## Věkové období adolescence a jeho charakteristika

Pojem adolescence bychom mohli volně přeložit jako dospívání, a právě toto věkové období je jedním z nejdůležitějších v našem životě. Spousta lidí má dojem, že právě v období dospívání začínají žít život „doopravdy“. Pojem sebeuvědomění nabírá v tomto období úplně jiný rozměr. Mladí lidé si uvědomují, jak s druhými lidmi komunikují, myslí a prožívají určité věci. Blíže si uvědomují svoje potřeby, přání a emocionální prožitky. Z jednoho úhlu pohledu si uvědomují, kolik toho mají ještě před sebou, ale z druhé strany, vědomí vlastní existence, se cítí ve středu svého života. Často se zabývají s takovými otázkami, jako co je třeba smysl života či sebehodnocení. Prožívání je v tomto období tak silné, že si většinou nějaké pocity, zkušenosti nebo události neseme celý život. Adolescence se řadí mezi významnou etapu celoživotního utváření osobnosti, a kdo se dostane do střetu s lidmi v tomto věku, by měl mít porozumění. Postupem času se adolescentní chování změnilo, například dnešní adolescenti jsou odlišní od adolescentního období našich rodičů či prarodičů. Pokud bychom chtěli adolescenci časově vymezit tak se toto období u mnoha autorů mírně liší. Je to období mezi pubescencí a ranou dospělostí a je většinou vymezována od 15 do 20 let života. Volně bychom mohli považovat tuto etapu života jako most mezi dětstvím a dospělostí. (Macek, 2003)

**Anatomický a fyziologický rozvoj**

V tomto směru dochází ke značným biologickým změnám. Markantním rozdílem narůstá tělesná výška, která většinou koncem tohoto období končí tím, že dojde k uzávěru růstových štěrbin a dokončení osifikace kostry. Začíná růst svalové hmoty a mohutnění postavy, s čím souvisí vyšší tělesná hmotnost. Na konci tohoto vývojového stádia můžeme pozorovat hormonální změny a vývoj sekundárních znaků. Průběhem tohoto období můžeme pozorovat i změnu hlasu. Díky tělesnému růstu a růstu svalové hmoty můžeme pozorovat i občasné svalové dysbalance. (Macek, 2003)

**Pohybový rozvoj**

Toto období je charakteristické rozvojem motorických schopností a dovedností zaměřených na výkonnost. Adolescenti již dovedou pracovat s technickou dokonalostí svého pohybu a posouvat hranice svých tělesných možností. Jsou zde jasně vidět rozdíly mezi dívkami a chlapci z hlediska tělesné aktivity. U dívek můžeme pozorovat pohyby spojené s estetičností a nesoutěživá cvičení, oproti chlapcům, kteří jsou zaměřeni na soutěživost a soustředí se spíše na výkon. V tomto období je důležitá pravidelná sportovní činnost a to pro rozvoj osobnosti a vnesení určitého řádu a pravidel, která musí jedinec respektovat. (Kučera, 2011)

*„Vyšší kalorický výdej v dětství, daný vyšší intenzitou pohybových aktivit, se proto považuje za jakousi záruku vyšší pohybové aktivnosti v pozdějších letech.“* (Hendl, Dobrý, 2011, s. 27)

**Psychický rozvoj**

Adolescentovi se rozvíjí kognitivní a emocionální stránka a je schopen řešit složitější abstraktní i formální problémy. Jedna z důležitých složek v psychickém rozvoji jsou vztahy s kamarády a vrstevníky. Ty mohou pozitivně přispět k psychickému rozvoji z hlediska formování identity, uvědomění si sebe samého a to jak ke vztahu k druhým tak k hodnotám. Méně bezpečné je ztotožnění se s některou skupinou, které vede k rizikovému chování, mezi které patří například alkohol, drogy či šikana. (Macek, 2003)

**Sociální rozvoj**

Sociální role se v tomto období více přibližuje roli dospělého jedince. Dospívající se přestává ve společnosti brát jako dítě a bere se spíše jako dospělý. Očekává se větší zodpovědnost a příprava na sociálně profesní roli pro nástup do zaměstnání. (Vágnerová, 2000)

*„Jedinec je čím dál víc akceptován jako dospělý a zároveň se od něho očekává odpovídající chování.“* (Vágnerová, 2000, s. 274)

**Zdroje:**

MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

HENDL, Jan a Lubomír DOBRÝ. *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.