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-7067-945-X.

FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., & SVOZIL, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže* (1. vyd.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. [https://aleph.upol.cz/F?func=direct&doc\\_number=000235675](https://aleph.upol.cz/F?func=direct&doc_number=000235675)

FRÖMEL, K., VAŠÍČKOVÁ, J. *Pohybově aktivní životní styl adolescentů České republiky: Východiska pro kurikula tělesné výchovy*. Česká kinantropologie, FTVS, 4/2009, 13, od s. 70-76, 7 s.

GUDELJ RAKIĆ, J.; HAMRIK, Z.; DZIELSKA, A.; FELDER-PUIG, R.; OJA, L a kol., 2022. *A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. ISBN 978-92-890-6105-6.

HARBICHOVÁ, I. (2023). *Motivace ve sportu: vztah ke globální sebeúctě a tělesnému sebevnímání*. Česko: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

HAYAMIZU, T. (1997). *Between intrinsic and extrinsic motivation: Examination of reasons for academic study based on the theory of internalization*. Japanese Psychological Research, 39 (2), 98–108. <https://doi.org/10.1111/1468-5884.00043>

HENDL, Jan. *Analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2015. 736 s. ISBN 978-80-262-0981-2.

HOŠEK, V. *Hodnoty školní tělesné výchovy ve vztahu k úspěšnosti žáků*. IN PERIČ, T. (editor). *Tělesná výchova a sport na přelomu století: sborník referátů z konference – Praha 28. listopadu - 1. prosince 1996*. 1. vyd. Praha : FTVS UK, 1996, s. 68 – 69.

HRABAL, V. a PAVELKOVÁ, I., 2010. *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-755-8.

HRABAL, V.: *Jaký jsem učitel? Metody získávání poznatků o vlastní vzdělávací činnosti*. Praha: SPN, 1988.

HRABAL, V.; PAVELKOVÁ, I. a MAN, F., 1989. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: SPN. ISBN 80-04-23487-9.

JANSA, P.; KOCOUREK, J.; VOTRUBA, J. a DAŠKOVÁ, B., 2005. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: FTVS UK. ISBN 9788086317335.

JANSA, P. (Ed.). (2005). *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. ISBN 8086317331, 9788086317335.

KALMAN, M.; PAVELKA, J. a HAMŘÍK, Z., 2009. *Podpora pohybové aktivity a jejím významu pro zdraví*. Olomouc: ORE Institut.

KAPLAN, A., 2021. *Pohybová neúspěšnost u žáků mladšího školního věku*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4562-9.

KAPLAN, A. *Identifikace pohybově indisponovaného žáka a studium jeho role při školní tělesné výchově. Disertační práce*. Praha: FTVS UK, 2001. 156 s.

LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.

LUKÁŘSKÁ, M., 2003. *Příčiny negativně ovlivňující vztah dětí a mládeže k tělocvičným aktivitám*. In: MUCHOVÁ, M. a JANOŠKOVÁ, H. *Nové poznatky v kinantropologickém výzkumu*. Brno: Masarykova univerzita, s. 124–127. ISBN 9788021030992.

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

MACEK, P., 1999. Euronet Pilot Study: *Vzájemné vztahy mezi psychosociálními charakteristikami adolescentů*. Výzkumné zprávy PsÚ AV ČR, 5(2), 1–41. ISSN 1211-8818.

MACEK, P., 2003. *Adolescence*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-747-7.

MÁČEK, M.; RADVANSKÝ, J., MÁČKOVÁ, J.; KREJČÍ, P.; ZEMAN, V. a kol., 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén. ISBN 9788072626953.

MACHOVÁ, J.; KUBÁTOVÁ, D.; HAMANOVÁ, H.; KABÍČEK, P.; MTÁZOVÁ, E. a kol., 2015. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5351-5.

MCCLELLAND, D. C.; ATKINSON, J. W.; CLARK, L. A. a LOWEL, E. L., 1953. *The Achievement Motive*. New York: Appleton-Century Crofts.

MEDEKOVÁ, H. *Niektoré poznatky o telovýchovnej aktivite detí a mládeže*. Bratislava: MC, 1998. 32 s. ISBN 80-8052-030-5.

MEDEKOVÁ, H. *Telovýchovná aktivita detí a mládeže*. Acta. Fac. Educ. Phys. Univ. Comenianae. Vol. XXXVIII, 1997, s. 35 – 65.

MŠMT ČR, 2017. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Online, PDF. Praha: MŠMT ČR. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/43792/>. [cit. 2024-02-28].

MUUSS, R. E., 1989. *Theories of Adolescence*. New York: Random House. ISBN 0070442673.

MUŽÍK, V. a SÜSS, V., 2009. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4858-4.

MUŽÍK, V.; VLČEK, P.; PECH, V.; HOŠKOVÁ, L.; MIKLÁNKOVÁ, L. a kol. *Škola, pohyb a zdraví: výzkumné výsledky a projekty*. Brno: Masarykova univerzita, s. 123–136. ISBN 978-80-210-5371-7.

NAKONEČNÝ, M., 2014. *Motivace chování*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-830-6.

NEULS, F., & FRÖMEL, K. (2007). *Vybrané koreláty pohybové aktivity českých adolescentek ve vztahu k doporučením Healthy People 2010*. Česká Kinantropologie, 11(4), 21-32.

PASTUCHA, D., & kolektiv. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Grada Publishing a.s. ISBN 9788024772585, 8024772582.

PIAGET, J., 1997. *Psychologie dítěte*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-146-0.

POLEDŇÁKOVÁ, I., 2009. *Sebepojetí dětí a dospívajících v kontextu školy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5085-3.

PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E. a MAREŠ, J., 2003. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

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

PRUKNER, Vítězslav. *Manažerské dovednosti* [online]. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, s. 5 [cit. 2016-04-. 26].

RAYNOR, J. O., 1970. *Relationships between achievement-related motives, future orientations, and academic performance*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15(1), 28–33. ISSN 0022-3514.

RIEGEROVÁ, J., PŘIDALOVÁ, M., & ULBRICHOVÁ, M. (2006). *\*Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu\** (příručka funkční antropologie). Olomouc: Hanex

RYCHTECKÝ, A. a TILINGER, P., 2017. *Životní styl české mládeže: pohybová aktivita, standardy a normy motorické výkonnosti*. Vydání první. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3746-4.

RYCHTECKÝ, A.; MALEŇÁKOVÁ, Š.; TILINGER, P.; CHYTRÁČKOVÁ, J.; SLOUPOVÁ, A. a kol., 2006. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2006. ISBN 80-86317-44-7.

ŘEZÁČ, J., 1998. *Sociální psychologie*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-48-6.

ŘÍČAN, P., 2006. *Cesta životem: [vývojová psychologie]*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.

SEKOT, A.; LEŠKA, D.; OBORNÝ, J. a JŮVA, V., 2004. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3581-1.

SIGMUND E, FRÖMEL K. *Pohybová aktivita dětí a mládeže: ukazatele k hodnocení z hlediska podpory zdraví*. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca* 14, 3, 2005: 106-110. Hošek, V. (1979). *\*Psychická odolnost při neúspěšné činnosti\**. Univerzita Karlova. Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lipes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). *Intrinsic motivation and exercise adherence*. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.

SIGMUND, E.; FRÖMEL, K. a NEULS, F., 2005a. *Physical activity of youth: Evaluation guidelines from the viewpoint of health support*. Acta Gymnica, 35(2), 59–68. ISSN 2336-4912.

SIGMUND, E.; FRÖMEL, K. a NEULS, F., 2005b. *Ukazatele energetického výdeje a počtu kroků pro děti a mládež ve věku 6–23 let*. Tělesná výchova a sport, 15(3–4), 23–27. ISSN 1210-7689.

SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B., 2009. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum. ISBN 9788024616025.

SLEPIČKA, Pavel a SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport z pohledu české společnosti - I. Česká kinantropologie*. 2002, roč. 6, č. 1, s. 7-23. ISSN 12119261.

ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J., 2008. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého Olomouc. ISBN 978-80-244-2141-4.

VANĚK, M. a kol. *Psychologie Sportu: Rozbor Psychických Složek Sportovního Výkonu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1984.

VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M., 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VAŠÍČKOVÁ, J. a PERNICOVÁ, H., 2018. *Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R): Vnitřní konzistence a vnitřní validita české verze dotazníku*. Tělesná kultura, 41(2), 74–81. ISSN 1211-6521.

VILÍMOVÁ, V., 2009. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4936-9.

VILÍMOVÁ, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: Paido, Fakulta sportovních studií. Edice pedagogické literatury, 103 s. ISBN 80-7315-033-6.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2018). *Physical activity* [online]. ©2018 [cit. 2024-02-14]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## Seznam tabulek a grafů

Tabulka 1 Rozdělení jednotlivých typů motivace podle jejich charakteru.....	<b>Chyba!</b>
<b>Záložka není definována.</b>	
Tabulka 2 Nejoblíbenější mimoškolní pohybové aktivity .....	42
Tabulka 3 Statistická významnost v jednotlivých kategoriích .....	47
Tabulka 4 Analýza průměru škol v kategorii kompetence a výzva.....	50
Tabulka 5 Analýza průměru škol v kategorii zdatnost a kondice.....	51
Graf 1 Skok daleký z místa.....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
Graf 2 Chlapci shyb 1108 probandů.....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
Graf 3 Leh-sed 2454 probandů. ....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
Graf 4 Vytrvalostní člunkový běh .....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
Graf 5 Rozdělení žáků podle věku a školy .....	40
Graf 6 Počet žáků podle pohlaví a školy .....	41
Graf 7 Sportují tvoji rodiče? .....	41
Graf 8 Vedou tě rodiče ke sportu? .....	42
Graf 9 Podpora rodičů ve sportu.....	43
Graf 10 Celková procentuální četnost odpovědí pro jednotlivé kategorie podle nejvyššího hodnocení.....	45
Graf 11 Nejvýznamnější faktory na obou školách.....	45
Graf 12 Srovnání motivačních faktorů podle pohlaví .....	46
Graf 13 Průměrné skóre motivace v kategorii kondice a zdatnost .....	48
Graf 14 Průměrné skóre motivace v kategorii zájem a prožitek.....	48
Graf 15 Průměrné skóre motivace v kategorii kompetence a výzva .....	49
Graf 16 Průměrné skóre motivace v kategorii zdatnost a kondice .....	50
Graf 17 Průměrné skóre motivace v kategorii vzhled .....	51

## Seznam použitých zkratk

ČSI	Česká školní inspekce
GULZ	Gymnázium U Libeňského zámku
M	Průměrné hodnoty
Md	Mediánové hodnoty
MPAM-R	Motivace k pohybové aktivitě
Pedf UK	Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy
RVP	Rámcový vzdělávací program
SD	Směrodatné odchylky
SOŠP	Střední škola pedagogická Evropská
TV	Tělesná výchova

## **Přílohy**

Příloha 1 Nestrukturovaný dotazník část první.....	II
Příloha 2 Strukturovaný dotazník MPAM-R část druhá.....	III



## Příloha 1. Nestrukturovaný dotazník část první

1. Pohlaví \*

Žena  
 Muž

Vyber z možností: \*

Studuji střední školu s maturitou.  
 Studuji střední odborné učiliště.  
 Studuji 4 leté gymnázium.  
 jiné

Na jakou školu chodíš? \*

GULZ  
 SOŠP Evropská  
 Jiné: \_\_\_\_\_

2. Věk \*

17 let  
 18 let  
 Jiné: \_\_\_\_\_

3. Věnuješ se nějakému sportu pravidelně? \*

Ano, každý den  
 Ano, 1-2x týdně  
 Ano, 3-5x týdně  
 Ne

4. Kolik hodin týdně sportuješ? (Započítej do toho i hodinu TV) \*

R \_\_\_\_\_

5. Jaká je tvoje docházka v TV? Ano

Vždy jsem v hodině a cvičím.	<input checked="" type="radio"/>
Vždy jsem v hodině, ale někdy necvičím.	<input type="radio"/>
Chybím 1-2x za pololetí.	<input type="radio"/>
Chybím víckrát jak 3x za pololetí.	<input type="radio"/>
Nechodím na TV, protože mi to zdraví neumožňuje.	<input type="radio"/>
Nechodím na TV, protože nechci.	<input type="radio"/>

Zrušit výběr

6. Jak je pro tebe TV oblíbený předmět. \*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nenávídím            Nejoblíbenější

7. Sportují tvoji rodiče? \*

Ano, velmi často.  
 Sezóně. (např.: v zimě lyžování, v létě cyklistika, túry, ...)  
 Už ne, ale kdysi ano.  
 Ne, nemají to rádi.  
 Jiné: \_\_\_\_\_

8a. Vedou tě rodiče ke sportu nebo nějaké pohybové aktivitě? \*

Ano  
 Je jim to jedno.  
 Ne, děláme jiné aktivity.  
 Jiné: \_\_\_\_\_

8b. Pokud ano, jak?  
např.: sportujete spolu, učili tě - když jsi byl/a malý/á, jezdíte lyžovat nebo na kolo, chodíte na túry, hradí ti sportovní kroužek, jsi v nějakém sportovním družstvu,...

Vaše odpověď \_\_\_\_\_

## Příloha 2. Strukturovaný dotazník MPAM-R část druhá

**Dotazník motivace v hodině tělesné výchovy.**

stanlo.nelly@gmail.com **Přepnout účet**

Není sdíleno

**\* Označuje povinnou otázku**

**Motivace k pohybové aktivitě (MPAM-R)**

Níže je uvedený seznam důvodů, proč se lidé věnují pohybovým aktivitám, sportu a cvičení. Mějte na paměti Vaši prvořadou pohybovou aktivitu/ sport a odpovězte na každou otázku číslem 1 – 7.

**Příčemž 1 značí tvrzení „není to pravda“ a 7 značí tvrzení „velmi pravdivé“**, na základě toho, jak pravdivé je pro vás konkrétní tvrzení.

1. Sportuji, protože chci být v dobré kondici. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

2. Sportuji, protože je to zábava. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

3. Sportuji, protože mě baví dělat aktivity, které jsou pro mě pohybovou "výzvou". \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

4. Sportuji, protože se chci naučit novým dovednostem. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

5. Sportuji, protože si přeji zhubnout nebo udržet si váhu, abych vypadal/a dobře. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

6. Sportuji, protože si přeji být s přáteli. (kamarádi v družstvu, běh s kamarádem, kamarádské házení na koš,..) \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

7. Sportuji, protože to mám rád/a. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

8. Sportuji, protože se chci zlepšit ve svých dovednostech. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

9. Sportuji, protože mám rád/a výzvy. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

10. Sportuji, abych vypadal/a lépe. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

11. Sportuji, protože mě to uspokojuje - mám z toho dobrý pocit. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

12. Sportuji, protože si chci udržet dovednosti, které jsem se díky sportu již získal. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

13. Sportuji, protože chci mít více energie. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

14. Sportuji, protože mám rád(a) aktivity, které jsou fyzicky náročné. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

15. Sportuji, protože jsem rád/a s lidmi, co také rádi sportují/hýbou se/ jsou sportovně aktivní. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

16. Sportuji, protože chci zlepšit svůj kardiovaskulární systém. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

17. Sportuji, protože chci zlepšit svůj vzhled. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

18. Sportuji, protože si myslím, že je to zajímavé. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

19. Sportuji, protože chci žít zdravě a mít sílu. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

20. Sportuji, protože se chci líbit druhým. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

21. Sportuji, protože chci poznat nové lidi/ kamarády. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

22. Sportuji, protože mě pohyb baví. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

23. Sportuji, protože chci udržet své fyzické zdraví a psychickou (duševní) pohodu. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

24. Sportuji, protože chci zlepšit svoji postavu. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

25. Sportuji, protože chci zlepšovat ve sportu. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

26. Sportuji, protože mě pohybová aktivita povzbuzuje. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

27. Sportuji, protože bych se jinak pro své okolí necítil/a dostatečně atraktivně. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

28. Sportuji, protože to po mně chtějí ostatní. (rodiče, učitel, přátelé..) \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

29. Sportuji, protože mám rád/a to vzrušení při dané aktivitě. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé

30. Sportuji, protože mě baví trávit čas s ostatními při této činnosti. \*

1 2 3 4 5 6 7

Nepravda        Velmi pravdivé