

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Zájem o atletiku a další sportovní aktivity u dětí ve  
věku 12 – 15 let**

Interest in Athletics and other activities for children aged  
12 - 15 years

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Vedoucí diplomové práce:

**PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.**

Vypracovala:

**Bc. Jana Svobodová**

Praha 2014

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 27.8.2014

.....

podpis diplomanta

## Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala paní PaedDr. Jitce Vinduškové, CSc., která mě svými odbornými radami a cennými zkušenostmi dovedla k napsání této práce. Velice si této spolupráce cením, získala jsem nové a zajímavé zkušenosti.

## **Abstrakt**

**Název:** Zájem o atletiku a další sportovní aktivity u dětí ve věku 12 – 15 let.

**Cíle:** Zjistit zájem o sportovní aktivity a atletiku u dětí ve věku 12 - 15 let a porovnat odpovědi dětí z vybraných základních škol a gymnázií.

**Metody:** Pro splnění cíle bylo použito dotazníkového šetření. Dotazníky byly rozdány do dvou škol - ZŠ Jílovská a Gymnázium Omská, ani jedna z nich nemá sportovní zaměření. Věková kategorie byla ve věku 12 - 15 let. Celkem jsme dostali zpět n=359 dotazníků. Hlavním předmětem výzkumu bylo zjistit zájem o sportovní aktivity a atletiku mimo hodiny školní tělesné výchovy. Ve výzkumu jsme zjišťovali jakým aktivitám se děti a mládež ve svém volném čase věnují, kdo je motivuje a podporuje ve sportu a jaký mají vztah k atletice.

**Výsledky:** Výsledky ukázaly, že děti a mládež i přes dostupnost dnešní moderní techniky mají o sport stále zájem. Z celkového počtu dotazovaných n=359 dětí zvolilo sport jako jednu z volnočasových aktivit 23% dětí. Sportu se ve svém volném času věnují stejně rády jako aktivitám s kamarády či hraní her na počítači. Celých 91% dětí se věnuje určitému druhu sportu, nejčastěji byly uvedeny tyto sporty: fotbal, florbal, basketbal, plavání, aerobik, atletika, hokej, softbal, tenis, stolní tenis, bojové sporty a jezdectví. Atletice se věnuje pouze 9% dětí, nepatří tedy mezi nejvíce oblíbené sporty, přesto se najde ještě několik desítek dětí, které se atletice rády věnují. S tímto výsledkem je spojené i povědomí dětí a mládeže o projektu Atletika pro děti. Nikdy o projektu neslyšelo 88% dětí a pouze 3 děti se aktivně do projektu zapojily jako účastníci. Můžeme tedy celkově říci, že dnešní děti a mládež mají o sport stále zájem a věnují se mu rádi ve svém volném čase.

**Klíčová slova:** Atletika, děti a mládež, sportovní aktivity, motivace, školní tělesná výchova, sport a volný čas

## **Abstract**

**Title:** Interest in Athletics and other activities for children aged 12 - 15 years.

**Objectives:** To determine interest in athletics and other activities for children aged 12 to 15 years and to compare the responses of children from selected elementary schools and grammar schools.

**Methods:** A questionnaire survey was used to meet the objectives. Questionnaires were distributed to two schools - Elementary School (ZS Jilovska) and Grammar School (Gymnázium Omska), of which neither one focuses on sports. Age group was between 12 to 15 years of age. Total of 359 questionnaires was collected. The main objective of the research was to determine the interest in sports and athletics beyond school physical education classes. In this study we investigated the activities in which children and young people engage in their leisure time; who motivates and supports them in sports, and how they relate to athletics.

**Results:** The results showed that children and youth, despite the availability of today's modern techniques, are still interested in sports. Of the total number of 359 respondents, 23% of children chose sports as one of the leisure activities. They enjoy doing sport activities in their spare time as much as activities done with friends or playing games on the computer. 91% of children are involved in certain kinds of sports; the most frequently mentioned were the following sports: football, hockey, basketball, swimming, aerobics, athletics, hockey, softball, tennis, table tennis, combat sports and horse riding. Only 9 % of children engage in athletics, as such it is not among the most popular sports, yet still we can find a few dozen children who like to do athletics. With this same result is associated the awareness of children and youth about the project Athletics for Children. 88% of children never heard of this project and only 3 children were actively involved in this project as participants. We can say in general that today's children and youth are still interested in sports and like to engage in sports during their leisure time.

**Keywords:** Athletics, children and youth, sports activities, motivation, school physical education, sport and leisure

# Obsah

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÁ ČÁST .....	10
2.1	Sportovní trénink dětí a mládeže .....	10
2.1.1	Rozvoj pohybových schopností .....	12
2.1.2	Sportovní příprava v atletických oddílech .....	15
2.1.3	Atletická sportovní příprava na základních školách .....	16
2.1.4	Proces sportovního tréninku .....	17
2.1.5	Řízení sportovního tréninku.....	18
2.1.6	Atletická příprava a žákovské kategorie .....	21
2.2	Psychologie osobnosti .....	25
2.2.1	Psychologie osobnosti.....	26
2.2.2	Osobnost a motivace .....	31
2.3	Motivace sportovce .....	32
2.3.1	Motivace dětí ke sportu.....	33
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY .....	38
3.1	Cíle práce .....	38
3.2	Úkoly práce .....	38
3.3	Hypotézy .....	38
4	METODIKA PRÁCE .....	40
4.1	Charakteristika vybraných škol.....	40
4.2	Použité metody.....	40
4.3	Struktura otázek .....	40
4.4	Organizace sběru dat .....	41
4.5	Statistické zpracování dat.....	42
5	VÝSLEDKOVÁ ČÁST .....	43

5.1	Otázka 1 - 3 .....	43
5.2	Otázka 4 - 9 .....	45
5.3	Otázka 10 - 13 .....	60
6	DISKUZE .....	69
7	ZÁVĚR .....	76
	SEZNAM LITERATURY .....	78
	PŘÍLOHY .....	81

# 1 ÚVOD

Sport, ať už v rekreační či soutěžní formě, by měl být součástí našeho každodenního života. Zdravý životní styl zahrnuje samozřejmě i aktivní pohyb a jak se říká, čemu se v mládí naučíme, ve stáří jako když najdeme. Dnešní mládež je v době moderních technologií více lákána k aktivitám, kde není základní složkou aktivní pohyb. Dříve bylo těžké představit si prázdné hřiště u paneláku. Dnes, když procházím sídliště se svou dcerou, zejí tato hřiště prázdnotou. Přemýšlela jsem o tom proč. Kde jsou všechny ty děti? Nevěřím, že se žádné z dětí nechce hýbat. Moderní rodiče dávají své děti na konkrétní sporty, kde jsou tréninky už zaměřené od útlého věku k výkonnostnímu sportu, místo aby bylo vše formou hry a poznávání. Dochází k raným specializacím a k tomu, že děti v období puberty sportu většinou zanechají a přestanou se hýbat úplně. Právě proto jsem si vybrala toto téma. Zajímá mě, co si o sportu a konkrétně o atletice myslí děti ve věku 12 - 15 let? Kategorie je zvolena z prostého důvodu. Český atletický svaz vytvořil projekt "Atletických přípravek a školek", kde je cílem nabídnout dětem kvalitní volnočasovou aktivitu v podobě atletických kroužků. Projekt se soustředí na děti ve věku 5 - 11 let. Kam se ale pak zapojí děti, když jsou starší 12 let. Buď dále pokračují v některém z atletických oddílů, nebo si najdou jiné sportovní odvětví, které se jim třeba díky nově získaným pohybovým dovednostem začalo líbit. Chtěla bych se zeptat na školách právě této skupiny dětí ve věku 12 - 15 let, jestli se s tímto atletickým programem setkaly, zda se aktivně nějakému sportu věnují a jestli by se věnovaly dále třeba atletice. Věková skupina dětí 12 - 15 let patří v atletice do etapy základního tréninku, kde si děti mají osvojit co největší množství pohybových dovedností a zvládnout základy taktiky a techniky v základních atletických disciplínách, ne jenom v jedné z nich.

Cílem této práce je zjistit, zda mají děti ve věku 12 - 15 let zájem o atletiku a další sportovní činnosti a jaká je jejich motivace k pokračování v daném sportu. Zda se vůbec aktivnímu pohybu chtějí děti a mládež dále věnovat a pokud ne, tak jaký mají důvod. Chci porovnat odpovědi dětí z vybraných škol a gymnázií a případně v nich najít rozdíly, to je dalším cílem této diplomové práce.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 Sportovní trénink dětí a mládeže v atletice

Sportovní příprava dětí a mládeže má velký význam pro všestranný rozvoj dítěte. Je přirozeným pohybem, který upevňuje základní pohybové struktury, které jsou nezbytné pro zdravý vývoj dítěte. Mezi tyto pohybové struktury patří běh, skok, hod a chůze (Kaplan, 2009).

Prvky atletického sportovního tréninku nevyužíváme pouze v atletických soutěžích, ale i jako základ pro další sportovní disciplíny, nejen na základních a středních školách.

Na sportovní přípravu nahlížíme především z dlouhodobého hlediska. Každé vývojové období dítěte má odlišné zaměření a obsah, liší se svými cíly a úkoly a mění se podle věku a sportovního zdokonalování. Sportovní příprava je dlouholetý proces, který má za úkol vytvářet dlouhodobé předpoklady pro pozdější vrcholovou kariéru (Millerová, 2002).

Sportovní trénink mládeže dělíme do několika etap. U nichž jsou věkové hranice pouze orientační, jelikož v atletice je limitní hlavně biologický věk dítěte.

#### ➤ ETAPA VŠEOBECNÉ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

Tato etapa zahrnuje věkové období mezi 10 až 11 rokem. Úkolem přípravy je přispět k optimálnímu, tělesnému, psychickému a sociálnímu rozvoji jedince, k upevňování zdraví a zvyšování odolnosti na tělesnou zátěž. Děti se učí správně běhat, házet a skákat. Snahou by mělo být utvořit u nich pozitivní vtaž k pohybu a naučit je vykonávat pravidelnou pohybovou činnost. Rozvíjíme především frekvenci pohybu a obecně rychlostní schopnosti a koordinaci. Trénink by měl být veden skupinovou formou a měl by mít herní charakter (Millerová, 2002).

#### ➤ ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU

Etapa základního tréninku je obdobím mladšího žactva (12-13 let). Rozvíjíme motorické schopnosti jako základ pro nácvik techniky. Cílem této etapy je rozvoj základních pohybových schopností a nácvik nejširší palety pohybových dovedností. Dítě by mělo rovněž zvládnout základní techniku základních atletických disciplín. Trénink je zaměřen

stále všestranně. Děti se nezaměřují pouze na jednu disciplínu, ale většina dětí si osvojuje disciplíny atletického víceboje (60 m překážek, hod míčkem, 60 m, skok do dálky, běh na 800 m), skok vysoký a vrh koulí. Zařazuje se celá řada prvků z gymnastiky pro rozvoj koordinace. Zatížení zvyšujeme postupně a přiměřeně vývoji dítěte. Do tréninku stále zařazujeme různé druhy her, posilujeme pouze přirozenou formou (Millerová, 2002).

#### ➤ ETAPA SPECIALIZOVANÉ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

Tato etapa zahrnuje věkové období 14 až 17 let. Zde si už mladí atleti vybírají konkrétní disciplínu, na kterou se specializují, ale i tak zůstává specializace stále širší. Pro tuto etapu je charakteristické zvyšování intenzity zatížení a přechod ke speciálním tréninkovým prostředkům. Ty by měly stále zohledňovat tělesný a psychický rozvoj dítěte. Hlavním úkolem je rozvoj základních a speciálních pohybových schopností, nácvik nových dovedností, formování motivace, zdokonalování techniky a upevňování životního stylu.

Ve věkové kategorii 14-15 by se do tréninku měly zařazovat tréninkové prostředky převážně všeobecně rozvíjející. Ve věkové kategorii 16-17 zařazujeme ve stejném poměru všeobecné a vyrovnávající pohybové aktivity. Zvyšuje se jak intenzita, tak i objem zatížení. V tomto období se uplatňuje stále více individuální forma tréninku (Millerová, 2002).

V cílové skupině, tedy děti mezi 12 - 15 rokem, jsou značné rozdíly mezi chronologickým a biologickým věkem. Právě v tomto období jsou typické nerovnoměrné biologické změny odrážející se i v psychickém vývoji. Nervový systém umožňuje komplexní rozvoj rychlostních schopností, jako je rychlost reakce, rychlost jednotlivých pohybů i frekvence pohybů. V žádném případě by nemělo dojít k maximálnímu zatížení, které představuje především anaerobní práce extrémního trvání. Důležitým faktorem v tréninku mládeže je také nástup puberty, ta dělí rozvoj schopností do dvou fází. Jelikož u chlapců je nástup pubertální akcelerace pomalejší, prodlužuje se tím v první fázi období rozvoje kloubní pohyblivosti a obratnostních schopností. U dívek vzrůstá úroveň vytrvalostních a silových schopností, obratnostních schopností a kloubní pohyblivost se vyvíjí lineárně. Rozvoj rychlostních a rychlostně silových schopností se pak zpomaluje. Ve druhé fázi probíhá u chlapců zvýšený rozvoj

vytrvalostních, rychlostních a silových schopností a naopak se zpomaluje rozvoj kloubní pohyblivosti. U dívek se snižuje úroveň vytrvalostních, rychlostních a rychlostně silových schopností. Ukazatelé absolutní síly se však zvyšují. Celkově funkční stav organismu dívek vyžaduje, aby celkové zatížení bylo menší a zvyšovalo se pomaleji. V období puberty a těsně po ní je důležitý rozvoj rychlostních schopností právě u dívek, neboť jejich přirozený vývoj vykazuje v tomto období stagnaci (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998). Základem atletického tréninku u dívek i chlapců ve všech etapách je rozvoj pohybových schopností a nácvik pohybových dovedností. Jednotlivá senzitivní období pro pohybové schopnosti ukazuje tabulka 1.

**Tabulka 1** Senzitivní období pro pohybové schopnosti (Perič, 2012)

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A DALŠÍ SPECIFICKÉ POHYBY	VĚK									
	6 let	7 let	8 let	9 let	10 let	11 let	12 let	13 let	14 let	15 let
KOORDINACE										
KOMBINACE POHYBŮ										
PŘESNOST POHYBU										
KOMPLIKOVANÁ MOTORIKA										
ROVNOVÁHA										
POHYBLIVOST										
RYCHLOST FREKVENCE POHYBU										
RYCHLOST RYCHLOST REAKCE										
SÍLA										
RYCHLÁ A VÝBUŠNÁ SÍLA										
VYTRVALOST										

### 2.1.1 Rozvoj pohybových schopností

Pohybové schopnosti neexistují izolovaně, ale navzájem se prolínají. Jsou jedním z dílčích faktorů motoriky mladých sportovců. Jsou rozvíjeny vždy s ohledem k vývojové změně dítěte. Při jejich rozvoji je rovněž nezbytné brát zřetel na individuální zvláštnosti jedince (Kaplan, Válková, 2009).

## **Pohybové schopnosti dělíme:**

### **1. Rychlostní schopnosti**

Rychlost lze chápat jako komplex integrovaných vnitřních vlastností člověka, které mu umožňují provádět pohybovou činnost v minimálním čase (Dostál, 2006). Tyto vnitřní vlastnosti lze rozvíjet jen z části, jsou až z 80% dané (Millerová, 2002). Nejvíce senzitivním obdobím pro rychlost je věk mezi 10. a 13. - 14. rokem života. Do 10. roku by mělo docházet především k rozvoji frekvence pohybu, teprve až v následných letech by se měly rozvíjet rychlostně silové schopnosti (Kaplan, Válková, 2009).

Rychlost často rozvíjíme společně s koordinací či explozivní silou. Rozvíjíme jak rychlost reakce, tak i rychlost lokomoce. Do tréninku zařazujeme cvičení prováděné maximální intenzitou, což u dětí bývají cvičení od 5 do 10 s (úseky 30, 40 a 50 m). Po tomto cvičení by mělo docházet k plnému obnovení energie. Ani počet opakování by neměl být u dětí příliš vysoký, tak aby nedošlo k únavě (Perič, 2012, Millerová, 2002).

Důležitou složkou tréninku je rozvoj rychlosti reakce. U dětí zařazujeme reakci formou opakování podmětů a reakcí na ně.

Pro rozvoj rychlosti lokomoce a reakce využíváme (Perič, 2012):

- atletickou abecedu,
- stupňované rovinky,
- krátké sprinty,
- štafetové hry,
- drobné rychlostní hry,
- starty z různých poloh,
- starty na zvukový signál,
- sportovní hry.

### **2. Silové schopnosti**

Síla je podle Dovalila (2009) pohybová schopnost - překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor. Silové schopnosti se uplatňují ve všech disciplínách, zejména ve skocích, hodech a vrzích. V tréninku dětí dbáme na přirozené posilování. Zařazujeme např. úpolová cvičení, přetahování, šplh, překážky, přeskoky a odhody, cvičení s nářadím a náčiním (Kaplan, Válková, 2009). Mezi 10. a 12. rokem života dítěte dochází ke zdokonalení

nervové regulace svalové činnosti, což umožňuje již soustavnější rozvoj silových schopností. Svaly a kosterní systém ještě ale není zcela připraven snášet velké silové zatížení. Důležitý je harmonický rozvoj celého svalstva, jinak by mohlo docházet k disbalancím. V tomto věku rozvíjíme rychlou a výbušnou sílu pomocí krátkých a rychlých cvičení a obecnou sílu pomocí déle trvajících cvičení prováděných mírnou intenzitou (Perič, 2012).

Do tréninku síly zařazuje (Perič, 2012):

- kliky, dřepy, sklapovačky,
- cvičení na náradích,
- šplh,
- cviky ve dvojích.

Mezi 13. a 15. rokem je možné zahájit již systematictější silový trénink. Je to dáno nárůstem svalové hmoty a zefektivněním práce jednotlivých svalů. Ale i v tomto věku má silová příprava stále přípravný charakter.

Silový rozvoj se zaměřuje již do tří oblastí:

- **Nácvik techniky posilování** – zde se děti učí pracovat manipulovat s osou činky. Nevyužívá se činka samotná, ale pouze napodobenina (plastová trubka, koště a další). Děti provádějí speciální cvičení pro nácvik přemístění.
- **Všeobecná silová příprava** – zde se uplatňují cvičební prostředky, které byly využívány v předchozích obdobích. Řadí se sem různé obměny kruhových tréninků.
- **Speciální metoda rozvoje** – jsou metody, které využíváme pro jednotlivé typy síly:
  - metoda rychlostní,
  - metoda vytrvalostní,
  - metoda opakovaného úsilí.

### 3. Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je schopnost odolávat únavě (Dovalil, 2008). Podle trvání činnosti rozlišujeme vytrvalost krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. Předpokladem pro vytrvalostní schopnosti je dobrá výkonnost srdečně-cévní a dýchací soustavy (Jeřábek, 2008).

V tréninku dětí pracujeme zejména s aerobní vytrvalostí. Děti jsou schopny pohybovat se buď rychle anebo pomalu, tempo střední intenzitou jim působí problémy. Do věku 10 let se nezaměřujeme nijak výrazně na rozvoj vytrvalosti. Teprve až od 11. roku se začínají vytvářet dobré předpoklady pro rozvoj dlouhodobé vytrvalosti. Pro rozvoj aerobní vytrvalosti využíváme zejména metody (Perič, 2012):

- metoda souvislá,
- metoda fartleková,
- metoda intervalová.

Vzhledem k metabolismu dětí, který se značně odlišuje od dospělých, pracujeme u dětí s anaerobní vytrvalostí pouze velmi omezeně. Děti nemají dostatečné funkční mechanismy, které umějí odbourávat vzniklé metabolity. Se systematictějším tréninkem anaerobní vytrvalosti začínáme až kolem 14. roku dítěte (Perič, 2012).

#### 4. Koordinace

Koordinace je specifická pohybová schopnost, pro kterou není jasně stanovená definice. Je jakýmsi mostem mezi ostatními schopnostmi. Často je popisována jako schopnost orientovat svoje pohyby podle potřeby, uchopit nové pohyby a vypořádat se s nastávajícími podmínkami (Perič, 2012).

Pro rozvoj koordinačních schopností se uplatňují dvě metody rozvoje a to metoda změny průběhu pohybu a metoda zachování průběhu pohybu při změněných podmínkách. Příkladem tréninkových prostředků pro rozvoj koordinačních schopností jsou různé změny směru, změny rytmu a tempa, změny ve vynaložení síly a rozsahu pohybu, obměny pohybových detailů, zrcadlová cvičení a další (Vindušková, 2003).

### **2.1.2 Sportovní příprava v atletických oddílech**

Atletická příprava probíhá primárně v atletických klubech, bohužel zájem o atletiku obecně klesá. V současné době je široká nabídka jiných sportů, které jsou pro atletiku konkurencí. Následkem je, že atletika začíná pracovat s mnohem mladšími dětmi, než tomu bývalo dříve, aby si udržela velkou mládežnickou základnu, ale i tak zájem stále klesá (Kaplan, 2009). Některé kluby se dokonce začaly specializovat na sportovní

přípravu dětí a dospělé závodníky pak předávají jiným oddílů či sportovním střediskům. Sportovní příprava v oddílech by měla brát vždy na zřetel vývoj a osobnost trenéra. Závodník by měl projít přes širokou paletu disciplín až po svoji specializaci. Důležité je rovněž, aby jednotliví trenéři mládeže mezi sebou spolupracovali a docházelo k předávání závodníků mezi trenéry mládeže a dospělými.

### **2.1.3 Atletická sportovní příprava na základních školách**

Atletická příprava je součástí výuky jak na základních, tak i na středních školách. Žáci se zde seznamují jednak s jednotlivými atletickými disciplínami, ale jsou zde i rozvíjeny motorické schopnosti. Atletika zahrnuje 20 % času věnované tělesné výchově, tedy cca. 10-15 h ročně. Do Programu TV je zařazována zejména na jaře a podzim (Jeřábek, 2008).

Tělesná výchova na základních školách respektuje pohlavní odlišnosti žáků. Výuka atletiky je koncipována odděleně pro chlapce a dívky. Odlišnosti jsou především v obsahu i v některých didaktických metodách práce s dětmi. Osvojování atletických dovedností by mělo být orientováno především na pohybovou všestrannost, která je rozvíjena v podmínkách školní tělesné výchovy ve vyučovací jednotce (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998).

Cílem atletické přípravy na ZŠ je osvojit si speciální dovednosti důležité pro další pohybové činnosti a prostřednictvím skoků, běhů, hodů a chůze rozvíjet základní pohybové schopnosti, což přispívá k celkovému tělesnému rozvoji a zvýšení tělesné zdatnosti žáků. Žáci by měli zvládnout základní techniku běhu, skoků (výšky a dálky) a hodů (granátem a kriketovým míčkem). Rovněž by si měli osvojit základní poznatky o technice jednotlivých disciplín, atletickou terminologii a pravidla soutěží (Rychtecký, Fialová, 2004).

Pro žáky základních škol je vypisována celá řada soutěží, kde mohou žáci získávat první zkušenosti z atletického prostředí. Patří mezi ně Pohár rozhlasu, atletický čtyřboj, různé přespolní běhy a Corny středoškolský pohár. Největší sportovní akcí je pak Olympiáda mládeže (Jeřábek, 2008).

Dle Vinduškové (2005) se výše uvedené atletické soutěže ve školském prostředí osvědčily. Vzhledem ke spolupráci Českého atletického svazu a Asociace školních

sportovních klubů ČR se ve školních atletických postupových soutěžích uplatňují moderní trendy nejen v metodické, ale i v organizační oblasti.

Atletika je na základních školách pro některé děti sportem, se kterým se setkaly vůbec poprvé, jiné jej provozují za určitý sportovní klub. V případě, že se již atletice věnují nejenom v rámci povinné školní docházky v hodinách školní tělesné výchovy, je důležité zmínit i proces a řízení tréninku u mládeže.

#### **2.1.4 Proces sportovního tréninku**

Pokud bychom se snažili vysvětlit podstatu sportovního tréninku, museli bychom zohlednit řadu přístupů a hledisek. Ve sportovním tréninku se vzájemně prolínají a doplňují následující procesy (Perič, Dovalil, 2010).

Dle Periče a Dovalila (2010) jde o tyto procesy:

- proces výchovně-vzdělávací,
- proces biologické adaptace,
- proces motorického učení,
- interakční proces psychosociální adaptace.

Z hlediska pedagogického se Perič a Dovalil (2010) u prvního procesu zaměřuje na fakt, že vzdělávací stránka je dána poznáváním, osvojováním vědomostí a dovedností a rozvojem schopností. Oproti tomu výchovná stránka má za úkol navozovat situace, které poté vedou k celkovému zabezpečení vzdělávací stránky a současně k mnohostrannému rozvoji osobnosti sportovce. Proces biologické adaptace se zaměřuje speciálně na cíl vyvolat žádoucí adaptační změny v podobě zvýšení energie, zlepšení funkcí, aj. U procesu motorického učení sledujeme osvojování nových pohybových dovedností a u interakčního procesu psychosociální adaptace je hlavní snahou ovlivnit psychiku a chování sportovce.

Trenér má významnou roli v ovlivňování průběhu všech zmíněných procesů. Už zde se setkáváme s prvním náznakem komunikace. Máme již vymezené sportovní prostředí, ve kterém se trenér i svěřenec pohybují. Rozvoj schopností, zabezpečení vzdělávací stránky, osvojování nových pohybových dovedností, to vše a jiné další jsou složky jednotlivých procesů sportovního tréninku. Všechny je trenér může ovlivňovat tím, jak

bude se svým svěřencem už od začátku komunikovat, jaký s ním naváže vztah a jaké si dohodnou podmínky spolupráce.

Jansa (2009) se vyjadřuje k podstatě definice sportovního tréninku a jeho cílům následným rozdělením:

- Trénink jako složitý a účelně organizovaný proces.
- Trénink jako proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce.
- Proces ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.

V prvním bodě Jansa (2009) vyzdvihuje myšlenku, že činnost v jednotlivých sportovních disciplínách je složena z velmi složitých pohybů a jejich kombinací a není možné je zvládat bez adekvátního přístupu s vhodnými metodami, prostředky a formami tréninku. Připouští, že určitý stav, kdy je tréninkový proces ovlivněn momentální psychikou trenéra, je možný, avšak musí být podřízen organizovanému a systematickému plánování tréninku. Ve druhém bodě se zaměřuje na podstatu rozvoje výkonnosti. Nelze vstoupit do vrcholové etapy tréninku bez absolvování základního tréninku. Rozvoj všeobecných a základních pohybových dovedností vede plynule k přestupu na vysoce specifický trénink až ke sportovnímu mistrovství. Ve třetím bodě zmiňuje základní myšlenku a to, že sportovní trénink směřuje k dosažení jak individuální, tak týmové nejvyšší výkonnosti v konkrétní sportovní disciplíně a jejímu projevu výkonem v soutěžích.

Můžeme se tedy domnívat, že Jansa (2009) na základě svého rozdělení uvažuje, že úplně prvotní pohybové činnosti ve sportovní disciplíně není možné zvládat bez správného přístupu trenéra. To, jaké zvolí trenér metody a jaký způsob komunikace zvolí, ovlivňuje pak celý vývoj sportovní výkonnosti svěřence v procesu sportovního tréninku.

### **2.1.5 Řízení sportovního tréninku**

Řízení sportovního tréninku chápeme jako proces vědomých racionálních a zdůvodněných pokynů a zásahů do tréninku. V praxi je tento proces aplikován pomocí plánování, evidence, kontroly a vyhodnocení tréninkového procesu. Smyslem je najít tu nejvhodnější variantu tréninkového postupu. Jde však o velmi složitý mechanismus, který je ovlivněn množstvím poznatků o procesu adaptace, učení a výchovy, které jsou

doplňovány poznatky z dalších vědních oblastí jako např. anatomie, fyziologie, antropomotorika, biomechanika a další. Z toho vyplývá, že řízení a rozhodování kladou značné požadavky na trenéra a případně celý jeho realizační tým. Právě trenér je ten, kdo musí prokázat kvalifikaci, znalosti, zkušenosti ale i lidské kvality pro účinné řízení tréninku (Jansa, 2009).

Dle Dovalila (2009) trenér zprostředkovává vědomosti o tréninku a soutěžení, zabývá se motivací sportovců, organizuje trénink a formuje postoje a chování závodníka. V dnešní době trenéři postupují spíše intuitivně a opírají se především o vlastní zkušenosti. Aby se však jejich postupy staly účinnou vědomou řídicí činností, musí umět využívat i potřebných teoretických základů.

Obvykle se činnosti trenéra rozlišují na:

- projekční a plánovací,
- organizační,
- realizační.

Projekční a plánovací činnosti mají přípravný charakter. Zahrnují koncepci tréninku a výkonnostní cíl, úkoly pro jednotlivé složky tréninku, obsah, postup a stavbu tréninku. Tréninkové plány jsou základem pro praktickou tréninkovou činnost. Organizační činnosti spočívají v organizaci tréninkové jednotky a materiálního zajištění tréninku. To ve vrcholovém sportu zajišťují většinou další profesionální pracovníci. Realizační činnosti se soustřeďují na převedení plánovaných záměrů do praktické roviny. Tyto činnosti mají výraznou povahu interakcí – dochází při nich ke kontaktu trenéra se sportovcem. Trenér nemá na starost pouze průběh tréninku a to, jak se má trénovat, ale své svěřence zároveň i vychovává a je jim oporou. K prostředkům řízení sportovního tréninku patří plánování, evidence, kontrola a vyhodnocování tréninkového procesu (Dovalil, 2008).

### **Plánování**

U tréninku dětí je kladen především důraz na dlouhodobé plánování tréninku, ze kterého by měl následně plán pro RTC (roční tréninkový cyklus). Aby nedocházelo k rané specializaci, měl by trénink vycházet z koncepce tréninku přiměřeného věku. Ta si klade za cíl vytvoření co nejlepších předpokladů pro další rozvoj dítěte. Mladý atlet by si měl vytvořit co nejširší zásobárnu pohybů a dosáhnout určitých pohybových

zkušeností, které jsou důležité pro kvalitu pohybu v dané specializaci. Do tréninku zařazujeme tedy prvky všeobecné a všestranné přípravy (Perič, 2012).

Sportovní příprava vedoucí k vrcholné výkonnosti zahrnuje tedy několik vývojových období, které se liší svými cíli a úkoly a mění se podle věku a sportovního zdokonalování. Plánování tedy spočívá zejména ve vytyčení cílů, úkolů a metod v jednotlivých etapách přípravy (Millerová, 2002).

### **Evidence**

Každá tréninková jednotka by měla být evidována tak, aby sloužila jako podklad pro trenéra a závodníka pro objektivní vyhodnocování tréninku (Millerová, 2002). Pro evidenci můžeme využívat různé druhy tréninkových deníků. Český atletický svaz k tomuto účelu vydal zápisník mladého atleta, kam si začínající závodník může zapisovat jednotlivé tréninkové jednotky. Takováto pravidelná evidence by měla být součástí sportovní přípravy každého mladého sportovce.

Do tréninkového deníku jsou zaznamenávány jednak jednotlivé tréninkové jednotky, ale i výsledky ze závodů a jiné poznámky k aktuálnímu stavu závodníka.

Mladý atlet by si měl zaznamenávat obecné a speciální tréninkové ukazatele (Kaplan, 2009).

K obecným tréninkovým ukazatelům patří (Vindušková, 2003):

- dny zatížení,
- jednotky zatížení,
- počet závodů,
- regenerace,
- počet dní zdravotní neschopnosti.

Ke speciálním tréninkovým ukazatelům patří (Kaplan, 2009):

- speciální běžecká cvičení,
- speciální odrazová cvičení,
- speciální překážková cvičení,
- speciální výškařské cvičení,
- speciální dálkařské cvičení,
- doplňkové hry.

## **Kontrola**

Diagnostika výkonnosti by měla prostupovat celým tréninkovým procesem a měla by se zařazovat do RTC v průběhu celého roku. Testuje, jakou úroveň zdatnosti mladí atleti mají, či zdali došlo k výkonnostnímu posunu (Perič, 2012).

U dětí posuzuje:

- rozvoj motorických schopností,
- zvládnutí motorických dovedností,
- komplexnost motorického projevu.

## **Vyhodnocování tréninkového procesu**

K vyhodnocování tréninku by mělo docházet vždy po zimním a letním závodním období. Zhodnocuje se zejména vztah mezi stavem trénovanosti a sportovním výkonem, který slouží jako podklad pro další plánování sportovního tréninku (Millerová, 2002).

### **2.1.6 Atletická příprava a žákovské kategorie**

Pro každou věkovou skupinu jsou charakteristické jisté psycho-sociální a anatomicko-fyziologické zákonitosti. Během vývoje dítěte dochází k celé řadě změn, které mají velký význam pro proces sportovního tréninku (Perič, 2004).

Pohyb a tělesná aktivita patří mezi základní projevy života. Dnešní moderní svět plný počítačů a elektroniky vede děti spíše k pohybu pasivnímu, dochází k odstraňování tělesné námahy a pohybu nejen z našeho, ale i ze života dětí. Právě nedostatek pohybové aktivity je aktuálním problémem dětí školního věku.

Perič (2004), Jansa (2009), Dovalil (2008) a další autoři dělí dětské období na mladší a starší školní věk. I Atletické soutěže a jejich kategorie vycházejí z těchto věkových zákonitostí a dělí soutěže do jednotlivých mládežnických kategorií tak, aby zohledňovaly biologické a psychické věkové rozdíly.

Jednotlivé mládežnické kategorie jsou dle atletického soutěžního řádu ČR děleny takto (Český atletický svaz, 2004):

<b>KATEGORIE</b>	<b>VĚK</b>
Junioři a juniorky	18-19
Dorostenci a dorostenky	16-17
Žáci a žákyně	14-15
Mladší žáci a mladší žákyně	12-13
Atletická příprava-hoši a dívky	..-11

Dle Kaplana a Válkové (2009) jsou v atletické přípravě dětí důležité tyto faktory:

- respekt osobnosti dítěte,
- role trenéra v atletickém tréninku.

První faktor se zabývá problémem nerespektování mentální vyspělosti dětí, kdy jsou často používané staré tréninkové plány. Atletický trénink je dlouhodobou záležitostí a je potřeba s mladými atlety pracovat již od raného věku. Podstata tréninku dětí je samozřejmě úplně jiná než u dospělých, to již bylo popsáno v kapitole Rozvoj pohybových schopností. Klíčovým pojmem v tréninku dětí a mládeže je HRA. Pro dětský věk je charakteristické období her, proto je potřeba ve sportu soutěžit ale zároveň si i hrát. Jedním z úkolů atletického tréninku je důležitost prožitku a radosti z pohybu.

Druhý faktor se věnuje roli trenéra jakožto významného člověka. V mládežnické kategorii nemusí jít vždy jen o trenéra ale např. i o učitele tělesné výchovy. Trenér by měl mít na děti především výchovný vliv a ne jen se snažit dosáhnout co nejvyšších sportovních výsledků.

V další části práce vycházíme zejména z dělení kategorií ČAS (2004) a Periče (2012).

### **Nejmladší žactvo (atletická příprava)**

Období atletické přípravy je obdobím mladšího školního věku (6-11). Během tohoto období je patrná řada změn v tělesném, psychickém a sociálním vývoji. K velkému rozvoji dochází rovněž v oblasti motoriky dítěte.

V tomto věku u dítěte dochází k rovnoměrnému tělesnému růstu (dítě vyrostne v průměru asi o 4-5 cm ročně) a ke změnám hmotnosti v průměru až o 1,5 kg za rok (vemeste.cz,

2011). Mění se tvar těla a rozvíjejí se vnitřní orgány. Rovněž v opěrné soustavě dochází k celé řadě změn. Zakřivení páteře je již ustálené, ale probíhá dále osifikace kostí a kloubní spojení jsou velmi pružná a měkká. Postupně se zvětšují plíce, vitální kapacita a krevní oběh (Perič, 2012). Říčan (2004) uvádí, že se tělesný růst dětí v dnešní době urychlil. Mozek dítěte je v tomto období již zcela vyvinut, nadále však dochází k dozrávání mozkové struktury a to až do 21 let (Říčan, 2004) Organismus je již dostatečně zralý pro složitější koordinační cvičení. Z hlediska psychického vývoje se rozvíjí paměť a představitivost dítěte. Stále se soustředí spíše na jednotlivosti, souvislosti mu zatím utíkají. Nedokáže ještě zcela chápat abstraktní pojmy, chápe pouze to, co je reálné, to co si může „osahat“. Dítě v tomto věkovém období vnímá zejména současnost a budoucnost. Dlouhodobé cíle jsou pro něj příliš abstraktní. Vůle i osobnost není ještě plně utvořena a proměnlivě se mění. Pro toto věkové období je typická větší citlivost na podněty, což pravděpodobně souvisí s větší vnímavostí k okolí a okolním vlivům. Pohybový vývoj v tomto věku je charakteristický vysokou spontánní aktivitou. Dítě si rychle osvojuje nové dovednosti, ty ale brzo vyhasínají při méně častém opakování. Rozvíjí se rovnováha a rytmus pohybu. Tím, že dětem chybí úspornost pohybu tak jako u dospělých, dochází k rozvoji dynamiky nervových procesů. Převažují stále ještě procesy podráždění nad procesy útlumu. Období od 8 do 10 let lze nazvat obdobím zlaté motoriky. Je to věk nejpříznivější pro motorický vývoj. Děti si rychle osvojují nové pohyby. Na konci tohoto období jsou schopny provádět koordinačně náročnější pohyby (Perič, 2012).

### **Mladší žactvo a starší žactvo**

Je obdobím mezi 12 a 15 rokem dítěte, které je označováno jako puberta. Typické pro toto období jsou velké individuální rozdíly ve vývoji dítěte (Langmeier, Krejčířová, 2006). Toto období je typické dočasným prudkým zrychlením růstu, tzv. růstový spurt. U dívek dochází k největšímu vzrůstu mezi 11 a 12 rokem. V průměru dívka vyroste o 9 cm a přibude na váze o 5 kg za rok. U chlapců dochází ke spurtu o 2 roky později v období staršího žactva. Ti vyrostou o 10 až 12 cm a přiberou o 6 kg za rok. V těchto letech by se děti neměly přetěžovat, i když fyzicky už mohou působit dospěle (Říčan, 2004). Tyto velké růstové změny mohou působit na kvalitu pohybu dítěte. Jelikož růst není zcela rovnoměrný, končetiny rostou např. rychleji než trup, mohou být pohyby v tomto věku dosti nekoordinované (Perič, 2012).

Rovněž se mění tělesné proporce dítěte. Chlapcům se rozšiřují ramena, dívkám boky. Jak dívkám tak i chlapcům přibývá zejména v partiích boků tuk. Ten u dívek převážně zůstává, u chlapců v pozdějších letech mizí (Říčan, 2004). Zejména v období staršího žactva předbíhá vývoj pohybového ústrojí vývoji vnitřních orgánů. V tomto věku u dítěte dbáme na správné držení těla (Perič, 2012).

V období puberty se mění rovněž i psychika dětí. Hormonální změny působí na emoce a mění se jednak postoj k sobě samému, ale i k druhým. Dochází k velkému prohloubení citového života, který je značně nevyrovnaný. Dospívající mají často tendence se osamostatňovat, formulují vlastní názory, které jsou často velmi kritické vůči svému okolí (Perič, 2012). Nálada se jim často mění, jednají impulzivně, nestále a jejich reakce se často nedá odhadnout. U některých jedinců v této době dochází i k výkyvům ve známkách ve škole, jelikož se nedokážou tolik koncentrovat na výuku (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Ke změnám dochází i v oblasti rozumu. Objevují se znaky logického a abstraktního chápání a zvětšuje se paměť (Perič, 2012). Dítě dosahuje vyššího stupně logického myšlení a je schopné propojit několik myšlenkových operací mezi sebou. Dítě je rovněž schopné pracovat pouze s domněnkami, které nejsou opřené o realitu (Langmeier, Krejčířová, 2006). Zvyšuje se schopnost učení. Dítě se rovněž dokáže již delší dobu soustředit (Perič, 2012).

Co se týče pohybového vývoje, dochází zde k celé řadě změn. Nerovnoměrný vývoj pohybového aparátu má značný vliv na pohybové možnosti dítěte. Tréninková výkonnost sice nedosahuje ještě maxima, ale schopnost přizpůsobení je již velmi dobrá. Největším limitujícím faktorem v tréninku je nedokončená osifikace kostí. Věk kolem 12 roku je považován za vrchol všeobecného vývoje. Dítě je schopno pracovat ekonomičtěji a účelněji. Provedení pohybu je již daleko přesnější a je zde patrná i jistá míra mrštnosti. Rovněž na velmi dobré úrovni je míra anticipace, dítě již dokáže předvídat provedení svého pohybu. Pohyby, které se chlapec nebo dívka v tomto věku naučí, jsou pevnější, než ty osvojené v dospělosti. V období staršího žactva může pak docházet ke zhoršení koordinace, je to dáno rychlým růstovým spurtem. Zhoršuje se rovněž i přesnost a plynulost pohybu (Perič, 2012).

Do života dítěte vstupuje i řada sociálních změn. Závislost na rodičích se zmenšuje, přesto jsou stále vztahy k rodičům nejen z existencionálního hlediska, ale i toho

citového, stále na prvním místě. Často se u dětí projevuje velmi negativistický postoj vůči rodičům, snaží se jim vzdorovat. Láska se mění ve zlobu, úcta v pohrdání. Mladí neuznávají jakoukoliv autoritu. Mění se ale i vztahy k vrstevníkům. Vnikají první lásky a zklamání. Uzavírají se přátelství, vytvářejí se nové společenské vztahy. Vytvářejí se kolektivy, které mají na dítě velký vliv (Říčan, 2004). Vzniká pevnější struktura skupiny, ve které se vymezují různé role, jako je např. vůdce (Perič, 2012).

## 2.2 Psychologie osobnosti

Cílovou skupinou mojí práce jsou děti ve věku 12 - 15 let. Domnívám se, že je důležité zahrnout i kapitoly psychologie dítěte a psychologie osobnosti, zvláště pak osobnosti sportovce.

Pro duševní vývoj dítěte jsou příznačné čtyři faktory:

- Organický růst - zrání komplexu nervové soustavy a endokrinních systémů, určitý počet jednání bezpochyby od začátku je více či méně přímo závislý na funkci určitých ústrojí nebo obvodů, např. koordinace zraku a ruky tzv. "oko-ruka", které se objevuje již kolem 4. měsíce života. Organické podmínky vnímání jsou pak plně realizovány až v adolescenci.
- Úloha učení a zkušenosti - jsou získané v činnosti s předměty.
- Sociální interakce a přenos.
- Vnitřní mechanismus - proces vytváření rovnováhy, lze jej sledovat při každé dílčí konstrukci a při každém přechodu od jednoho stadia k druhému.

Psychologie dítěte sleduje krok za krokem jejich vznik v živé a žité dialektice. V každé generaci se budou lidé ocitát před problémy, u kterých dospějí k řešení o něco lepšímu, než našly předchozí generace (Piaget, Inhelderová, 2010).

Nejdříve se zaměříme na obecnou psychologii osobnosti sportovce a poté uvedeme odchylky v psychologii osobnosti u dětí a mládeže.

### 2.2.1 Psychologie osobnosti

Osobnost můžeme dle Vágnerové (2005) definovat jako relativně stabilní systém, kde jsou vzájemně propojeny somatické a psychické funkce, determinující prožívání, uvažování a chování jedince, z čehož vyplývá jeho vztah s prostředím.

Osobnost sportovce je chápána jako jednota duševních vlastností a psychických procesů a stavů, které jsou relativně stálé a typickým způsobem se projevují v každé sportovní činnosti (Jansa, 2009).

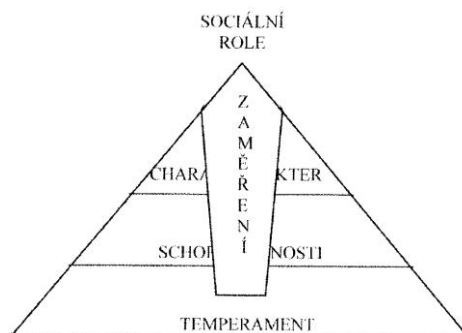
Dle Slepíčky (2009) je osobnost jednotící pojem, sportovec se však vyznačuje mnoha vlastnostmi. Jde o spojení individuálních duševních vlastností a procesů sportovce s jeho tělesným sebepojetím. Osobnost se během tréninkového procesu neustále dotváří a svým vlivem modifikuje kariéru sportovce. Skutečné poznání osobnosti je pro trenéra základem jak mu porozumět a vést ho k vysoké výkonnosti. Osobnost sportovce je dlouhodobě určována třemi činiteli:

- vrozené anatomicko-fyziologické předpoklady sportovce,
- životní prostředí předsportovní, sportovní a mimosportovní,
- společenskovochovné působení.

Mezi důležité znaky osobnosti řadíme individualitu, zvláštnost a neopakovatelnost. Schopnost rozeznat tyto znaky je součástí identifikace individuálních zvláštností. Strukturu osobnosti charakterizují: vlohy, schopnosti, nadání, talent, temperament, charakter a sociální role (Dovalil, 2008).

Dle Jansy (2009) struktura a dynamika osobnostních vlastností, rysů a procesů má svůj základ ve vnitřní podstatě člověka a to zejména v individuálních dispozicích (obr. 1).

Na celkovém utváření společnosti mají však svůj podíl i vlivy vnější a to prostředí a společenská výchova. Tyto činitele působí vždy současně a podílejí se na vývoji osobnosti sportovce (Jansa, 2009).



Obr. 1– Vztah struktury a dynamiky osobnosti (Jansa, 2009, str. 77)

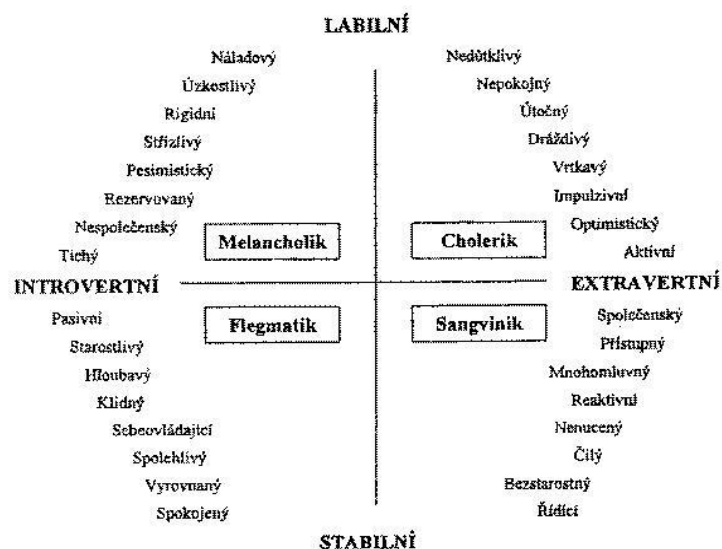
V současné době se ukazuje, že pokud trenér chce dosáhnout vysoké sportovní výkonnosti, neobejde se bez plánování a cílevědomé kontroly činnosti sportovce. Musí se brát ovšem zřetel i na individuální osobnost jedince se všemi jeho typickými a příznačnými duševními vlastnostmi. Je důležité rozlišit chápání pojmu osobnosti sportovce v psychologii sportu od chápání obecného, kdy se o osobnosti uvažuje spíše jako o duševním celku. Osobnost se ve sportovní činnosti neustále vyvíjí a dotváří až v průběhu tréninkového procesu. Velmi se také může měnit sebepojetí sportovce (dynamika sportovní formy, zranění, dynamika výkonnosti, involuční změny), které se promítá do ostatních osobnostních vlastností a rysů.

Jansa (2009) rozlišuje tuto strukturu vlastností osobnosti sportovce:

- temperament,
- schopnosti,
- charakter.

Temperament se dle Periče a Dovalila (2010) vztahuje k dynamice duševních procesů a k vnějším projevům psychických zážitků. Projevy temperamentu jsou závislé na vrozených vlastnostech nervové soustavy, ale mohou být ovlivněny i způsoby chování, které si jedinec během svého individuálního vývoje osvojil. Psychologie sportu zahrnuje temperament do oblasti dynamiky osobnosti, která vzniká při tělesné adaptaci na tréninkové zátěže. Dle Svobody (2000) je klasické dělení temperamentu dle typů na

sangvinika (člověk silný, vyrovnaný a pohyblivý), flegmatika (silný, vyrovnaný a pomalý), cholera (nevyrovnaný a vzrušivý) a melancholika (slabý a pomalý). Schéma vlastností a typů temperamentu nejlépe znázornil Eysenck (obr 2).



Obr. 2 – vztah extraverze – introverze a neuroticismu – stability ke starším systémům osobnosti (Svoboda, 2000, str. 37)

Eysenck rozlišuje dvě bipolární dimenze: extraverzi – introverzi a labilitu – stabilitu. Takto vzniklá typologie koreluje s klasickým rozdělením temperamentu. V mnoha výzkumech ve všech končinách světa bylo zjištěno právě pomocí Eysenckova EPI, že k nejlepším patří zástupci všech čtyř typů temperamentu (Svoboda, 2000).

Další oblastí vlastností, kterou se Jansa (2009) zabývá, jsou schopnosti. Ty také vycházejí z biologického základu člověka a nejvýznamnější roli zde hrají dispozice neboli vlohy. Vlohy jsou vrozené zvláštnosti jedince, které při pozitivním sloučení vlivu prostředí a výchovy, podporují rozvoj schopností.

Z hlediska vývoje osobnosti sportovce rozeznáváme tyto druhy schopností:

1. Senzorické – smyslová senzibilita a pozornost
2. Senzomotorické – silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní schopnosti
3. Intelektuální – všeobecná, hráčská a pohybová inteligence
4. Estetické – interpretace a tvořivost

Schopnosti se ve sportovních činnostech vzájemně prolínají a kombinují. V každém sportovním odvětví dochází ke specifickému rozvoji jednotlivých schopností, které jsou pak předpokladem sportovního výkonu. Schopnosti jsou velmi úzce spojené s dovednostmi, které jsou oproti schopnostem učením získané dispozice nutné pro správné a rychlé provádění činností. Osvojování sportovních dovedností a rozvoj obecných nebo specifických schopností jsou nedílnou součástí tréninkového procesu (Dovalil, 2008).

Charakter je dle Periče a Dovalila (2010) nejpodstatnější vlastností sportovce, která se projevuje nejenom v jeho vztazích k okolí, ale i ve vztahu ke společnosti a k sobě samému. Podstatu charakteru tvoří struktura motivů, hodnot a vlastností. Dle Dovalila (2008) je charakter specifickou strukturou vlastností a rysů osobnosti sportovce, která se tvoří v procesu individuální sportovní praxe.

Struktura osobnosti se neustále vyvíjí, proto se hlubší poznávání osobnosti sportovce považuje za jedno z klíčových problémů úspěšného tréninku (Perič, Dovalil, 2010).

Dalším rozdělením teorií osobnosti se zabývali i Hall a Lindzey (1997). Ti rozdělili jednotlivé teorie osobnosti do čtyř skupin:

- teorie zaměřené psychodynamicky,
- teorie zaměřené humanisticky,
- teorie zaměřené na učení,
- teorie zaměřené na kognitivní aspekt.

V případě této práce je klíčové se soustředit na teorii zaměřenou na učení. Význam učení sice uznávají všechny teorie, ale jen některé je považují za stěžejní a pro rozvoj osobnosti nejdůležitější. Krajiní variantou je behaviorismus. Význam sociálního učení se od tradičního behaviorismu však liší a to tím, že je zdůrazněn význam sociálního učení. Člověk zde není pouze pasivním příjemcem vnějších podnětů. Způsob zpracování a interpretace zkušeností se berou v úvahu čistě individuálně. Představitelem tohoto směru je Bandura, nar. 1925 v Kanadě a působící v USA. Bandura se domnívá, že osobnostní rysy, vnější faktory a lidské chování jsou všechny ve vzájemné interakci. Celý tento proces označuje jako reciproční determinismus, což znamená, že žádná osobnostní dispozice, včetně vnějších faktorů, nemohou samy o sobě vysvětlit lidské chování. Podle Bandury je nejdůležitější složkou ve struktuře osobnosti sebeúčinnost.

Ta je definována jako naše přesvědčení o možnostech dosáhnout požadovaného výsledku. Sebeúčinnost je ovlivňujícím faktorem pro výběr aktivit, intenzitu úsilí a schopnost vyrovnat se s překážkami a nepříjemnými zážitky. Samotné očekávání je pak ovlivněno mnoha faktory. Jako základní faktor jsou čtyři způsoby modifikace očekávání:

- zkušenost, přecházející úspěch nebo neúspěch,
- úspěšnost či neúspěšnost jiných lidí,
- verbální přesvědčování, tj. povzbuzování nebo negativní hodnocení,
- fyziologické nabuzení.

V praxi lze tyto modifikace očekávání aplikovat na děti a mládež při jejich tréninku. Již v dětství se sami začínáme za své jednání odměňovat nebo trestat sebeuznáním či sebekritikou. Tendence k určitému způsobu reagování si vytváříme na základě sociálních zkušeností, především při vzájemné interakci s lidmi, kteří nám jsou blízcí, např. rodiče, učitelé nebo trenéři (Vágnerová, 2005).

Pokud se zaměříme jen na psychologii osobnosti u dětí a mládeže měli bychom zmínit pokus, který byl zahájen před více než 30 lety v New Yorku třemi americkými pediatry. Šlo o snahu odpovědět na otázku, zda jsou povrchní odlišnosti v chování později díky procesu učení a vlivu okolního světa nahrazovány trvalejšími vlastnostmi. Vzorek 141 dětí ve věku 12 týdnů, rodiče sledovali a přesně zapisovali řadu vlastností chování. Výsledky ukázaly, že 65% vzorku mohlo být již v tomto věku přiřazeno k jedné z těchto tří skupin:

- snadno vychovatelné děti (40%) - pravidelné tělesné funkce, značná přizpůsobivost, přátelský a kladný přístup k okolí, přiměřené reagování na podněty,
- obtížně vychovatelné děti (10%) - nepravidelné tělesné funkce, negativní reagování na nové osoby a situace, celkové mrzuté ladění a přehnané reagování na podněty,
- pomalu reagující děti (15%) - malá aktivita a malá přizpůsobivost, sklon vyhýbat se novým podnětům a situacím, mírně negativně laděné reagování na okolí.

Tyto časné rozdíly byly označeny jako temperament. Děti jsou sledovány až do své současné dospělosti. Zařazení do těchto skupin vykazuje v průběhu dalšího života významné korelace, až třetina osob zůstává i v dospělosti ve stejné skupině. Všechny děti byly vychovávány v podobných podmínkách. Z toho vyplývá, že pozorované rozdíly mezi dětmi jsou způsobeny dědičností. V době, kdy již dítě vstupuje do školy, je jeho raný temperament již značně upravený učením. Tyto výzkumy mohou učitelům ukázat, že pokud zvažují individuální rozdíly v osobnosti, musí brát v úvahu nejen domácí prostředí dítěte, ale i jeho vlastní vlohy. Úkolem učitele je proto pomoci dětem přizpůsobit se společenským a výukovým nárokům školy a tréninkovým metodám klubu (Fontana, 2010).

### **2.2.2 Osobnost a motivace**

Pokud se chceme zaměřit na chování lidí, pochopit je a umět předvídat jejich činy a to, jak budou za různých okolností jednat, bude nás zajímat otázka motivace. Co je motivuje k daným činům, proč se lidé tak či onak rozhodují. Právě motivace je důležitá v problematice sportování mládeže. Jsou obrovské rozdíly v lidském jednání a v jeho výsledcích, které jsou způsobeny rozdíly v motivaci (Říčan, 1972).

Jako příklad můžeme uvést dítě, které je nadané na sport, vyniká v krátkých sprintech, ale zase není úplně tím nejrychlejším. Díky veliké pili a houževnatému úsilí se jednoho dne může stát vrcholovým atletem. Oproti tomu stojí dítě také s nadáním pro běh, které vždy ve všech závodech vyhrává, ale v budoucnu sportu zanechá či bude sportovat jen rekreačně. Motivace dětí ke sportu je nesmírně důležitým faktorem pro jejich budoucí vztah k pohybovým aktivitám. Dále se budeme věnovat nejdříve motivaci z obecného hlediska a poté motivaci dětí ke sportu.

## 2.3 Motivace sportovce

Dle Říčana (2010) je motivace souhrnným označením pro motivy a jejich působení. Jako motiv definuje faktor, který uvádí věci/myšlenky do pohybu. Motivы jsou faktory, aktivizující lidské chování, se zaměřením na určitý cíl a v tomto směru jej udržet po určitou dobu. Toto jednání pak směřuje k uspokojení určité potřeby (Vágnerová, 2005).

Plháková (2003) definuje motivaci jako souhrn všech intrapsychických dynamických sil, neboli motivů, které způsobují organizaci chování i prožívání s cílem změnit současnou situaci, která není uspokojivá či dosáhnout něčeho pozitivního.

Je samozřejmě mnoho definic termínu motivace, pro naši práci je však důležitá oblast motivace ve sportu a především motivace ke sportu u dětí a mládeže.

Motivace u sportovce zahrnuje dle Dovalila (2008) komplex všech jeho sportovních motivací. Je regulovatelná přímo (oblast výchovy) a nepřímo (motivační zdroje). Přímé působení představuje 3 různé druhy přípravy:

- Ideová - rozvoj nejvyšších poznávacích funkcí člověka, podmiňující získávání důležitých informací nutných pro orientaci člověka ve světě. Ideová příprava je pro sportovce možností jak odkrýt širší obzor. V této oblasti je základ psychologické přípravy.
- Morální - normy a hodnoty sportovců mají být v souladu s normami a hodnotami společensky uznávanými. Nejdůležitější v této oblasti je působení trenéra, jeho osobní příklad a morální výchova jeho svěřence.
- Volní - oblast, o které trenéři intuitivně vědí a nepochybují o ní, každý trenér ví o slabých místech sportovce, dnes je oproti minulosti mnohem více prosazován ve sportu individualismus.

Motivace z hlediska psychologie je obsáhlé téma, jsou zde různé teorie, druhy a metody dělení dle různých autorů, které pro naši práci není potřeba více rozebírat z obecného hlediska, zaměříme se dále na motivaci dětí ke sportu, konkrétně k atletice.

### 2.3.1 Motivace dětí ke sportu

Dle Corbina a Pangrazziho (1992) by se děti ve školním věku měly věnovat nějaké pohybové aktivitě alespoň 60 minut denně. Aktivita by dětem měla přinést radost z pohybu a zanechat v nich dobrý pocit. Dnešní děti a mládež se však věnují sportovním aktivitám kromě hodin tělesné výchovy velice málo.

Děti jsou dnes víceméně ovlivňovány rodiči ve formách trávení volného času, stravovacích návycích, spotřebních vzorech, nákupních zvyklostech, technických dovednostech a využívání komunikačních technologií. V těchto situacích učí mládež své rodiče novým zvykům a osvojování si nových hodnot. Jde o jistý druh zpětné socializace - člověk, který ovlivňuje druhé je jimi zpětně socializován. Socializace však není jednosměrným procesem vlivu sociálního prostředí na formování konkrétního jedince, jde o interaktivní proces, prostřednictvím kterého kontaktujeme ostatní a utváříme rozhodovací proces modelující naše životy a sociální svět kolem nás. Mladý sportovec se tak může vztahovat svými aspiracemi a záměrně utvářeným osobním image ke svému trenérovi nebo určité sportovní hvězdě (Sekot, 2008).

Motivace dětí ke sportu je proces dlouhodobý a zajišťuje budoucnost sportu. Není pouze jedna cesta jak motivovat mladé sportovce. Trenéři se někdy domnívají, že to oni jediní jsou zodpovědní za zájem jejich svěřenců o sport. Realita je ale taková, že sportovec samotný, nehladě na věk či pohlaví, musí chtít být motivován a musí mít také určitou dávku své vlastní vnitřní motivace (Guthrie, 1953).

Trenéři pracují se sportovci už od útlého věku a snaží se pomoci jim se zlepšovat v jejich zvoleném sportu. Trenér je velice zvláštní osobností v životě každého sportovce, právě v dětském věku je důležitý proces vedení a učení ze strany trenéra. Jde o klíčový a srdcový moment koučování (Pyke, 2001).

Práce trenéra není jen přenos znalostí směrem ke svému svěřenci. Je zde spousta dalších faktorů, které ovlivňují celý tréninkový proces. Úspěšný trenér není pouze ten, jehož svěřenci vyhrávají v závodech, ale i ten, který dokáže vyhrát respekt nad svými svěřenci. Pokud mají děti a mládež ke svému trenérovi respekt, dokáže je mnohem snadněji motivovat a vést celým tréninkovým procesem, než trenéři bez autority (Denison, 2007).

Již od prvních měsíců života je nejintenzivnější vliv rodičů na psychický vývoj dítěte a jejich motivaci k různým činnostem. Rodiče poskytují dítěti v průběhu přirozených

aktivit ničím nezastupitelný komplementární model chování (Šulová, 2010). Pokud dítě vidí u svých rodičů zájem o sport a sportovní aktivity jsou běžnou součástí rodiny, tak již od raného věku bude jeho motivace ke sportu snazší než u dětí bez tohoto sportovního zázemí.

U dětí by se měl pěstovat pozitivní vztah k atletice i k ostatním pohybovým aktivitám. Sportovní příprava dětí by měla z hlediska motivace obecně splňovat hlavní úkoly ve dvou odlišných rovinách:

- prožitková rovina,
- soutěživá rovina.

U prožitkové roviny jde především o snahu zažít aktivitu, na kterou bude moci dítě ještě dlouho vzpomínat, kdežto v soutěživé rovině je podstatou snaha porovnat se s ostatními nebo sám se sebou. Významný vliv na utváření vztahu k atletice má u dítěte vzor. Tím může být trenér, rodiče, starší sourozenec či významný sportovec. Obecně ve sportovní přípravě dětí platí, že významnou roli sehrává prožitek. Radost z pohybu, štěstí a prožitek při pohybové činnosti, to jsou okamžiky, díky kterým dítě může zapomenout na všechny strasti či počáteční neúspěchy ve sportovních začátcích (Kaplan, Válková, 2009).

Cílová skupina této práce jsou děti - žáci základní školy ve věku 12 - 15 let. Děti v tomto věku jsou nejvíce motivovány okolním prostředím ve kterém se denně pohybují tj. rodina, škola a ev. i sportovní klub. Důležitou roli zde hraje učitel ve škole. Ten by si měl být vědom, že i on je významným motivátorem pro své žáky. Učitel může své žáky až demotivovat pokud ignoruje jejich snahu o zlepšení, stanovuje příliš obtížné cíle či znesnadňuje učební podmínky (Lukášová, 2010).

Jako příklad můžeme uvést např. chlapce, který se zajímá o atletiku, nejen pasivně, ale rád by se tomuto sportu věnoval. Dle učitele je ale žák nevhodný pro tento sport z hlediska tělesné stavby. Žák se snaží při hodinách tělesné výchovy na sobě zapracovat při atletických cvičeních, ale učitel nejeví žádné známky zájmu a při snaze žáka o zapsání se na závody v přespolním běhu, jen s pohrdáním žákovu žádost odmítne. Bohužel jsem byla takovéto situace svědkem při mé praxi na základní škole. Domnívám se, že pokud zmíněný žák o atletiku jevil v minulosti zájem, vzhledem k negativnímu přístupu jeho učitele zájem opadl či se možná úplně vytratil.

Dle Lukášové (2010) by se učitel, pokud chce své žáky povzbudit a pěstovat v nich naději a motivovat je, měl chovat takto:

- udělat si na žáky čas, zajímat se o jejich osobnost,
- vytvořit ve třídě vhodné podmínky pro cestu k sportovním cílům,
- vymyslet cesty, jimiž lze dosáhnout stanovených cílů,
- motivovat žáky, aby dosáhli svých dlouhodobých cílů,
- posilovat důvěru žáků v sebe sama,
- navozovat v žácích naději - to je ale úkol nejenom pro učitele, ale i pro rodinu, přátele a lidi v jeho blízkém okolí.

Motivace ke sportu je také větší u žáků se správně rozvinutými sociálními kompetencemi. V dnešní době je dle Lisé (2010) plno informačně-komunikačních prostředků snižujících podíl přímé komunikace mezi lidmi. To je pak následkem častého jevu v současné době - přibývá dětí, které neumějí přiměřeně komunikovat s okolím, nerespektují společenská nebo skupinová pravidla či autority a nedokážou se přizpůsobit kolektivu, ať už dětskému, sportovnímu, školnímu atd. Člověk s rozvinutou sociální kompetencí dokáže úspěšně a efektivně spolupracovat, rozumí sociálním situacím, volí účinná řešení problémů v různých prostředích a vztazích. Žáci, kteří mají rozvinuté sociální kompetence, jsou charakterizováni takto:

- dovedou si uvědomit své emoce a svou motivaci,
- snaží se pochopit emoce lidí v jejich okolí,
- dovedou komunikovat neverbálně,
- chápou rozdíl mezi verbální a neverbální komunikací,
- dokážou ovládnout své emoce i ve stresových situacích,
- projevují empatii vůči ostatním.

Pro rozvoj sociálních kompetencí je ideální období školní docházky, zde se formuje předpoklad pro úspěšný a produktivní osobní, společenský i sportovní život. Sociální kompetence je výhodné rozvíjet pomocí her a aktivit pro děti. Ve sportu bychom použili právě hru jako prostředek pro rozvoj sociálních kompetencí. Hry jsou dětem blízké a prostřednictvím zážitku jim pomohou rozvíjet nejenom kamarádské vztahy, ale i

pozitivně ovlivňují i jejich spokojenost a psychickou pohodu. Pak se právě jejich obliba ke sportu může těšit dlouhodobému trvání.

Jak tedy již bylo uvedeno, motivace dětí ke sportu je v období 12 - 15 let nejvíce ovlivněna právě školním prostředím a přístupem jednotlivých škol ke sportovním aktivitám. Zajímavým projektem je výzkumný záměr Škola a zdraví pro 21. století. Jde o široký projekt, zabývající se problematikou zdravého životního stylu a zdravotního chování, které škola může a má ovlivňovat. Hlavním cílem projektu je komplexní pohled na zabudování problematiky zdraví (3 složky - tělesná, psychická a sociální) do základního školního vzdělávání. V prostředí školy se formují celoživotní sociální a zdravotní návyky, ale také návyky sportovní (Vrbaš, 2010).

Jaké tedy mají děti v dnešní době možnosti, co se týče sportovní atletické nabídky? Ve škole se mohou zúčastnit atletických soutěží, které již byly uvedeny v předchozích kapitolách. Mimo školu jim pak sportovní atletické kluby nabízejí možnost atletických tréninků jako volnočasové aktivity.

Určitě bychom měli zmínit projekt Dětská atletika známý pod názvem IAAF Kid'sAthletics, který vznikl v Německu za podpory Mezinárodní asociace atletických federací (dále jen IAAF). Projekt byl vytvořen v roce 2005. K roku 2011 je evidováno kolem 1,5 milionu dětí ze 100 různých oblastí, které se projektu účastní (IAAF Kid'sAthletics, 2014).

Tento projekt se poté stal v roce 2009 návodem pro vytvoření obdobného tuzemského projektu s názvem Atletika pro děti. Cílem tohoto programu je nabídnout rodičům a jejich dětem kvalitní volnočasovou aktivitu v podobě atletických kroužků. Cílovou skupinou jsou děti 5 - 11 let. Nejde o formu rané specializace, jak by se mohl člověk na první pohled domnívat, jde o kroužek zaměřený hlavně na všestrannou pohybovou aktivitu s velkou a pestrou nabídkou. Tento projekt ukazuje dětem přirozenou cestu ke sportu ([www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz), 2004).

V rámci projektu jsou k dispozici i různé tištěné materiály - brožury, knihy, DVD a plakáty. Zajímavým textem např. pro školy je např. brožura Atletika v tělocvičně (Nechvátal, 2013). Cílem je seznámit čtenáře s možností využít sady pomůcek pro atletickou školku v tělocvičně s možností kombinace s tělocvičným náradím a náčiním. Brožura není vhodná jen pro sportovní kluby, ale právě i pro školy, samozřejmě limitující je náležité vybavení tělocvičny.

Celý tento projekt je výborným startem dětí do sportovního života. Horní věková hranice cílové skupiny je 11 let. U starších dětí už pak podobný projekt bohužel nenajdeme. Právě to byl podnět k vytvoření dotazníku v této práci. Děti staršího školního věku 12 - 15, které byly součástí zmiňovaného projektu, se povětšinou zapíší do sportovních atletických klubů a v atletice dále pokračují. Co se děje ale s dětmi, které si dál už atletiku nezvolí, resp. jejich rodiče je v další atletické dráze již nepodpoří? Co je tím impulsem pro rozhodnutí dál sportovat či nesportovat? Díky těmto otázkám byl vytvořen následující dotazník.

## 3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

### 3.1 Cíle práce

Jedním cílem práce je zjistit, zda mají děti ve věku 12 - 15 let zájem o atletiku a další sportovní aktivity a jaká je jejich motivace k danému sportu. Dalším cílem je porovnání odpovědí dětí z vybraných základních škol a gymnázií a najít v nich případné rozdíly.

### 3.2 Úkoly práce

- nastudovat příslušnou literaturu, která zahrnuje oblasti sportovního tréninku dětí a mládeže, osobnosti sportovce a motivace ke sportu,
- prostudovat literaturu kvantitativního výzkumu a tvorby dotazníků,
- vytvořit kompatibilní dotazník,
- rozdat dotazníky a poté provést jejich sběr ve vybraných školách,
- analyzovat a interpretovat získaná data,
- sepsat závěr výzkumu.

### 3.3 Hypotézy

Stanovila jsem čtyři výzkumné otázky, na které bych chtěla v tomto výzkumu najít odpověď.

#### 1. Jak tráví dnešní mládež nejčastěji svůj volný čas po škole?

- Očekáváme, že se děti budou nejvíce věnovat svým přátelům a sportu.

#### 2. Kolik procent dětí z dotazovaných se věnuje mimo hodiny školní tělesné výchovy nějakému druhu sportu?

- Očekáváme, že alespoň nějaké procento dětí se bude nějakému druhu sportu věnovat.

#### 3. Kolik z těchto dětí se věnuje právě atletice?

- Očekáváme, že se část dotazovaných bude aktivně hlásit k atletickému sportovnímu klubu.

4. Je projekt Atletika pro děti pro dotazované známým či neznámým projektem a kdo měl již osobní aktivní zkušenost s tímto projektem?

- Očekáváme, že projekt Atletika pro děti nebude dětem úplně neznámým tématem a najde se pár jedinců, kteří se do projektu zapojili.

## **4 METODIKA PRÁCE**

### **4.1 Charakteristika vybraných škol**

Jako oblast šetření byly vybrány dvě školy - jedna škola základní a druhá škola gymnaziálního typu. Osloveni byli žáci z 6., 7., 8. a 9. tříd. První škola je ZŠ Jílovská, se sídlem v Praze 4 - Braníku, nachází se v klidné části Prahy. Škola je zaměřena na přírodovědecké obory a matematiku. Je zde možnost docházet na různé sportovní kroužky do školy i mimo ni, které jsou ze sportovních oblastí - fotbal, atletika, judo, míčové hry, florbal, softball a kin-ball, tance. Druhá škola je Gymnázium Omská sídlící na Praze 10 ve Vršovicích. Jde o školu s rozšířenou výukou jazyků, která se ale zapojuje aktivně do všech možných sportovních soutěží. Škola se nachází v rušné části města, kde je přesto nabídka sportů velmi pestrá od atletiky, přes fotbal, florbal, basketbal, plavání aj. Pro gymnázium Omská bylo celkem připraveno 234 dotazníků. Pro ZŠ Jílovská 241 dotazníků.

### **4.2 Použité metody**

Pro výzkum jsme použili při tvorbě dotazníku postup od Pelikána (1998) s využitím explorativní metody. Při této metodě lze oslovit větší počet respondentů a tak získat větší množství dat, z kterých lze zjistit základní tendence vazeb mezi proměnnými. Dotazník je koncipován jako baterie otázek, na něž respondent odpovídá různou formou odpovědí. Dle Ferjenčíka (2010) jsou jako nevýhody dotazníku uvedeny menší pružnost (nelze klást doplňující otázky), nižší věrohodnost dat a problém s formulací otázek, které nemusí být vždy srozumitelné. Jelikož naši dotazovaní jsou děti ve věku 12 - 15 let, jsou otázky stručné a jednoduché. Vyplnit dotazník bylo možné během 5 minut.

### **4.3 Struktura otázek**

Důležité při sestavování otázek je zmapování problémů dané problematiky, což bylo provedeno v teoretické části práce. Určitá subjektivita tazatele pak může samozřejmě kladení otázek ovlivnit. Otázky by se měly formulovat k realitě, alternativní otázky by neměly odpuzovat, ale ani podporovat v konkrétním názoru. Podle stupně volnosti

dělíme otázky na otevřené, polouzavřené a zavřené (Jansa, 2012). Vzhledem k cílové skupině respondentů nebyly zařazeny otázky otevřené. Dle Pelikána (1998) je při kladení uzavřených otázek ještě důležité rozlišit otázky parametrické (varianty odpovědí tvoří určité kontinuum) a neparametrické (otázky tříděny bez náznaku kontinua a tříděny do kategorií stejných úrovní). Celkem bylo sestaveno 13 otázek. Otázka 1 - 3 se věnuje rozdělení dotazovaných dle věku, pohlaví a zařazení do třídy ve škole. Otázka 4 - 9 se věnuje obecnému dotazování na mimoškolní aktivity a osobnímu zaujetí pro sport. Otázka 10 - 13 je zaměřena konkrétně na téma atletika a zájem o atletiku.

#### 4.4 Organizace sběru dat

Výzkumné šetření proběhlo v dubnu 2014. K výzkumu byly vybrány dvě školy - jedna gymnaziálního typu a druhá základní škola. Obě školy se nachází v Praze, ani jedna z nich nemá třídy se sportovním zaměřením. V gymnáziu Omská byly dotazníky rozdány mezi děti navštěvující šestou až devátou třídu, jelikož jde o děti z osmiletého gymnázia, jde o dvě třídy z primy, sekundy, tercie a kvarty. Na základní škole Jílovska byly dotazníky rozdány do 6., 7., 8. a 9. třídy. Požadovaný věk pro dotazované byl min. 12 let a max. 15 let. Tato podmínka byla v obou školách bez výjimky dodržena. Dotazníky byly předány osobně po předešlé domluvě jednomu z vyučujících, kteří poté během jednoho týdne předali dotazníky žákům na začátku vyučování. Poté jsem si dotazníky vyzvedla zpět. Celkový počet dotazníků byl spočítán na základě kapacity jednotlivých tříd, kterou jsem si předem zjistila. Celkem jsem rozdala do škol 475 dotazníků. Návratnost uvádím v tabulce:

**Tabulka 2 Návratnost dotazníků**

	<b>celkem rozdáno</b>	<b>vráceno vyplněných</b>	<b>nevyplněno</b>
Gymnázium Omská	234	186	40
ZŠ Jílovska	241	173	61
Celkem	475	359	116

Celkem k závěrečné analýze dat bylo použito 359 dotazníků, jeden dotazník nebyl vyplněn v souladu s pokyny k vyplnění, a proto nemohly být výsledky od jednoho dotazovaného zpracovány. Dotazník byl složen ze 13 otázek, odpovědi byly uzavřené a u 4 otázek byla doplňková forma volné odpovědi. Dotazník byl z hlediska obsahu zvolen tak, aby děti během vyplňování neztratily pozornost a jeho vyplnění bylo rychlé

a srozumitelné. návratnost sice nebyla stoprocentní, jelikož jsem si nemohla ohlídat, aby se dotazník dostal ke všem dětem ze třídy. Některé děti pro nemoc nebyly ve škole celý týden, kdy dotazování probíhalo.

#### **4.5 Statistické zpracování dat**

Pro zpracování informací a dat z dotazníku bylo využito informační technologie - program Microsoft Excel se statistickými funkcemi. Dle Škaloudové (1998) jsem pomocí čárkovací metody utřídila data do tabulek a grafů a vytvořila tabulky četností. Ze základních statistických charakteristik jsem použila: absolutní a relativní četnost, aritmetický průměr. Absolutní četnost byla použita pro zjištění, kolik dětí se vyjádřilo k určitému jevu a relativní četnost v otázkách, kde zjišťujeme, jak velká část z celkového počtu připadá na danou hodnotu. Průměrná hodnota byla vypočítána podle funkce aritmetický průměr. Výsledky byly z tabulek převedeny do výsečových grafů.

## 5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

### 5.1 Otázka 1 - 3

Otázky 1,2,3 byly informativního charakteru, abychom zjistili věk a pohlaví dotazovaných.

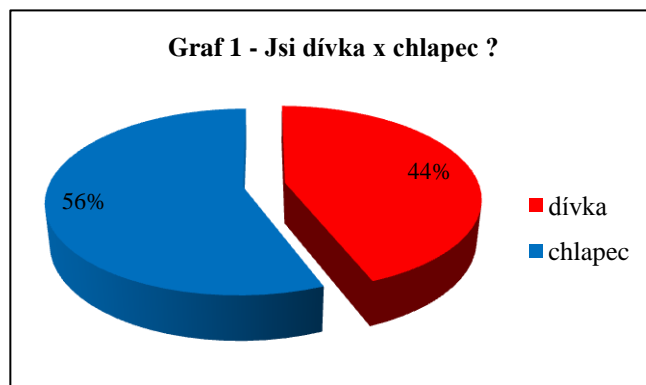
Otázky:

1. Jsi dívka x chlapec?
2. Kolik je ti let?
3. Do jaké chodíš třídy?

Otázka č. 3 byla zvolena pouze pro funkci rozdělení dotazníků do konkrétních tříd a pro lepší přehlednost pro spolupracující učitele na obou školách.

**Tabulka 3 Jsi dívka x chlapec?**

	<b>celkem</b>
Dívka	158
Chlapec	201

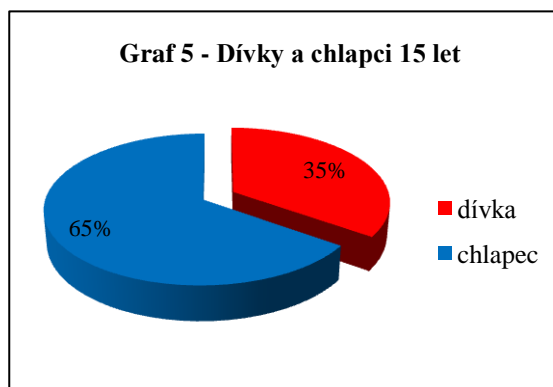
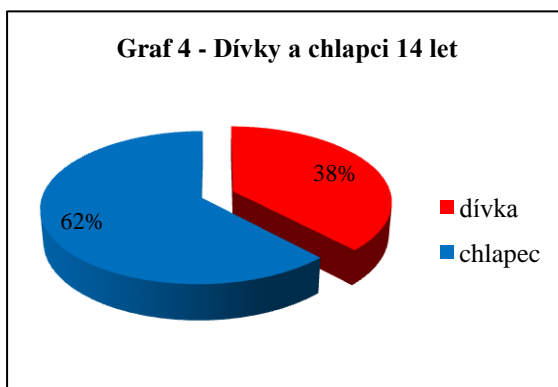
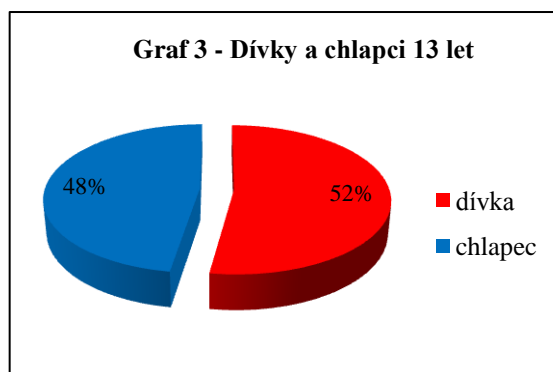
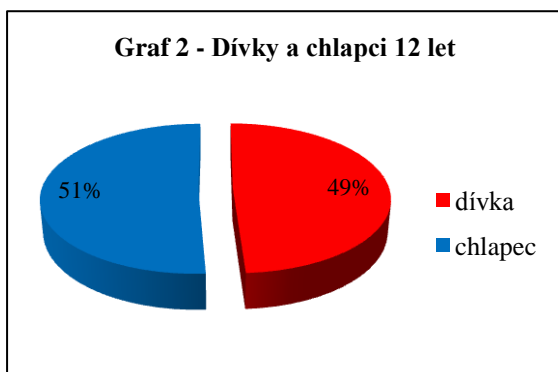


Celkem bylo z n=359 dotazovaných 56% chlapců a 44% dívek. Dotazovaným je 12 - 15 let.

**Tabulka 4** Přehled počtu respondentů (n) dle věku a pohlaví

	12 let	13 let	14 let	15 let	12 - 15 let
dívka	54	43	36	25	158
chlapec	56	39	59	47	201
celkem	110	82	95	72	359

Dle tabulky 4 vidíme, že je nejvíce zastoupena věková skupina dětí ve věku 12 let, další pak děti ve věku 14 let, 13 let a nejméně bylo dětí ve věku 15 let.



**Stručný komentář:**

Jak můžeme dle grafů vidět, nejpočetnější skupinou u chlapců byli chlapci ve věku 15 let s 65%, poté sestupně následují chlapci ve věku 14 let s 62%, 12 let s 51% a 13 let s 48%. Naopak nejpočetnější skupinou z dívek byly dívky ve věku 13 let a to 52%, poté sestupně dívky ve věku 12 let s 49%, 14 let s 38% a 15 let s 35%.

## 5.2 Otázka 4 - 9

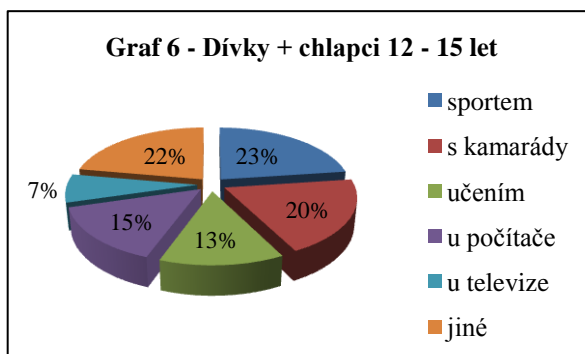
Otázky č. 4 - č. 9 byly zaměřeny na mimoškolní aktivity dětí. Chtěla jsem zjistit, jak děti tráví svůj volný čas, jakému se věnují sportu, či jakému sportu se věnovaly dříve. Zajímalo mě také, kdo z rodiny aktivně sportuje a kdo je vedl k výběru jejich aktuálního sportu, zda se rozhodly na základě vlastního rozhodnutí či na doporučení rodičů.

V tabulkách bylo použito zkratk pro dívky = D a pro chlapce = CH .

### ➤ Otázka č. 4: Jak trávíš nejčastěji svůj volný čas? (možno vybrat více odpovědí)

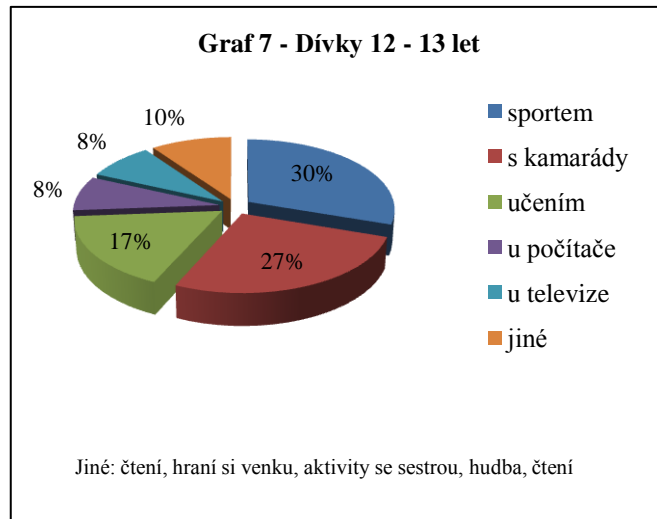
Tabulka 5 Jak trávíš nejčastěji svůj volný čas?

	D 12 - 13	CH 12 - 13	D 14 - 15	CH 14 - 15	D+CH 12 - 15
sportem	76	66	36	65	243
s kamarády	67	50	44	47	208
učením	43	37	33	27	140
u počítače	20	48	23	67	158
u televize	21	29	4	24	78
jiné	25	22	17	22	236

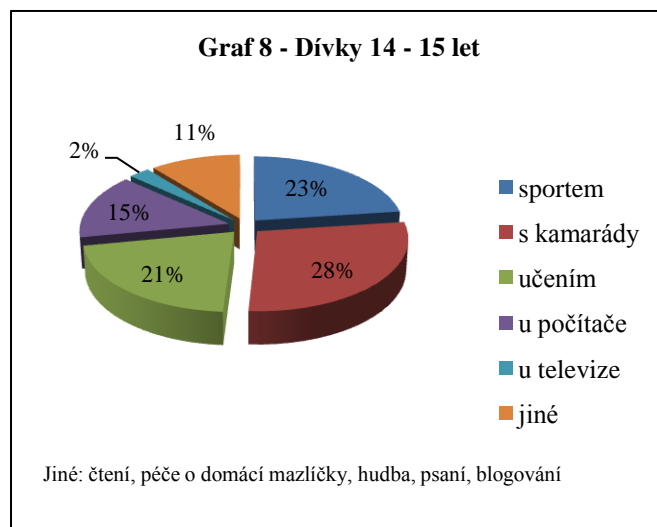


### Komentář:

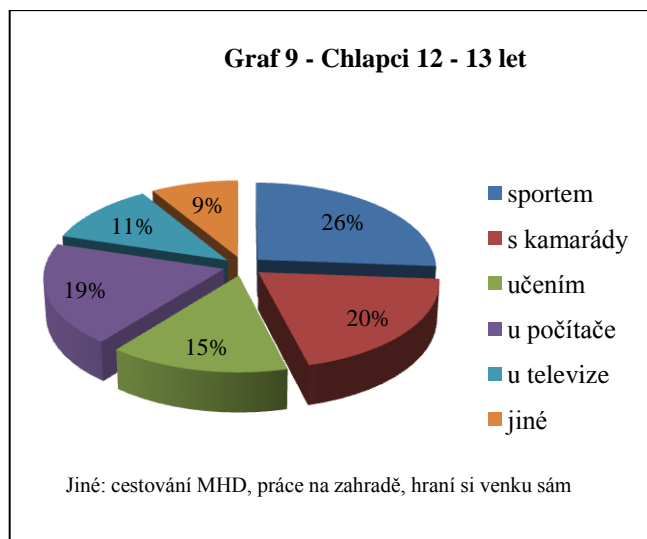
U otázky č.4 jsme zjišťovali, jak děti tráví nejčastěji svůj volný čas. Byla to otázka s možností výběru více odpovědí. Z celkového počtu dotazovaných n=374 děti věnují nejvíce sportu 23% (n=243 dětí), dále zvolilo 22% dotazovaných variantu odpovědi "jiné" kde uvedli mimo pevnou nabídku aktivit svůj vlastní názor (n=236 dětí). Další nejvíce oblíbenou aktivitou bylo trávení volného času s kamarády, to uvedlo 20% dětí (n=208 dětí), se skoro stejným podílem děti dále uvedly činnost učení 13% (n=140 dětí) a u počítače 15% (n=158 dětí). Nejméně děti tráví svůj volný čas u televize, před kterou si sedne 7% dětí (n=78 dětí).



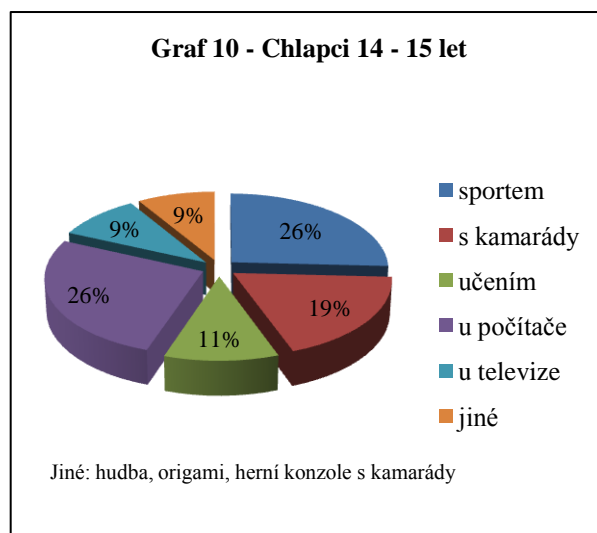
Ve věkové kategorii dívek 12 - 13 let je celkem  $n=97$  dívek. Sport jako volnočasovou aktivitu zvolilo 30% z nich ( $n= 76$  dívek). S kamarády tráví svůj volný čas 27% ( $n= 67$  dívek). Učení a přípravě do školy se věnuje 17% ( $n= 43$  dívek). Poslední tři aktivity z nabídky byly u dívek zastoupeny podobně, možnost "jiné" si vybralo 10% ( $n= 25$  dívek), u televize 8% ( $n= 21$  dívek) a u počítače 8% ( $n= 20$  dívek). K možnosti "jiné" dívky psaly tyto činnosti: čtení, hraní si venku, aktivity se sestrou a věnování se hudbě.



Ve věkové kategorii dívek 14 - 15 let je celkem  $n=61$  dívek. S kamarády tráví svůj volný čas 28% ( $n= 44$  dívek). Sport jako volnočasovou aktivitu zvolilo 23% z nich ( $n= 36$  dívek). Učení a přípravě do školy se věnuje 21% ( $n= 33$  dívek). K počítači zasedne po škole 15% ( $n= 23$  dívek). K možnosti "jiné" se hlásilo 11% ( $n= 17$  dívek), dívky psaly tyto činnosti: čtení, péče o domácí mazlíčky, hudba, psaní a blogování. Nejméně zvolenou aktivitou bylo vysedávání u televize, to si zvolilo pouze 2% ( $n= 4$  dívky).



Ve věkové kategorii chlapci 12 - 13 let je celkem  $n=95$  chlapců. Sport jako volnočasová aktivita byla nejvíce zastoupena u 26% ( $n= 66$  chlapců). S kamarády tráví svůj volný čas 20% ( $n= 50$  chlapců). Hraním na počítači se na úkor učení věnuje 19% ( $n= 48$  chlapců). Chlapci se učení a přípravě do školy věnují v 15% ( $n= 37$  chlapců). Možnost sednout si po škole k televizi zvolilo 11% ( $n= 29$  chlapců). K možnosti "jiné" se hlásilo nejméně dotazovaných 9% ( $n= 22$  chlapců), chlapci psali tyto činnosti: cestování MHD, práce na zahradě, hraní si venku sám.



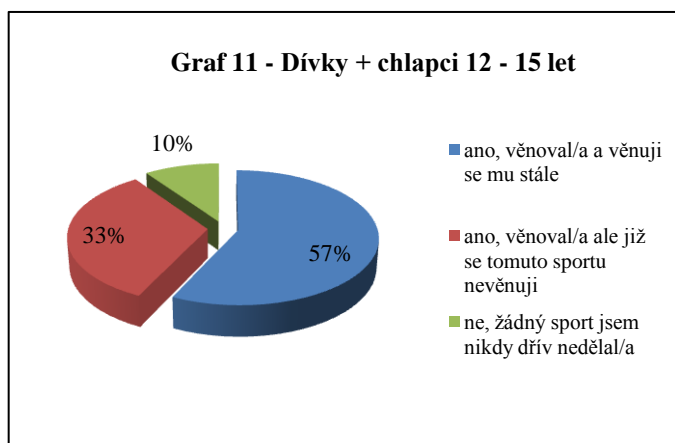
Ve věkové kategorii chlapci 14 - 15 let je celkem  $n=106$  chlapců. U počítače tráví svůj volný čas většina chlapců této věkové skupiny a to 26% ( $n= 67$  chlapců). Sport jako volnočasová aktivita byla nejvíce zastoupena u 26% ( $n= 65$  chlapců). S kamarády tráví svůj volný čas 19% ( $n= 47$  chlapců). Chlapci se učení a přípravě do školy věnují v 11% ( $n= 27$  chlapců). Možnost sednout si po škole k televizi zvolilo 9% ( $n= 24$  chlapců). K

možnosti "jiné" se hlásilo nejméně dotazovaných 9% (n= 22 chlapců), chlapci psali tyto činnosti: hudba, skládání origami, hraní s kamarády na herních konzolích.

➤ **Otázka č. 5: Věnoval/a jsi se od školky až do 5. třídy nějakému sportu mimo školní tělesnou výchovu?** (vyber pouze jednu odpověď)

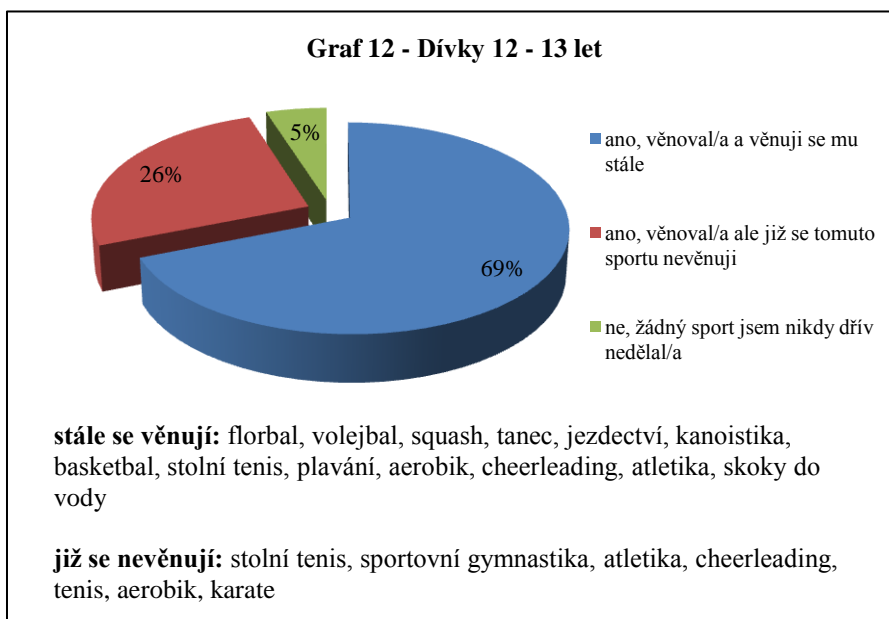
Tabulka 6 Věnoval/a jsi se od školky až do 5. třídy nějakému sportu mimo školní tělesnou výchovu?

	D 12 - 13	CH 12 - 13	D 14 - 15	CH 14 - 15	D+CH 12 - 15
ano, věnoval/a a věnuji se mu stále	69	57	25	54	205
ano, věnoval/a ale již se tomuto sportu nevěnuji	26	29	28	36	119
ne, žádný sport jsem nikdy dřív nedělal/a	5	6	13	11	35

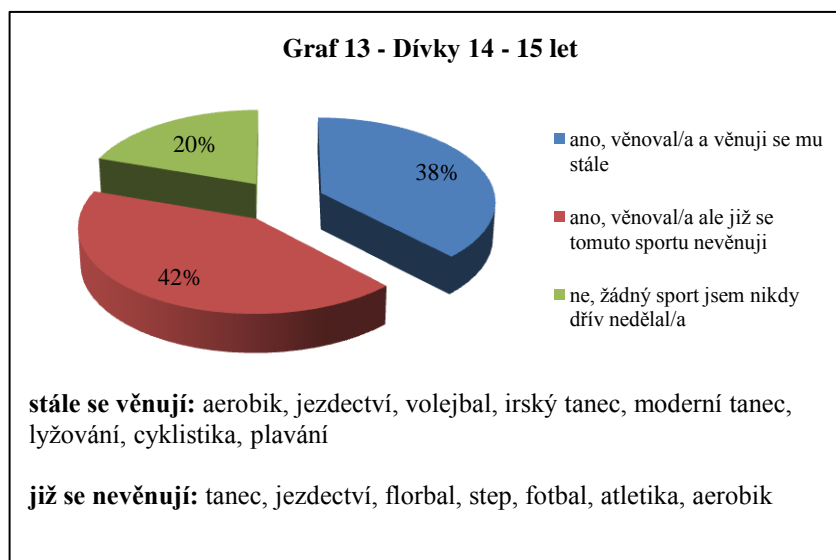


**Komentář:**

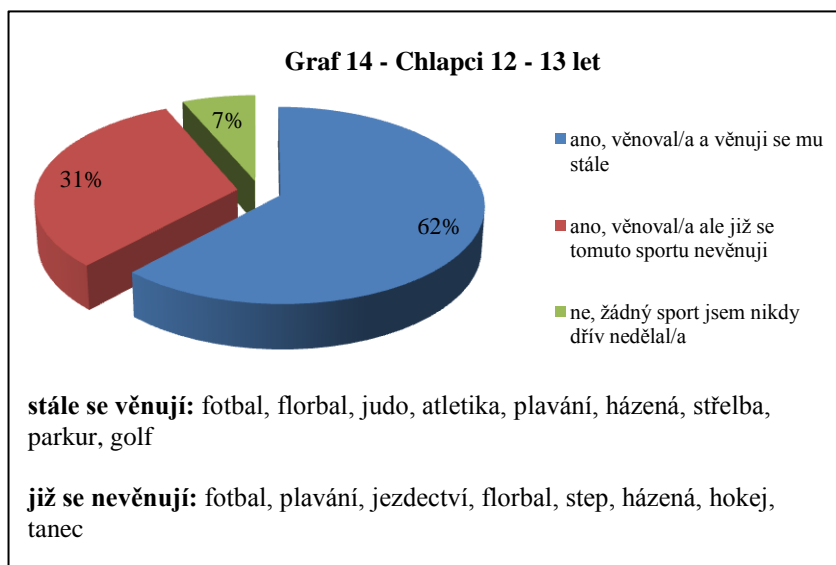
Otázka č. 5 byla se zaměřením na sportovní aktivity, kterým se děti věnovaly před nástupem do 6. třídy. Z celkového počtu dotazovaných n=359 dětí si 57% (n=205 dětí) vybralo odpověď *ano, věnoval/a a věnuji se mu stále*. V dnešní době je potěšujícím zjištěním, že se stále více jak polovina dotazovaných dětí věnovala určitému druhu sportu a stále ve sportování pokračují. 33% dětí (n= 119 dětí) se určitému sportu sice věnovaly před nástupem do 6. třídy, ale již ve sportovní aktivitě nepokračují. Pouze 10% (n= 35 dětí) se nikdy žádnému sportu nevěnovaly. U každé odpovědi bylo možné uvést ještě druh sportu. Mezi nejčastěji uváděné sporty, kterým se děti věnovaly a věnují i nadále jsou mezi dívkami aerobik, volejbal, moderní tance a plavání a mezi chlapci fotbal, florbal a plavání. Ostatní sporty jsou vypsány u jednotlivých grafů. Jako sport, kterému se děti věnovaly, ale již se nevěnují, uváděly dívky nejčastěji atletiku a chlapci fotbal a florbal. Je překvapivé, že právě dívky se atletice již v minulosti věnovaly, ale atletika je nezaujala natolik, aby ve sportování setrvaly.



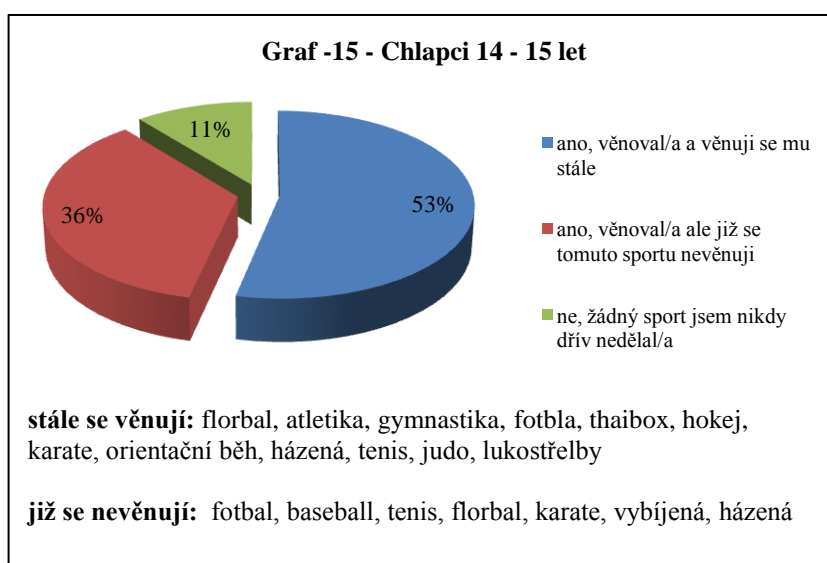
Ve věkové kategorii dívek 12 - 13 let si zvolilo 69% (n= 69 dívek) odpověď, že se sportu věnovaly a stále věnují. Druhy uvedených sportů jsou uvedeny v grafu 12. Pro druhou odpověď se rozhodlo 26% (n= 26 dívek). Pouze 5% (n= 5 dívek) se nevěnovalo žádnému sportu.



Věková kategorii dívek 14 - 15 je oproti předešlé kategorii rozdělena méně radikálně. Dívek 38% (n= 25 dívek), které se nějakému sportu věnovaly, ale už se nevěnují je naopak méně než dívek 42% (n= 28 dívek), které se sportu už nevěnují. Zvýšil se naopak počet děvčat, která sport nikdy dříve nedělala. Jednotlivé druhy sportu jsou uvedeny v grafu 13.



Ve věkové kategorii chlapců 12 - 13 let si zvolilo 62% (n= 57 chlapců) odpověď, že se sportu věnovali a stále věnují. Druhy uvedených sportů jsou uvedeny v grafu 14. Pro druhou odpověď se rozhodlo 31% (n= 29 chlapců). Pouze 7% (n= 6 chlapců) se nevěnovalo žádnému sportu.

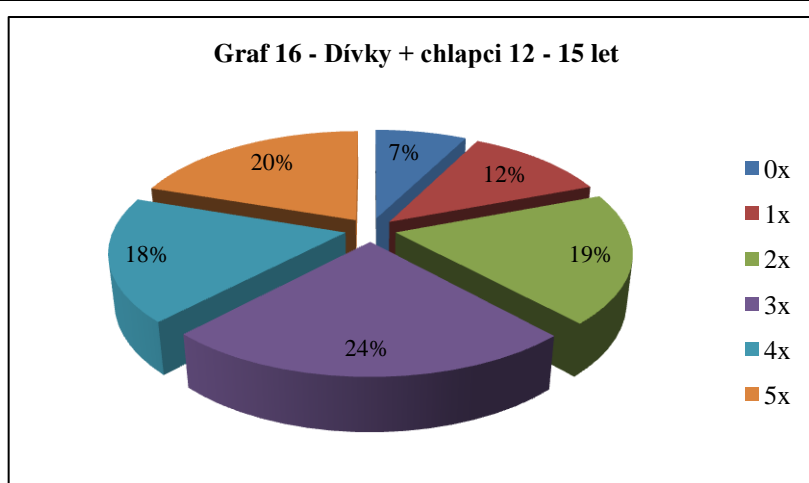


Chlapci ve věku 14 - 15 let uvedli, že z nich n= 54 chlapců určitý druh sportu dělalo a stále jej provozují, těchto chlapců bylo 53%. Oproti tomu 43% dotazovaných sport sice dělalo (n= 36 chlapců), ale už se mu nevěnují. 11% chlapců (n= 11) nikdy žádný sport nedělalo. Jednotlivé sporty jsou uvedeny v grafu 15.

➤ **Otázka č. 6: Kolikrát si jdeš v týdnu zasportovat?** (vyber pouze jednu odpověď)

Tabulka 7 - přehled četnosti (n) tréninků v jednom týdnu

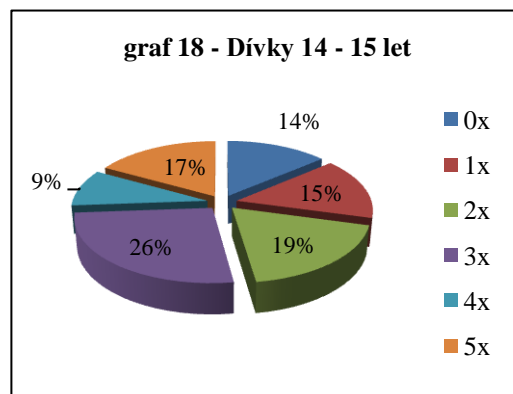
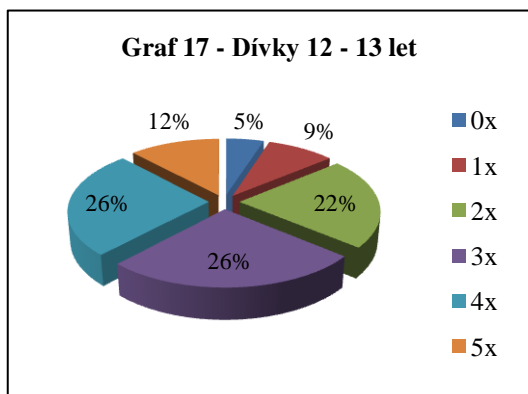
(n)	D 12 - 13	CH 12 - 13	D 14 - 15	CH 14 - 15	D+CH 12 - 15
0x	5	2	9	11	27
1x	9	12	10	11	42
2x	22	18	12	16	68
3x	26	20	17	23	86
4x	26	18	6	15	65
5x	12	20	11	28	71



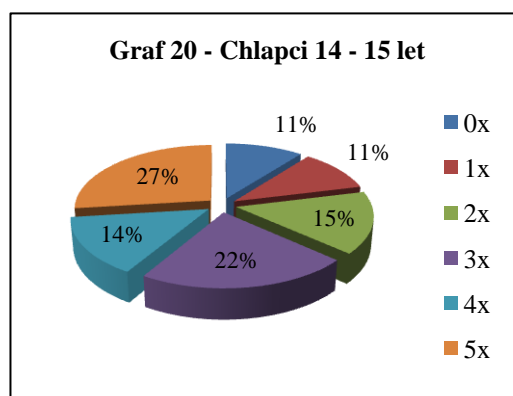
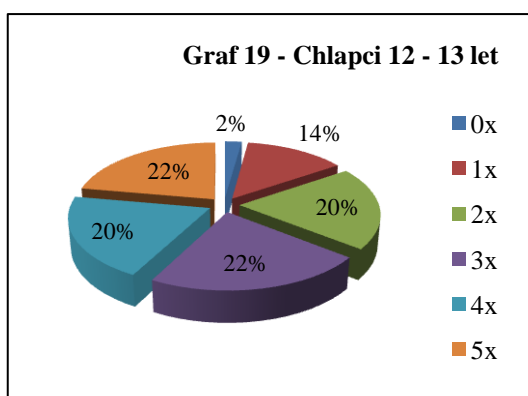
**Komentář:**

V této otázce jsem se snažila zjistit, kolikrát v týdnu se děti tzv. "hýbou". Byl ponechám prostor pro jejich vlastní interpretaci slova zasportovat. Nechtěla jsem tuto otázku položit jednoznačným způsobem, kolikrát v týdnu se věnuješ svému sportu, protože jsem předpokládala, že se najde několik jedinců, kteří nesportují vůbec a nevěděli by, kterou odpověď zaškrtnout, když si třeba jdou jednou za týden zaběhat. Proto byla otázka postavena ve smyslu, kolikrát se děti věnují pohybové aktivitě.

Z celkového počtu n=359 dotazovaných si zvolilo 24% (n= 86 dětí) možnost pohybové aktivity 3x v týdnu. Dále bylo nejčastěji uváděno sportování 5x v týdnu a to u 20% (n= 71 dětí). 2x v týdnu u 19% (n= 68 dětí) a 4x v týdnu u 18% (n= 65 dětí). U 12% (n= 42 dětí) je sportování pouze jednodenní záležitostí a pouze 7% dětí (n= 27) se nehýbou v týdnu vůbec. Je možné, že některé děti možnost občasného proběhnutí v lese či v parku do odpovědi vůbec nezahrnuly, i tak je ale procento hýbajících se dětí více jak 3x v týdnu alespoň pro mě milým překvapením.



Při porovnání věkové kategorie dívek 12 - 13 let a 14 - 15 (graf 17 a graf 18) let si můžeme všimnout, že stejné procento dívek 26% si jde 3x v týdnu zaspportovat. U první kategorie je to  $n=26$  dívek u druhé pak  $n=17$  dívek. V první kategorii je pak stejně jako možnost sportovat 3x v týdnu i možnost jít si zaspportovat 4x v týdnu, tu zvolilo taktéž 26% ( $n= 26$  dívek). V druhé kategorii je na druhém místě s odstupem varianta jít si zaspportovat alespoň 2x v týdnu, to bylo zvoleno u 19% ( $n= 16$  dívek). Tady je zřejmé, že starší dívky již tolik zájem o sport nejeví a nemají příliš motivace k tomu jít si třeba zaběhat. U mladších dívek pak byla četnost sportování v sestupném pořadí takto: 22% ( $n= 22$  dívek) sportuje 2x, 12% ( $n= 12$  dívek) sportuje 5x a 9% ( $n= 9$  dívek) sportuje pouze 1x v týdnu. Dívek, které se nevěnují žádnému sportu, najdeme v první kategorii  $n= 5$ , tedy 5%. V druhé kategorii starších dívek je četnost sportování sestupně následovná: 5x si jde zaspportovat 17% dívek, 1x sportuje 15% dívek a 4x sportuje 9% dívek. Bez pohybové aktivity v týdnu je u starších dívek 14% ( $n= 9$  dívek).



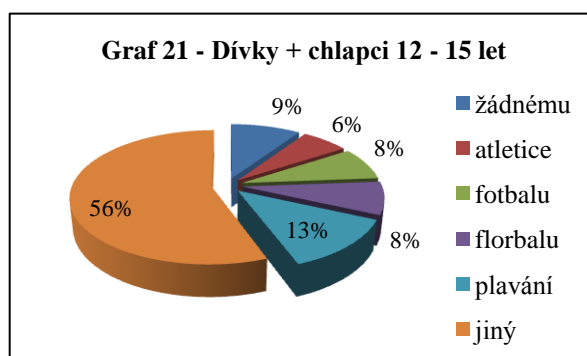
Při porovnání věkové kategorie chlapců 12 - 13 let a 14 - 15 let (graf 19 a graf 20) si můžeme všimnout, že stejné procento chlapců 22% si jde 3x v týdnu zaspportovat. U první kategorie je to  $n= 20$  chlapců u druhé pak  $n= 23$  chlapců. U mladších chlapců je pak na stejné úrovni ještě varianta sportování 5x v týdnu u  $n= 20$  chlapců. V první

kategorii je pak stejně jako možnost sportovat 4x v týdnu i možnost jít si zasportovat 2x v týdnu, tu zvolilo taktéž 20% n=18 chlapců. V druhé kategorii je ale nejvíce zvolenou odpovědí pohybová aktivita 5x v týdnu a to u 27% n=28 chlapců. Na třetím místě je s odstupem varianta jít si zasportovat alespoň 2x v týdnu, to bylo zvoleno u 15% (n= 16 chlapců). Hned další odpovědí bylo sestupně sportování 4x v týdnu u 14% n= 15 chlapců a shodně se s 11% sportu věnují 1x týdně nebo vůbec n= 11 chlapců. Oproti dívkám můžeme konstatovat, že chlapci jsou pohybově aktivnější i ve starším věku, u dívek byla tendence s přibývajícím věkem sportování zanechat u chlapců je tento postup mírnější.

➤ **Otázka č. 7: Jakému sportu se věnuješ?** (možno vybrat více odpovědí)

Tabulka 8 Jakému sportu se věnuješ?

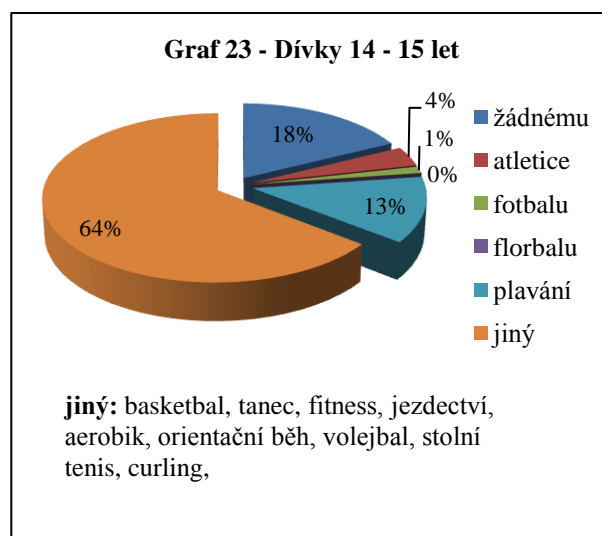
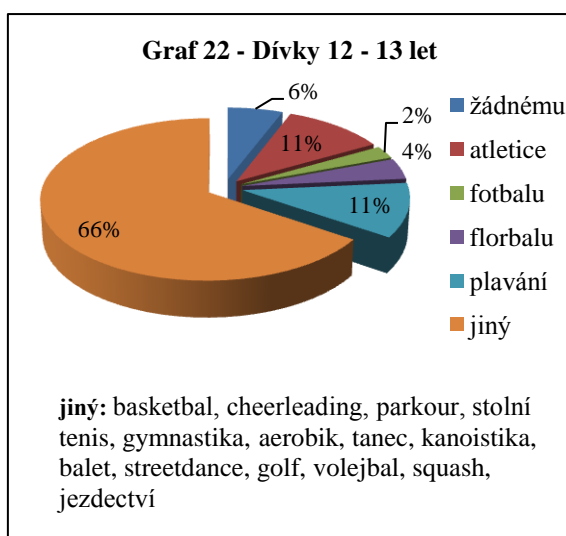
	D 12 - 13	CH 12 - 13	D 14 - 15	CH 14 - 15	D+CH 12 - 15
žádnému	7	5	14	17	43
atletice	13	5	3	8	29
fotbalu	3	16	1	16	36
florbalu	5	15	0	16	36
plavání	13	19	10	15	57
jiný	78	58	51	66	253



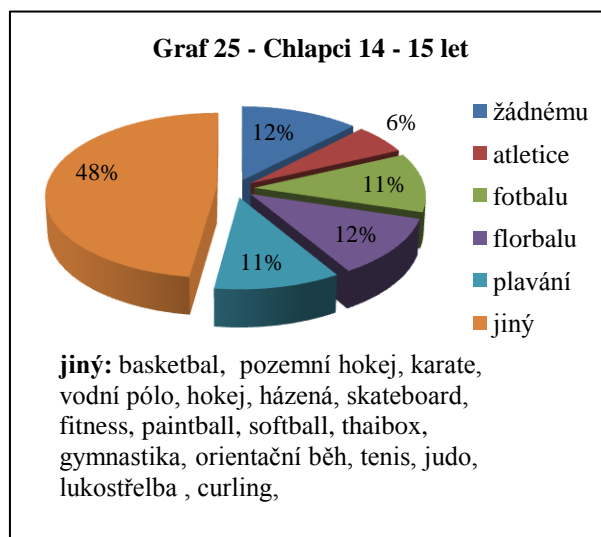
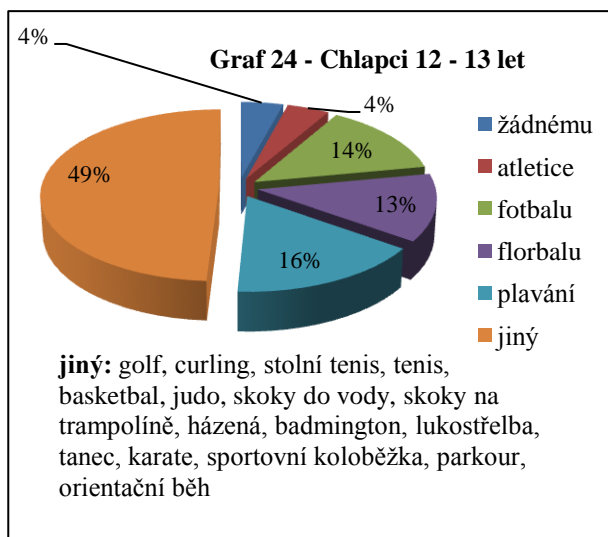
**Komentář:**

Cílem 7. otázky bylo zjistit, jakému sportu konkrétně se děti věnují, byla možnost zaškrtnout více odpovědí. V dnešní době, kdy je nabídka sportů a volnočasových aktivit opravdu široká, jsem předpokládala, že se hlavně u těch mladších dětí nebude jednat pouze o jeden jediný sport. Jako odpovědi byly zvoleny základní sporty, které jsou zároveň i součástí osnov školní tělesné výchovy. Předpokládala jsem, že většina dětí zvolí možnost *jiný druh sportu*, moje domněnka byla správná, 56% z n= 359 dotazovaných si zvolilo právě tuto odpověď. Mezi nejčastěji uváděné sporty u n= 253

děti patřily u dívek: tanec, aerobik, basketbal, volejbal a u chlapců: golf, pozemní hokej, basketbal, hokej a bojové sporty. Konkrétní sporty jsou uvedeny u jednotlivých grafů č. 22 - 25. Překvapivým výsledkem bylo 13% n= 57 dětí, které se věnují plavání, očekávala jsem největší zastoupení u fotbalu a florbalu. Ty byly shodně s 8% u n= 36 dětí až na čtvrtém místě, před tyto dva sporty se dostala odpověď *žádnému*, tzn. děti, které se nevěnují žádnému sportu, celkem 9% n= 43 dětí. Atletika je sportem nejméně zaškrťávaným, pouze 6% n= 29 dětí uvedlo atletiku jako jejich stěžejní sportovní aktivitu. V tomto případě bych čekala mnohem větší zastoupení.



Při porovnání věkové kategorie mladších a starších dívek (graf 22 a graf 23) je zřejmé, že se u obou kategorií věnuje jinému sportu než sportům z nabídky více jak 60% dívek. U první kategorie je to 66% z n=97dívek a u druhé kategorie je to 64% z n= 61 dívek. Mladší dívky, kterých bylo n= 78, uváděly nejčastěji sporty uvedené v grafu 22. Starší dívky v počtu n= 51 mají taktéž sporty vypsané pod grafem 23. V obou kategoriích se dívky shodují ve sportech jako basketbal, tanec, aerobik a volejbal. U mladších dívek jsou v dalším pořadí sestupně tyto sporty: shodně s 11% u n= 13 dívek plavání a atletika, se 4% u n= 5 dívek florbal a se 2% u n= 3 dívky fotbal. Žádnému sportu se nevěnuje 6% n= 7 dívek. U starších dívek jsou v dalším pořadí sestupně tyto sporty: se 13% u n= 10 dívek plavání, se 4% u n=3 dívky atletice a s 1% u n= 1 dívka fotbalu. Florbal nezaškrtila ani jedna dívka. Žádnému sportu se nevěnuje 18% n= 14 dívek. V porovnání s mladšími dívkami jsou starší dívky lenivější a tolik sportování již nevyhledávají.



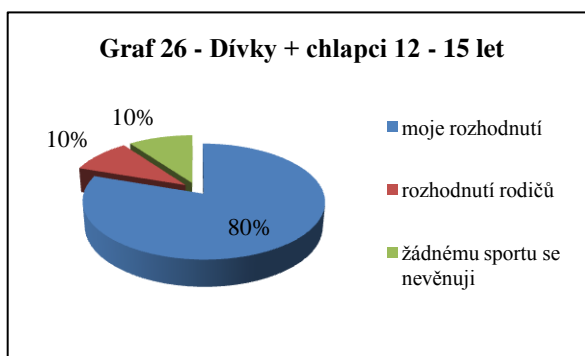
Při porovnání věkové kategorie mladších a starších chlapců (graf 24 a graf 25) je zřejmé, že se u obou kategorií věnuje jinému sportu než sportům z nabídky více jak 45% chlapců. U první kategorie je to 49% z  $n = 58$  chlapců a u druhé kategorie je to 48% z  $n = 66$  chlapců. Mladší chlapci, kterých bylo  $n = 58$ , uváděli nejčastěji sporty uvedené v grafu 24. Starší chlapci v počtu  $n = 66$  mají taktéž sporty vypsané pod grafem 25. V obou kategoriích se chlapci shodují ve sportech jako basketbal, orientační běh a bojové sporty. U mladších chlapců jsou v dalším pořadí sestupně tyto sporty: se 16% u  $n = 19$  chlapců plavání, se 14% u  $n = 16$  chlapců fotbalu, se 13% u  $n = 15$  chlapců florbalu a se 4% u  $n = 5$  chlapců atletice. Žádnému sportu se nevěnuje 4%  $n = 5$  chlapců. U starších chlapců jsou v dalším pořadí sestupně tyto sporty: se 12% u  $n = 16$  chlapců florbal, shodně s 11% u  $n = 15$  chlapců a se 6% u  $n = 8$  chlapců atletika. Žádnému sportu se nevěnuje 12% ( $n = 17$  chlapců). V porovnání s mladšími chlapci jsou starší chlapci také o něco lenivější a tolik sportování již nevyhledávají, stejně jako tomu bylo v porovnání kategorií dívek.

➤ **Otázka č. 8: Rozhodl/a si se pro tento sport ty sám/sama nebo tvoji rodiče?**

(možno vybrat pouze jednu odpověď)

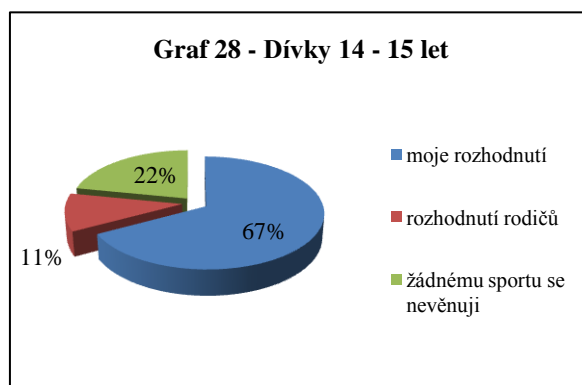
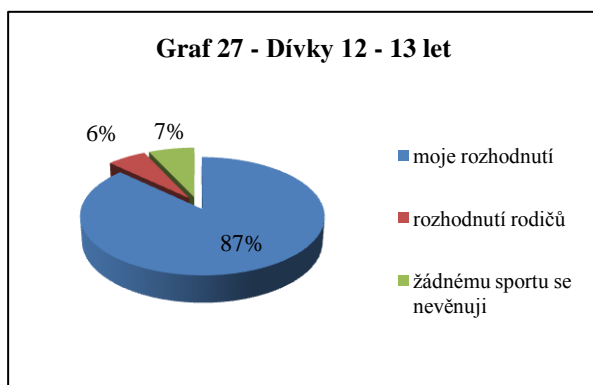
**Tabulka 9** Rozhodl/a si se pro tento sport ty sám/sama nebo tvoji rodiče?

	D 12 - 13	CH 12 - 13	D 14 - 15	CH 14 - 15	D+CH 12 - 15
moje rozhodnutí	87	78	43	80	288
rozhodnutí rodičů	6	9	7	13	35
žádnému sportu se nevěnuji	7	4	14	11	36



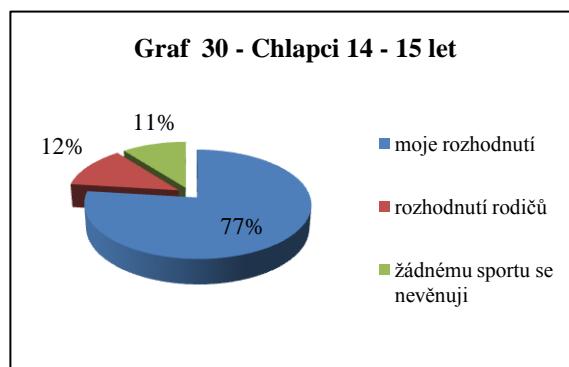
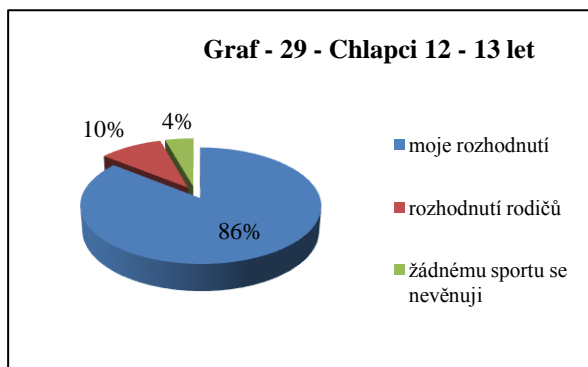
**Komentář:**

Navazujeme otázkou č. 8, kterou jsem chtěla zjistit, zda byly pro výběr sportu motivátorem a hlavním faktorem rodiče či nikoliv. Výsledek mě velice překvapil, očekávala jsem, že variantu *rozhodnutí rodičů* zvolí podobné procento dětí, jako variantu *rozhodl jsem se sám*. Z celkového  $n=359$  dotazovaných zaškrtnulo 80%  $n= 288$  dětí variantu, že se rozhodly pro daný sport samy, dle grafu 26. Rozhodnutí rodičů bylo zastoupeno pouze u 10%  $n= 35$  dětí, stejné procento jako u těch co se nevěnují žádnému sportu ( $n= 36$  dětí).



V kategorii mladších dívek (graf 27) si variantu vlastního rozhodnutí zvolilo 87% ( $n= 87$  dívek), u starší kategorie (graf 28) to bylo o něco méně a to 67% ( $n= 43$  dívek). V první kategorii převládala na druhém místě odpověď "žádnému sportu se nevěnuji" se

7% (n= 7 dívek) o jedno procento nad volbou sportu ze strany rodičů se 6% (n= 6 dívek). U starší kategorie byla také převaha poslední možnosti nad volbou rodičů, pro žádný sport bylo zaškrtnuto 22% dotazníků u n= 14 dívek a pro rozhodnutí rodičů 11% dotazníků u n= 7 dívek.

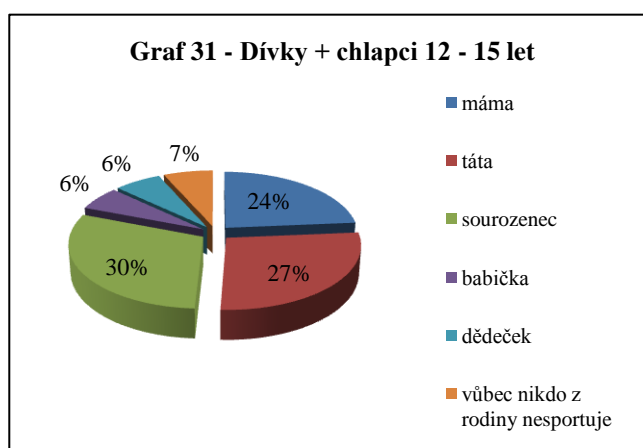


V kategorii mladších chlapců (graf 29) si variantu vlastního rozhodnutí zvolilo 86% (n= 78 chlapců), u starší kategorie (graf 30) to bylo o něco méně a to 77% (n= 80 chlapců). V první kategorii převládala na druhém místě odpověď "rozhodnutí rodičů" s 10% (n= 9 chlapců) o šest procent nad volbou "žádnému sportu se nevěnuji" se 4% u n= 4 chlapci. Stejně jako u mladších převládala u starších chlapců na druhém místě odpověď "rozhodnutí rodičů" s 12% (n= 3 chlapců) o jedno procento nad volbou "žádnému sportu se nevěnuji" s 11% u n= 11 chlapců.

➤ **Otázka č. 9: Kdo sportuje z tvé rodiny?** (možno vybrat více odpovědí)

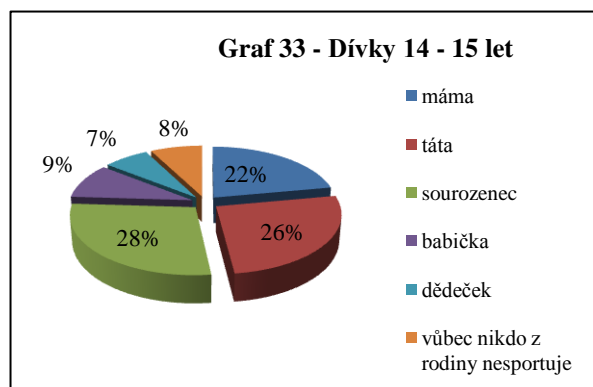
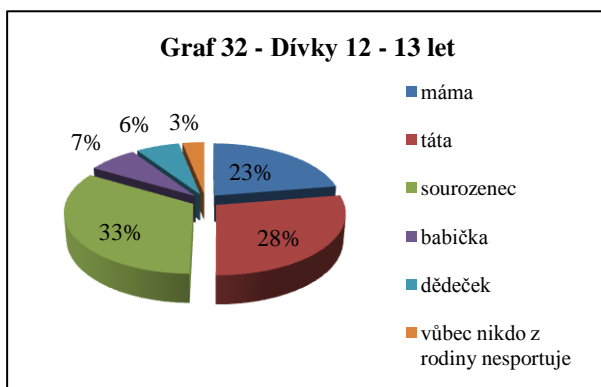
Tabulka 10 Kdo sportuje z tvé rodiny?

	D 12 - 13	CH 12 - 13	D 14 - 15	CH 14 - 15	D+CH 12 - 15
máma	50	52	23	34	159
táta	62	52	27	41	182
sourozenec	74	47	29	52	202
babička	16	5	10	10	41
dědeček	14	8	7	14	43
vůbec nikdo z rodiny nesportuje	7	11	8	19	45

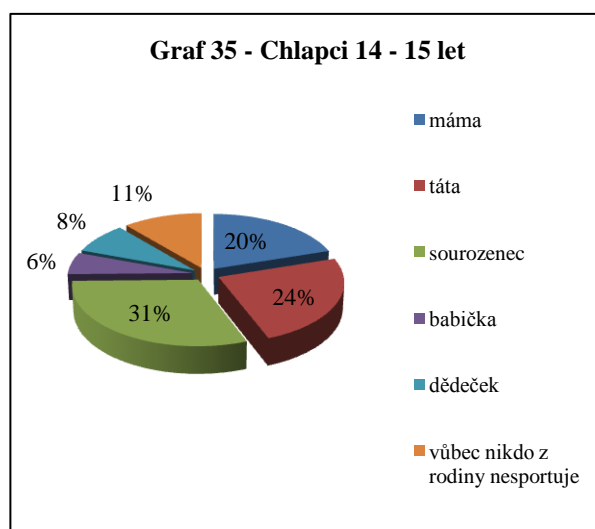
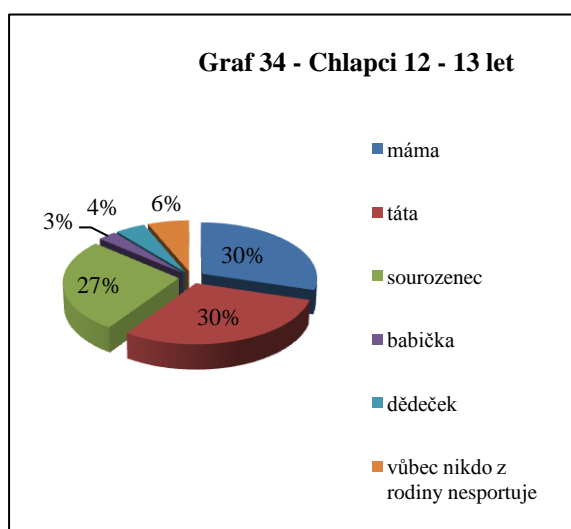


**Komentář:**

Tato otázka nám uzavírá část otázek, které se obecně zaměřovaly na sportovní aktivity dětí jakožto volnočasová aktivita. Důležitým faktorem, zda děti sportují či ne, je právě aktivní sportovní činnost někoho z rodiny, proto jsem tuto otázku zařadila do dotazníku. V grafu 31 vidíme, že v nejbližším rodinném kruhu jako je matka 24% (n= 159 odpovědí), otec 27% (n= 182 odpovědí) a sourozenec 30% (n= 202 odpovědí) se pohybovala většina výsledků, menší zastoupení pak mělo širší příbuzenstvo jako babička 6% (n= 41 odpovědí) a dědeček 6% (n= 43 odpovědí). V podobné míře pak děti vybíraly i poslední možnost a to, že je rodina zcela sportovně neaktivní a to v 7% (n= 45 odpovědí). Celkově můžeme zkonstatovat, že dnešní rodiny jsou poměrně aktivní a pouze 7% nesportujících rodin je uspokojivý výsledek.



Při porovnání starších a mladších dívek je vidět (dle grafu 32 a grafu 33), že nejvíce v rodině sportuje sourozenec dotazovaných, u mladších dívek tuto možnost vybralo 33% (n= 74 dívek) u starších pak 28% (n= 29 dívek). Na druhém místě shodně pak najdeme sportujícího tatínka, první kategorie 28% (n= 62 dívek) a druhá kategorie 26% (n= 27 dívek). Třetí místo obsadily sportující maminky u 23% (n= 50 dívek) mladších dívek a u 22% (n= 23 dívek) starších dívek. Za maminkami je shodně v obou kategoriích pohybově aktivní babička, u mladších dívek zapsalo tuto možnost 7% (n= 16 dívek) a u starších dívek 9% (n= 10 dívek). Pak už jsou výsledky rozdílné, v první kategorii je předposlední odpověď sportu se věnující dědeček u 6% (n= 14 dívek) a poslední odpověď "vůbec nikdo z rodiny nesportuje" u 3% (n= 7 dívek). Starší kategorie má poslední dvě místa opačně, nejdříve s 8% (n= 19 dívek) nesportující rodiny a poté se 7% pohybově aktivní dědeček u n= 14 dívek.



U kategorie chlapců je (graf 34 a graf 35) rozdíl v pořadí jednotlivých odpovědí, oproti dívkám, které volily odpovědi ve stejném pořadí. U mladších chlapců je nejsportovněji

založena matka s otcem, což vybralo po 30% (n= 52 chlapců), dále následují sestupně sportující členové rodiny takto: sourozenec u 27% (n= 47 chlapců), dědeček u 4% (n= chlapců), babička u 3% (n= 5 chlapců) a nesportovní rodiny u 6% (n= 11 chlapců). Ve starší kategorii je sestupně pořadí pohybově aktivních příslušníků rodiny takové: nejvíce sportuje sourozenec u 31% (n= 52 chlapců), otec u 24% (n 41 chlapců), matka u 20% (n= 34 chlapců), dědeček u 8% (n= 14 chlapců, babička u 6% (n= 10 chlapců) a nesportující rodiny u 11% (n= 19 chlapců). Ve všech kategoriích u dívek i chlapců je shodně více sportovně aktivní dědeček než babička.

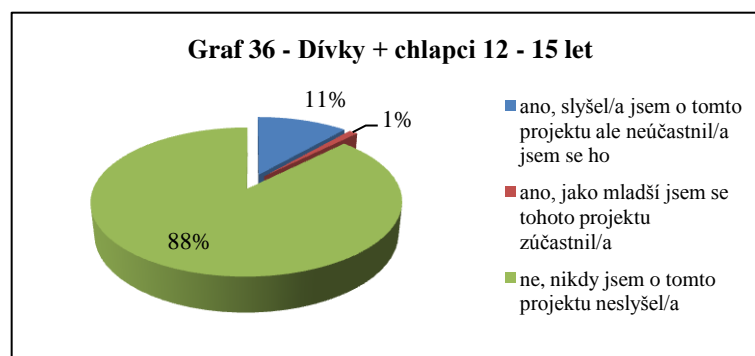
### 5.3 Otázka 10 - 13

V poslední části dotazníku jsou otázky č. 10 - 13 zaměřené na atletiku. Chtěla jsem zjistit, zda znají projekt Atletika pro děti a zda je pro děti atletika jako sport zajímavá a chtěly by se jí třeba jednou věnovat.

#### ➤ Otázka č. 10: Znáš projekt Atletika pro děti? (vyber pouze jednu odpověď)

Tabulka 11 Znáš projekt Atletika pro děti?

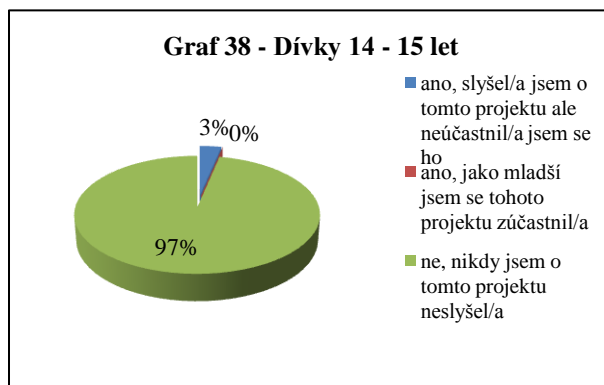
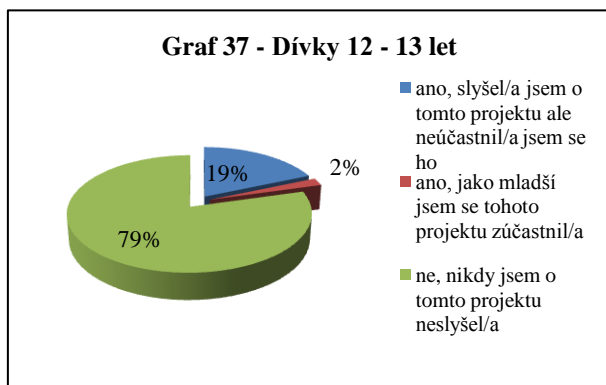
	D 12 - 13	CH 12 - 13	D 14 - 15	CH 14 - 15	D+CH 12 - 15
ano, slyšel/a jsem o tomto projektu, ale neúčastnil/a jsem se ho	18	12	5	9	44
ano, jako mladší jsem se tohoto projektu zúčastnil/a	2	0	0	1	3
ne, nikdy jsem o tomto projektu neslyšel/a	75	78	69	81	303



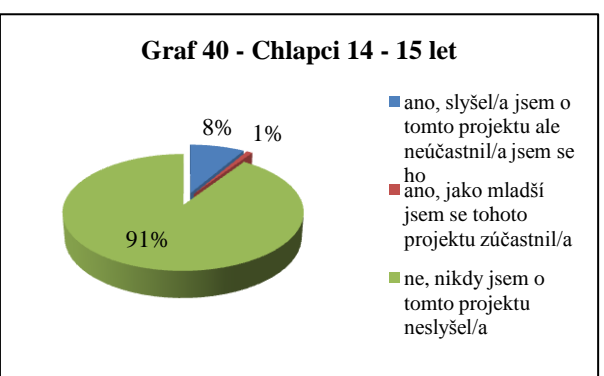
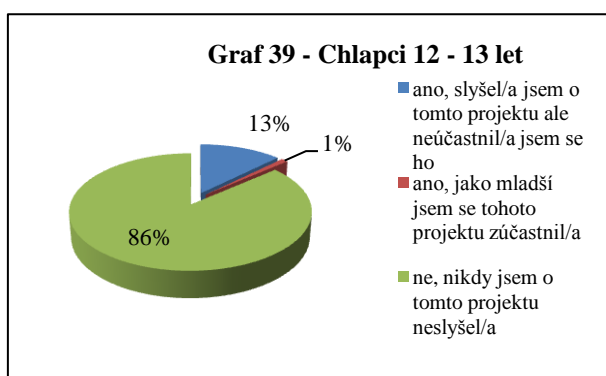
#### Komentář:

Vzhledem k tomu, že projekt u nás odstartoval před 4 lety, kdy bylo nejstarším dotazovaným 11 let, dá se očekávat menší znalost tohoto projektu u starší kategorii.

Naopak mladší dívky a chlapci, jsem se domnívala, by tento projekt mohli alespoň znát. Z celkového počtu  $n=359$  dětí se 88% ( $n= 314$  dětí) hlásilo k neznalosti tohoto projektu (graf 36). Pouhých 11% dotazovaných ( $n= 41$  dětí) o projektu alespoň slyšelo a 1% ( $n= 4$  děti) se aktivně do projektu zapojily.



Jak jsem se domnívala, u dívek mladší kategorie (graf 37) je povědomí o projektu větší než u starších dívek (graf 38). V první kategorii se k neznalosti projektu hlásilo 79% ( $n= 77$  dívek) a ve druhé kategorii 97% ( $n= 59$  dívek). U mladších dívek slyšelo o projektu 19% ( $n= 18$  dívek) a u starších jen 3% ( $n= 9$  dívek). Celkově v dívčích kategoriích se aktivně do projektu zapojily pouze dvě dívky z těch mladších a žádná dívka ze starších.

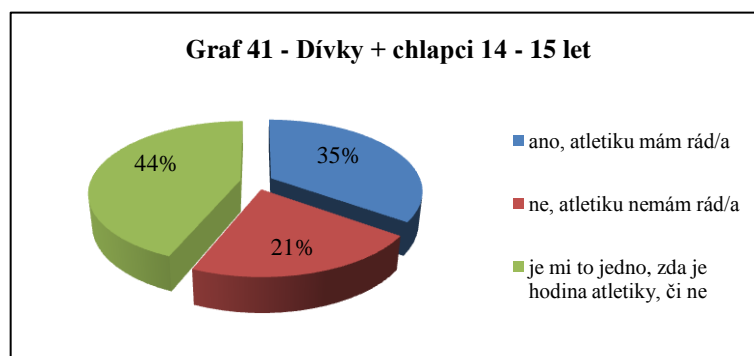


U chlapců byly výsledky podobné jako u dívek, povědomí o projektu je větší u mladších (graf 39) než u starších chlapců (graf 40). V první kategorii se k neznalosti projektu hlásilo 86% ( $n= 82$  chlapců) a ve druhé kategorii 91% ( $n= 96$  chlapců). U mladších chlapců slyšelo o projektu 13% ( $n= 12$  chlapců) a u starších 8% ( $n= 9$  chlapců). Celkově v chlapeckých kategoriích se aktivně do projektu zapojil vždy jen jeden chlapec z každé kategorie.

➤ **Otázka č. 11: Při hodinách tělesné výchovy ve škole, máš rád/a hodiny atletiky?** (vyber pouze jednu odpověď)

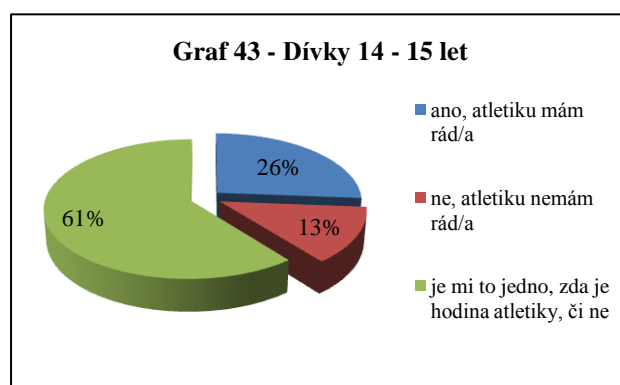
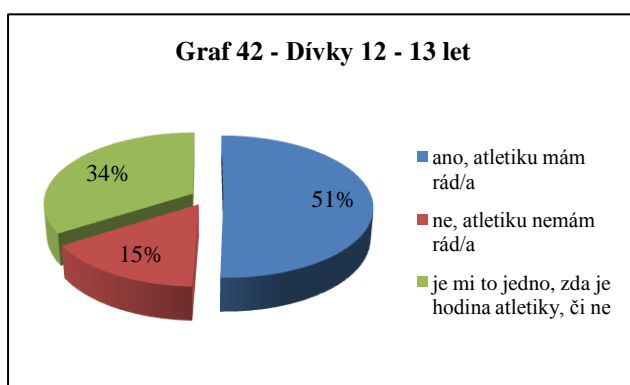
Tabulka 12 Při hodinách tělesné výchovy ve škole, máš rád/a hodiny atletiky?

	D 12 - 13	CH 12 - 13	D 14 - 15	CH 14 - 15	D+CH 12 - 15
ano, atletiku mám rád/a	49	32	16	28	125
ne, atletiku nemám rád/a	15	23	8	31	77
je mi to jedno, zda je hodina atletiky, či ne	33	39	37	48	157



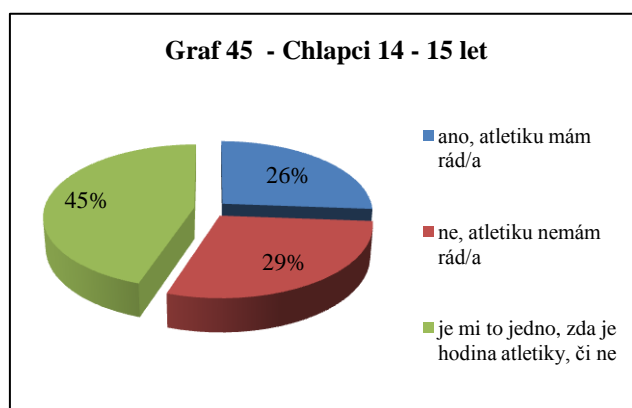
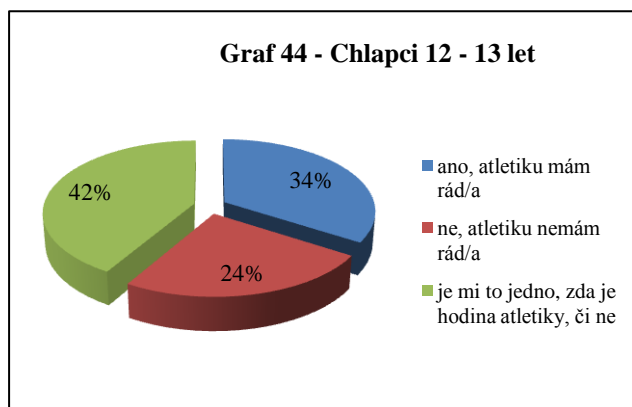
**Komentář:**

Otázka č. 11 se věnovala zájmu dětí o atletiku během hodin tělesné výchovy. Očekávala jsem, že nejvíce odpovědí bude buď oblíbenost či nezájem o atletiku, z celkového počtu dotazovaných  $n=359$  však 44% ( $n=157$  dětí) odpovědělo, že je jim jedno, zda je hodina atletiky či ne (graf 41). U 35%  $n=125$  dětí je atletika oblíbeným sportem při hodinách tělesné výchovy a pro 21%  $n=77$  dětí je atletika sportem, na který se při hodinách tělesné výchovy netěší a nemají tento sport rády.



Při porovnání mladší (graf 42) a starší (graf 43) kategorie dívek můžeme sledovat že u 51%  $n=49$  dívek ve věku 12 - 13 let je atletika sportem oblíbeným a atletické hodiny mají rády, oproti tomu starší dívky volily nejvíce odpověď neutrální, je jim jedno, zda hodina atletiky bude či ne, tuto variantu si zvolilo 61%  $n=37$  dívek. U mladší kategorie

byla na druhém místě neutrální odpověď co se týká zájmu o hodinu atletiky a to u 34% n= 33 dívek, starší kategorie volila na druhém místě zájem o atletiku ve 26% u n= 16 dívek. Nejméně zvolenou možností v první - 15% (n= 15 dívek) i druhé - 13% (n= 8 dívek) kategorii byl negativní zájem o atletiku

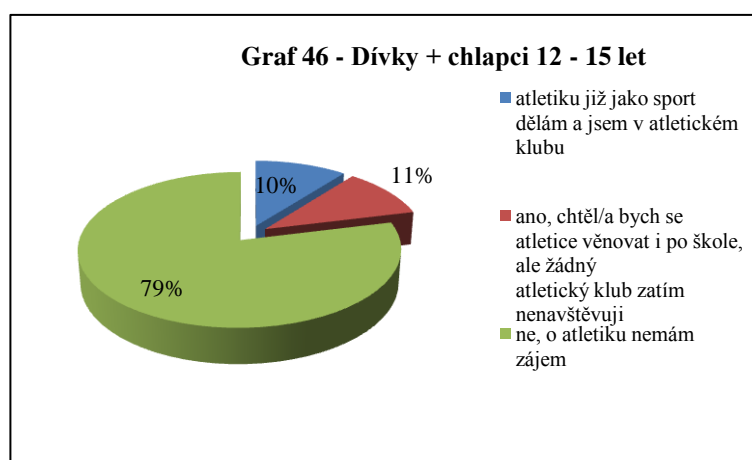


V obou kategoriích chlapců byla nejčastěji zvolena možnost neutrální odpovědi k zájmu o atletiku, v první kategorii (graf 44) to bylo 42% u n= 39 chlapců a v druhé kategorii (graf 45) 45% u n= 48 chlapců. Na druhém místě u mladších chlapců byla odpověď se zájmem o atletiku u 34% u n= 32 chlapců a na třetím místě negativní zájem o hodiny atletiky u 24% n= 23 chlapců. Na druhém místě u starších chlapců byla odpověď s negativním zájmem o hodiny atletiky u 29% u n= 31 chlapců a nejméně volenou variantou byl zájem o hodiny atletiky u 26% n= 28 chlapců.

- **Otázka č. 12: Chtěl/a by si atletiku dělat i ve svém volném čase a věnovat se tomuto sportu i více než jen v hodinách tělesné výchovy?** (vyber pouze jednu odpověď)

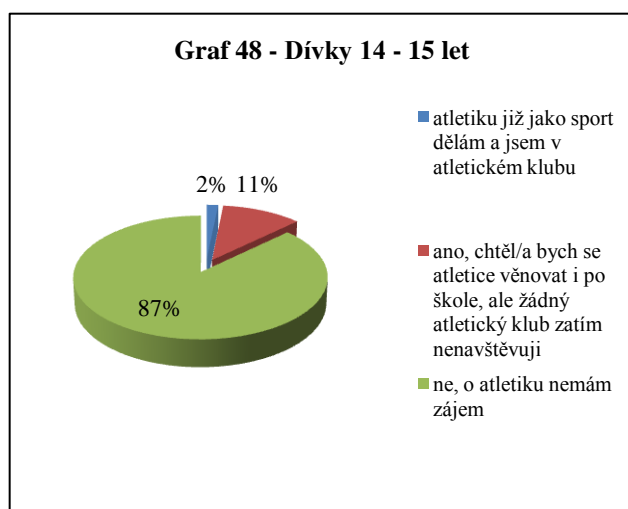
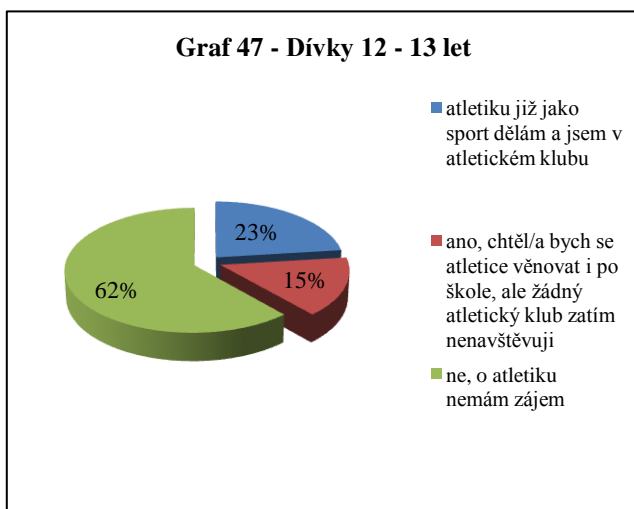
**Tabulka 13** Chtěl/a by si atletiku dělat i ve svém volném čase a věnovat se tomuto sportu i více než jen v hodinách tělesné výchovy?

	D 12 - 13	CH 12 - 13	D 14 - 15	CH 14 - 15	D+CH 12 - 15
atletiku již jako sport dělám a jsem v atletickém klubu	24	9	1	4	38
ano, chtěl/a bych se atletice věnovat i po škole, ale žádný atletický klub zatím nenavštěvuji	16	10	7	5	38
ne, o atletiku nemám zájem	64	71	54	94	283

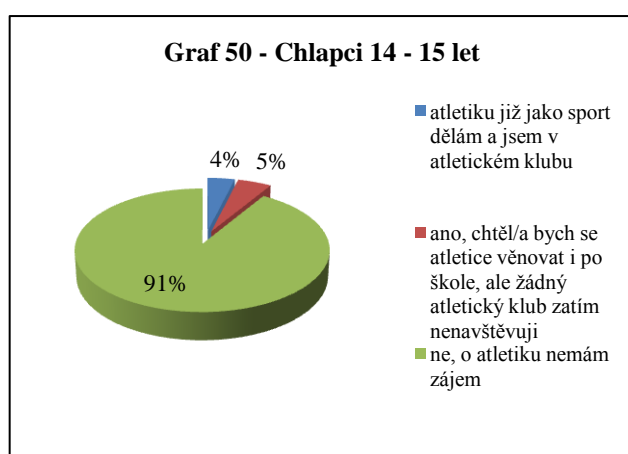
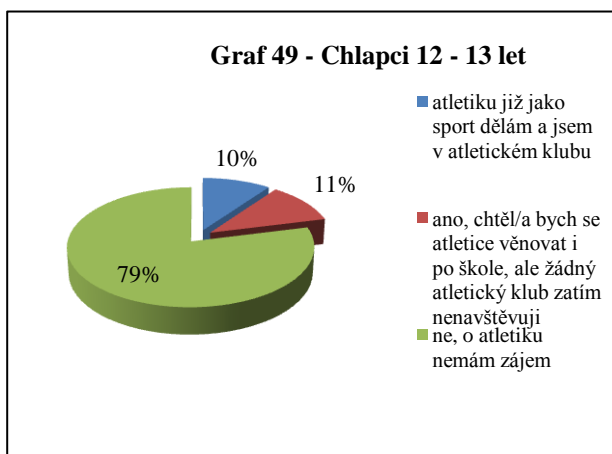


**Komentář:**

V minulé otázce jsem chtěla zjistit zájem o atletiku v hodinách tělesné výchovy, další otázkou jsem sledovala, zda děti, co je atletika baví v hodinách TV, mají zájem se tomuto sportu věnovat i mimo TV. Překvapivě většina dotazovaných 79% u n=283 dětí o atletiku jako sportovní aktivitu mimo hodiny TV zájem nemá (graf 46). Pouze 11% n=38 dětí by se chtělo atletice věnovat více i mimo školu a 10% n=39 dětí atletiku již jako sport dělají.



Pokud bychom porovnali mladší a starší dívky je dle grafu 47 a grafu 48 patrné, že nezájem o atletiku byl zvolen u více jak poloviny dotazovaných, V první kategorii to je 62% u n= 64 dívek a v druhé kategorii 87% u n=54 dívek. Mladší dívky se atletice jako sportu věnují mnohem více ve 23% (n= 24 dívek) než dívky starší ve 2% (n= 1 dívka). U mladších dívek by pak o atletiku mělo zájem 15% n= 16 dívek, u starších pak 11% n=7 dívek, atletický oddíl však zatím nenavštěvuji.

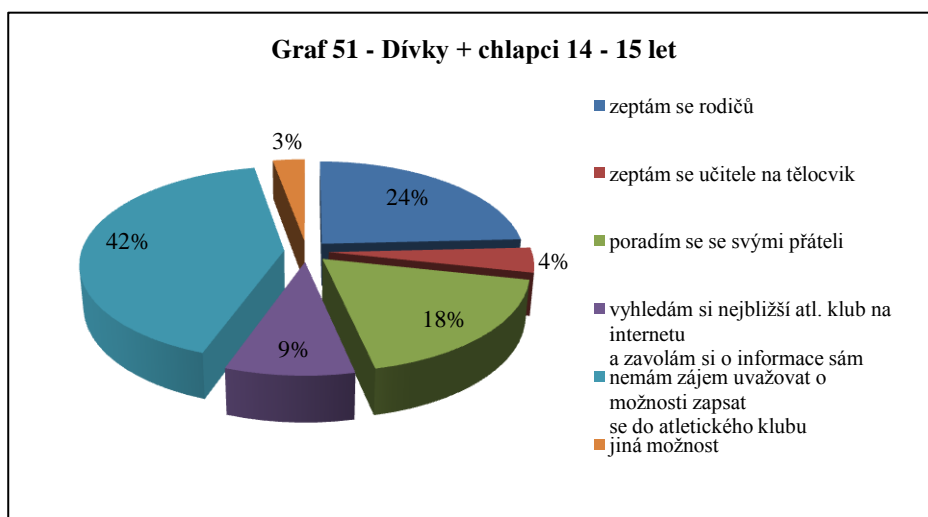


Pokud bychom porovnali mladší a starší chlapce je dle grafu 49 a grafu 50 patrné, že nezájem o atletiku byl zvolen také jako u dívek u více jak poloviny dotazovaných, V první kategorii to je 79% u n= 71 chlapců a v druhé kategorii 91% u n=94 chlapců. Mladší chlapci se atletice jako sportu také stejně jako mladší dívky věnují mnohem více ve 10% (n= 9 chlapců) než chlapci starší ve 4% (n= 4 chlapci). U mladších chlapců by pak o atletiku mělo zájem 11% n= 10 chlapců, u starších pak 6% n=5 chlapců, atletický oddíl však zatím nenavštěvuji.

- **Otázka č. 13: V případě zájmu o zápis do atletického klubu, na koho se obrátíš s prosbou o radu a požádáš o pomoc s výběrem klubu?** (možno vybrat více odpovědí)

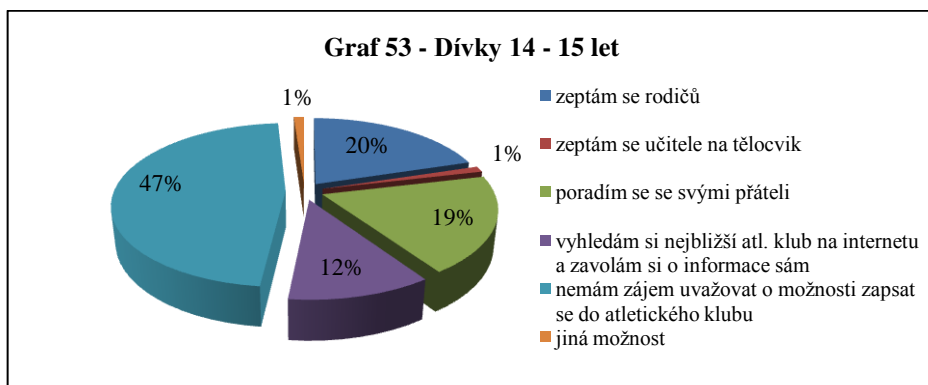
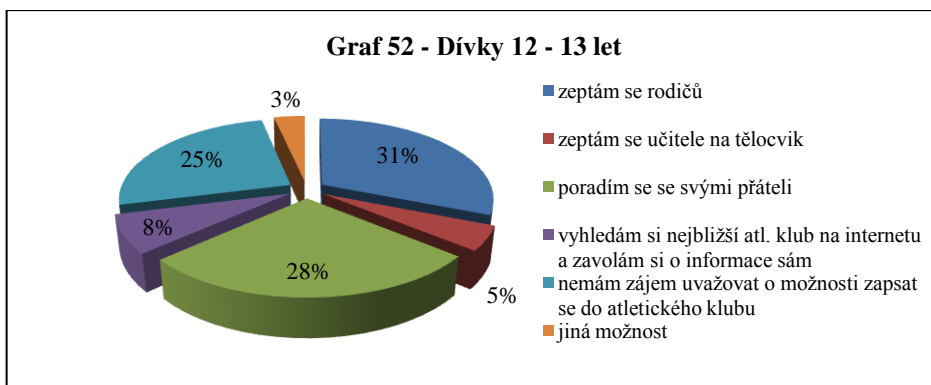
Tabulka 14V případě zájmu o zápis do atletického klubu, na koho se obrátíš s prosbou o radu a požádáš o pomoc s výběrem klubu?

	D 12 - 13	CH 12 - 13	D 14 - 15	CH 14 - 15	D+CH 12 - 15
zeptám se rodičů	45	34	18	20	117
zeptám se učitele na tělocvik	7	6	1	6	20
poradím se se svými přáteli	40	12	17	19	88
vyhledám si nejbližší atl. klub na internetu a zavolám si o informace sám	11	6	10	16	43
nemám zájem uvažovat o možnosti zapsat se do atletického klubu	37	53	42	69	201
jiná možnost	5	4	1	4	14

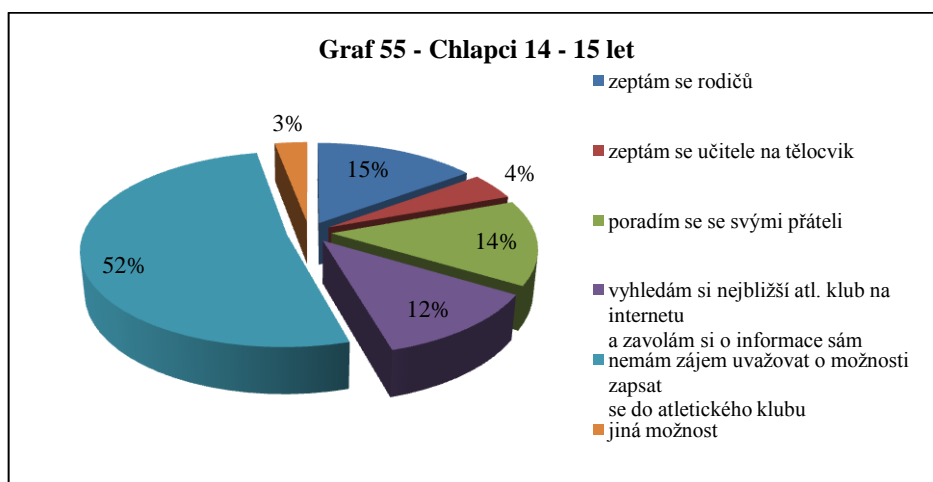
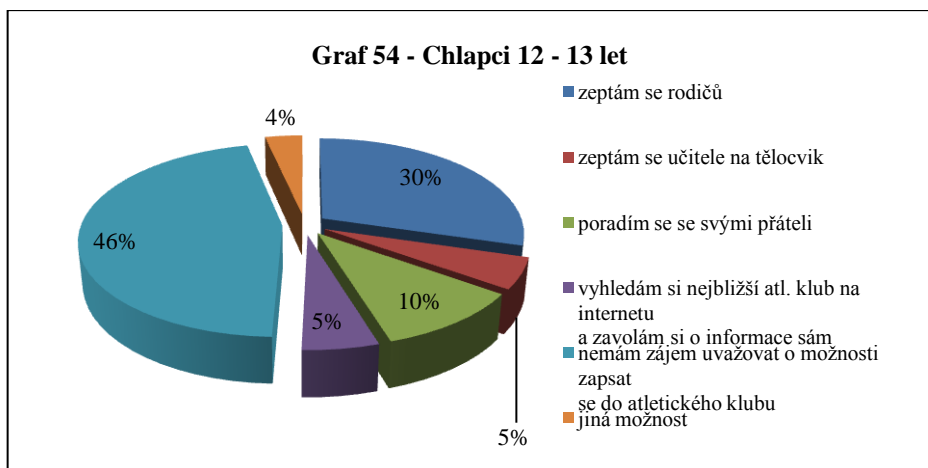


### Komentář:

Poslední otázka dotazníku byla vytvořena tak, abychom zjistili, na koho se v případě zájmu o atletiku děti obrátí s prosbou o pomoc. Nejčastěji zvolenou odpovědí (graf 51) u 42% n=201 dětí bylo, že děti nemají zájem se do atletického klubu zapsat a ani o tom neuvažují. 24% n= 117 dětí by se v případě zájmu obrátilo na své rodiče a 18% n= 88 dětí by se poradilo se svými přáteli. Další odpovědi byly už, co se týče četnosti s daleko menším zastoupením. Možnost vyhledat si atletický klub sám/sama a kontaktovat je z vlastního rozhodnutí si zvolilo 9% n= 43 dětí., učitele či učitelky na tělocvik by se odvážilo zeptat 4% n= 20 dětí. Nejméně volenou odpovědí byla nabídka *jiná možnost* u 3% n= 14 dětí. Zde napsaly děti variantu, že atletický klub již navštěvují a proto se touto otázkou nezabývají.



Pokud bychom chtěli porovnat výsledky poslední otázky u mladších (graf 52) a starších (graf 53) dívek, je znatelný věkový rozdíl ve výběru odpovědí v obou kategoriích. Mladší dívky jsou více nerozhodné a poradí se se svými rodiči na prvním místě v 31% u  $n=45$  dívek, oproti starším dívkám ve 47% u 42 dívek, které si nejvíce zvolily možnost, že je atletika vůbec nezajímá a do klubu se zapsat nechtějí. Dívky z mladší kategorie pak často volily ještě možnost poradit se se svými přáteli ve 28% u  $n=40$  dívek nebo se o zápis do klubu vůbec nezajímat ve 25% u  $n=37$  dívek. Nejméně volenou odpovědí pak byla varianta vyhledat si atletický klub sama v 8% u  $n=11$  dívek a zeptat se učitele/učitelky na tělocvik na názor k atletice v 5% u  $n=7$  dívek. Některé dívky již atletiku jako sport dělaly a proto zvolily odpověď *jiná možnost* a to ve 3% u  $n=5$  dívek. Starší dívky zahrly ostatní odpovědi sestupně v tomto pořadí: ve 20% u  $n=18$  dívek které se zeptají na radu svých rodičů, v 19% u  $n=17$  dívek které se poradí se svými přáteli, ve 12% u  $n=10$  dívek které si vyhledají blízký atletický klub samy, 1% u  $n=1$  dívka co atletiku již dělá a zvolila variantu *jiná možnost*. Pouze  $n=1$  dívka (1%) by chtěla zkonzultovat svůj zájem s učitelem/učitelkou tělocviku.



Mladší (graf 54) a starší (graf 55) chlapci si zvolili pořadí odpovědí téměř totožně. Jejich odpovědi můžeme tedy sestupně seřadit takto: nejvíce volenou odpovědí byla možnost, že se do atletického klubu zapsat nechtějí a zájem vůbec nemají, mladší chlapci takto zatrhli ve 46% u  $n= 53$  chlapců a starší v 52% u  $n= 69$  chlapců. Druhým nejčastějším názorem byla diskuze o rozhodnutí s rodiči, u mladších chlapců ve 30% u  $n= 34$  chlapců a u starších v 15% u  $n= 20$  chlapců. Poradit se se svými přáteli a kamarády si vybralo v první kategorii 10%  $n= 12$  chlapců, ve druhé kategorii pak 14%  $n= 19$  chlapců. Vyhledat si sám nejbližší atletický klub nebo se zeptat na názor svého učitele/učitelky se rozhodlo mezi mladšími chlapci 5%  $n= 6$  chlapců. U starších chlapců by si vyhledalo samostatně vhodný atletický klub 12% z  $n= 16$  chlapců. Ti by se pak poradili s učitelem/učitelkou pouze ve 4%  $n= 6$  chlapců. Nejméně volená odpověď byla u obou kategorií jiná možnost, kdy se chlapci již atletice věnují a nad touto odpovědí se nezamýšleli.

## 6 DISKUZE

Tento výzkum byl zaměřen na zjišťování zájmu o atletiku a další sportovní aktivity mezi dětmi ve věku 12 - 15 let. Byla zvolena dotazníková metoda, která se jevila jako nejvhodnější pro daný záměr a věkovou skupinu. Celkem bylo sestaveno 13 otázek, které jsme formou dotazníků položili dětem ze dvou škol - Gymnázium Omská a ZŠ Jílovská, obě školy se nachází v Praze. Výběr škol byl zvolen tak, abychom měli názor od dětí z co největší oblasti. Gymnázium Omská se nachází skoro v centru Prahy ve Vršovicích a ZŠ Jílovská je základní školou v okrajové části Praha 4 - Braník. Ani jedna ze škol nemá žádné sportovní zaměření, tedy na otázky odpovídaly pouze děti, které nejsou ke sportu vedeni školou nad rámec povinných osnov.

Celkem bylo rozdáno 475 dotazníků. V obou školách jsem dotazníky distribuovala mezi žáky pomocí učitelů, ti si ode mne dotazníky převzali a během jednoho týdne v různých hodinách je rozdali dětem. Počet rozdaných dotazníků odpovídal vždy celkové kapacitě každé třídy, počítala jsem s tím, že některé děti budou nemocné či nesplní jedno jediné kritérium a to věk 12 - 15 let. Objevilo se několik 16-ti letých dětí, které se dotazování nezúčastnily. Návratnost dotazníků byla okolo 75%, vrátilo se mi celkem 359 vyplněných dotazníků. Při analýze dat jsem očekávala, že si zejména starší děti, které právě procházejí obdobím puberty, budou z dotazníků dělat legraci a nevyplní je tak, jak bylo v zadání. Byla jsem mile překvapena, když jsem do celkového počtu nezapočítala pouze jeden jediný dotazník. Byl od 15-ti letého chlapce ze základní školy, který u každé otázky napsal slovo "MANGA" a víc nic. Zřejmě určitý druh vzdoru. U některých dotazníků nebylo vždy dodrženo pokynu zaškrtnout požadovanou odpověď kroužkem, ale vždy jsem pochopila, jakou odpověď si děti zvolily. Některé mi dokonce pod závěrečné poděkování napsaly odpověď, že děkují také či že jsem jim ubrala 5 minut jejich života. Jinak byly ale vyplněny všechny dotazníky bez problémů, za což vděčím určitě i doзору učitelů během vyplňování.

Cílová skupina byla zvolena záměrně. Pro děti mladší 12 let je u nás k dispozici projekt Atletika pro děti. Ten se však zaměřuje na děti pouze do 11 let. Poté jsou malí sportovci odkázáni na rodiče, zda je budou dále v atletice podporovat a zapíší je do atletických klubů či se skončením projektu atletiky nechají a budou se věnovat jinému druhu sportu. Zajímá mě názor právě těchto dětí, od 12 let do 15 let, zda je atletika zajímavá, zda atletiku dělají a mají rádi atletické hodiny ve škole. Položili jsme si čtyři výzkumné

otázky, na které jsme během výzkumu zjišťovali informace. Jednotlivé otázky v dotazníku jsme při vyhodnocování sledovali z hlediska pěti kategorií. Nejprve je každá otázka analyzována z celkového počtu dotazovaných, tedy všechny děti z obou škol dohromady, to nám vypovídá o celkovém výsledku každé otázky. Pak jsou čtyři menší kategorie a to: dívky 12 - 13 let, dívky 14 - 15 let, chlapci 12 - 13 let, chlapci 14 - 15 let. Děti z mladší kategorie jsou stále ještě hodně závislé na rodičích a hodně dají na jejich názory. Jak je uvedeno v teoretické části práce ve struktuře osobnosti, struktura osobnosti sportovce se neustále vyvíjí a jeden z klíčových problémů pozdějšího úspěšného tréninku je právě hlubší poznávání osobnosti sportovce. Kolem 13 - 15 roku procházejí děti pubertou a pokud se rodiče nebudou snažit pochopit své děti a udržovat s nimi pokud možno harmonický vztah, budou se rodinné problémy přenášet i do sportovní sféry, což ovlivňuje pak mládež ve výběru vhodného sportu.

První část otázek byla pouze informativního charakteru. První otázka nám zjistila poměr chlapců a dívek nejen v jednotlivých kategoriích, ale i celkový. Převažovali dotazovaní chlapci nad dívkami. Chlapců bylo celkově 56% a dívek 44%. Druhá otázka se zabývala věkem dotazovaných, dle kterého jsme spolu s údajem o pohlaví utřídili dotazníky do jednotlivých kategorií. Nejvíce zastoupenou věkovou kategorií byly děti ve věku 12 let, těch bylo  $n=110$  dětí, nejméně pak bylo dětí ve věku 15 let  $n= 72$  dětí. Třetí otázkou jsme se dětí ptali, do jaké chodí třídy. Tato otázka měla být původně také zařazena do výsledkové části, ale ukázalo se, že pro každý věk odpovídala jedna třída, pouze ve dvou případech byl starší chlapec mezi o rok mladšími chlapci. V šestých třídách byly děti dvanáctileté, v sedmých třináctileté, v osmých čtrnáctileté a v devátých patnáctileté. Jelikož zařazení dětí bylo totožné jako u otázky druhé, nebyla tato otázka nijak v hodnocení uvedena.

Druhá část otázek se zaměřovala na volnočasové aktivity dětí, především ty sportovní a jejich zájemem o sport. V této části dotazníku jsme dostali odpověď na tři výzkumné otázky.

Nejprve nás zajímalo, jak tráví děti svůj volný čas. Tato otázka nám zodpověděla první výzkumnou otázku. Jak bylo podrobně rozepsáno v kapitole 2.2.3 Atletická příprava a žákovské kategorie, jsou děti ve věku 12 - 15 let ve velmi složitém citově labilním období. Přichází období puberty, kdy se děti cítí být nezávislé, změny se dějí nejen na fyzické úrovni, ale i na té psychické. Rozumově a citově se děti vyvíjejí prudce a dynamicky, dochází i k výkyvům prospěchu ve škole, často se mění nálady a celková

psychika dítěte je značně labilní. Očekávala jsem, že v dnešním moderním světě plném techniky a nabídky pasivních druhů zábavy, bude nejčastější odpovědí čas strávený u počítače nebo u televize. Byla jsem mile překvapena, když z celkového  $n=359$  počtu dotazovaných se ve svém volném čase věnuje sportu 23% z nich. Aktivity s kamarády, které zvolilo 20% dětí, či vysedávání u počítače, zvoleno u 15%, byly až za sportovním vyžitím. Na posledních místech s odstupem skončilo učení, což nebylo moc překvapivé a vysedávání u televize. V jednotlivých kategoriích pak byla ještě rozepsaná možnost odpovědi "jiné" kde děti uváděly odpovědi jako čtení, venčení domácích mazlíčků, práce na zahradě, hudba, blogování aj. Otázka měla možnost výběru více odpovědí, všechny dotazované děti zaškrtnly tři a více možností. Jak tedy tráví dnešní mládež svůj volný čas? Překvapivě tvoří velkou část jejich volného času sportovní aktivity, velmi rádi si jdou užít volného času s kamarády nebo věnovat několik chvil "surfování" či hraní her na počítači. Učení a tzv. šprti dnes nejsou ideálem, tudíž i vlastní obohacování vědomostmi není u dětí příliš oblíbené, stále se ale najde několik jedinců, kteří se rádi učí i mimo budovu školy, tedy doma. Ač je dnešní moderní doba především o technologiích, čas strávený u televize nebyl na předních místech v našem průzkumu, což se domnívám, je velice potěšující informace. Celkově jsou dnešní děti stále ještě pohybově aktivní, ale zároveň i drží tempo s moderní technologickou dobou.

Pátá otázka měla zodpovědět, zda se děti do věku 11 let, tedy než nastoupily do šesté třídy, věnovaly nějakému druhu sportu a pokud ano, zda se mu věnují stále. V možnostech výběru byla ještě i varianta, že se sportu věnovaly, ale již nevěnují nebo žádný sport vůbec nikdy dřív nedělaly. Zde jsem předpokládala, že se děti budou nejvíce hlásit ke sportovní aktivitě, kterou už ale nedělají. 57%  $n= 205$  dětí však odpovědělo, že sport kterému se věnovaly dříve, je stále jejich hlavním sportem a pokračují v něm. Mezi dívkami to jsou sporty jako florbal, aerobik, jezdeckví, tanec, kanoistika, basketbal, stolní tenis, plavání, atletika, skoky do vody, lyžování a cyklistika, u chlapců pak sporty jako fotbal, florbal, hokej, gymnastika, golf, střelba, bojové sporty, lukostřelba a orientační běh. Ve všech kategoriích byla tato odpověď převažující, jako druhou uvedlo 33%  $n= 119$  dětí zájem o sportovní aktivitu v dětství, kterou již ale nedělají. Sem psaly dívky sportovní aktivity jako stolní tenis, gymnastika, aerobik, tanec, step, fotbal a atletika u chlapců byly odpovědi typu fotbal, plavání florbal, házená, vybíjená, karate a baseball. Ať už jde o chlapci oblíbený fotbal či

florbal a u dívek o aerobik či plavání, není určitý druh sportu, který by děti dělaly, pouze když byly, mladší nebo naopak.

Otázka číslo 6 nám měla ukázat, jak často se děti pohybové aktivitě věnují. Záměrně nebyla otázka položena tak, aby naváděla děti k odpovědi, kolikrát v týdnu mají trénink. Zde by se totiž nedostalo na ty, kteří sportují mimo nějaký klub, jen samy pro sebe. Chtěla jsem, aby děti dokázaly říct, kolikrát se v týdnu hýbou, jestli si jde někdo 3x týdně sám zaběhat nebo jde 3x týdně na trénink není pro nás tak důležité, jako fakt, že se jde dítě aktivně hýbat třikrát v týdnu. Škála odpovědí byla na stupnici 0 - 5, záměrně nebyla zvolena až do 7, jelikož vzhledem k věku dotazovaných jsem předpokládala, že děti v tomto věku denně nesportují. Průměrně jsou děti pohybově aktivní 2 - 3 v týdnu. Třikrát týdně se sportu věnuje 24% n= 86 dětí, dvakrát, čtyřikrát a pětikrát týdně si pak jde zasportovat 57% dětí. Vůbec žádnou pohybovou aktivitu vybralo 7% n= 27 dětí. Dle mého názoru je to poměrně velké procento, ale musíme brát v úvahu, že si někdo z těchto dětí jde třeba alespoň zajezdit na kole či na bruslích a pouze tuto skutečnost nebral v úvahu jako odpověď. Dnešní mládež je ale průměrně pohybově aktivní.

Další otázka byla odpovědí na druhou a třetí výzkumnou otázku. Chtěla jsem zjistit, kolik procent dětí se věnuje mimo hodiny školní tělesné výchovy nějakému druhu sportu. Děti mohly odpovědět, že se věnují těmto sportům: atletice, fotbalu, florbalu, plavání, jiný druh sportu (mohly uvést jaký) nebo se nevěnují žádnému. Předem definované sporty jsou ty, které se běžně vyskytují v osnovách základních škol, k těm by děti měly mít tedy nejvíce vztah. Pouze 9% n= 43 dětí se nepřihlásilo k ani jednomu z nabízených sportů a neuvedly žádný vlastní sport. Proto můžeme říci, že 91% z n=359 dotazovaných dětí se věnuje nějakému druhu sportu i mimo hodiny tělesné výchovy. S tímto výsledkem jsem opravdu spokojena a doufám, že děti budou takto sportovat i nadále. Díky této otázce jsme ale dostali odpověď i na třetí výzkumnou otázku a to, kolik z těchto sportujících dětí si vybralo právě atletiku? Ze všech sportujících dětí n= 316 se atletice věnuje 9% n=29 dětí. Výsledek sice není nijak závratný, avšak je potěšující, že je atletika stále mezi sporty, kterým se děti věnují. Domnívala jsem se, že dětí hlásících se k atletické činnosti bude více, alespoň kolem 20%, dnešní nabídka sportovních aktivit je ale natolik široká, že můžeme být rádi alespoň za těchto 29 mladých atletů.

V další otázce je řešena problematika vlastního rozhodnutí a volby. Ptáme se, kdo se rozhodl pro sport, kterému se děti věnují, zda ony samy či jejich rodiče. Já osobně jsem

očekávala převahu rodičů nad osobním rozhodnutím, situace je však obrácená. Z celkového počtu  $n=359$  dotazovaných se celkově i v jednotlivých kategoriích umístilo na prvním místě vlastní rozhodnutí. Rodiče mají sice na své potomky vliv, ale co se týče volnočasových aktivit, nechávají rozhodnutí na svých dětech (80%). Temperament a dynamika duševních procesů pak během tréninkového procesu významně ovlivňují i psychiku osobnosti, děti jsou mnohem odolnější a zvládají své názory a přání efektivně interpretovat. Proto je zřejmě rozhodnutí rodičů u 10%  $n= 36$  dětí až na druhém místě.

V deváté otázce je základním prvkem motivace, která navazuje na předchozí otázku. Pokud rodiče do rozhodnutí sportovat děti nenutí, a přesto si děti sportovní aktivitu samy jako volnočasovou činnost zvolí, pak musí být svým okolím pro tento krok dostatečně motivovány. Otázka, kdo sportuje z jejich nejbližší rodiny, nám ukazuje, jak blízký kruh rodiny ovlivňuje myšlení a rozhodování dětí. Musíme sem však zahrnout i roli trenéra a procesu sportovního tréninku. Pokud už děti určitý sport dělají, jsou v konkrétním tréninkovém procesu a role trenéra, jeho schopnost vtáhnout mladé sportovce k srdci sportu, je stejně důležitá jako motivace rodiny. Nejvíce pohybově aktivní z rodinného kruhu jsou sourozenci dotazovaných dětí, tuto odpověď zvolilo 30%  $n= 202$  dětí. Dále jsou sportující maminka a tatínek a překvapivě i sportující prarodiče. Více pohybově aktivní jsou dědečkové než babičky. Tato otázka nám uzavírala druhou část dotazníku. Poslední část se věnuje atletice a zájmu o tento sport.

Závěrečná výzkumná otázka byla, zda děti znají projekt Atletika pro děti a zda jsou nebo byly jeho součástí. Odpověď jsme dostali v desáté otázce. Z celkového počtu  $n=359$  dětí zvolilo 88%  $n= 303$  dětí, že o tomto projektu nikdy neslyšely. Jelikož je projekt u nás teprve pátým rokem, tak pozitivní odpovědi u této otázky bychom mohli očekávat spíše u mladších kategorií, tedy u dívek a chlapců ve věku 12 - 13 let. Starší děti, kterých jsme se dotazovali, byly ve svých 12 letech teprve ve věku, kdy tento projekt začínal a povědomí o něm, nemuselo být ještě tak velké jako dnes. U mladších dívek o tomto projektu slyšelo 19%  $n= 18$  dívek u starších pak pouze 3%  $n = 9$  dívek. U mladších chlapců slyšelo o projektu 13%  $n= 12$  chlapců, u starších 8%  $n= 9$  chlapců. Celkem se z  $n=359$  dětí aktivně projektu zúčastnily 3 děti - dvě dívky ve věku 12 - 13 let a jeden chlapec ve věku 14 - 15 let. Zde se můj předpoklad potvrdil, očekávala jsem, že určité povědomí o projektu bude, a že se někdo z dětí do projektu zapojil. Výsledky jsou však vzhledem k propracovanosti a ucelenosti projektu neuspokojivé. Domnívám se, že by měla být ve školách mnohem větší osvěta této sportovní aktivity. Je škoda, že

se takový projekt nedostane i do školního prostředí. Dle mého názoru pokud by o projektu vědělo více učitelů tělesné výchovy, našlo by se mnohem více zájemců. Učitel je stejně jako trenér pro dítě formou motivace a je škoda, že dnešní učitelé o tuto funkci, někoho motivovat, moc nestojí a věnují se pouze své rutinní práci odučít určitou hodinu povinné školní tělesné výchovy. Není to samozřejmě případ všech učitelů, to určitě ne, ale ze zkušeností z praxe na základní a střední škole na hodinách tělesné výchovy jsem měla možnost vidět, jak je velmi častým jevem nezájem ze strany učitelů o žáky a jejich osobnost samotnou.

V jedenácté otázce jsme se dozvěděli, zda mají děti rády hodiny atletiky či ne. Z celkového počtu  $n=359$  dětí zvolilo 44%  $n= 157$  dětí možnost, že je jim jedno, zda je hodina atletiky či ne. 35%  $n= 125$  dětí pak hodiny atletiky uvítají a těší se na ně a 21%  $n= 77$  dětí atletika připadá jako zbytečný sport a na hodiny se netěší. Tady by se dalo procento dětí, co mají atletiku rády zvýšit tím, pokud by učitelé tělesné výchovy udělali hodiny zajímavější a pro děti lákavější. Často jsem na praxi slyšela věty typu: "zase atletika, to budeme běhat jak křečci dokola" nebo "proč musíme házet celou hodinu míčkem?". Bylo vidět, že hodiny sestávají zřejmě z jedné atletické disciplíny, které se věnují celou hodinu a děti to samozřejmě nebaví. Chtělo by se zamyslet nad celkovou prezentací tohoto sportu ve školách. Například nějaký projekt kde by atletika byla do hodin zařazena formou her a soutěží a ne jen jako forma splnit určité limity a dostat známky. S tímto problémem souvisí i předposlední otázka.

Zda by děti chtěly dělat atletiku i mimo hodiny tělesné výchovy jsme zjišťovali ve dvanácté otázce. Odpověď byla částečně už zřejmá z předchozí otázky. Zájem dětí o hodiny atletiky není velký, tudíž zájem o atletiku jako sport také ne. Z celkového počtu  $n=359$  dětí si odpověď s nezájmem o atletiku vybralo 79%  $n= 283$  dětí. 10%  $n= 38$  dětí by atletiku dělat dále chtělo, ale ještě žádný klub nenavštěvují. Právě tyto děti by se mělo učitelům podařit zaregistrovat a nabídnout jim zápis do nějakého klubu. Myslím, že by pomohlo, pokud by v každé škole byly v kabinetech nebo na nástěnkách u tělocvičen letáky atletických oddílů poblíž dané školy. V poslední otázce, jsme zjišťovali, na koho by se v případě zájmu o zápis do atletického klubu děti obrátily. Ze všech možností si variantu zeptat se svého učitele sice zvolila pouze 4%  $n= 20$  dětí, nejsem si však jistá, že by jim učitelé dokázali poradit. Nejčastěji si z celkového počtu  $n=359$  dětí volily možnost se vůbec do klubu nezapsat, jelikož nemají zájem u 42%  $n=$

201 dětí. Pokud však zájem o atletiku mají, jako varianty uváděly nejčastěji u n= 117 dětí možnost poradit se se svými rodiči a u n=88 dětí poradit se s kamarády.

Při zpracování výsledků jsem chtěla ještě zahrnout porovnání výsledků z každé školy zvlášť. Bylo však překvapením, že výsledky byly téměř totožné. Očekávala jsem, že děti z Gymnázia Omská budou více zaměřeny na plavání, atletiku a fotbal, vzhledem k blízkosti velkých sportovních klubů v okolí školy. Naopak děti ze ZŠ Jílovská by měly více ovlivňovat týmové sporty jako fotbal, basketbal či florbal, kterým se v hodinách tělocviku na této škole nejvíce věnují. Poloha škol však neměla na výsledky žádný dopad, tudíž nebylo potřeba porovnat výsledky, proto byly dotazníky z obou škol sloučeny.

Dnešní mládež má o atletiku a celkově o další sportovní aktivity zájem, takto bych mohla zhodnotit výsledky svého výzkumu. Je však otázkou, proč není dětí, zabývajících se sportem ještě více. Je problém třeba v terminologii, kdy definice skupiny sportující děti a mládež najdeme v různých publikacích nespočet? Nebo je problém na straně pedagogů, trenérů, rodičů, kteří mají na děti největší vliv? U nás je každé dítě dítětem do dovršení 18 let. Poté se stává dítě dospělým. Kde je ale přelom mezi dítětem a mládeží? Spousta nabídek na sportovní kluby, kempy, tábory, oddíly začíná slovy *sport pro děti* či *dětské sportovní tábory* nebo *nábor dětí do oddílu*. Co když se ale čtrnáctiletý chlapec necítí jako dítě, chtěl by být označován mladistvým/mládeží a při nabídce sportovního kempu pro děti se cítí být méněcenný, a proto raději nabídku nepřijme. Nebo třináctileté děvče, které by rádo chodilo do tanečního kroužku, ale hodina se jmenuje *Cvičíme s dětmi*, si ho nejspíš nevybere. Mládež je takový předstupeň dospělosti, v mnoha ohledech se ale tento termín nevyužívá a všem do 18 let se říká prostě jednotně děti. Jenže kde je ta hranice, kdy dítě je dítětem a kdy už mládeží? To je otázka, či spíš návrh na další výzkum, který by se zabýval názorem dětí - mládeže právě na tuto problematiku. Domnívám se, že mezi dětmi, co nesportují, by se našlo několik dětí, které by se sportu věnovaly, pokud by se jim líbil i celkový přístup a propagace daného sportu. Nabídnout dětem třeba motivaci prostřednictvím sportovní hvězdy daného sportu, ukázat jim, že budou brány jako součást týmu či oddílu a ne jen dětmi do počtu. Děti by neměly mít pocit, že se sportu mají věnovat, jen aby něco dělaly, aby někde byly. Sport by je měl bavit, oslovovat, měly by se na každou hodinu těšit. Sport pro děti a mládež by měl být především hra, a kdo si hraje více než děti.

## 7 ZÁVĚR

Výzkum byl zaměřen na zájem a motivaci o atletiku a další sportovní činnost u dětí ve věku 12 - 15 let. Pro výzkumné šetření jsme zvolili dotazníkovou metodu. Anonymní dotazník byl složen ze 13 otázek, které nám daly odpovědi na čtyři výzkumné otázky. Děti byly žáky dvou pražských škol - Gymnázium Omská (Praha 10) a ZŠ Jílovská (Praha 4). Pro analýzu dat jsme použili celkem  $n = 359$  dotazníků z celkem  $n = 475$  rozdaných.

Výsledky ukázaly, že děti i přes dostupnost dnešní moderní techniky mají o sport stále zájem. Atletika stále patří mezi sporty, kterým se děti věnují, ikdyž procento mladých atletů není tak velké, jako třeba mladých fotbalistů či hokejistů. První výzkumná otázka se zabývala volným časem, který děti mají po škole. Z celkového počtu dotazovaných  $n = 359$  dětí zvolilo sport jako jednu z volnočasových aktivit 23% dětí. Sportu se ve svém volném času věnují stejně rády jako aktivitám s kamarády či hraní her na počítači. Ano, dnešní moderní technologie, kdy má každé dítě již od útlého věku možnost přijít do kontaktu s počítačem, mobilním telefonem aj. výrazně ovlivňuje mládež. Přesto je pohyb, ať už ve formě sportování ve sportovních klubech nebo jen jako forma odreagování, nedílnou součástí každého dětského dne. Celých 91% dětí se věnuje určitému druhu sportu, což nás zajímalo ve druhé výzkumné otázce. Budeme doufat, že děti i v budoucnu budou stále takto pohybově aktivní a jejich zájem o pohyb bude i nadále trvat. Ve třetí výzkumné otázce jsme zjistili, že atletice se věnuje 9% dětí. Sice atletika nepatří mezi sporty, které děti lákají nejvíce (jako fotbal, florbal, basketbal či tenis), přesto je potěšující, že se stále najdou mladí atleti a atletky, kteří mají atletiku jako svoji královnu sportu. Poslední výzkumná otázka se zaměřila na ty děti, které se někdy setkaly s projektem Atletika pro děti. Jak jsme předpokládali, povědomí o projektu není nijak veliké, 88% dětí o projektu nikdy neslyšelo. Pouze 3 děti se aktivně zúčastnily.

Domnívám se, že pokud by ve školách byla atletika více protěžována a o projektu Atletika pro děti byli informováni především učitelé tělesné výchovy, bylo by mnohem snazší atletiku celkově propagovat. Určitě by se ale měly zapojit především atletické kluby, které by měly náborů do jednotlivých oddílů prezentovat přímo na školách. V budoucnu by se měl objevit projekt pro děti mezi 12-15 lety s hlavním záměrem dostat atletiku do škol. Pokud by se takový projekt objevil, bylo by velice zajímavé tento dotazník rozdat dětem znovu, zhruba tak po pěti letech trvání projektu a porovnat

výsledky obou výzkumů. Budou-li děti a mládež v následujících letech stále tak pohybově aktivní jako doposud, nebo nás všechny zcela pohlít svět moderních technologií, kde se dá sportovat, aniž by se člověk musel hýbat. To je otázka na kterou není možné znát zatím odpověď.

## SEZNAM LITERATURY

1. CORBIN, CB., PANGRAZZI, RP. *Are american children and youth fit? Res. Quart. exer. sport.* Vol. 63, 1992, pp. 96-106.
2. DENISON, J. *Coaching knowledges. Understanding the dynamics of sport performance.* London: A&C Black, 2007.
3. DOSTÁL, E. Rychlost a metodika jejího rozvoje In VINDUŠKOVÁ, J. (editor) aj. *Základy atletiky.* Praha: UK FTVS, 2006.
4. DOVALIL, J. *Lexikon sportovního tréninku.* Praha: Karolinum, 2008.
5. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu.* Praha: Olympia, 2009.
6. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu.* Praha: Portál, 2010.
7. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi.* Praha: Portál, 2010.
8. GUTHRIE, M. *Coaching track and fields successfully.* USA: Human Kinetics, 2003.
9. HALL, C., S., LINDZEY, G. *Psychologia osobnosti.* Bratislava: SPN. 1997.
10. JANSÁ, P. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum, 2012.
11. JANSÁ, P. *Sportovní příprava.* Praha: Q-Art, 2009.
12. JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava: děti a dorost.* Praha: Grada, 2008.
13. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry.* Praha: Olympia, 2009.
14. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie.* Praha: Grada, 2006.
15. LISÁ, E. a kol. *Hry k rozvoji sociálních kompetencí žáků 1. stupně ZŠ.* Praha: Portál, 2010.
16. LUKÁŠOVÁ, H. *Kvalita života dětí a didaktika.* Praha: Portál, 2010.
17. MILLEROVÁ, V., a kol. *Běhy na krátké tratě.* 1.vyd. Praha: Olympia, 2002., rozšířené vydání, 2002.
18. NECHVÁTAL, J. *Atletika v tělocvičně I. Sada pomůcek pro Atletickou školku v tělocvičně.* Praha: Český atletický svaz pro potřeby oddílů a klubů, 2013.

19. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. 1.vydání.* Praha: Karolinum, 1998.
20. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí. Nové, aktualiz. vyd.* Praha: Grada, 2012.
21. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink.* Praha: GradaPublishing, 2010.
22. PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte.* Praha: Portál, 2010.
23. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie.* Praha: Academia, 2003.
24. PYKE, F., S. *Bettercoaching. Advancedcoach's manual.* US: Humankinetics, 2001.
25. RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha: Karolinum, 2004.
26. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta Životem. Vyd. 2.* Praha: Portál, 2004.
27. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti.* Praha: Orbis, 1972.
28. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti. Obor v pohybu. 6. revidované a doplněné vydání.* Praha: Grada, 2010.
29. SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu.* Praha: Grada, 2008.
30. SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu.* Praha: Karolinum, 2009.
31. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum, 2000.
32. ŠKALOUDOVÁ, A. *Statistika v pedagogickém a psychologickém výzkumu. 1.vydání.* Praha: Pedagogická fakulta UK v Praze, 1998.
33. ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte.* Praha: Karolinum, 2010.
34. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie,* Praha: Karolinum, 2005.
35. VINDUŠKOVÁ, J. *Abeceda atletického trenéra.* Praha: Olympia, 2003.
36. VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika.* Praha: NS Svoboda, 1998.
37. VINDUŠKOVÁ, J. *Atletika 2005. Mezinárodní vědecká konference.* Praha, 2005.
38. VRBAS, J. *Škola a zdraví. Zdravotně orientovaná zdatnost dětí mladšího školního věku. Analýza vybraných ukazatelů.* Brno: MSD, 2010.

### **Internetové zdroje:**

1. *Atletika pro děti* [online]. 2004, citováno dne 19.4.2014.  
Dostupné z: [http://www.atletikaprodeti.cz/atleticke-skolky-a-pripravky\\_1](http://www.atletikaprodeti.cz/atleticke-skolky-a-pripravky_1)
2. *IAAF Kid's Athletics*. C1996-2014, citováno dne 15.7.2014.  
Dostupné z: <http://www.iaaf.org/development/school-youth>
3. *Český atletický svaz*. [online]. 2004, citováno dne 23.6.2014.  
Dostupné z : <http://online.atletika.cz/kategorie.aspx>
4. *Ve městě*. [online]. 2011, citováno dne 4.7.2014.  
Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/06/mladsi-skolni-vek-2/>

# **PŘÍLOHY**

## **SEZNAM PŘÍLOH:**

1. Dotazník: Zájem dětí a mládeže o sport a atletiku

## Příloha 1 - Dotazník: Zájem dětí a mládeže o sport a atletiku

Prosím o vyplnění **anonymního** dotazníku, který sleduje zájem dětí a mládeže o sportovní aktivity mimo hodiny školní tělesné výchovy. Jsem studentka Univerzity Karlovy v Praze, Fakulty tělesné výchovy a sportu, výsledky výzkumu zpracuji ve své závěrečné diplomové práci.

### Pokyny k vyplnění:

- u vybrané odpovědi zakroužkuj černý čtvereček

- pokud budeš někde odpověď vypisovat, napiš ji tiskacím písmem

---

1. **Jsi** (vyber pouze jednu odpověď) :

- dívka       chlapec

2. **Kolik je ti let v den kdy vyplňuješ dotazník?** (vyber pouze jednu odpověď)

- 12 let       13 let       14 let       15 let

3. **Do jaké chodíš třídy?** (vyber pouze jednu odpověď)

6. třída       7. třída       8. třída       9. třída

4. **Jak trávíš nejčastěji svůj volný čas?** (možno vybrat více odpovědí)

- sportem       s kamarády       učením       u počítače       u televize  
 jiné: \_\_\_\_\_

5. **Věnoval/a jsi se od školky až do 5. třídy nějakému sportu mimo školní tělesnou výchovu?** (vyber pouze jednu odpověď)

- ano věnoval/a a věnuji se mu stále

napiš jakému sportu: \_\_\_\_\_

- ano věnoval/a, ale již se tomuto sportu nevěnuji

napiš jakému sportu: \_\_\_\_\_

- ne, žádný sport jsem nikdy dřív nedělal/a

6. **Kolikrát si jdeš v týdnu po škole zasportovat i mimo hodiny tělesné výchovy?** (vyber pouze jednu odpověď)

- 0x       1x       2x       3x       4x       5x

7. **Jakému sportu se věnuješ?** (možno vybrat více odpovědí)

- žádnému  
 atletice  
 fotbalu  
 florbalu  
 plavání  
 jiný: \_\_\_\_\_

**8. Rozhodl/a si se pro tento sport ty sám/sama nebo tvoji rodiče?** *(vyber pouze jednu odpověď)*

- moje rozhodnutí
- rozhodnutí rodičů
- žádnému sportu se nevěnuji

**9. Kdo sportuje z tvé rodiny?** *(možno vybrat více odpovědí)*

- máma            ■ táta
- sourozenec   ■ babička
- dědeček
- vůbec nikdo z rodiny nesportuje

**10. Znáš projekt Atletika pro děti?** *(vyber pouze jednu odpověď)*

- ano, slyšel/a jsem o tomto projektu, ale neúčastnil/a jsem se ho
- ano, jako mladší jsem se tohoto projektu zúčastnil/a
- ne, nikdy jsem o tomto projektu neslyšel/a

**11. Při hodinách tělesné výchovy ve škole, máš rád/a hodiny atletiky?** *(vyber pouze jednu odpověď)*

- ano, atletiku mám rád/a
- ne, atletiku nemám rád/a
- je mi to jedno, zda je hodina atletiky, či ne

**12. Chtěl/a by si atletiku dělat i ve svém volném čase a věnovat se tomuto sportu i více než jen v hodinách tělesné výchovy?** *(vyber pouze jednu odpověď)*

- atletiku již jako sport dělám a jsem v atletickém klubu
- ano chtěl/a bych se atletice věnovat i po škole, ale žádný atletický klub zatím nenavštěvuji
- ne, o atletiku nemám zájem

**13. V případě zájmu o zápisu do atletického klubu, na koho se obrátíš s prosbou o radu a požádáš o pomoc s výběrem klubu?** *(možno vybrat více odpovědí)*

- zeptám se rodičů
- zeptám se paní učitelky/pana učitele na tělocvik
- poradím se se svými přáteli a kamarády
- vyhledám si nejbližší atletický klub na internetu a zavolám si o informace sám/a
- nemám zájem uvažovat o možnosti zapsat se do atletického klubu
- jiná možnost: \_\_\_\_\_