

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

### **Vliv výchovných strategií ve volnočasovém zařízení Drak na životní postoje dětí**

The influence of educational strategies in leisure time institution Drak on the life attitudes of children

Bc. Petra Medáčková

Vedoucí práce: Ing. Karolina Duschinská, Ph. D.

Studijní program: Učitelství pro střední školy (N7504)

Studijní obor: Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro základní a střední školy pedagogika – speciální pedagogika

Odevzdáním této diplomové práce na téma Výchovné strategie ve volnočasovém zařízení Drak potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 19. července 2019

.....

Podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé diplomové práce Ing. Karolině Duschinské, Ph.D. Děkuji za odborné vedení, cenné rady, za vstřícný přístup a ochotu při odborných konzultacích. Děkuji také všem respondentům, kteří se se mnou podělili o své zkušenosti.

## **ABSTRAKT**

V této diplomové práci je řešen problém pedagogiky volného času především z pohledu výchovného. Záměrem této studie je zkoumat vlivy volnočasových aktivit na dítě. Její hlavní otázka směřuje k volnočasovým aktivitám dětí a jejich vlivu pro budoucí životní styl, přístup k dalšímu vzdělávání či výběru profesní dráhy. Klade si otázku, v jakých oblastech působí pravidelná sportovní činnost na jedince. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části se autorka věnuje popisu středisek volného času z různých pohledů, dále také popisuje pojmy z oblasti pedagogiky volného času, definuje motivaci chování k různým činnostem, mapuje oblast životního stylu dětí a sportovní aktivity. Součástí teorie jsou také informace o profesní orientaci. Empirická část obsahuje kvalitativní výzkum. Výzkumné šetření bylo provedeno pomocí polostrukturovaných rozhovorů a dotazníků, výsledky byly následně analyzovány. Empirická část zjišťuje, v jakých oblastech působí pravidelná sportovní činnost na jedince a mapuje oblasti v životě dětí, které byly sportovními aktivitami nejvíce ovlivněny.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

motivace, pedagogika volného času, profesní orientace, sportovní kroužek, středisko volného času, volnočasové aktivity, výchova ve volném čase, životní styl dětí

## **ABSTRACT**

This diploma thesis deals with the question of the leisure time pedagogy, from the educational point of view. The aim of this thesis is to study the effects of leisure time activities on children. The main topic focuses on the leisure time activities in children and their effects on future lifestyles, access to higher education or career choices. The thesis consists of two parts: a theoretical and a practical one. In the theoretical part, the author describes leisure time centres from various perspectives, provides the definitions of leisure time pedagogy, describes the motivation for various activities and behaviour, and maps the area of children's lifestyle and the role of sports activities. Information concerning the professional orientation is also part of the theoretical part. The empirical part offers a qualitative research. The research was conducted using semi-structured interviews and questionnaires, followed by the analysis of the results. The aim of the empirical part is to determine in which areas regular sports activities affect the development of individuals and to map the areas in the lives of children that were most influenced by sports activities.

## **KEYWORDS**

children's lifestyle, leisure time activities, leisure time centre, leisure time education, leisure time pedagogy, motivation, professional orientation, sports club

## OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU .....	10
1.1 Vymezení základního pojmu – pedagogika volného času.....	10
1.2 Volný čas .....	11
1.3 Výchova ve volném čase a její funkce .....	13
2 PEDAGOGICKÁ DOKUMENTACE STŘEDISKA VOLNÉHO ČASU.....	16
3 STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU.....	18
3.1 Charakteristika střediska volného času .....	18
3.2 Typy zájmových činností.....	19
3.3 Kategorizace zájmových činností .....	21
4 MOTIVACE LIDSKÉHO CHOVÁNÍ A JEDNÁNÍ.....	24
4.1 Motivace a motiv.....	24
4.2 Potřeby.....	27
5 MOTIVOVÁNÍ ZÁJMOVÝCH ČINNOSTÍ .....	29
5.1 Motiv výkonu.....	30
6 SOCIALIZACE.....	32
6.1 Význam socializace ve volnočasových aktivitách .....	32
6.2 Malá sociální skupina .....	34
7 SPORT A VOLNÝ ČAS .....	36
7.1 Definice sportu.....	36
7.2 Místo sportu ve volném čase .....	37
7.3 Sportovní trénink.....	39
7.4 Osobnost trenéra.....	40
7.5 Sport a hra.....	42
7.6 Sport a prevence rizikového chování .....	43
8 ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL DĚTÍ.....	46
8.1 Zdraví a jeho determinanty .....	46
8.2 Zdravý životní styl .....	48
8.3 Výživa.....	50
8.4 Obezita u dětí.....	52
9 PROFESNÍ ORIENTACE DĚTÍ.....	55

9.1	Výběr střední školy .....	55
10	Vliv výběru střední školy .....	57
	PRAKTICKÁ ČÁST .....	59
11	VÝZKUM .....	59
11.1	Typ výzkumu .....	59
11.2	Formulace výzkumného cíle .....	60
11.3	Metody sběru dat .....	62
11.4	Charakteristika prostředí .....	63
11.5	Popis výzkumného vzorku a sběru dat .....	66
11.6	Časový harmonogram sběru dat .....	68
12	ANALÝZA A INTERPRETACE VÝZKUMNÝCH DAT .....	70
12.1	Metoda analýzy dat .....	70
12.2	Výsledky dotazníkového šetření .....	70
12.3	Výsledky výzkumného šetření – rozhovor .....	81
	DISKUSE .....	93
	ZÁVĚR .....	98
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	100
	SEZNAM TABULEK .....	103
	SEZNAM PŘÍLOH .....	104

## ÚVOD

Předkládaná diplomová práce se zabývá aktivním trávením volného času dětí a mládeže, mapuje jejich zájmovou činnost. Dále hledá souvislosti mezi aktivitami a osobním rozvojem dětí a jejich budoucímu přístupu k životu. Autorka zvolila téma této práce záměrně, jednak vychází z osobních zkušeností, zároveň také pedagogika volného času v poslední době nabývá na významu a smysluplné trávení volného času se stává pro společnost velice důležité.

Každý z nás má bezpochyby jiné představy o způsobu trávení volného času. Otázkou také je, jaké máme možnosti. Záleží na místě, kde bydlíme a jaké se zde nachází příležitosti. Záleží i na nás, zda je využijeme nebo ne. Všeobecně se v dnešní době setkáváme s mnoha způsoby, jimiž děti a mládež tráví svůj volný čas. Velmi často je také přístup k plánování volného času extrémní. Běžně se setkáváme s dětmi, které se celé odpoledne potulují ulicemi, posedávají na lavičkách a nudí se. Druhým extrémem jsou případy, kdy rodiče naplánují dětem aktivitu za aktivitou a ty si pak ani nestačí odpočinout. Na takové děti je kladen příliš velký nápor, který se zvyšuje, pokud se při každé činnosti od dětí očekává vynikající výkon. Jejich nadšení může vystřídat strach ze selhání a tím se postoj k volnočasovým aktivitám ničí oproti tomu, aby v nich vytvářel pocit radosti a uspokojení. Vždy je důležité volit zlatou střední cestu a počet zájmových aktivit vybírat s rozvahou.

Rodiče velmi ovlivňují přístup dětí k volnočasovým aktivitám. Pokud se děti nevěnují žádným aktivitám, rodiče se buď o jejich volno nezajímají, nebo jsou natolik zaměstnáni svým pracovním vytížením, že nestíhají mít vzniklou situaci pod kontrolou. Opakem bývají přehnaně ambiciózní rodiče. Ty své děti většinou přehnaně zatěžují.

Ve své práci se autorka zaměřuje především na pohybové aktivity. Námětem je pro ni varující realita posledních let. Sportovní aktivity dětí bývají stále častěji zatlačovány do kouta. Dříve byl pohyb běžnou součástí života dětí a mládeže. Dnes je ale trendem upřednostňovat spíše pasivní zábavu, a sice sezení u počítačových her, televize nebo je stále aktuálnější být připojen k internetu a „pohybovat se“ na sociálních sítích. Tato situace se pak odráží na přirozeném vývoji jedince, jak po fyzické stránce tak i té psychické.

Autorka se zamýšlí, jaký smysl má aktivní činnost v zájmových činnostech. Svou práci zaměřuje především na aktivity sportovní a spolupracuje s děvčaty a jedním chlapcem, kteří navštěvují soubor mažoretek a roztleskávaček. Jedná se o sporty poměrně náročné, jelikož

vedle práce s náčiním se zaměřují na pohybovou přípravu, gymnastiku, balet a tanec. Vzhledem k tomu, že se tento soubor účastní pravidelně soutěží, přehlídek nebo jiných vystoupení, činnost dětí v těchto aktivitách zvyšují jednak fyzickou kondici, ale zocelují i psychickou zdatnost. Autorka se v práci zabývá tím, jak tento zájem ovlivňuje životní styl dětí, jaký vztah si vytváří ke sportu a zda je fyzicky náročné tréninky motivují do budoucího života ke sportovním aktivitám. Zajímá se i o to, jak jejich působení v tomto prostředí ovlivňuje jejich rozhodování při výběru střední školy a následně jejich povolání.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU

### 1.1 Vymezení základního pojmu – pedagogika volného času

První kapitola diplomové práce se zabývá vymezením základních pojmů. Nejprve je specifikována oblast pedagogiky volného času, dále je definován volný čas a jeho funkce. Tato disciplína se zabývá velmi důležitou a významnou součástí života dětí a mládeže. Můžeme tedy říci, že se zabývá tím, jak vyplnit volný čas v době, kdy nejsou ve škole. Volný čas lze vyplnit různými činnostmi. Jsou to činnosti, které nás mohou obohatit (kulturní nebo společenské aktivity), ale i ublížit, pokud se jedná o kriminální jevy. V posledních letech její význam vysoce roste. (Průcha, 2015)

*„Pedagogika volného času se zabývá:*

- *obsahem, formami a prostředky edukačních aktivit pro kultivaci individuálně a společensky prospěšného trávení volného času u dětí a mládeže;*
- *činnostmi školských a jiných zařízení, která zabezpečují edukaci ve volném čase;*
- *teorií a výzkumem toho, jak současná mládež (resp. i jiné skupiny populace) tráví volný čas v podmínkách soudobého stavu společnosti.“* (Průcha, 2015, s. 93)

*„Toto poslání pedagogiky volného času má samozřejmě i velkou preventivní funkci. V současné společnosti vyspělých zemí, kde se ve stále větším měřítku vyskytuje nežádoucí chování mládeže (agresivita, delikvence, životní styl zaměřený na materiální spotřebu aj.), má velkou důležitost výchova snažící se mladým lidem ukázat vhodné formy a náplň trávení volného času. Repertoár činností mimo vyučování je přitom rozsáhlý (např. zájmové činnosti přírodovědné, sportovní a turistické, pracovní- technické) a jejich pedagogické zajištění je většinou kvalifikovaně založeno.“* (Průcha, 2015, s. 93)

System školských zařízení pro výchovu mimo vyučování je velice různorodý a zájmové vzdělávání ve volném čase je velice rozvětvené. V tomto systému jsou zahrnuty následující instituce:

- školní družiny a školní kluby pro žáky základních škol i škol speciálních, školní družiny navštěvují děti mladší ve věku od 6 do 10 let, oproti tomu školní kluby jsou určeny pro děti starší;

- základní umělecké školy, které nabízí vzdělání v různých odvětvích (hudební, výtvarný, taneční, literárně-dramatický obor), největší počet žáků je každoročně zaznamenám v hudebním oboru;
- jazykové školy;
- střediska pro volný čas dětí a mládeže.

Pedagogika volného času je úzce spjata s jinými oblastmi pedagogiky a dalšími vědami, především je zde spojitost se sociální pedagogikou a sociologií výchovy, využívá také poznatků sociální a vývojové psychologie a sociologie. (Průcha, 2015)

Vzhledem ke zvyšujícímu se počtu zájemců o tento obor a rozmachu této pedagogické disciplíny se pedagogika volného času stala také součástí profesní přípravy pro výkon povolání „vychovatel“ nebo „pedagog volného času“. Tento typ studia je realizován ne určitých vyšších odborných školách, ale i na vysokých školách pedagogických a filozofických. Jako pedagog volného času může působit absolvent střední pedagogické školy, oboru Pedagogické lyceum. Ukazuje se vysoká potřeba takto zaměřených odborníků pro volnočasové aktivity dětí a mládeže, ale i dospělých. (Průcha, 2015)

*„Mezi pojmy, se kterými pedagogika volného času nejčastěji pracuje, patří:*

- *volný čas;*
- *výchova ve volném čase;*
- *výchova mimo vyučování;*
- *mimotřídní a mimoškolní výchova;*
- *výchova formální, neformální, informální;*
- *teorie výchovy ve volném čase;*
- *teorie výchovy mimo vyučování;*
- *metodika výchovy ve volném čase;*
- *metodika výchovy mimo vyučování;*
- *pedagog volného času;*
- *vychovatel.*“ (Pávková, 2014, s. 11)

## **1.2 Volný čas**

Chápání volného času prošlo v druhé polovině 20. století značným rozvojem a jeho místo v životě dětí, mládeže i dospělých se velmi upevnilo. S tím souvisí i rychlý vývoj

terminologie této oblasti. Každý člověk má vlastní představy o tom, jakým způsobem bude trávit volný čas.

Pojem volný čas je chápán jako doba, kdy člověk není nucen vykonávat jakékoliv pracovní povinnosti, ke kterým je zavázán a které vyplývají z jeho sociálních rolí. Jedná se o systém dobrovolně uskutečňovaných činností, který člověk vykonává s nějakým očekáváním, pro tuto činnost se rozhodne naprosto dobrovolně. Je to činnost, která by měla každému přinášet uspokojení a radost. V žádném případě sem neřadíme nicnedělání a promarněný čas, během kterého zahálíme a nudíme se. (Hofbauer, 2004)

Mezi hlavní funkce volného času řadíme:

- odpočinek (regenerace pracovní síly);
- zábavu (regenerace duševních sil);
- rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury). (Hofbauer, 2004)

Vymezení pojmu volný čas se věnovalo mnoho odborníků. V odborné literatuře najdeme velký počet definic od různých autorů. Definice tohoto pojmu má různé podoby, ale názory autorů se velmi prolínají.

*„Sféra, která je opakem doby nutné práce a povinností k době nutné k odpočinku a reprodukci sil.“* (Průcha, Walterová, Mareš 2001)

*„Funkce a možnosti volného času komplexně vymezil německý pedagog volného času **Horst W. Opaschowski**, který za základní považuje:*

- *rekreaci (zotavení a uvolnění);*
- *kompenzaci (odstraňování zklamání a frustrací);*
- *výchovu a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení);*
- *kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba);*
- *komunikaci (sociální kontakty a partnerství);*
- *participaci (podílení se, účast na vývoji společnosti);*
- *integraci (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organismů);*
- *enkulturaci (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností)“* (Hofbauer, 2004, s. 14)

Charakteristika pojmu volný čas:

- časový prostor, který umožňuje člověku volbu činnosti;
- čas zbývající po splnění rozmanitých povinností ve smyslu negativního pojetí trávení volného času;
- čas nezávislého svobodného rozhodování pro činnosti, čas, se kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, o vlastní fyzické potřeby, včetně spánku;
- opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil;
- čas, ve kterém se můžeme věnovat činnostem, které máme rádi, baví nás, přinášejí nám radost a uvolnění, chceme a můžeme je dělat. (Hájek, 2008)

*„Hlavní znaky volného času však lze vymezit takto:*

- je to doba svobodné volby činností (člověk dělá to, co chce, ne to, co musí);
- zvolené činnosti jsou pro člověka příjemné, přinášejí potěšení, radost;
- činnosti ve volném čase dávají příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil i k osobnostnímu rozvoji.

*Volným časem rozumíme tedy dobu odpočinku, rekreace, zábavy. Důležitou součástí volného času jsou zájmové činnosti – koníčky, hobby. Patří sem i ztrátové časy v souvislosti s volným časem, např. doba strávená na cestě za zájmovou činností, čekání u pokladen apod. Opakem volného času je doba, ve které člověk plní své povinnosti, tzv. sféra povinností. Patří do ní činnosti, které člověk vykonat musí vykonat bez ohledu na to, zda mu jsou příjemné, či nepříjemné. Jedná se zejména o povinnosti v zaměstnání a v souvislosti s ním, u dětí školního věku vyučování a veškeré povinnosti, které z něho vyplývají.“ (Pávková, 2014, s. 11)*

### **1.3 Výchova ve volném čase a její funkce**

Termín výchova je často vysvětlován jako záměrné, cílevědomé a dlouhodobé působení vychovávajícího na vychovávaného. Vše je chápáno v pozitivním smyslu. Podobný výklad můžeme použít i pro vysvětlení pojmu výchova ve volném čase.

*„Výchova je v pedagogickém pojetí považována za záměrné působení na osobnost jedince s cílem dosáhnout změn v různých složkách osobnosti. Pedagogové mluví o „utváření“ nebo*

*„formování“ osobnosti a rozlišují výchovu rozumovou (formující intelekt člověka), mravní (utvářející systém hodnot a norem jedince), citovou, tělesnou aj.“ (Průcha, 2015, s. 17)*

Do výchovy ve volném čase spadají veškeré aktivity v čase, který není využíván k realizaci základních biologických potřeb ani školních nebo pracovních povinností. Výchova prostřednictvím aktivit volného času je cílem k osvojení si nové znalosti, dovednosti prostřednictvím rozvoje individuálního zájmu nebo relaxační činnosti.

Mezi funkce výchovy ve volné čase řadíme funkci výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a zdravotní. Každý typ zařízení a instituce přistupuje k těmto výchovným funkcím po svém. Každá rozvíjí v jiné míře, různými způsoby danou funkci dle svých možností. Dříve se kladla do popředí především funkce preventivní a ostatní funkce byly opomíjeny. Dnes je situace jiná. Postupně se do popředí dostává i funkce výchovně-vzdělávací, ale opomíjeny nejsou ani další zmiňované funkce.

*„Funkce výchovně vzdělávací – je na ni kladen zvláště velký důraz. Spočívá v záměrném a cílevědomém formování osobnosti vychovávaných jedinců, dosahování reálných cílů pomocí promyšleně volených pedagogických prostředků. Nabízí se možnost působení na všechny složky osobnosti, tělesnou, psychickou i sociální, podle zaměření příslušné výchovné instituce.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 70)*

*„Funkce zdravotní – Veškeré výchovné působení ve volném čase, v době mimo vyučování musí podporovat zdravý, tělesný, duševní i sociální vývoj.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 70)*

Dobrý zdravotní stav účastníků podporujeme několika způsoby, můžeme např. upravit pracovní režim tak, aby odpovídal lidským biorytmům, ale vždy musí být brány v úvahu individuální zvláštnosti člověka. Důležité je střídat práci a odpočinek nebo spontánní činnosti s činnostmi organizovanými. Mezi další pozitiva řadíme vydatný pohyb, v nejlepším případě venku na čerstvém vzduchu. Pro zdravý vývoj jsou pohybové aktivity nezbytné. Měly by se stát běžnou součástí časového režimu. Ke zdraví patří i zdravý životní styl. Jeho dodržování vede jak ke zlepšení fyzické zdatnosti, tak i psychické odolnosti. Je nezbytné vedení ke zdravému stravování vytvářením a upevňováním zdravých stravovacích návyků, popř. odstraňováním vytvořených zlovyků. Dále se zde řeší otázka pitného režimu, nabídka nevhodných nápojů a potravin v automatech a nepříjemné prostředí při konzumaci. Kládeme důraz na pěstování a upevňování hygienických návyků. Týká

se nácviků osobní hygieny, péče o osobní věci, oděv, obuv apod. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

*„Sociální funkce – plní ji jednotlivá zařízení a subjekty pro výchovu ve volném čase různými způsoby a v rozdílné míře. Nejčastěji se sociální funkce chápe jako péče o děti, zajištění jejich bezpečnosti, dohledu a odpovídajícího zaměstnání v době, kdy skončilo vyučování a rodiče jsou v zaměstnání nebo jinak zaneprázdněni. Sociální funkce však může mít i jiné pojetí. Volnočasové skupiny mívají pestrou strukturu z hlediska věku, sociálního postavení, zdravotního stavu apod., to dává mnoho příležitostí pro rozvoj sociálních kompetencí, komunikativních dovedností, interakce a percepce. Účast ve volnočasových sociálních skupinách přispívá k socializaci člověka. Sociální funkci výchovy ve volném čase lze chápat i jako příležitost k vyrovnávání rozdílů mezi nestejnými materiálními i psychologickými podmínkami dětí v rodinách. V programech zařízení, institucí a rozmanitých subjektů pro výchovu ve volném čase, mimo vyučování se stále více prosazuje důraz na prevenci negativních jevů, např. závislosti na návykových látkách, agresivity, netolerance.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 72)*

## 2 PEDAGOGICKÁ DOKUMENTACE STŘEDISKA VOLNÉHO ČASU

Školská zařízení, která jsou zařazena do rejstříku škol a školských zařízení, jsou povinna vést odpovídající pedagogickou dokumentaci. MŠMT ČR vydává seznam povinné dokumentace a předepsaných tiskovin ve svém Věštníku každý rok.

**Školní matrika** – evidence účastníků činnosti, která obsahuje následující informace o žácích či účastnících

- jméno, příjmení, rodné číslo, státní občanství, místo trvalého pobytu;
- údaje o zdravotní způsobilosti, příp. zdravotních obtížích, které by mohly mít vliv na poskytování školské služby;
- označení školy, v níž se žák nebo student vzdělává;
- jméno a příjmení zákonného zástupce, místo trvalého pobytu a adresa pro doručování písemností, telefonické spojení. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Deník zájmových útvarů** – zde se zaznamenávají činnosti zájmových útvarů. Používají se vlastní formuláře, na které se zaznamenávají interní dokumentace o dalších formách činnosti. Neexistují žádné předepsané formuláře pro tato zařízení, je však nutné, aby zaznamenané činnosti byly doložitelné. Z řady dokumentů se stávají archiválie. MŠMT ČR stanovilo archivaci a uchování předepsané dokumentace (Věštník MŠMT ČR, č. 8/2005). Jedná se o obrazové, zvukové nebo písemné záznamy, které mají dokumentární charakter. Povinností každého zařízení je mít vypracovaný skartační řád, ten se dělí na tři skupiny (A, S a V). Skartační skupina A označuje dokumenty, které se po uplynutí jisté doby uloží do archivu. Skartační znak S popisuje dokumenty, které se po uplynutí určité doby ničí. Skartační znak V označuje písemnosti, které se po čase přeradí do skupiny A nebo S. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

Školy a školská zařízení s výjimkou mateřských škol, výchovných a ubytovacích zařízení a zařízení školního stravování jsou povinny si vydat svůj spisový a skartační řád. Měl by vycházet ze zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, kde je v § 28 nařízena povinná dokumentace škol a školských zařízení, i když bez uvedení skartačních znaků a lhůt.

**Vnitřní řád střediska pro volný čas** - tento řád má pouze rámcový charakter, jelikož konkrétní pracovníky na zájmové útvary mají své vlastní provozní řády. Vlastní provozní řády mají také vypracovány táborové základny. Všechna kola soutěží a přehlídek musí mít

vypracovány také vlastní provozní řády. Provozní řády by měly být umístěny na viditelném místě a každý účastník by s ním měl být seznámen. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

- *„komu je středisko určeno, jeho provozní doba;*
- *jaké jsou podmínky pro účast (tedy práva a povinnosti), provozní podmínky převlékání, přezouvání, omlouvání nepřítomnosti atd.;*
- *zda členové zájmových útvarů chodí do pracovny sami, nebo jen za doprovodu vedoucího;*
- *zákaz kouření, vnášení a užívání zdraví škodlivých a návykových látek;*
- *opatření k prevenci sociálně patologických jevů (např. předcházení krádežím, opatření proti rasismu, xenofobii);*
- *podmínky bezpečnosti – neběhat, neskákat, nesjíždět po zábradlí, nestoupat na stoly a židle, nemanipulovat samostatně s elektrospotřebiči atd.;*
- *používat jen bezpečné pomůcky, v jakých případech mohou účastníci používat pouze pomůcky střediska a kdy i vlastní;*
- *udržování pořádku, kázně a klidu;*
- *systém účastnických plateb, zda a kdy se platba vrací při ukončení docházky do kroužku apod.“* (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 221)

**Školní vzdělávací program** – z hlediska plánování je tento program považován za dlouhodobý plán, pro střediska volného času dětí a mládeže bývá vypracován přibližně na tři roky. Tato doba není stanovena, ale záleží na místních možnostech a podmínkách. V těchto zařízeních mohou mít měsíční plány akcí formu propagačních letáků. Vedoucí zájmových útvarů v SVC zpracovávají roční plány do deníku kroužků. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

### **Kniha úrazů**

### **Protokol o kontrolách**

### **Personální dokumentace**

**Záznamy z pedagogických rad** (školská zařízení nemají povinnost svolávat pedagogické rady, v tom případě pak není nutné zpracovávat záznam z pedagogické rady).

### **Dokumentace prázdninových táborů** (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

### 3 STŘEDISKO VOLNÉHO ČASU

Mezi školská zařízení, která nabízejí volnočasové aktivity, se řadí střediska volného času. Školská zařízení pro zájmové vzdělávání jsou také školní družiny nebo školní kluby.

#### 3.1 Charakteristika střediska volného času

Středisko volného času řadíme mezi sítě školských zařízení pro zájmové vzdělávání, rovněž sem patří také školní družiny a školní kluby. „*Zájmové vzdělávání je definováno v § 111 školského zákona jako vzdělávání poskytující účastníkům naplnění volného času zájmovou činností se zaměřením na různé oblasti.*“ (dle vyhlášky 163/2018 Sb., kterou se mění vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání ve znění pozdějších právních předpisů). Vzhledem k tomuto zařazení mají SVC nárok na státní příspěvek na jejich činnost. Nejpočetnější zřizovatelé v ČR jsou obce a kraje. Dále také mohou být zřizovateli církev, soukromé nebo jiné subjekty.

Síť středisek volného času je poměrně hustá, každým rokem těchto zařízení stále přibývá a i poptávka po nich stoupá. Pokud v některých oblastech SVC není, obvykle zde funguje odloučené pracoviště nedalekého SVC. V tom případě je pokrytí dostatečné a může uspokojit poptávku všech případných účastníků.

*„Ve školním roce 2014/15 existovalo 312 středisek volného času. Tato zařízení navštěvovalo 272 744 účastníků, z nichž největší podíl tvořili žáci (74,1 %) a děti (13,5 %). Kontinuálně dochází k nárůstu zájmu, proto ve školním roce 2016/17 existovalo již 321 středisek volného času. Tato zařízení navštěvovalo 296 248 účastníků, z nichž největší podíl tvořili žáci (75,9 %) a děti (13,0 %). Počet účastníků každoročně roste, během pěti sledovaných let se zvýšil o 10,4 %.“* (<http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>)

Rozdělujeme dva typy zařízení Středisek pro volný čas dětí a mládeže. Prvním možným typem těchto zařízení jsou domy dětí a mládeže (DDM). Dalším typem jsou stanice zájmových činností. Domy dětí a mládeže zabezpečují funkci rekreační a výchovně-vzdělávací, nabízí širokou škálu zájmových činností a aktivit. Stanice zájmových činností se soustředí především na jednu určitou oblast zájmové činnosti (cyklistika, turistika, věda). (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2002)

Nabídky tohoto zařízení mohou využívat děti, žáci, studenti, pedagogové, rodiče s dětmi i další zájemci.

„Školská zařízení pro zájmové vzdělávání zajišťují podle účelu, k němuž byla zřízena, výchovné, vzdělávací, zájmové, popřípadě tematické rekreační akce, zajišťují osvětovou činnost pro žáky, studenty a pedagogické pracovníky, popřípadě i další osoby (§ 119).“ (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2002)

### 3.2 Typy zájmových činností

Vyhláška č. 163/2018 Sb., kterou se mění vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání ve znění pozdějších právních předpisů. Touto vyhláškou byly ustanoveny následující činnosti:

**Zájmová činnost příležitostná** – jedná se o příležitostnou nabídku akcí, ty se mohou i opakovat. Jejich charakter je výchovně-vzdělávací nebo rekreační. Tato činnost může být pravidelná, nejde však o činnost průběžnou, je řízena pedagogem a je časově vymezena. Začátek a konec akce je pevně stanoven. Mezi tyto organizované aktivity řadíme např. sportovní turnaje a soutěže, různé přehlídky, výlety, exkurze, přednášky na určité téma, workshopy. Mezi tyto aktivity také patří akce pořádané v době příměstských táborů během prázdnin. O těchto zmíněných činnostech si SVCČ vede interní dokumentaci, která není pevně dána. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Pravidelná zájmová činnost** – účastník zde je řádně přihlášen k pravidelné docházce, činnost je organizována v zájmových útvarech jako např. kroužek, klub, soubor, oddíl nebo kurz. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

„**Kroužek** – menší zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla k vnitřnímu obohacení členů, zaměřuje se na vnitřní život útvaru (např. rybářský, modelářský, čtenářský).

**Soubor** – zájmový útvar, jehož činnost směřuje k veřejné produkci výsledků činnosti (např. pěvecký, taneční, divadelní). Zpravidla má závažnější strukturu a mívá více členů než kroužek.

**Klub** – zájmový útvar s volnější organizační strukturou, s možnou převažující receptivní činností členů (např. filmový klub, klub mladého diváka, fankluby)

**Oddíl** – toto označení se užívá výjimečně, a to zpravidla u tělovýchovných nebo turistických útvarů. Pojem označuje, že útvar je součástí většího organizačního celku a má charakter kroužku.

**Kurz** – útvar s vymezenou délkou trvání, zpravidla kratší než jeden rok, a jeho činnost směřuje k osvojení určitého množství vědomostí či dovedností (např. kurz PC, drhání, vaření). Zájmový útvar je také možné organizovat jako řadu kurzů v průběhu roku po sobě následujících a tematicky na sebe navazujících. To umožňuje i během roku operativněji přijímat nové členy a platby účastníků jsou rozloženy do několika částek.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 169)

**Osvětová činnost** – SVČ může dle svých prostorových a časových možností organizovat semináře, školení, přednášky, kurzy. Pomoc může poskytnout dle personálních podmínek, dále se podílí na podpoře při zpracování metodických materiálů a přípravě a zpracování projektů. Tuto odbornou pomoc zprostředkovává SVČ pro jiné subjekty pečující o volný čas dětí a mládeže v rezortu školství, ale i občanským sdružením zabývajících se touto činností. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Individuální práce s účastníky vedoucí k rozvoji nadání** – je určena zpravidla pro talentované jedince. Funguje mimo zájmové útvary nebo se vytváří speciální zájmové útvary (individuální či skupinové konzultace, umožnění práce v odborných pracovnách, odborná soustředění, zadávání speciálních úkolů, pořádání soutěží, turnajů, přehlídek apod.) Radíme sem také středoškolskou odbornou činností. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Nabídka otevřených spontánních aktivit** – otevřená hřiště, sportoviště, herny, čítárny, internetové pracovny – jedná se o spontánní činnost žáků nebo studentů, kdy není přesně stanovený začátek a konec, ten je daný otevírací dobou zařízení. Pedagog zde s dětmi pracuje nepřímo, jeho úkolem je hlídat bezpečnost, popř. motivovat žáky nebo studenty k aktivitám, být jejich konzultantem. Nabídka je účastníky využívána nepřímo dle aktuálního zájmu, jednotlivě nebo ve skupinách. Může se také jednat o jednorázové činnosti prezentace SVČ při slavnostech apod. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Organizace soutěží a přehlídek vyhlášených nebo spoluvyhlášených MŠMT ČR** – z pověření svého zřizovatele nebo orgánu veřejné správy organizují SVČ základní kola postupových soutěží nebo přehlídek, ale dále i vyšší kola těchto soutěží (regionální, celostátní). Jejich úkolem je zabezpečit přípravu, propagaci, průběh akce, vyhodnocení a zveřejnění výsledků. Zaměstnanci SVČ zabezpečují tyto akce jak odborně, tak organizačně. Organizace a zajištění soutěží jsou legislativně upraveny vyhláškou MŠMT ČR č. 55/2005 sb. o podmínkách organizace a financování soutěží a přehlídek v zájmovém vzdělávání (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Prázdninová táborová činnost** – jedná se o organizovanou činnost s dětmi, mládeží nebo rodiči s dětmi, tyto akce jsou organizované v době delšího volna, zpravidla o letních, jarních nebo vánočních prázdninách. (Pávková, Hájek, Hofbauer, Hrdličková, Pavlíková, 2002) Organizace a zajištění této činnosti je legislativně upraveno vyhláškou MŠMT ČR č.422/2013, kterou se mění vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti, ve znění pozdějších předpisů.

Kategorizaci zájmových činností můžeme porovnat z několika hledisek. Na výběr konkrétních zájmových aktivit pohlížíme z několika hledisek. V tom případě hrají roli potřeby jedince. *„Zájmy se rozvíjejí na základě existujících potřeb, umožňují jejich uspokojování a tím zároveň ovlivňují jejich charakter a vznik dalších potřeb. Při výchovném působení tak prostřednictvím obsahu jednotlivých činností dochází nejen k uspokojování již existujících potřeb, ale i k jejich pedagogickému regulování podle požadavků společnosti v souhlasu s dispozicemi jednotlivců.“* (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

### 3.3 Kategorizace zájmových činností

Zájmy můžeme dělit následujícím způsobem:

- **Podle úrovně činnosti** – aktivní (produktivní) a receptivní. V případě aktivních zájmů jedinec vyvíjí nějakou činnost a produkuje hodnoty (kreslí, zpívá, běhá). Receptivní činností rozumíme to, že jedinec redukuje svou aktivitu na vnímání (sleduje film, poslouchá přednášku). Obě úrovně se mohou prolínat a doplňovat;
- **Podle intenzity zájmu** – chápeme ji jako kvalitu. Rozlišujeme zájmy povrchní a hluboké. Hluboké zájmy jedince velmi ovlivňují, formují jeho osobnost, zdokonalují jeho dovednosti a výrazně obohacují jeho citový život;
- **Z hlediska časového trvání** – patří sem krátkodobé, přechodné nebo dočasné zájmy a jejich opakem jsou zájmy trvalé;
- **Podle stupně koncentrace** – lze rozlišit zájmy jednostranné a mnohostranné;
- **Z hlediska společenských norem** – hovoříme o zájmech žádoucích (hodnotných) a nežádoucích, ty se neslučují s obecně platnými společenskými a právními normami. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

## **Dělení zájmových činností**

Ačkoliv nelze přesně určit dělicí hranici oblasti zájmových útvarů, existuje přibližné rozlišení těchto činností, které plynou z náplně těchto aktivit, kategorizují se z důvodů organizačních a pracovních náplní pedagogů a každá z nich má jiné priority v rozvíjení některých ze složek osobnosti jedince

**Jazykové kroužky**- řadí se mezi společenskovední zájmovou činnost, jedinec si osvojuje znalosti konkrétního jazyka i rozšiřuje své poznatky o té zemi, historii a kultuře (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Technické činnosti** – souvisí s rukodělnými činnostmi, učí děti smysl pro přesnost, konstrukční dovednosti a rozvíjí technickou představivost (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**PC** – učí děti orientovat se v dané problematice, vybavuje děti počítačovými dovednostmi, rozvíjí jejich logické uvažování, jedná se o velmi rychle se rozvíjející zájmovou oblast (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Rukodělné a výtvarné činnosti** – řadíme je mezi zájmy, kdy se nejvíce rozvíjí manuální dovednosti a jemná motorika účastníků, učí se zde osvojení řady pracovních postupů a rozvíjí jejich představivost (Jedná se o činnosti jako práce s různými materiály, montáž a demontáž, hry se stavebními různého typu, šití, vyšívání, vaření, navlékání korálků, konstrukční práce apod.) (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Esteticko-výchovné činnosti** - rozvíjí emocionální složku osobnosti a utváří vztahy k estetickým hodnotám, rozvíjí jejich kreativitu a představivost, řadíme sem široké spektrum činností od tance, hry na hudební nástroj, divadlo, literaturu, film, řečnický projev, výtvarné činnosti i slovesnou tvorbu (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Tělovýchova a sport** – především přispívá k rozvoji fyzické zdatnosti, ale podporuje výchovu k toleranci a smyslu pro fair play, je velmi dobrým pomocníkem při tréninku psychické odolnosti vůči stresu, mají důležitou roli při sebepoznání. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Turistika** – spojuje v sobě více prvků – činnost poznávací přírodovědnou a společenskou, vedle toho také tělovýchovné prvky (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

**Přírodovědná zájmová činnost** – pěstuje vztah k přírodnímu prostředí a podporuje základy k jeho ochraně, spadají sem pěstitelské a chovatelské práce, ekologická činnost, rybářství apod. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011)

## 4 MOTIVACE LIDSKÉHO CHOVÁNÍ A JEDNÁNÍ

Motivacím lidského chování a jejím problémům se společnost věnuje již od nepaměti. Veškeré lidské chování je nějakým způsobem motivováno. Jelikož je motivace jedním z témat každodenního všedního života všech lidí kdekoliv na světě a týká se všech oblastí lidské činnosti, je důležité najít klíč k lidské psychice a přijít na to, proč se lidé v konkrétních situacích chovají určitým způsobem. I v rámci pedagogiky volného času je to jeden ze stěžejních okruhů, kterým se tato oblast zabývá. Otázky motivace jsou v neustálém pohybu a zaměřují se na to, proč se u konkrétních lidí objevují ty či ony pohnutky jednání a chování. Každý člověk chce někým být, někam patřit, něco mít a něco umět. Všichni se klademe nějaké cíle, a pokud máme opravdový zájem těchto cílů dosáhnout, jsou naším hnacím motorem, který nás nutí setrvat u činnosti a dodává nám sílu pokračovat. Můžeme říci, že problém motivace není jednoduchý a nabízí složité odpovědi. Existuje četné množství nejrůznějších teorií, díky kterým usilujeme o to, abychom si konkrétní prvky motivace správně vysvětlili.

### 4.1 Motivace a motiv

*„Motivace je souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které 1. vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání; 2. zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem; 3. řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků; 4. ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu.“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 127)*

Řičan (2007) dodává, že slovo motivace je označení pro motiv, popř. motivy a to, jak působí. Slovo motiv pochází z latinského slova *motus*, to označuje pohyb. Obecně lze shrnout, že motiv je faktor, který je typický pro uvádění věcí do pohybu. Nehovoříme jen o fyzickém pohybu, ale i o pohybu hodnot, cílů nebo myšlenek. Mezi motivované patří jak člověk, tak i mnohý primitivní tvor, který má pud přežít a honí se za potravou. V tomto případě mluvíme o pudu biologickém, oproti tomu se uvádějí pudy subjektivní např. postoje, přání. Jiní autoři například Helus (2003) označuje pohnutky k jednání vytvářené vzájemnými vztahy mezi vnitřními potřebami a vnějšími incentivy v psychologii termínem motivace. Pomocí pojmu motivace se snažíme ujasnit, proč někdo něco dělá (nebo nedělá), a jak mu pomoci, aby něco dělal (nebo nedělal). Motivace má dynamizující, aktivizující a usměrňující funkci (Lokšová, 1999). Hrabal, Man, Pavelková (1989) přistupují

k chápání motivace jakožto souhrn činitelů, které podněcují, energizují a řídí průběh chování člověka a jeho prožívání ve vztazích k okolnímu světu a k sobě samému. Motivovanou činnost žáka také chápeme jako výslednici více motivačních činů působících současně, ačkoliv se rozporuplné vlivy působení, projevují v jednotě jeho chování. Lidé jsou motivováni tím, co si vnitřně myslí (kognitivní přístup), ale také vnějšími důsledky svých činů (behaviorální přístup), ale nesmíme přehlížet jejich základní potřeby a zapomínat na potřeby specificky lidské (humanistický přístup).

*Hlavní znaky struktury motivace jsou:*

- *aktivace chování (pudy, instinkty, potřeby atd.);*
- *zaměřenost chování, která dává obsahovou a hodnotovou náplň aktivaci (postoje, zájmy, hodnoty), zde má velký význam učení a výchova;*
- *cílevědomost neboli úsilí dosáhnout cíle (vůle, aspirace, úspěch).*(Pardel, Boroš, 1975 In Lokšová 1999, s. 11)

Nakonečný (2009) vidí, že lidské chování je zaměřeno vědomě či nevědomě na dosažení určitého cíle a tím se vyznačuje určitou intenzitou a trváním v čase (pokud není dosaženo původního nebo náhradního cíle). V psychologii se tyto procesy (určující zaměření, sílu a trvání chování) označují jako motivace: jednoduchým příkladem je hlad, který vyvolává pocit nedostatku, označovaný jako potřeba. Tento stav je výchozí stav motivace a setrvává, pokud není dosažen cílový objekt (potrava) a nedojde k tak zvané dovršující reakci (jedení), která vede k dosažení uspokojení (nasycení).

*Motivace chování člověka může vycházet:*

- *převážně z vnitřních pohnutek, z vnitřní potřeby;*
- *převážně z vnějšího popudu (často označované jako incentiva).*

*Potřeby se projevují pocitem vnitřního nedostatku nebo přebytku, který vzniká při narušení rovnovážného stavu (homeostázy) organismu. Mohou být vrozené nebo naučené. Incentivy jsou vnější podněty, jevy, události. Mají schopnost vzbudit a většinou i uspokojit potřeby člověka. Mohou být pozitivní i negativní.* (Lokšová, 1999, s. 12)

Pro školní praxi rozděluje Lokšová (1999) tři základní teorie, které vycházejí ze soudobé psychologie:

- 1) *Behaviorální teorie vidí jako zdroj motivace úsilí dosáhnout příjemných důsledků určitého chování nebo snahu vyhnout se důsledkům nepříjemným. Hlavním motivačním činitelem je zpevnění vnější odměnou;*
- 2) *Humanistický přístup je založen na předpokladu, že specificky lidská motivace vychází ze snahy překročit současný stav vlastní existence tím, že člověk realizuje své vývojové možnosti. Humanistické teorie zdůrazňují, že pro správný rozvoj motivační struktury žáka učitel musí vytvořit prostředí charakteristické vřelým osobním vztahem, bezpečím a bezpodmínečným přijetím každého jednotlivce, vedoucími k postupnému růstu autonomie žáka;*
- 3) *Kognitivní (poznávací) přístup klade důraz na význam poznávacích (kognitivních) procesů pro chování člověka. Vychází z předpokladu, že člověk je především „zpracovatelem“ informací a „institucí“ činící rozhodování“.* (Lokšová, Lokša, 1999, s. 11)

*„Motiv je pohnutka, příčina činnosti, jednání člověka zaměřené na uspokojení určité potřeby, motiv má a) cíl a směr, b) intenzitu a c) trvalost; pramení z podnětů vnitřních, vědomých, bezděčných, podvědomých, a n. vnějších; má významnou úlohu při emoční, myšlenkové a fantazijní činnosti člověka; motivy bývají různě klasifikovány, nejčastěji v souvislosti s dělením potřeb; někdy děleny na primární: biogenní, instinktivní, organické, viscerogenní, vrozené a sekundární; naučené, sociogenní, získané.“* (Hartl, 1993, s. 110)

Jak uvádí Helus, Hrabal, Kulič, Mareš (1979) motiv vzniká tehdy, pokud je aktivována potřeba a to je důvod, díky kterému jedinec začíná jednat určitým způsobem. Motivem se může stát cokoli, co je příčinou činnosti nebo jednání. Motivy se utvářejí ve vzájemné interakci potřeb a incentív.

*„Zásadní rozlišení vychází z rozdělování psychologických jevů na procesy a dispozice, a spočívá tedy v tom, že motivace je chápána jako v čase probíhající proces, kdežto motiv jako vnitřní psychologická příčina tohoto procesu, jež je vyabstrahována z jeho zaměřenosti, kterou tvoří dovršující reakce, a tedy obsah a uspokojení. Za základní druhy motivace jsou pokládány: 1. intrinsická a extrinsická, 2. vědomá a nevědomá, 3. primární a sekundární motivace. Od toho je třeba odlišit druhy a formy motivů: druhy motivů se liší*

*svým obsahem, např. motiv nasycení, výkonu, sdružování; za formy motivů lze pokládat psychologické příčiny chování s různou funkční vztážností.*“(Nakonečný, 2014, s. 22)

## 4.2 Potřeby

Nakonečný (2009) uvádí, že pojem potřeby vyjadřuje základní formu motivu, a to ve smyslu konkrétního nedostatku. Tento deficit může být v biologické či sociální rovině. Zde rozlišujeme dva významy pojmu potřeby – psychologický a nep psychologický (např. ekonomický a biologický). Učením se vytváří určitý vzorec potřeby a uspokojení, který také zahrnuje příslušné emoce (vedle představy cílového objektu, také způsob uspokojení). Helus (2003) definuje potřebu jako základní rovinu zaměřenosti. V biologickém základu každého člověka jsou dány primární potřeby - tj. potřeby potravy, spánku, bezpečí, orientace a aktivity. Současně jsou zde také zakotveny tzv. vyšší potřeby, které jsou spjaty s jeho společenským začleněním, které jsou rozčleněny do pěti skupin.

Dělení potřeb dle Heluse

Helus (2003) uvádí následující dělení:

- 1) Potřeby poznávací – touha po informacích, zajímavostech, řešit problémy a vyzkoušet si vlastní řešitelské síly;
- 2) Potřeba sociální – být druhým lidem sympatický, být oceňován, patřit do skupiny, být mezi svými, soutěžit s druhým, být lepší, získat převahu, spolupracovat s druhými, čerpat od druhých pomoc a také ji poskytovat, mít vzor nebo idol, který je možno napodobovat;
- 3) Potřeba aktivity – potřeba motorického odreagování, potřeby pracovní činnosti, potřeby činnosti herní, rekreační, zájmové a sportovní;
- 4) Potřeby dosahování výkonu (tzv. výkonové potřeby) – úsilí dokončit, udělat, zvládnout lépe než předtím, pocit spokojenosti sám se sebou, důležité je vytyčování cílů, na které si trůfáme;
- 5) Potřeby existencionální – potřeby smyslu života, zodpovězení otázek „proč dál žít“, „jak dál žít“, zodpovězení těchto otázek je odrazovým můstkem pro rozmach tvořivých sil, naopak neuspokojení existencionálních potřeb se vždy pojí s životní krizí.

Další možné dělení potřeb dle Heluse (2009) je rozčleněno do tří oblastí:

- 1) Potřeby nižší - primární – jedná se o potřeby cyklické a je zapotřebí je pravidelně opakovat – fyziologické potřeby člověka (potřeba jídla, spánku, tekutin, odpočinku a sexuální uspokojení);
- 2) Potřeby orientující nás do světa druhých lidí, potřeba mezilidských vztahů – tyto potřeby se primárně týkají vztahu dítěte a matky, popř. pečující osoby. Řadí se sem potřeby související s jiným jedincem – potřeby lásky, sounáležitosti, empatie aj.;
- 3) Potřeby vyšší – rozvojové – tyto potřeby směřují člověka k vyšším cílům poznání, prožitkům, seberozvoje, poznání a osobní dokonalosti v duchovní oblasti.

Potřeby podle Dunkovského

Dunkovský (1999) člení potřeby do čtyř kategorií:

- 1) Základní biologické potřeby;
- 2) Základní psychické potřeby (potřeba náležitého přívodu podnětů, potřeba smysluplnosti světa, potřeba jistoty, potřeba vědomí vlastní identity, potřeba otevřené budoucnosti);
- 3) Základní sociální potřeby (potřeba lásky a bezpečí, potřeba přijetí dítěte, potřeba identifikace);
- 4) Základní vývojové potřeby (jedná se o činnosti, které jedince dále rozvíjejí a motivují jedince k aktivitám, které díky procesu učení umožňují jedinci posunout stávající úroveň svých schopností.

### **Maslowova pyramida potřeb**

Dle Heluse (2003) americký psycholog Abraham Maslow (1908 – 1970) je autorem známé teorie hierarchického uspořádání potřeb a jejich stupňovitého řazení od nejnižších (fyziologických) až po nejvyšší (seberealizace). Pyramida se skládá ze sedmi stupňů. „Maslow předpokládal, že než se vyšší potřeby stanou zdrojem motivace, tak je nutné uspokojit alespoň částečně potřeby ležící níže, tedy základní potřeby (Atkinson, 2003, s. 471).

## 5 MOTIVOVÁNÍ ZÁJMOVÝCH ČINNOSTÍ

Aktivita dětí v zájmových útvarech je podmíněna řadou faktorů a okolností. Důležité je podněcovat zájem účastníků a snažit se o to, aby typ zájmové činnosti byl zvolen správně a dítě tyto činnosti vykonávalo rádo. Dítě k svému trávení volného času zaujímá určitý postoj, pokud má dítě zájmů více i jeho postoje k jednotlivým kroužkům mohou být různé. Vhodnou motivací pomáháme odpovědět na otázky „PROČ“ – proč u dané činnosti vytrvat, proč daný kroužek navštěvovat, proč sportovat, proč soutěžit atd. Tyto aktivity by neměly být nucené, naopak by měly aktérům přinášet radost a pocit štěstí.

### **Pocit radosti, štěstí a smutku**

Nakonečný (2012) definuje radost jako přirozenou tendenci a touhu člověka, kdy je maximalizována spokojenost, blaho, požitky a radosti nejrůznějšího druhu. Radost je příjemný cit, pojí se s celkovým oživením člověka, může být doplněn i doprovodnou motorickou aktivitou, např. radostné poskakování, tleskání. Mezi slabší formy radosti se řadí spokojenost a oproti tomu nejsilnější formou je pocit štěstí, zde hovoříme o stavu, který zaplavuje vědomí člověka. Jiní autoři uvádí: „*Radost je prožívána jako vřelý, příjemný, otevřený stav blaha. Je vitální, chce jásat, představuje vrcholný bod zážitku.*“ (Maslow 1977 In Nakonečný 2012, str. 320). O pojetí radosti hovoří také Spinoza: „*Poznání dobra a zla není nic jiného než afekt radosti a žalosti, pokud jsme si ho vědomi.*“ Nakonečný (2012) uvádí také různost hierarchie hodnot. Lidé nemají stejné životní hodnoty a tím, že jsou nesrovnatelné jejich nejvyšší životní hodnoty, tím jsou různé i jejich pocity štěstí.

Je důležité děti chválit za jejich snahu i za sebemenší úspěchy. Sport poskytuje dětem možnost rozvíjet fyzickou zdatnost, ale potkat se s vítězstvím i prohrou. Především prohra způsobuje smutek a ten je potřeba umět zvládat. Díky tomu se dítě vždy učí lépe ovládat své emoce. Na základě předchozích zkušeností hledá způsob, jak nejefektivněji překonávat překážky. Dle Nakonečného (2012) je smutek řazen k tzv. primárním emocím, má tedy u člověka přirozený základ. Prožívání smutku u dětí je spojeno s dětskými emocemi, které jsou poměrně mělké a labilní, dítě se snadno rozesmutní a rozpláče, jeho doprovodným jevem smutku je pláč, ten má důležitou signální funkci, vzbuzuje soucit a lítost. V slzách jsou také obsaženy stresové hormony, které se tím vyplavují z organismu a tím pádem i pláč je považován za žádoucí.

Motivování můžeme shrnout také následujícím způsobem:

- *„Nejlepší motivací je radost z činnosti, zájem o činnost samu. Nic nedeprimuje dítě tak, jako když něco začalo s plným nadšením a zaujetím a pak se věc nedokončila. Těžko se odhodlá něco takového zase podniknout;*
- *Viditelný výsledek je zpětnou vazbou pro dítě a motivuje k další činnosti;*
- *Úspěch je podle úsluví nejlepší motivací, každý úspěch povzbuzuje a láká k dalším úspěchům. Měřítkem úspěchu je ocenění ostatních;*
- *Zvědavost je také dobrou pohnutkou k činnosti – dítě chce vědět, jak něco funguje, jak se to dělá;*
- *Nelze podceňovat ani vědomí dítěte, že je spoluzodpovědné za činnost celé skupiny. Participace je výrazným motivačním činitelem;*
- *Soutěživost a chuť vyhrát může být výrazným motivačním prvkem. Nemůže však být činitelem jediným;*
- *Výtky, zesměšňování, ironie, zaměření na chybu při hodnocení jsou antimotivační činitelé. Pochvala podněcuje (buduje, staví), výtka či trest zastavuje – odrazuje od činnosti.“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 172).*

## 5.1 Motiv výkonu

V soudobé společnosti se výkonnost řadí mezi základní požadavky člověka. Většina sportovních aktivit je orientovaných na výkon. Dle Nakonečného (2014) pojem výkonu má poměrně široký význam od forem profesní činnosti, ale i pro sportovní nebo studijní činnosti. Motiv výkonu je omezen na vztah k sebehodnocení – výkonová motivace je sebevztahná. Existují vedle sebe tři procesy - stanovení si cíle, připisování příčin (úspěch/neúspěch) a sebehodnocení – tyto tři komponenty působí na sebe navzájem a záleží, komu nebo čemu připisují příčiny svého úspěchu nebo neúspěchu, ať už se jedná o osoby jisté si svým úspěchem při zvládnání dané úlohy i osoby nejisté si svým úspěchem, a proto se neúspěchu vyhýbají. Nakonečný (2014) hovoří o subjektivní atribucích, které mají důsledky pro další výkonové motivace související s bilancí úspěchu a neúspěchu.

- 1) bilance úspěchu – spokojenost s výsledkem (pocit úspěchu);
- 2) bilance neúspěchu – nespokojenost s výsledkem (pocit porážky či neúspěchu).

Vždy záleží na tom, zda jsou výsledky výkonu připisovány vnějším nebo vnitřním příčinám a zda byly konkrétní úkoly vnímány jako snadné nebo obtížné. Motivační vliv naděje

na úspěch a strach z neúspěchu závisí na zkušenostech, kauzálních atribucích a dalších činitelích. Množství výkonu, který člověk vydá v různých situacích je závislý na více faktorech – motiv výkonu (dosažení úspěchu), vyhlídka na úspěch, pozitivní hodnocení spojené s dosažením úspěchu, strach z neúspěchu (motiv vyhnutí se neúspěchu), očekávání neúspěchu, negativní hodnota neúspěchu. Každý touží po tom, aby byl úspěšný, avšak liší se silou motivu výkonu. Existují dva typy lidí dle ohledu na jejich výkon, za prvé typ orientovaný na dosahování úspěchu a vedle toho také typ na vyhýbání se neúspěchu. Tímto způsobem rozdílné typy lidí se vytvářejí již u školáků, ale dále se projevuje např. při sportovních výkonech, později i pracovních.

## 6 SOCIALIZACE

### 6.1 Význam socializace ve volnočasových aktivitách

Žádné dítě neprochází svým životě izolovaně. Vždy je obklopeno jinými lidmi a s postupujícím věkem prochází různými skupinami, které ho více či méně ovlivňují. Mezi takové skupiny patří i volnočasové aktivity dětí a návštěva různých kroužků např. sportovních, výtvarných aj.

Homola (1972) uvádí, že socializace je proces, jímž se jedinec začleňuje do nějaké skupiny. Socializace zdůrazňuje pochody učení, které probíhají při přizpůsobování se jedince sociálním požadavkům, tím dítě získává fakta o fyzickém i sociálním okolí, řadu různých vědomostí a dovedností, postoje a hodnoty, které se vztahují k morálním standardům, k vnějšímu světu a k druhým lidem. Hlavními činiteli socializačního procesu jsou pro děti jiní lidé, ale socializace nelze omezovat pouze na školní věk. Chápe se jako interakční proces, kterým se chování člověka utváří tak, aby odpovídalo členům skupiny, k níž individuum náleží. Jiný Autor Helus (2003) definuje socializaci osobnosti jako proces utváření osobnosti jejím začleňováním do společnosti pro život v této společnosti. Socializace je tématem celoživotním, kdy jedinec přijímá za své určité zásady, hodnoty, způsoby chování, názory nebo postoje. Jedinec tedy přináší do dané společnosti tím, že sdílí v dané společnosti postoje náležité, správné a nutné. Socializačními mechanismy jsou všechny druhy učení, které jsou dány konkrétními okolnostmi začlenění dotyčného jedince – začlenění do rodiny, školy, party, zájmového kroužku. Hovoříme tedy o sociálním učení. *„Sociální učení je učení, které se (na rozdíl od individuálního učení o samotě) uskutečňuje v sociálních podmínkách, sociálních situacích, v interakci s jinými lidmi. Výsledkem je osvojení si určitých sociálních rolí, postojů, rozhodovacích strategií, způsobů chování a jednání. Sociální učení může mít různé podoby: observační učení, nápodoba vzoru, společné činnosti (spolupráce, soutěžení) apod.“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 220)

Dle Homoly (1972) má socializace vliv ve formování motivační základny dítěte. Dítě akceptuje kulturu, do které se narodí, ale také vždy volí mezi alternativami, které tato společnost nabízí. Ačkoliv je dítě socializováno, vždy přináší něco do prostředí, jehož je součástí. Základní socializační činitel je rodina, je pro dítě primární skupinou. V nejranějších obdobích představuje matka uspokojení všech jeho potřeb. Láska a vřelý

vztah k dítěti mají příznivé výsledky, naopak nedostatky v této disciplíně mohou vychovat nešťastného a nepřátelského jedince. Ve školním věku na dítě působí stále větší okruh lidí a dítě zjišťuje, že jeho přednosti i nedostatky jsou různě hodnoceny, to působí jako motivační činitel jeho chování. Dítě si vytváří postupně své ideální já, začíná se srovnávat s druhými a se skupinou. Vytváří si k sobě postoje a na nich závisí celková sebedůvěra. Ta je ovlivněna hodnocením lidí, kteří mají u dítěte autoritu – učitelé, vedoucí zájmových kroužků, trenéři. Postoje k autoritám jsou výraznými motivačními činiteli. Dalšími faktory, které působí na utváření motivů, jsou i vrstevníci a skupiny, ke kterým jedinec patří. Postupně dítě získává schopnost identifikovat se se skupinou, podrobovat se jejím pravidlům, být senzitivní vůči členům skupiny. Projevuje značnou potřebu být přijímáno a patřit k nim. Vedle potřeby patřit k nějaké skupině, se objevuje i potřeba prestiže a určitého statutu ve skupině. Přijetí i odmítnutí je pro dítě velmi důležité a může ho silně motivačně ovlivnit.

Nakonečný (2014) považuje vznik sociálních vazeb za stěžejní. Lidé vyjadřují různé pocity a postoje, které uplatňují ve vztazích. Lidé se liší tím, že jsou motivováni buď pro sblížení, nebo pro odmítání. Ale jedná se o výběrové vztahy, protože potřeba kontaktu je všeobecná, psychicky normální jedinec nechce žít osamoceně. Každý touží mít sociální zázemí a sociální připojení. Helus (2003) mezi socializační činitele řadí instituce i osoby. V rámci institucí jde na prvním místě o rodinu, školu, volnočasová zařízení pro děti a mládež, kulturní a sportovní zařízení aj., ale i socializační „působení ulice“ a jiné možnosti spontánního setkávání. Pokud jde o osoby, zde má velký vliv matka, ale i další členové rodiny, přátelé, učitelé, kamarádi, trenéři a také vzory prezentované médií. Působením socializace v dětství dochází k vývoji základních osobních charakteristik. Spolu s věkem narůstá i význam spontánních vztahů a pospolitostí mezi vrstevníky, které dělíme do základních kategorií:

- Velké, hromadné pospolitosti (sdružování mladých lidí koncertech, tanečních zábavách, táborech, manifestacích);
- Konkrétní malé skupiny (skupiny od tří do deseti členů – skupiny věnující se nějaké společné činnosti – hře, sportu, zájmové činnosti; tzv. „pobudové“, potřebují být spolu, aniž by jejich setkávání mělo nějaký vyhraněný smysl nebo tzv. „tvrdí hoši“, kteří musí mít nepřátelé a vyvolávají rozruch, hašteření, rvačky).

## 6.2 Malá sociální skupina

„Člověk náleží mezi lidi; jeho život je jenom jedinou maličkou krvavou buňkou veliké krvavé tkáně člověčenství a tato buňka nemůže bloudit, samotářský odtržena, pro sebe ve vesmíru. Pokud živa, pokud jest jí čerpati z obecné krve, musí se zas hned vracet mezi své“ (Čapek, J. Kulhavý poutník In Nakonečný, 2009, s. 386).

Celý život se cítíme být příslušníky nějaké skupiny. Skupin přibývá nebo ubývá a občas se i mění.

Nakonečný (2009) definuje malou sociální skupinu jako spolek lidí, kteří se vzájemně znají, navzájem komunikují a jsou formálně nebo neformálně integrovány nějakým společným cílem. Příkladem malé neformální skupiny je rodina, příkladem malé formální skupiny je školní třída, sportovní kroužek či jiný zájmový útvar, osazenstvo kanceláře nebo vojáci jedné čety. Za podstatné znaky malých skupin považuje:

- 1) *Vztahy mezi členy jsou navzájem závislé – chování každého člena ovlivňuje chování každého jiného člena;*
- 2) *Členové mají společnou ideologii – soubor názorů, hodnot a norem, které regulují jejich vzájemné vystupování* (Nakonečný, 2009, str. 383)

Nakonečný (2009) se domnívá, že příslušníci malých skupin mají vědomí „my“ (to mohou mít ale i příslušníci velkých skupin – „my učitelé“). Třídění malých sociálních skupin je buď formální a neformální, nebo členské a referenční. Příslušníci neformálních skupin jsou integrováni psychologicky na základě vzájemných emocionálních vazeb, čili rodina. Formální skupiny jsou integrováni na základě určitých formálních znaků školní třída, sportovní oddíl), v těchto skupinách se také mohou vytvářet neformální podskupiny. Členská je skupina, k níž jedinec fakticky přísluší, referenční skupina je taková, k níž jedinec rád přísluší nebo nerad přísluší, pak hovoříme o pozitivní nebo negativní referenční skupině.

Následují dimenze charakteristiky skupiny

- *„autonomie (skupina funguje nezávisle na jiných skupinách);*
- *kontrola (skupina řídí chování individuí);*
- *flexibilita (aktivity skupiny jsou řízeny spíše neformálními než formálně pevně stanovenými pravidly);*

- „*hédonický tón*“ (skupinová příslušnost je spojena spíše s příjemnými než nepříjemnými city);
- *homogenita* (členové skupiny jsou si podobní z hlediska sociálně relevantních znaků);
- *intimita* (úzká osobní známost mezi členy skupiny);
- *závislost* (členů skupiny na jejich skupině);
- *participace* (členové skupiny investují čas a úsilí do skupinových aktivit);
- *permeabilita* (otevřenost skupiny pro nové členy);
- *polarizace* (orientace na jediný skupinový cíl);
- *potence* (význam skupiny pro její členy);
- *stabilita* (znaky skupiny jsou po delší dobu stabilní);
- *stratifikace* (pozice členů v hierarchii statusů);
- „*viscidity*“ (přilnavost – členové skupiny fungují jednotně);
- *velikost* (počet členů skupiny)“(Hemphill, 1949 In Nakonečný, 2009, s. 388)

Dle Nakonečného (2009) hraje velkou roli struktura malých skupin. Mezi lidmi patřící do určité skupiny se začínou vytvářet nejen závazné zvyklosti, ale i určité vzájemné vztahy. Mezi jednotlivci se začínou vytvářet vztahy sympatií, antipatií či lhostejnosti, někteří se stanou neoblíbenými, někteří se naopak řadí mezi oblíbené členy. Zda je člen skupiny oblíbený nebo neoblíbený ovlivňuje např. i to, zda je s ním legrace, zda je přátelský nebo naopak lakomý nebo drzý. V skupinách se začínou vytvářet sociometrické pozice. Mezi jednotlivými členy skupiny může vzniknout i přátelství a kamarádství. Nakonečný (2014) uvádí, že přátelství je intenzivnější forma přimknutí než kamarádství, je založeno na intimním sdílení problému, na povahové podobnosti všech aktérů a společných zájmech. Pojítkem přátelství je vzájemná důvěra a spolehlivost. Jedná se o typ sociálního vztahu, kdy si jedinci vyměňují určité hodnoty a vzájemně se odměňují.

## 7 SPORT A VOLNÝ ČAS

Již řadu let se sport řadí do popředí zájmů společnosti i jednotlivců. Pohled na sport se proměnil. V průběhu let se stal běžnou součástí společenského dění. Oblasti sportu jsou velice rozmanité a nabídka sportovních aktivit je pro veřejnost široká. Toto odvětví již není spojováno pouze s mladými a talentovanými jedinci, kteří obhajují svá vítězství nebo snášejí své prohry. Ale sport se čím dál více týká i lidí starších nebo se zdravotním omezením. Každý si zde najde svůj prostor, kdy může být úspěšný a přináší mu potěšení, zábavu nebo odpočinek. V současné době vedle sebe stojí dva extrémy. Na jedné straně roste počet dětí, které mají nedostatek pohybu, protože je pohltily sociální sítě a místo, aby šly ven, žijí svůj virtuální život s kamarády, s kterými si jen dopisují. Na druhé straně je i velké procento dětí, které je až přetíženo mnohostrannou sportovní činností a každý den tráví náročným odpoledním tréninkem.

### 7.1 Definice sportu

Z pohledu laika se sport vyznačuje určitou činností, kterou vykonáváme, abychom dosáhli jistého výkonu, ať už tak činí jedinec nebo celý tým. Čím lepší výkon podáme, tím se z nás stávají lepší odborníci v daném oboru. Ačkoliv se tato problematika zdá být jednoznačná, odborná literatura nabízí několik definic, které jednotlivé pojmy vymezují.

Slepičková (2000) uvádí, že sport je fenoménem dnešní doby, je to zdroj zábavy jak ve formě aktivní, tak i pasivní. Reaguje na potřeby společnosti stejně tak, jako společnost v nejrůznějších sférách své existence. Pojem sport má několik pojetí. První pojetí definuje základní znak sportu jako hru, soutěž a výkon. Druhý přístup pohlíží na sport spíše jako na zábavu, rekreaci a cvičení.

Základní vymezení pojmu sport definuje Slepičková (2000, s. 22) následovně. „*Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“ Další definici tohoto pojmu se zabývá Zimmerová (2001, s.), která uvádí: *Pojem sport je sice v odborné literatuře vykládán velice široce, může zahrnovat celé spektrum činností od dětské hry s míčem, přes kondiční trénink až po vrcholový a profesionální sport. S takto širokým pojetím se setkáváme pouze u pedagogů a sportovních vědců. V povědomí veřejnosti a v médiích převládá spíše úzké chápání sportu, jeho určitých druhů: sport je chápán jako*

*jistá technika ve volejbale, při provádění prostných cvičení nebo při plavání. V tomto užším významu je tedy jen dílčí oblastí pohybu v lidském životě, mnohostranné pohybové možnosti takto chápaný sport dalece přesahují.*

Užší definici pojmu sport nabízí Hodaň (1997, s. 55). „*Sport je složkou tělesné kultury, jejíž obsah tvoří pravidly přesně vymezené činnosti osvojené v tréninkovém procesu a předváděné v soutěžích.*“. Dle tohoto autora se sport dělí do následujících tří oblastí, každá tato oblast pak zastává specifickou společenskou funkci, jedná se o sport rekreační, vrcholový a výkonnostní.

*„Dvacáté století považují za století zrodu volného času pro sport a pro určitou rehabilitaci lidského těla“* (Vigarello, 1990 in Slepíčková, 2000, s. 5)

Mlčák (2011) vidí pravidelnou pohybovou aktivitu a správný způsob tělesného cvičení jako prokazatelnou možnost lepšího zvládnutí stresu, prokazatelně působí na psychiku dětí i dospělých a i způsob, jak efektivně předcházet různým onemocněním a udržovat se v dobré formě.

## **7.2 Místo sportu ve volném čase**

Již řadu let se mění životní podmínky a tím i způsob života dětí a dospělých. Přestože pohyb patří mezi přirozené potřeby, vlivem zmíněných negativních změn dochází k úbytku pohybu (hypokinezi). Na vině jsou mnohé faktory např. nadměrné používání osobní dopravy, výtahu a především rozvoj masové kultury, časté sezení u PC, rozkvet sociálních sítí a sledování televizních pořadů. Navzdory tomu děti hledají nová dobrodružství a netradiční zážitky a to umožňuje sport a hra. Sport by měl být náplní volného času a tím působit na celkový rozvoj osobnosti.

O začleňování sportu do volného času se zmiňuje Slepíčková (2000): Sportu konkuruje další množství aktivit, kterými lze volný čas smysluplně naplnit. Počet těchto aktivit pravidelně stoupá. Náplň volného času může být velice rozmanitá a ne každý má zájem věnovat svůj volný čas sportu a sportovním aktivitám a činnostem založeným na pohybu. Právě konzumnost a pasivní zábava zatlačují do pozadí činnosti, při kterých je nutné vynaložit fyzické a mentální úsilí pro sport tak typické. Také se ukazuje, že lidé s vyšším vzděláním zařazují do svého volného času pohybové a sportovní aktivity častěji než ti, kteří mají volného času objektivně více. Čas si vždy najde ten, kdo se mu chce sportování věnovat.

Naopak tomu, kdo neumí nakládat se svým časem, je nutné poradit, jak uspořádat svůj den, aby zde byl čas i pro sport a rekreaci. Volnému času dětí se musí věnovat pozornost jak při výchově v rodině, tak v rámci celé společnosti, protože efektivní trávení volného času nesouvisí pouze s jedincem, ale je záležitostí celé společnosti. Ta se podílí na vytváření podmínky pro jeho smysluplné využití a s tím souvisí i možnost vykonávat pestré sportovní činnosti.

S vykonáváním sportu jsou spojeny v první řadě pozitivní emoce jako zábava, potěšení, spokojenost, radost a pohoda. Je důležité podněcovat vlastní pohyb, pečovat o něj a nenechávat náhodě způsob pohybové výchovy dítěte. O významu pohybu a důležitosti jeho významu pro další vývoj dítěte se zmiňuje i Zimmerová (2001):

- Pohyb je sebepoznání (člověk nabývá představu o sobě samém, poznává své silné a slabé stránky);
- pohyb je sociální a společenská zkušenost (člověk vstupuje do vztahu s druhými lidmi, přejímá sociální role, přijímá pravidla hry, vytváří základy komunikace);
- pohyb je smyslová zkušenost (prostřednictvím smyslů člověk přijímá informace o vlastním těle a o svém okolí);
- pohyb je poznávání světa (člověk získává zkušenosti, poznává předměty a materiály, osvojuje si prostorové a věcné prostředí);
- pohyb je způsob vyjadřování (člověk tak vyjadřuje pocity, nálady a vjemy, činí tak vědomě i nevědomě a může být využit i jako prvek uměleckého vyjádření);
- pohyb je výrazem kreativity (člověk přenáší vlastní nápady do pohybu, sám něco vytváří);
- pohyb je emocionální prožitek (v člověku jsou vzbuzovány pozitivní i negativní emoce, tím ho posilují a formují jeho osobnost).

Odborně pojednává o volném čase a sportu a jeho problematice i pedagogika sportu. *Obor rozvíjející pedagogické a didaktické aspekty výchovy mládeže a dospělých ve sportovní a tělovýchovné činnosti. Zároveň zkoumá problematiku pedagogického ovlivňování sportovců trenérem, učitelem aj., např. při motivování k výkonům, při diagnostikování schopností pro určitý sport apod. Pedagogika sportu má důležitost nejen v samotné sféře sportu, ale i při výchově pro volný čas.* (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 161)

### 7.3 Sportovní trénink

Ve sportovním odvětví je trénink často skloňovaným pojmem. Lze na něj pohlízet z mnoha úhlů. Sportovní trénink má vždy určitý cíl, který plní vykonáváním konkrétních úkolů. Jedná se o osvojování a zdokonalování konkrétních pohybových činností. Perič (2010, s. 12) definuje sportovní trénink jako *složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně*. Podstatu uvedené definice tréninku zdůrazňuje Perič (2010) ve třech základních bodech:

- Trénink je proces složitý a účelně organizovaný (kombinace různých metod, forem a prostředků, plánování, organizování a řízení jednotlivých činností, ne dle aktuální nálady trenéra, systematické vedení svých svěřenců);
- Trénink je dlouhodobý proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce (časová organizace a zásada posloupnosti a návaznosti, postup od přípravného charakteru sportu u mladších adeptů až k postupnému zvyšování specifčnosti tréninku a jeho náročnosti);
- Proces ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně (primárně směřování k dosažení individuální i týmové nejvyšší výkonnosti v konkrétní sportovní disciplíně, sekundárně k formování postavy, prevenci chorob, zdravému životnímu stylu a potlačení obezity).

Perič (2010, s. 13) uvádí cíl tréninku jako *dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce*.

O plánování sportovního tréninku hovoří Perič (2004). Nedílnou součástí plánování tréninku jsou dva stavební kameny každého týmu nebo jednotlivce.

- Roční tréninkový cyklus bývá plánován obvykle na jeden rok. Tento plán vychází z potřeb specializace a neváže se na kalendářní rok, započít může v kterémkoliv měsíci. Skládá se ze čtyř tréninkových částí a každá z nich obsahuje jiné úkoly, obsahy a formy tréninku (přípravné období, předzávodní období, hlavní (závodní) období, přechodné období);
- Tréninková jednotka představuje vlastní trénink. Zde probíhá zatížení a skutečné setkávání trenéra se svými svěřenci. Role trenéra zde má nezastupitelnou roli. Velice záleží na jeho osobnosti a na tom, jak s dětmi pracuje a jak je motivuje k jednotlivým činnostem. Obvykle je trénink členěn na čtyři základní části.

**Psychická příprava** (formální zahájení tréninku, seznámení se s obsahem tréninku, motivace pro další činnosti, navození pracovní aktivity)

**Rozevíčení** (zahřátí a prokrvení organismu, protažení hlavních svalových skupin – pomalé protahovací cvičení, strečinkové cvičení)

**Zpracování, průprava** (příprava organismu jako celek na následující trénink, zapojení zdrojů energie pro pohyb – dýchací systém, srdečně cévní systém, regulace tělesné teploty)

**Hlavní část tréninku** (zde je umístěno hlavní zatížení tréninku, zde se plní cíl tréninku, skládá se z rozvoje jedné nebo několika pohybových schopností a dovedností.

Na závěr tréninku je vhodné zklidnit organismus a zahájit jeho zotavení.

## 7.4 Osobnost trenéra

Trenér nebo vedoucí zájmové útvarů na sebe bere nelehký úkol. Má-li být dobrým vedoucím, je zapotřebí, aby splňoval jisté kvalifikační požadavky, ale také jeho osobní vlastnosti byly vhodné k této práci, neboť i porozumění, empatie a velká dávka trpělivosti jsou základními pilíři této profese. O osobnosti vedoucího a požadavcích na jeho osobu se zmiňuje Hájek, Hofbauer, Pávková (2011). Každá z oblastí výchovy klade na vychovávající určité specifické požadavky. Výchova ve volném čase je uváděna jako neformální a důležitý je prvek dobrovolnosti na výchovných činnostech, nutnost imponovat jako osobnost a schopnost motivovat ostatní k činnostem. Ve vztahu k vychovávaným se ocitá v různých rolích – role učitele, instruktora, rádce, přítele či náhradního rodiče. Při své práci volí aktivizující metody a formy práce. Jedním z důležitých aspektů jsou i osobnostní charakteristiky. Pedagogická profese patří do kategorie pomáhajících profesí, které vyžadují psychickou odolnost, vyrovnanost, schopnost jednat s lidmi, udržet autoritu, vést jiné lidi a působit jako pozitivní vzor.

Dle Hájka (2007) lze postoje vedoucího a utvářené vztahy v kolektivu rozdělit na tři typy vedení kolektivu – autoritativní, demokratický a liberální. Různé typy činnosti vyžadují např. autoritativnější typ vedení.

- Autoritativní - rozhoduje výhradně vedoucí sám, nebere námitky ani připomínky. Tyto kolektivy jsou výkonné, avšak málo drží při sobě a spokojenost členů je průměrná;
- Demokratický – členové se podílejí na vedení zájmové činnosti, vedoucí podněcuje iniciativu a kreativitu, vztahy bývají přátelské a skupinová soudržnost je vysoká;
- Liberální – tyto kolektivy nejsou výkonné a spokojenost i soudržnost členů bývá malá.

Od dobrého vedoucího se očekává kladný vztah k dětem, zanícení pro danou zájmovou činnost a dostatečné organizační schopnosti, všechny tyto faktory je nutné propojit.

Hájek (2007, s. 50) definuje žádoucí vlastnosti vedoucího následovně:

- *tolerance- přijímat dítě takové, jaké je;*
- *citlivost a empatie – citlivě přistupovat ke každému dítěti a hodnotit je podle jeho schopností a možností;*
- *pohotovost – být pozorný a vnímavý k návrhům a podnětům dětí, nelpět striktně na plánu a svých představách, pokud je skupina odmítne, v odůvodněných případech akceptovat návrhy členů – takto vedoucí umožňuje participaci dětí na programu skupiny;*
- *přirozená autorita – uvolněná a přátelská atmosféra bez zbytečně autoritativního přístupu;*
- *tvořivost – podněcovat děti k vlastní kreativě a oceňovat ji.*

Pokud se jedná o sportovní tým, který jezdí pravidelně na turnaje, soutěže, závody a jeho cílem je docílit co největšího výkonu v dané sportovní oblasti, pak hovoříme o roli trenéra. Ta ale obsahuje řadu shodných znaků jako u vedoucího zájmového útvaru, jeho působení může být i naprosto totožné, vždy záleží, jaké cíle si sportovní oddíl či zájmový kroužek klade.

*Trenér je profesí pedagogického charakteru uplatňující se jednak ve sféře sportu, jednak jako instruktor při výcviku praktických dovedností v různých pracovních odvětvích. (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 252)*

Dle Periče (2004, s. 121) by si trenér před samotnou trenérskou činností měl promyslet a zodpovědět následující otázky:

- *Chtěl bych, aby se děti tréninkem co možná nejlépe rozvíjely, nebo trénuji proto, abych uspokojil především svoje osobní ambice?*
- *Pokud by se o mně psalo v novinách, chtěl bych být nazván trenérem vítězcím, nebo, trenérem, který výborně připravil svoje svěřence nebo trenérem, kvůli kterému děti milují sport?*
- *Co je pro mě v tréninku dětí nejdůležitější – radost a prožitek dětí, vyhrávat v soutěžích, vytvořit sportovní základy, ze kterých budou děti čerpat v pozdějším životě?*
- *Je jediným měřítkem kvality práce trenéra úspěch?*

Perič (2004) dále uvádí, že obdobných otázek je možné zodpovědět i více, ale vždy by měl trenér dojít k závěru, že jako cíl své práce preferuje především rozvoj a perspektivní přípravu svých dětí. Asi každý z trenérů touží po vítězství, ale na prvním místě by měly stát děti a až poté medaile či rekordy. Při tvorbě soupisek a startovních listin je nutné myslet v první řadě na dobro dětí až v druhé řadě pomýšlet na vítězství. Pro děti je důležité se porovnávat s ostatními a závodit, patří to k jeho vývoji. Trenér musí v dětech budovat chuť vydávat co nejlepší výkony, budovat cílevědomost v jejich rozvoji a pocit sounáležitosti v týmu. Neodmyslitelně sem řadíme i vytváření příznivé atmosféry přátelství, pohody a porozumění, jelikož děti v jednom družstvu spolu tráví hodně hodin, týdnů, měsíců i let. Vedle spolupráce s dětmi je důležitou součástí i komunikace s jejich rodiči. Komunikaci s rodiči by měl trenér cíleně vyhledávat a vytvářet, organizovat tedy schůzky, kde bude mít příležitost promluvit o svých trenérských záměrech.

## **7.5 Sport a hra**

Hra je přirozená součást dětského světa, ale lze říci, že hra provází člověka téměř celý život. Hry slouží po celý život k osvojování všelijakých dovedností. Ať už si dítě vybere jakoukoliv zájmovou činnost, používá se hra jako motivační prostředek k tomu, aby se dítě aktivizovalo. I vedoucí zájmové sportovní činnosti nebo trenér sportovního klubu začleňují hry do obsahu svých tréninků, typ různých her by měl odpovídat věku dětí. S tím souvisí i to, jak často a jaký prostor dáme dětem příležitost si nějakou hru zahrát. Perič (2004) vidí hry ve sportovní přípravě dětí jako velice důležité. Příprava ve sportovní činnosti by vždy měla vycházet z prvotní oblasti, a sice z toho, že si děti chtějí hrát, pro radost, pro pocit ze hry. Jde o vytvoření herního principu, kdy ve sportovní přípravě může být téměř vše

řešeno formou her, kdy děti potřebují ke svému vývoji mnoho různých podnětů a hra je nenásilnou formou takového učení. Provázanost hry a sportu je důležitá v řadě sportovních her.

Hru a její aspekty definuje i Průcha, Walterová, Mareš (2003, s. 75): *forma činnosti, která se liší od práce i od učení. Člověk se hrou zabývá po celý život, avšak v předškolním věku má specifické postavení, je vůdčím typem činnosti. Hra má řadu aspektů: aspekt poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivostní, fantazijní, sociální, rekreační, diagnostický a terapeutický. Zahrnuje činnosti jednotlivce, dvojice, malé skupiny i velké skupiny.*

Jiný autor (Hartl, 1993, s. 64) vidí hru jako *jednu ze základní lidských činností, u dítěte smyslová činnost motivovaná především prožitky, u dospělých má hra závazná pravidla, cíl nikoli pragmatický, ale ve hře samé, hra je provázena pocity napětí a radosti, pozitivní důsledky pro rekreaci a duševní zdraví.*

Sport a hra leží v různých rovinách a důraz je kladen na něco jiného. O této problematice hovoří Zimmerová (2001) v kapitole hra, sport a pohyb. Sportovní aktivita si zakládá na pevně stanovených pravidlech, ačkoliv se jedná o dobrovolnou činnost stejně jako hra. Ta je prožívána jako zábavná činnost, kdy se střídá napětí a představuje otevřenou a neúčelnou formu pohybování se. Hrát si pro mladší děti znamená všechno, co dělají s chutí a radostí. Starší děti se ztotožní spíš se slovem sport, má pro ně vyšší hodnotu. Hra a sport mohou vzájemně splývat.

Perič (2004) dodává, že předním úkolem pedagoga či trenéra je vyvolat zájem u dítěte, a přestože je největší profesionál v daném sportu a děti se mu nepodaří zaujmout, velmi těžce pak dosáhne úspěchu. Děti by měly tréninky a zájmové činnosti navštěvovat rády a těšit se na to, co nového se naučí a jakou zábavu zažijí. Hry dětem umožňují spontánní rozhodování. Hra může u dětí i přerůst v něco, co nazýváme sportem.

## **7.6 Sport a prevence rizikového chování**

Jak již bylo zmíněno, sport je jedním z možností, jak trávit volný čas a věnovat se tak plnohodnotně nějaké zájmové činnosti.

Podle Průchy, Walterové (2003, s. 306) Mareše definujeme *zájmovou činnost jako pěstování a rozvíjení specifických sklonů, zájmů a koníčků: 1. v zařízeních pro výchovu mimo*

*vyučování, jako součást neformálního vzdělávání, 2. v individuálních činnostech jednotlivců jako součást informálního vzdělávání.*

Dalším vysvětlením tohoto pojmu se zabývá Hájek (2007, s. 6), který uvádí, že *zájmové činnosti příznivě ovlivňují efektivitu výchovy a vzdělání jako socializačního prostředku a stávají se tak významnými činiteli individuálního společenského vývoje. Hodnotná zájmová činnost by proto měla být trvalou součástí života dětí.*

Dále Hájek (2007) uvádí, že díky zájmovým činnostem dochází k harmonickému rozvíjení intelektuální, citové a volní sféry dítěte. Zájmová činnost plní funkci jak výchovnou, tak i vzdělávací.

V rámci prevence rizikového chování u dětí má sport nezastupitelné místo. Projekty, které se zaměřují na pohybové činnosti a tím snižují šanci propuknutí rizikového chování, mají stále větší význam a také nabídka se stále rozrůstá.

Hájek (2007, s. 58) vymezil základní skupiny dětí, u kterých je sklon ke vzniku rizikového chování:

- *děti bez zájmu;*
- *děti, které sice navštěvují některé organizované činnosti, ale neztotožňují se s nimi (i u těchto dětí je možný útek k drogám či jiným zástupným aktivitám).*

Prevence rizikového chování je v poslední době také velmi používaným pojmem a klade se na ni stále větší důraz, Hájek (2007) vymezuje tři základní typy prevence. Typ prevence se uplatňuje dle stupně ohrožení:

- primární prevence (vhodná pro celou populaci, především pro ty občany, kteří nejsou kriminálně narušeni);
- sekundární prevence (určená pro kriminálně rizikové jedince a skupiny, u kterých se objevuje pravděpodobnost, že se stanou činiteli rizikového chování nebo jejich oběťmi);
- terciární prevence (se snaží o zabránění recidivy a jedinců, kteří již rizikovým chováním byli ovlivněni).

Rizikové chování je v současné době formulováno následovně (Hájek, 2007, s. 59)

- *drogové závislosti, alkoholismus, kouření;*
- *kriminalita, delikvence;*

- *virtuální drogy (PC, televize a video);*
- *patologické hráčství (gamblerství);*
- *záškoláctví;*
- *šikanování, vandalismus a jiné formy násilného chování;*
- *xenofobie, rasismus, intolerance a antisemitismus.*

Dle Hájka (2007, s. 59) sledujeme při preventivních činnostech následující záměry či cíle:

- *uspokojovat a kultivovat potřeby účastníků;*
- *seznamovat se s možnými volnočasovými zájmovými aktivitami a náměty pro jejich naplňování, usměrňovat, formulovat a rozvíjet zájmy skupiny i jednotlivých členů;*
- *pomáhat objevovat dispozice jedinců, rozvíjet jejich specifické schopnosti na základě objevených dispozic;*
- *podporovat snahy o sebevýchovu, podporovat utváření žádoucích rysů osobnosti;*
- *podporovat zdravý tělesný rozvoj, vychovávat ke zdravému životnímu stylu, zvyšovat fyzickou zdatnost, zlepšovat kondici;*
- *podporovat zdravý tělesný rozvoj, vychovávat ke zdravému životnímu stylu, zvyšovat fyzickou zdatnost, zlepšovat kondici apod.*

## 8 ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL DĚTÍ

### 8.1 Zdraví a jeho determinanty

Zdraví má každý pouze jedno, proto je potřeba ho stále chránit a pečovat o něj, patří k nejdůležitějším hodnotám života. Je nutné být zdravý, abychom mohli vést spokojený a aktivní život. Zdraví utváří mnoho činitelů, příkladem je správný způsob života, kvalita životního prostředí, udržování kladných mezilidských vztahů aj.

Dle definice Vašiny (2009, s. 5) *chápeme obecně zdraví jako něco, co souvisí s neporušeností, s dobrou koordinací a správnou funkcí všech orgánů i celého organismu.*

Další definici nabízí Machová (2006, s. 9), která uvádí, že *zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. Pojem zdraví má tři odlišné dimenze, které jsou navzájem těsně spojené. Není to pouze dimenze tělesného zdraví, ale i zdraví duševního a sociálního. Definice nevysvětluje, co se myslí pohodou. Pocit pohody ve vztahu ke zdraví prožívá každý člověk jinak, a proto zdraví je velmi subjektivní a podoba zdraví je u každého člověka jedinečná a relativní.*

Dle Mlčáka (2011) představuje zdraví v životě každého člověka významně žádoucí a současně nezbytnou hodnotu. Antičtí filozofové považovali za ideál lidského života stav harmonie a tělesného a duševního zdraví. Přesné vymezení zdraví není úplně jednoduché a v jeho chápání se nabízí značné rozdíly.

- zdraví jako primární životní hodnota (prohloubení či získání této hodnoty je pro člověka zcela zásadní, nemoc je jevem nežádoucím a je potřeba se mu vyhýbat);
- zdraví jako zdroj fyzické a psychické zdatnosti (schopnost vitálně a energicky zvládat rozhodující životní překážky a plnit tak další životní hodnoty. Úroveň během života kolísá);
- zdraví jako schopnost adaptace a akomodace (schopnost přizpůsobit se vnějšímu prostředí, popř. si toto prostředí přizpůsobit tak, aby požadavkům vyhovovalo, zdraví jako podmínka boje proti potenciálnímu ohrožení);
- zdraví jako schopnost normálního fungování (schopnost plnit úkoly, otázka normality může být posuzována z více aspektů);

- zdraví jako ideální stav (tohoto stavu je v životě stále potřeba dosahovat, jedná se o představě o ideálním stavu a společenské dohody o tolerování odchylky).

Jiný autor J. Křivohlavý (2009) popisuje zdraví jako celkový stav člověka, v oblastech tělesných, psychických, sociálních i duchovních. Tento celkový stav mu následně dopomůže mít optimální kvality života a nepřekáží v stejném úsilí druhých lidí.

Světová zdravotnická organizace (WHO – World health organisation, 1948) říká, že *zdraví je přechodným stavem celkové tělesné, psychické, sociální a duchovní pohody a ne pouze absencí nemoci nebo nedostatečnosti. Je východiskem úrovně každodenního života, zdůrazňujícím osobní a sociální zdroje, stejně jako tělesné možnosti.*

Dle Machové (2006) je zdraví podmíněno několika determinanty. Tyto determinanty působí kladně nebo záporně a nazývají se determinanty zdraví. Jedná se o příčiny a podmínky, které celkově působí na zdraví člověka. Determinanty dělíme na vnitřní a zevní. Vnitřní determinanty získává každý jedinec jako dědičnou genetickou výbavu (na začátku ontogenetického vývoje od obou rodičů), ty tedy utvářejí osobnost jedince. Zevní faktory se dělí do tří základních skupin – životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí a poskytované zdravotnické služby.

Machová (2006, s. 10) uvádí, že vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví jsou následující:

- Zdraví ← životní styl (50 %);
- ← genetický základ (20 %);
- ← životní prostředí (20%);
- ← zdravotnické služby (10%).

Jelikož se téma zdraví týká každého člověka, problematikou zdraví se zabývá mnohé lékařské obory a také určité psychologické obory. Dle Mlčáka (2011) se o tematiku zdraví z lékařského hlediska zajímá hygiena (studuje vliv životních a pracovních okolností na somatické zdraví člověka, stanovuje zásady pro život, práci a zdraví a klade si za cíl preventivně předcházet vzniku poruch a nemocí), psychosomatická medicína (uvádí vzájemné vztahy mezi psychologickými, sociálními i biologickými oblastmi) a behaviorální medicína (studuje problematiku zdraví a nemoci a jejich vzájemném působení biologických, psychologických a sociálních aspektů, které jsou obsaženy v lidském prostředí). Z psychologického hlediska se této problematice věnuje psychopatologie (zkoumá

psychické jevy v oblasti odchylek od normality), klinická psychologie (léčba, rozbor a prevence psychických poruch a nemocí), lékařská psychologie (řeší účelné využití poznatků psychologie v práci lékařů), mentální hygiena (stanovuje normy, které slouží k upevnění a znovunabytí duševního zdraví) a psychologie zdraví.

Studium těla a psychiky a jejich vztahu má dlouhou historii. Dnes je tato oblast definována dle (Matarazzo, 1982 in Vašina 2009, s. 20) jako *psychologická disciplína, která představuje soubor specifických výchovných, vědeckých a profesionálních příspěvků psychologické vědy k podpoře a udržení zdraví, k prevenci a léčbě nemocí, k identifikaci etiologických a diagnostických korelátů zdraví nemocí a k nim se vztahujících dysfunkcí, k analýze a ke zkvalitnění systému zdravotní péče i formování zdravotní politiky.*

Machová (2006) uvádí, že důležitým činitelem v péči o zdraví je prevence a s tím související předcházení nemoci, prevence vede ke zkvalitnění života a k jeho prodloužení. Dalším důležitým faktorem jsou lidé a to, jak jsou schopni k péči o své zdraví přistupovat. Vedle jednotlivců působí na zdraví i celá společnost tím, jaké vytváří sociální a ekonomické podmínky. Zmíněné jevy se nově nazývají podpora zdraví. Každý jedinec tedy může podpořit své zdraví volbou zdravého životního stylu a péčí o životní prostředí.

## 8.2 Zdravý životní styl

Všeobecně lze říci, že zdravý životní styl je jedním z hlavních determinantů zdraví. Pod pojmem životní styl si každý představí něco jiného, někdo to má spojené s tím, jak se stravujeme, zda cvičíme, jak se oblékáme, jiný člověk zase hledá vysvětlení v tom, jak trávíme volný čas, jak přistupujeme k výživě. V současné době je životní styl často slýchaným pojmem. Machová (2006, s. 12) uvádí, že *životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí a odmítnout ty, které zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).*

Dle tvrzení Sigmund, Sigmundová (2011) obyvatelé vyspělých zemí mají možnost věnovat tři až čtyři hodiny denně volnočasovým aktivitám. Podle trávení volného času se životní styl dělí na konzumní a pohybově aktivní a zdravý. Tyto dva životní styly definuje Sigmund, Sigmundová (2011, s. 9). ***Pohybově aktivní a zdravý životní styl podporuje zdraví dostatečnou pohybovou aktivitou, vyváženou výživou, vyrovnaným a pravidelným pitným***

režimem, odpovědným chováním (zahrnujícím neužívání drog, většího množství alkoholu, nekuřáctví, předcházení opakovaným stresovým a konfliktním situacím). Typickým znakem je aktivní trávení nezanedbatelné části volného času. **Konzumní životní styl** je opakem pohybově aktivního a zdravého životního stylu. Jeho typickým znakem je pravidelné sedavé trávení volného času, které je často doprovázeno nezdravou výživou s nadměrným energetickým příjmem.

O osvojení si pozitivního životního způsobu a jeho významu hovoří také Mlčák (2011), který přikládá důležitost dodržování pozitivně působících způsobů jednání. Každý by se měl držet následujících zásad, ke kterým se řadí vhodná a přiměřená tělesná aktivita, vyloučení drog a alkoholu, nekuřáctví, zachování zdravé výživy a předcházení úrazům. Jako jeden z hlavních činitelů uvádí i dostatečnou práci s mentální hygienou. Dle Mlčáka (2011, s. 20) se mentální hygienou rozumí - *především stálý proces sebevýchovy, odpovídající duševní aktivita, optimalizace psychické zátěže, vhodné rozdělení práce, odpočinku a dostatečného spánku, přiměřená autoregulace kognitivních, emocionálních, motivačních a sociálních aspektů osobnosti a vhodná regulace obklopujícího fyzického prostředí (optické a akustické parametry, teplota, cirkulace a vlhkost vzduchu, estetická působivost apod.).*

O volbě životního stylu hovoří také Machová (2006). Člověk je vázán svou sociální pozicí, rodinnými zvyklostmi, tradicemi, ekonomickou situací ve společnosti, ale také svou vlastní. Životní styl člověka je ovlivněn následujícími faktory: věk, pohlaví, hodnotové orientace, postoje k určitým problematikám, temperament a v neposlední řadě také vzdělání, zaměstnání a finanční možnosti. Úkolem každé rodiny je, aby své dítě od útlého správně formovala k odpovědnosti za vlastní zdraví. Odpovídající znalosti by svým žákům měla poskytnout i škola. Činitele, které nejvíce poškozují zdraví, nepůsobí izolovaně, ale jsou vázány i dalšími faktory. Nejvíce rizikové faktory definuje Machová (2006, s. 13) následovně: *kouření, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž, nadměrný konzum alkoholu, zneužívání drog, rizikové sexuální chování.*

Životní styl v současné době je velmi diskutovaným a atraktivním tématem, již delší dobu prochází značným vývojem. Mezi stěžejní řadíme obrovský technický pokrok. Ten způsobil, že člověk dobrovolně volí sedavý způsob života. Napomáhá k tomu i zásah techniky do domácích prací, i v těchto případech je často pohyb omezen. Je důležité si uvědomit, že životní styl si volí každý sám, pokud je nevhodný, je zapotřebí se změnou začít kdykoliv a kdekoliv, nejlépe ale okamžitě. Efektivní je začít jednoduchými kroky, např. přidat

do svého jídelníčku ovoce a zeleninu, vyrazit na procházku do parku, přestat kouřit a užívat alkohol, začít přiměřeně relaxovat a snažit se odolávat stresu.

### 8.3 Výživa

Důležitým mezníkem v dodržování zdravého životního stylu je i udržování optimální hmotnosti. Hmotnost musí být vhodná vzhledem k věku, tělesné stavbě i pohlaví. K udržení přiměřené váhy nám napomáhá jak sport, tak i vyvážená strava. Výživa jedince a jeho hmotnost ovlivňuje zdravotní problémy a onemocnění. V těchto záležitostech spadá velká váha na rodiče, aby svým dětem poskytli po stránce kvantitativní i kvalitativní přiměřenou stravu a dostatečné množství tekutin. Machová (2006) hovoří o nutné potřebě energie pro zajištění činnosti a stavební látky k stavbě tkání a orgánů. Racionální výživa musí být vyvážená, zabezpečuje u dětí a mladistvých jejich přiměřený růst. Správná výživa se dělí ze dvou hledisek, kvalitativní a kvantitativní.

Vytváření správných stravovacích zvyklostí je dle Machové (2006) nezbytné pro celý zbytek života. Je nezbytné, aby dětem byla poskytnuta pestrá a plnohodnotná strava a dítě bylo zvyklé dodržovat pitný režim. V jídelníčku dítěte by se neměly objevovat následující potraviny: uzeniny, smažené a tučné pokrmy, sůl, výrazná koření, sladkosti a slazené nápoje. Pojídáním nezdravého jídla se zakládá vzniku zubního kazu, obezity a mnoha dalších nemocí. Je také důležité dodržovat přísný stravovací režim a pravidelně dětem podávat pět denních dávek, velmi důležitou roli hraje také snídaně, která by se neměla vynechat, jedním z důvodů je i to, že ve škole dostane dítě záhy hlad a jeho pracovní soustředěnost klesá.

Provazník (1998, s. 88) popisuje obecná zásady dětské výživy:

- *Pětkrát denně ovoce a zeleninu – to je minimum k zajištění dostatku vitamínů, minerálů a dalších látek důležitých pro správný vývoj a obranyschopnost dětského organismu;*
- *Více mléka a mléčných výrobků – alespoň tři porce denně k zajištění dostatku vápníku a dalších látek nezbytných pro správný růst dětí;*
- *Dostatek tekutin během celého dne – alespoň 1,5 – 2 l za den ve formě ovocných čajů, přírodních vod, ředěných džusů;*
- *Méně uzenin a slaných nápojů – jsou zdrojem nežádoucích tuků a solí;*
- *Méně sladkostí a sladkých nápojů. – jsou zdrojem nadměrného příjmu cukru, podporují vznik zubního kazu a vedou k obezitě.*

O významu výživy pro zdravý vývoj se zmiňuje i Nováková (2011). Pro organismus a jeho existenci je zapotřebí dostatečný přísun látek, který je obsažen ve stravě a to v příslušném množství a kvalitě. Bazální metabolismus člověka, kdy je potřeba minimální množství energie k udržování činnosti srdce, dýchacích orgánů, ledvin a nervové soustavy. V potravinách jsou obsaženy základní živiny – bílkoviny, tuky a sacharidy. Bílkoviny (proteiny) jako stavební látka organismu jsou nejcennější živinou. K bílkovinám se řadí živočišné bílkoviny, jsou obsaženy v mase a mléčných produktech. Tuky (lipidy) fungují jako přínos energie a pomáhají vstřebávat vitamíny v tucích rozpustných. Cukry (sacharidy) slouží jako pohotový zdroj energie. Efektivně pokryjí energetickou potřebu. Vedle tuků, bílkovin a sacharidů musí organismus přijmout dostatečné množství vody, vitamíny a minerálních látek (vápník, hořčík, železo aj.).

Provazník (1998) hodnotí pozitiva i negativa současných trendů ve výživě dětí. Hlavní nedostatky spatřuje v relativně malém příjmu vápníku z důvodu nedostatečné konzumace mléka a mléčných výrobků. Dále díky malé konzumaci zeleniny i příliš nízký příjem vitamínů a minerálů. Zároveň nepůsobí blahodárně zvýšený příjem tzv. prázdných kalorií v podobě cukru obsaženém ve sladkostech a slazených nápojích. Celkově se zdá být ale stav současné výživy pozitivní díky velkému přívodu bílkovin a příznivý pokles ve spotřebě tuků.

Machová (2006, s. 15) popisuje rozdíly mezi kvalitativním a kvantitativním hlediskem výživy. **Z kvantitativního hlediska** má výživa zajišťovat příjem energie odpovídající jejímu výdeji. *Proto lidé, kteří vykonávají lehkou svalovou činnost (sedavé zaměstnání) mají menší energetické nároky na výživu než ti, kteří těžce fyzicky pracují. Velké energetické nároky jsou rovněž v dětství, v období dospívání, v těhotenství a při kojení. Při přijímání energeticky bohatší potravy než odpovídá energetického výdeji organismu, se ukládá v těle zásobní tuk a vzniká nadváha až obezita.* **Z kvalitativního hlediska** má být strava vyvážená a rozmanitá, aby byl zajištěn dostatečný a vyvážený přísun živin, vitamínů a minerálů. *Nesmí se ani zapomínat na příjem vody. Nevyvážená nebo jednostranná výživa při nesprávných stravovacích zvyklostech může být příčinou nedostatku některých živin, oslabení imunitního systému a zvýšeného rizika kardiovaskulárních nebo nádorových onemocnění. Mezi výživou a zdravotním stavem jedince tedy existuje úzká souvislost.*

## 8.4 Obezita u dětí

Postoj celé společnosti k obézním jedincům není kladný. Nadměrné kilogramy bývají často terčem kritiky a bývá spojována i s osobností člověka. V tomto případě je obezita vnímána velice negativně, jednak svými vrstevníky, ale i dospělou populací. Školní kolektivy vidí obézní děti ve špatném světle, ty se pak mohou lehce stát obětí posměchu, ba dokonce šikany. Příčiny obezity u dětí je stejný jak u dospělých – nedostatečný pohyb a špatná výživa.

Dle Provazníka (1998) se poruchami výživy dětí zabývají nutriční poradny, které nabízejí individuální poradenství v dětském věku. Poptávka po této službě stále stoupá. Pracovníci v poradnách se pracují nejčastěji s poruchami tukového či sacharidového metabolismu, nadváha a obezita.

Machová (2006) hovoří v souvislosti s obezitou, že velkým mezníkem je nedostatek pohybu. Děti celé dopoledne ve škole sedí, odpoledne se připravuje na další školní den opět v sedě, nebo sedí při zájmových aktivitách a večer již opět sedí u PC nebo televize. Dnes již malá část dětí jde v odpoledních hodinách ven s kamarády a pobíhá venku. Jejich tělesná aktivita tak probíhá pouze během povinné tělesné výchovy. V případě obézních dětí jsou ale hodiny tělesné výchovy pro děti spíše trest, raději se jim vyhýbá a v tom případě již nemá pohyb žádný. Další faktor, který způsobuje obezitu, je nadměrný přívod energeticky bohaté stravy. Tuto problematiku jsem již zmiňovala v předcházející kapitole.

Pastucha (2011) dodává, jaké komplikace může dětská obezita přinášet:

- **Poruchy pohybového aparátu** - nadměrná hmotnost vede k jejímu přetížení, a sice k přetížení kosterního i svalového systému. Tím se rozvíjí funkční poruchy tohoto aparátu. Jedná se o vadné držení těla, skoliózu, špatně postavené kolenní klouby, ploché nohy. Obézní děti mívají také povolené svalstvo, především v břišní a hýžděové oblasti a mezi lopatkami. To způsobuje špatné držení těla;
- **Kardiovaskulární komplikace** – riziko tohoto typu onemocnění je způsobeno vysokým krevním tlakem. V tomto případě představuje riziko hypertenze, arytmie, srdeční ischemická choroba nebo cévní mozková příhoda;
- **Metabolické a endokrinní komplikace** – tyto změny patří k těm nejzávažnějším, patří se např. hyperestrogenismus, hyperandrogenismus, hypogonitalismus, dyslipidemie aj;

- **Respirační komplikace** - častou komplikací bývá syndrom obstrukční spánkové apnoe (nekvalitní spánek je příčinou narušených kognitivních funkcí), také bývá u obézních dětí ztíženo dýchání a nastává hypoventilace. Obezita ovlivňuje i mechanické vlastnosti dýchacích cest a zhoršují se astmatické potíže;
- **Psychosociální komplikace** – děti často strádají i po stránce psychické. Velkou roli hrají u dospívajících dívek, ale mohou se vyskytovat již v dětském věku. Řadíme se citové deprese, při kterých se dítě uklidňuje příjmem velkého množství nezdravé stravy. Byl prokázán i vztah mezi obezitou a zhoršeným prospěchem. Obézním dětem bývají občas přisuzovány negativní vlastnosti jako lhářství, lenost, hloupost a podobně).

Machová (2006) uvádí, že obezita se stala globálním zdravotním problémem lidstva. Výskyt obezity tedy není problémem pouze dětským, ale týká se celé populace. Ve výskytu obezity pozoruje Machová, 2006, s. 173) několik faktorů:

- *Obézních přibývá s věkem a výskyt obezity vrcholí ve věku kolem 50-60 let;*
- *ženy jsou více obézní než muži;*
- *vyšší vzdělání a lepší ekonomická situace snižují výskyt obezity;*
- *po porodu dítěte se žena obtížněji zbavuje těhotenského přírůstku hmotnosti;*
- *rodinné zvyky ve stravování ovlivňují hmotnost členů rodiny, avšak svoji roli hraje i genetická predispozice;*
- *dietní zvyklosti dané národní kuchyní ovlivňují výskyt obezity v populaci;*
- *příjem alkoholu vede k vzestupu hmotnosti;*
- *omezení fyzické aktivity vede k nárůstu hmotnosti.*

Dle Machové (2006) je při výskytu obezity velmi důležitá prevence a léčení, léčení se zakládá na třech složkách: zvýšení pohybové aktivity, změna životního stylu včetně úpravy jídelníčku a dieta, která by měla být pod dohledem lékaře, pacient by neměl pociťovat hlad, neměl by tedy držet hladovku, ale jeho jídelníček by měl být pestrý a vyvážený.

Provazník (1998, s. 89) dává zásadní dietní doporučení pro děti:

- *Motivace pacienta;*
- *k uplatňování doporučených změn (dokázat oponovat argumentům typu – není to dobré apod.);*
- *Doporučení by měla být pozitivní, to znamená doporučovat, co je potřeba jíst;*

- *Doporučení nemají být striktní, s absolutními zákazy, pokud to ve výjimečných případech nevyžaduje zdravotní stav;*
- *Rady je třeba dávat srozumitelně a ověřovat, zda je chápe nejen rodič, ale i dítě;*
- *Doporučení je třeba směřovat na potraviny, nikoliv živiny;*
- *Rady musí být reálné vzhledem k věku, zdravotnímu stavu a dalším možnostem pacienta či rodiny.*

## 9 PROFESNÍ ORIENTACE DĚTÍ

### 9.1 Výběr střední školy

Přechodné období na konci deváté třídy základní školy představuje pro mnohé žáky důležitý životní mezník. Najednou je potkává řada změn a důležitých klíčových rozhodnutí. V jednom roce se loučí se svými vrstevníky, rozhodují svou vzdělávací dráhu a volí svou budoucí profesi. Pro některé žáky to může znamenat vysvobození z šedi základní školy, pro jiné naopak nejistou cestu za něčím novým a neznámým. Nová škola žákům tedy rozšíří obzory, začnou se věnovat novým oborům, poznají nové předměty, ale také se zařadí mezi nové spolužáky. Právě to bývá občas důvod, proč se žáci rozhodují i pod vlivem svých kamarádů a střední školu začnou navštěvovat s někým, koho znají ze základní školy.

Walterová, Greger (2009) uvádí, že výběr střední školy není jednorázový proces, ale je ovlivněn dlouhodobým procesem, na kterém se podílí řada faktorů. Komplex těchto vnitřních i vnějších faktorů je utvářen okolnostmi jak subjektivními, tak i objektivními. Na této volbě se nepodílí žák sám, ale působí na něj také jeho zájmy, sociokulturní prostředí, v kterém žák vyrůstá a velký vliv také hraje rodina. Záleží na rodinné situaci a zázemí, působení rodičů, jejich přístupu k dítěti a výchově. Žáka také ovlivňují lidé z jeho okolí např. známí, vrstevníci, příbuzní, osobnost učitele, trenéra, ale i zaměstnanci školy, které vytvářejí podpůrné struktury vzdělávání.

Průcha, Walterová, Mareš (2003) definují volbu povolání jako *proces zahrnující rozhodování o volbě studia nebo přípravy na povolání, konkrétního povolání a celou profesní dráhu člověka. Součástí celkového vývoje osobnosti, v němž hlavní roli hrají rozhodovací procesy.*

S volbou povolání současně velmi úzce souvisí i profesní orientace. Tu popisuje Průcha, Walterová, Mareš (2003) následovně: *Hlavním obsahem je zejm. utváření a rozvíjení reálného profesního cíle a perspektivy mladého člověka a vlastností a schopností významných pro proces volby povolání. Jeho vykonávání a eventuálně rekvalifikace. Jeden z úkolů, které plní výchovné poradenství pro žáky základních, středních a speciálních škol. Zajišťují je zejména odborná zařízení výchovného poradenství, školy, podniky a úřady práce. V zahraničí je zpravidla součástí profesního poradenství nebo samostatně fungující složka.*

Jedním ze stěžejních důvodů, jakou střední školu zvolit je případné uplatnění na trhu práce. Walterová, Greger (2009, s. 10) definuje volbu střední školy tak, že *reálná volba střední školy je tedy vždy výsledkem procesu hledání, vícečetného rozhodování a značné míry kompromisů mezi žádoucím a možným. V ohnisku rozhodování je žák jako centrální subjekt, ovlivňovaný však komplexem faktorů a interakcemi s dalšími subjekty, které se na rozhodování v určité míře přímo i nepřímo podílejí.*

Walterová, Greger (2009) zmiňují proces volby střední školy. Tento proces probíhá v několika krocích. Nejprve si dítě volí, zda nastoupit na střední školu s maturitou, či vyučení. Dále se rozhoduje mezi oborem všeobecně vzdělávacím nebo odborným a teprve poté vybírá konkrétní školu a obor. Nabídka středoškolského vzdělání se v poslední době výrazně změnila, nabídka studia je rozmanitější a do popředí se také dostává studium na lyceu.

## 10 VLIV VÝBĚRU STŘEDNÍ ŠKOLY

Nejvýznamnější institucí, která by měla plnit zásadní proces přechodu žáků na střední školu, je rodina. Po celý dosavadní život je dítěti oporou a téměř všechny životní události s ním prožila. Walterová, Greger (2009) uvádějí, že dospívající žáci se nejčastěji obrazení na rodiče, pokud potřebují radu a pomoc. Rodiče jsou hlavními iniciátory volby povolání. Jednoznačně jsou rodiče na prvním místě v pořadí osob i všech institucích, jejichž rady při konečném rozhodnutí respektují a ke komu se obrací při komplikacích nebo nejasnostech.

Trhlíková, Eliášková (2009) popisují volbu střední školy v širších sociologických souvislostech, mezi klíčové faktory ovlivňující výběr školy patří sociálně-ekonomické zázemí rodiny, úroveň vzdělání rodičů a intenzitu povzbuzování žáka ze strany rodičů. Je zde tedy značná souvislost mezi sociálním postavením rodiny, a pokud žáci pocházejí z rodin s vyšším vzděláním rodičů, sami si obvykle zvolí ambiciózní vzdělávací cestu. Naopak jejich vrstevníci žijící ve skromnějších poměrech nevěnují profesní dráze takový význam.

Dle Říčana (2004) je testem rodinných vztahů v období dospívání volba povolání. Je důležité takové rozhodnutí udělat spolu s dítětem, nikoliv za dítě. Při těchto rozhodnutích by si rodiče měli udělat čas a získávat co nejvíce informací o možnostech a přistoupit k následnému rozhodnutí maximálně zodpovědně. Veškerým nápadům, které dítě vysloví, by měla být věnována pozornost a neohlížet se pouze na „informace na papíře“. Svoboda je pro patnáctileté dítě velkou hodnotou, a proto je důležité vnímat jeho názory, myšlenky a jeho rozhodnutí respektovat.

Trhlíková, Eliášková (2009) zmiňují to, co nejvíce ovlivňuje tuto volbu. Vždy záleží, zda se jedná o žáka, který směřuje na SOŠ s maturitou nebo neučební obory. Na obě skupiny žáků však působí rodiče, kamarádi, pedagogicko-psychologická poradna, lidé z praxe, učitelé a vychovatelé, jiný zdroj informací. Vysoké procento je také žáků, kteří rozhodnou převážně sami.

Ani role základní školy v těchto otázkách není zanedbatelná. Již v roce 2002 byla zavedena Výchova k volbě povolání a tím se rozšířily kompetence žáků ve vzdělávací oblasti Člověk a svět práce, ta byla v roce 2005 začleněna do Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání. V rámci škol jsou zřizovány poradenské aktivity, kde působí

výchovný poradce, jehož pracovní náplní je i výchovné poradenství. Na mnohých školách ale fungují také školní poradenské týmy, kdy je vedle výchovného poradce také školní psycholog a školní speciální pedagog. Vliv zde má i třídní učitel, který na žáky působí v průběhu třídnických hodin, ty ale neprobíhají na všech školách.

Štětovská (2009, s. 121) definuje kariérové poradenství jako *jednu ze základních činností výchovného poradce na všech typech škol. V jeho průběhu poskytuje poradce žákům informace o různých formách dalšího navazujícího studia, zprostředkovává jim informace o přípravných kurzech ke studiu, respektive k přijímacím zkouškám, o dnech otevřených dveří a dalších aktivitách škol, již se mohou žáci zúčastnit. Spolupracuje s PPP při organizaci profesní diagnostiky pro žáky, spolupracuje s úřady práce a dalšími institucemi, které informují žáky o jejich potenciální profesní kariéře, a zajišťují převážnou část administrativy spojené s přihlašovaním žáků do dalších škol.*

V těchto otázkách však hraje velkou roli i vztah k vrstevníkům. Dle Říčana (2004) je vztah k vrstevníkům jednou z hybných sil vývoje každého jedince v pubescentním věku. Skupina vrstevníků, může se jednat o spolužáky z jedné třídy nebo o partu dětí, s kterými se jedince setkává pravidelně na kroužku nebo při sportovních či jiných zájmech. S vrstevníky tráví hodně času a na jedince má stále větší vliv. Veřejné mínění skupiny vrstevníků může znamenat těžkou hrozbu, pro pubescentního jedince je natolik důležitá, že riskuje konflikt s rodiči nebo učiteli. Takové jednání, ke kterému se nechá vyhecovat, neodpovídá jeho skutečné povaze. V mnohých případech se jedná o maličkosti, ale je nutné zabránit tomu, aby takový vliv negativně nepůsobil na volbu profesní dráhy.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 11 VÝZKUM

### 11.1 Typ výzkumu

Autorka z několika důvodů záměrně zvolila výzkum kvalitativní. Ten umožňuje detailně pracovat s názory dotazovaných a také je autorka v pravidelném intenzivním kontaktu s jednotlivci i celou skupinou, účastní se řady situací, ve zkoumané oblasti se velmi dobře orientuje a o definované téma projevuje zájem. Je zřejmé, že autorka nepracuje jen s holými daty, avšak výzkum se rozvíjí postupně a v průběhu výzkumu má možnost klást doplňující otázky a nabalovat další informace, a tedy tím dané problematice lépe porozumět. Pro kvalitativní výzkum je typické důkladné prozkoumání konkrétního jevu a pro tento výzkum je nezbytné získat velké množství informací. Autorka si ponechala dostatek času pro sběr dat i následné vyhodnocení.

Švaříček, Šedřová (2014) uvádí, že kvalitativní výzkum nezávisí na předchozích teoriích a hypotézy nejsou předem stanoveny, zásadní je prozkoumat určitý jev a získat maximální množství informací o něm. Po sběru dostatečných dat formuluje výzkumník předběžné závěry, pro které hledá oporu v datech. Teorie nebo hypotézy, které se vytvoří na základě kvalitativního výzkumu, nikdy není možné zobecňovat. Ty platí pouze pro vzorek, na kterém byla data získána.

Ondrejkovič (2002 in Skutil, 2011) definuje základ kvalitativního myšlení pěti body:

- **Orientace na subjekt**, kdy předmětem výzkumu v humanitních vědách bývají převážně lidé a ti, kteří jsou do výzkumu zapojeni, musí být i cílem daného výzkumu;
- **Pečlivá deskripce**, kdy vždy na začátku musí být rozsáhlý a podrobný popis oblasti, která je předmětem zájmu;
- **Interpretace a považování výzkumu za proces permanentní komunikace**, kdy je nezbytné předmět blíže objasňovat;
- **Přirozené prostředí výzkumu**, kdy je nutné předmět výzkumu zkoumat v jeho přirozeném prostředí;
- **Postupné zevšeobecňování**, které nevzniká automaticky, ale musí být v každém případě zobecnění zdůvodněno krok za krokem.

Gavora (2006 in Skutil, 2006, s. 71) vymezuje základní složky výzkumného projektu v kvalitativním výzkumu

- *téma výzkumu – předmět, na který se výzkum zaměří;*
- *přehled relevantních odborných zdrojů, z něhož na základě teoretické analýzy a syntézy vyplyne teoretický rámec a cíl výzkumu;*
- *celková výzkumná strategie a postup, včetně metodologické preference (např. etnografický výzkum, narativní přístup);*
- *zkoumané případy, osoby, skupiny, situace, místa, prostředí, výtvoři lidí;*
- *výzkumné metody, způsoby sběru dat;*
- *vstup do terénu, navázání pracovních vztahů s účastníky výzkumu;*
- *časový rozvrh práce v terénu;*
- *způsob záznamu údajů a jejich archivace;*
- *předpokládaný způsob analýzy dat;*
- *zabezpečení kvality výzkumu, etické problémy výzkumu;*
- *materiál a rozpočet výzkumu, pomáhající osoby;*
- *celkový časový plán výzkumu;*
- *předpokládaný způsob zveřejňování výsledků (zpráva o výzkumu, bakalářská nebo diplomová práce, disertace, výzkumná nebo časopisecká studie apod.);*
- *odborné zdroje – citované a další relevantní zdroje pro výzkumné téma.*

## **11.2 Formulace výzkumného cíle**

Teoretická část diplomové práce obsahuje poznatky autorů, kteří se zabývají otázkami volného času dětí a mládeže. Současně jsou uvedeny i okruhy, které s touto problematikou souvisí – pedagogika volného času, systém organizací vytvářející možnosti trávení volného času a jejich dokumentace. Významnou roli hraje motivace lidského chování a jednání, přesněji motivování při zájmových činnostech. Výše je také popsán význam sportu při trávení volného času, zdraví a životní styl dětí a aspekty, které ovlivňují výběr střední školy. Výzkum se opírá o teoretickou část práce.

Cílem výzkumu je zjistit, jak volnočasové aktivity působí na děti a jaké mají případné následné dopady na všeobecný rozvoj dítěte. Autorka se zaměřuje na porovnání individuálních postřehů jednotlivců z různých pohledů a zároveň hledá odlišnosti nebo

podobnosti mezi jednotlivými účastníky výzkumu, kteří pravidelně a dlouhodobě navštěvují volnočasový kroužek sportovního zaměření.

Ke splnění výzkumného cíle si autorka diplomové práce stanovila hlavní cílovou otázku:

- *Ovlivní nebo neovlivní dlouhodobá a pravidelná zájmová činnost životní postoje respondentů a v jakých směrech na ně nejvíce působí?*

Jelikož je hlavní cílová otázka poměrně široce zaměřena, stanovila si autorka další dílčí otázky, které se již zaměřují na konkrétní oblasti v životě dětí:

- *Z jakého důvodu se rozhodl respondent přihlásit do sportovního kroužku?*
- *Co motivovalo respondenty k opakovanému navštěvování sportovního kroužku?*
- *Jakým způsobem ovlivnil sportovní kroužek volbu střední školy, popř. povolání?*
- *Jakým způsobem ovlivnil sportovní kroužek životní styl?*
- *Jakým způsobem ovlivnil sportovní kroužek vztah ke sportu obecně, jakým dalším sportům se respondenti věnují a souvisí tyto sportovní aktivity s dlouhodobým navštěvováním kroužku mažoretek a roztleskávaček?*
- *Jakým způsobem ovlivnil sportovní kroužek hodnoty a postoje člověka?*

Vzhledem ke zvoleným cílům zvolila autorka design případové studie.

Dle Švaříčka, Šed'ové (2007) patří design případové studie k základním empirickým designům, jehož hlavním smyslem je podrobně zkoumat a porozumět jednomu několika málu případů, základem případového šetření je sběr reálných dat, která se vztahují k objektu výzkumu.

V této diplomové práci se jedná o popis jednoho konkrétního sportovního oddílu, týká se celé skupiny i jedinců, jsou zde vymezeny prostorové a časové hranice. Hendl (2005) in Skutil (2009, s. 108) uvádí, že *případová studie je považována za metodu heuristickou (nalézající), ilustrační i verifikační (dokumentační, ověřovací), jde o detailní studium jednoho případu nebo několika málo případů. Jde o zachycení složitosti případu, o popis vztahů v jejich celistvosti. Případové studie v pedagogickém výzkumu často nemívají výzkumný účel, ale předpokládá se, že důkladným prozkoumáním jednoho případu lépe porozumíme jiným podobným případům.*

### 11.3 Metody sběru dat

Jak již bylo v diplomové práci zmíněno, pro tento výzkum zvolila autorka kvalitativní výzkum. Hendl (2005) uvádí, že pro zmíněný typ výzkumu je potřebný menší počet respondentů.

Pro sběr dat byl použit kvalitativní dotazník vlastní konstrukce pro vybrané členy sportovního kroužku (Příloha č. 1) a jako druhou metodu autorka práce zvolila polostrukturovaný rozhovor pro rodiče těchto členů (Příloha č. 2). Prvotně autorka zamýšlela zvolit pouze metodu dotazníku, ale v průběhu získávání informací zjistila, že se respondenti velmi často v odpovědích zmiňují o svých rodičích, tudíž se rozhodla i pro druhou metodu shromažďování informací – rozhovor s rodiči.

Při sestavování dotazníku se autorka držela zásad dle E. R. Babbie (1983 in Gavora, 2000, in Skutil 2011):

- *Formulujte otázky jasně, tedy tak, že jim všichni respondenti budou rozumět;*
- *Příliš široké znění otázek obyčejně vede ke značně volným odpovědím;*
- *Výrazy jako „několik“, „obyčejně“ a „někdy“ interpretují respondenti různě, a proto je třeba se jim, pokud možno, vyhnout;*
- *Vyhnete se dvojitým otázkám. Pokud se otázka týká dvou věcí, respondent může odpovídat jen na jednu z nich;*
- *Klad'te jen takové otázky, na které respondenti dovedou odpovědět;*
- *Otázky by měly být pro respondenty smysluplné;*
- *Tvořte jednoduché otázky, dlouhým a složitým otázkám lze těžko porozumět;*
- *Vyhýbejte se záporným výrazům, jež se často přehlédnou nebo špatně interpretují;*
- *Vyhýbejte se otázkám, které vzbuzují předpojatost.*

V dotazníku jsou kombinovány otázky polouzavřené a otázky otevřené, zde se může respondent vyjadřovat bez omezení. Skutil (2011) definuje dotazník jako zjišťování informací o respondentovi, ale současně i jeho názorů a postojů k problémům, které dotazujícího zajímají.

Druhou metodu zvolila autorka práce polostrukturovaný rozhovor, ten obsahoval předem připravené otázky, během rozhovoru byly kladeny i doplňující otázky, které z rozhovoru vplynuly. Autorka práce sestavila rozhovor tak, aby otázky byly jasné, srozumitelné a vztahující se k výzkumnému tématu. Dále se snažila vyvarovat navádějícím

a choulostivým otázkám. Po celou dobu dbala na dodržení etické stránky. Skutil (2011, s. 91) *popisuje polostrukturovaný rozhovor jako kompromis mezi strukturovaným a nestrukturovaným interview a je pravděpodobně nejrozšířenější podobou interview. Tazatel se drží předem připravených otázek, avšak průběžně reaguje na podněty, které přicházejí ze strany respondenta. Nejedná se tedy pouze o sledování připraveného schématu.*

Nevýhodou polostrukturovaného rozhovoru je jeho časová náročnost a složité zaznamenání odpovědi. Naopak výhodou je možnost sledovat verbální i neverbální reakce respondenta, v případě nepochopení ujasnit otázky a v neposlední řadě také umožňuje přímý kontakt výzkumníka se zkoumanou osobou.

Dle Švaříčka, Šedové (2014) je rozhovor nejčastěji používanou metodou v kvalitativním výzkumu.

## **11.4 Charakteristika prostředí**

Středisko volného času Drak (dále jen SVČ Drak) se nachází v malém městečku Budyně nad Ohří v Severních Čechách, v Ústeckém kraji. Město Budyně nad Ohří má okolo 2 200 obyvatel, nachází se zde devítiletá základní škola i tři oddělení mateřské školy. Zřizovací listinu SVČ Drak Budyně nad Ohří vydalo město Budyně nad Ohří.

*„SVČ zajišťuje výchovné, vzdělávací, zájmové a táborové akce, zajišťuje osvětovou činnost pro žáky, studenty a pedagogické pracovníky, popřípadě i další osoby, včetně otevřené nabídky příležitostných a spontánních činností. Podílí se na další péči o nadané děti, žáky a studenty a ve spolupráci se školami a dalšími institucemi rovněž na organizaci soutěží a přehlídek dětí a mládeže.“* (Školní vzdělávací program SVČ Drak Budyně nad Ohří)

SVČ Drak bylo založeno před dvaceti lety, čili v roce 1999. V té době mělo prostory v budyňské základní škole, kde se konaly jednotlivé kroužky, ale i zde probíhala průběžná pedagogická činnost. Od roku 2000 se SVČ Drak nachází v nových upravených prostorách, v přízemních prostorách budovy zdravotního střediska v Budyni nad Ohří. Zde mají děti k dispozici velkou hernu určenou pro pohybovou činnost, kde se konají pohybové kroužky. Tato učebna slouží i jako studijní a relaxační zóna. Děti mají možnost také využívat keramickou dílnu, učebnu, kuchyni, šatnu pro klienty SVČ a sociální zařízení. V SVČ Drak se také nachází společenská místnost, kde je možnost posezení pro děti i rodiče a hromadná

setkávání. Dále je zde pracovna vedoucí SVČ a skladová místnost, kde jsou uloženy věci potřebné pro různé činnosti dětí a mládeže, také se tento prostor využívá pro archivaci důležitých dokumentů. Kapacita prostoru činí cca 60 dětí.

SVČ je přístupno dětem po celý týden, tj. od pondělí do pátku v čase od 12.00 – 18.00. Čas je přizpůsoben s ohledem na časové rozdělení kroužků a časové možnosti vedoucích kroužků. Je běžné, že některé kroužky začínají až v 18:00, přístup do zařízení je poté účastníkům umožněn dle dohody s vedoucí SVČ. Stejný režim platí i pro sobotu a neděli. Příležitostné zájmové činnosti zde probíhají také v sobotu nebo neděli. Přístup je v tomto případě také umožněn po dohodě s vedoucí.

Pracovní tým tvoří jedna pedagogická pracovnice (interní pracovnice), dále je personální otázka řešena externími pracovníky, ten je každý rok rozlišný. V posledních pěti letech se počet externích pracovníků výrazně zvýšil. Každý externí pracovník musí být proškolen o zásadách BOZP a řádně seznámen s vnitřním řádem SVČ. Společný cíl těchto pracovníků je takový, aby byli schopni týmové práce, vstřícné komunikace a spolupráce. (Školní vzdělávací program SVČ Drak Budyně nad Ohří)

Ve školním roce 2018/2019 navštěvuje pravidelnou zájmovou činnost 315 účastníků. Jedná se o děti a mládež ve věku od 3 do 19 let. V tomto školním roce zde funguje celkem 44 kroužků, ty vede 30 vedoucích. Rozsah zájmových činností i doba setkávání se mění každý rok podle aktuálních prostorových a časových podmínek a také dle možností pedagogů.

Zájmová činnost příležitostná je jednorázová akce, která většinou tematicky spadá do určitého měsíce či ročního období. Tyto akce organizačně zabezpečují vedoucí SVČ. Na řadě akcí se také společně podílejí ve spolupráci s Městským úřadem Budyně nad Ohří, Nadací kulturního a historického dědictví města Budyně nad Ohří. V některých případech se na akcích spolupodílí Mateřská škola a Základní škola v Budyni nad Ohří.

Pravidelně se zde uskutečňuje i táborová činnost během letních, jarních i podzimních prázdnin. V době letních prázdnin se organizuje sedmidenní letní tábor ve vybraném rekreačním středisku, dále jsou v nabídce tři příměstské tábory s pestrým programem. (Jeden příměstský tábor trvá pět dní). V době jarních i podzimních prázdnin organizují vedoucí SVČ také příměstské tábory. Během letních prázdnin se konají také několikadenní soustředění sportovních kroužků, mažoretok a roztleskávaček.

**Obecné cíle** zájmového vzdělávání vychází z §2. Zákona číslo 561/2004 Sb. – Školský zákon

- rovný přístup;
- zohledňování vzdělávacích potřeb jednotlivců;
- vzájemná úcta, respekt, názorová snášenlivost, solidarita a důstojnost všech účastníků zájmového vzdělávání;
- svobodné šíření poznatků, které vyplývají z výsledků soudobého stavu poznání světa a výše uvedených cílů zájmového vzdělávání;
- zdokonalování procesu vzdělávání na základě výsledků dosažených ve vědě, výzkumu a vývoji a co nejširší uplatňování účinných moderních pedagogických přístupů a metod;
- hodnocení výsledků vzdělávání vzhledem k vytyčeným cílům včetně cílů vzdělávacích programů;
- možnost celoživotního vzdělávání člověka při vědomí spoluodpovědnosti za své vzdělávání.

**Konkrétní cíle** zájmového vzdělávání jsou následující. SVČ Drak si klade za cíl rozšířit spolupráci s rodiči, dětmi a mládeží. Nalákat další děti zajímavou činností, stále rozšiřovat nabídku zájmových útvarů a příležitostných akcí, zajišťovat jim zázemí a prostředí pro využití volného času. Rozšířit svou činnost propagací i za hranicemi území působnosti. Naučit účastníky aktivně využívat volný čas, rozvíjet svůj zájem i talent, získávat nové poznatky, zkušenosti, dovednosti i návyky. Realizovat se v kolektivu ostatních účastníků, popřípadě se umět adaptovat v různém kolektivu a prostředí. Rozvíjet spolupráci s dalšími neziskovými organizacemi, snažit se o zapojení co nejširší veřejnosti do naší činnosti.

#### **Oddíl mažoretek a roztleskávaček**

Autorka prováděla výzkum ve Středisku volného času Drak v Budyni nad Ohří, konkrétně se zaměřila na sportovní oddíl mažoretek a roztleskávaček. Tento kroužek funguje pod SVČ Drak již deset let a během těchto let se zde vystřídal více jak osmdesát dětí, od založení až po školní rok 2018/ 2019 zde působí jedna hlavní trenérka. V současné době je oddíl rozdělen na tři skupiny – děti (3 – 8 let), junior tým (9 – 13let) a senior tým (14 až 19 let). Nyní navštěvuje kroužek celkem 35 dětí. Tréninky každé skupiny probíhají vždy od září do června dvakrát týdně. Všechny skupiny vede hlavní trenérka, která má ke každé skupině další pomocné trenéry. Zmíněné skupiny se prezentují na společenských akcích v okolí,

na charitativních akcích, festivalech a přehlídkách. Pravidelně se účastní celorepublikových, ale i mezinárodních soutěží. Děti vystupují ve velkých formacích, malých formacích, ale i sólo formacích. Během roku se účastní několika jednodenních soustředění, workshopů s profesionálními trenéry nebo spolupracují s jinými skupinami mažoretek a roztleskávaček.

## 11.5 Popis výzkumného vzorku a sběru dat

Dle Švaříčka, Šed'ové (2014) nemůže případová studie spoléhat na výběr náhodný, při výběru výzkumného vzorku se vždy jedná o záměrnou volbu. Ta je nutná, jelikož zvolený předmět musí mít takové vlastnosti, které chce badatel sledovat.

Skutil (2011) uvádí, že nejlepší je výběr takových osob nebo skupin, které nabízejí bohaté a autentické údaje. Ačkoliv nemusí být počet osob velký, musí být dobře zvolen, aby poskytl požadované informace.

Jak již bylo zmíněno v kapitole Metody sběru dat, autorka si jako první vzorek vybrala výhradně členy kroužku mažoretek a roztleskávaček. Volba těchto členů byl výběr záměrný, dle Skutila (2011, s. 73) *vždy odpovídá cíli výzkumu*. Pro druhý výzkum volila autorka jejich rodiče. Volba rodičů byl výběr postupný, dle Skutila (2011, s. 73) *se rozhodnutí, které osoby se zúčastní výzkumu, obvykle neuskuteční najednou, na začátku výzkumu*.

Pro sběr dat s členy kroužku volila autorka formu kvalitativního dotazníku vlastní konstrukce. Autorka osobně oslovila 15 členů, 14 děvčat a 1 chlapce, zda by byli ochotni vyplnit dotazník. Jelikož autorka práce se s těmito lidmi pravidelně schází a intenzivně spolupracuje, všichni oslovení ochotně souhlasili. Při získávání dat tedy nebyl problém. Respondenti byli věku 14 – 19 let.

Při sestavování záměrného výzkumného vzorku si autorka stanovila následující kritéria:

- respondent musí navštěvovat kroužek alespoň šest let;
- respondent musí být aktivním členem, tj. jezdit na soutěže, vystoupení, zúčastňovat se soustředění a workshopů;
- respondent ve svém životě již řešil výběr střední školy nebo středního odborného učiliště a již na vybranou školu nastoupil, nebo v současné době již přemýšlí o volbě střední školy nebo středního odborného učiliště.

Předem naplánované vyplňování krátkých dotazníků se konalo v době konání pravidelných tréninků v odpoledních hodinách, respondenti vyplňovali dotazník ve třídě základní školy,

kde tréninky probíhají, na práci zde byl klid a účastníci nebyli omezeni žádným časovým limitem. V úvodu autorka seznámila všechny s tématem své diplomové práce a vysvětlila hlavní cíl práce a požádala respondenty o zapsání jejich skutečných názorů a myšlenek a o pravdivost informací. V dotazníku respondenti odpověděli na 15 otázek, celkem ho vyplnilo 15 oslovených. Na závěr této schůzky autorka všem poděkovala za ochotu a čas, který této práci věnovali.

Autorka pro svůj výzkum oslovila také rodiče a pro toto získání informací volila interview. Osobně požádala rodiče o setkání a nastínila důvod společné schůzky.

Při výběru výzkumného vzorku si autorka opět stanovila kritéria:

- respondent má dítě, které navštěvuje kroužek minimálně 6 let;
- respondent má dítě, které je aktivním členem, tj. jezdí na soutěže, vystoupení, zúčastňuje se soustředění a workshopů;
- respondent má dítě, s kterým již řešil volbu střední školy nebo středního odborného učiliště a již na střední školu nebo střední odborné učiliště nastoupil, nebo v současné době již přemýšlí o volbě střední školy;
- sám respondent je aktivní v rámci kroužku mažoretek a roztleskávaček, tj. zajímá se o dění a činnost v kroužku a doprovází své dítě na soutěže, akce, vystoupení;
- respondent je člen týmu maminek „Mamatým“.

Autorka oslovila 8 rodičů, na naplánovanou schůzku přišlo 5 maminek, ostatní se omluvili. Rozhovory trvaly 30 – 40 minut. Na schůzce se vždy autorka sešla s jednou maminkou opět ve třídě základní školy, na začátku schůzky představila téma diplomové práce a stanovený cíl. Všechny maminky souhlasily s písemným zaznamenáváním odpovědi, při rozhovoru nebylo použito nahrávací zařízení. Po provedení všech rozhovorů byly informace kvůli přehlednosti redukovány, např. byla odstraněna textová vata. V úvodu použila autorka motivační otázky, tj. proč dítě začalo navštěvovat daný kroužek, na co rády vzpomínají, jaká akce se jim zdála nejúspěšnější atd.? Postupně autorka pokládala předem připravené stěžejní otázky rozhovoru, které jí dopomohou zodpovědět cílové otázky. V závěru autorku zajímaly vlastní postřehy a názory.

## 11.6 Časový harmonogram sběru dat

Dle Švaříčka, Šedové (2014) vyžadují případová studie promyšlení podstatných detailů celého šetření a současně i pečlivé naplánování. Toto šetření lze rozfázovat do několika kroků, které se v průběhu mohou vzájemně prolínat. Skutil (2011) upozorňuje na to, že pro tento typ výzkumu je potřeba dostatečné množství času pro samotný sběr informací i následné vyhodnocování.

Autorka práce pracuje v SVC Drak již deset let a po celou dobu se velmi intenzivně věnuje kroužku mažoretek a roztleskávaček. Sama tento kroužek založila. Po celou dobu svého působení vedla v této organizaci také zájmové kroužky jiného typu, pořádala tábory a příměstské tábory. Při pořádání těchto akcí ji překvapila nechuť některých dětí ke sportu a pozastavila se nad jejich stravovacími zvyklostmi, nízkou fyzickou kondicí a leností. Měla možnost porovnat děti, které navštěvovaly sportovní kroužky s jejich vrstevníky, kteří se podobným činnostem vyhýbali. Tato problematika ji zajímala od počátku jejího působení v organizaci, tedy deset let. Od roku 2015 pořádala autorka pravidelné letní sportovní tábory pro děti ve věku od 8 do 15 let a tato doba se dá považovat jako počátek neformálního výzkumu.

Výzkumné šetření probíhalo během školních let 2016/2017 až 2018/2019, vždy od září do června. Časový harmonogram sběru dat pro praktickou část probíhal následovně:

- **školní rok 2016/ 2017** – prohloubení znalostí o činnosti volnočasového pedagoga, mapování situace vztahu dětí ke sportu i jiným volnočasovým zájmům;
- **školní rok 2017/ 2018** – přípravná fáze výzkumného šetření, sbírání teoretických dokumentů pro realizaci výzkumného šetření;
- **říjen – listopad 2018** – tvorba dotazníku pro členy kroužku mažoretek a roztleskávaček;
- **listopad 2018** - oslovení respondentů (členové kroužku mažoretek a roztleskávaček); realizace výzkumného šetření – vyplnění dotazníku všech oslovených členů;
- **prosinec 2018** – třídění informací a analýza získaných dat od respondentů (dotazník);
- **leden 2019** – tvorba otázek pro poloskrukturovaný rozhovor s rodiči;
- **únor 2019** – oslovení respondentů (rodiče členů kroužku mažoretek a roztleskávaček);

- **březen – duben 2019** – realizace výzkumného šetření – rozhovor vždy s jedním rodičem;
- **květen 2019** – třídění informací a analýza získaných dat od respondentů (rozhovor);
- **červen – červenec 2019** – zpracování výsledků výzkumného šetření a vypracování závěrečné zprávy.

## 12 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝZKUMNÝCH DAT

V této kapitole autorka práce analyzuje data výzkumného šetření. Výzkum byl realizován dvěma skupinami účastníků, autorka také využila pro zjištění informací dvě metody – dotazník a rozhovor. Výsledky budou interpretovány individuálně. Nejprve se analýza zaměří na výsledky analýzy dat získaných z dotazníků od členů kroužku. V druhé části bude proveden rozbor dat z rozhovoru získaných od rodičů. Následně autorka vypracuje komparaci obou pohledů na zkoumanou problematiku.

### 12.1 Metoda analýzy dat

Jak již bylo řečeno, zpracování dat výzkumného šetření probíhá kvalitativně. Konkrétně je zde použit výzkumný design případové studie. Autorka při závěrečné analýze dat zvolila postup otevřeného kódování.

Skutil (2011, s. 218) *popisuje proces kódování, který začíná označováním jednotlivých datových segmentů symbolem, kódem, který se určitým způsobem vztahuje k výzkumnému cíli. Následně jednotlivé koncepty řadíme do tříd souvisejících jevů (říkáme, že je kategorizujeme) a v podobě proměnných je uspořádáváme do základů nově vznikajícího příběhu nebo teorie.*

Po přepisu rozhovorů analyzovala autorka výpovědi na menší celky, následovalo přiřazení určitého kódu, mezi těmito kódy byly následně hledány souvislosti a odlišnosti, dále byly slučovány a byla mezi nimi vytvořena hierarchie. V poslední části diplomové práce přistoupila autorka k axiálnímu kódování, při kterém porovnávala pohled dětí a jejich rodičů, zároveň ve výpovědích hledala shodné a rozdílné znaky.

Švaříček, Šed'ová (2014, s. 232) definují axiální kódování jako *techniku navazující na otevřené kódování, jeho cílem je vytváření spojení mezi kategoriemi a subkategoriemi, jeho použití umožňuje o datech systematicky přemýšlet, vzájemně je k sobě vztahovat složitými způsoby a zároveň zohlednit procesuální dynamiku v datech.*

### 12.2 Výsledky dotazníkového šetření

Z dotazníku vyplývají odpovědi na stanovené dílčí otázky, které směřují k zodpovězení hlavní cílové otázky. Pro přehlednost vytvořila autorka tabulku se získanými daty. Autorka do tabulky vypsala pouze základní informace o respondentech, další získané informace

budou detailně popsány při odpovědích na cílové otázky. V rámci anonymity dat změnila autorka jména všech respondentů. Současný věk a další informace v tabulce jsou ponechány podle skutečnosti. Autorka použila 15 dotazníků k dotazníkovému šetření.

**Tabulka 1: Základní přehled o respondentech dotazníkového šetření**

<b>Jméno</b>	<b>Věk</b>	<b>Doba působení v kroužku</b>	<b>Škola – obor zvolený respondentem</b>	<b>Sport, kterému se respondent věnuje</b>
Klára	19 let	10 let	SŠ – Předškolní a mimoškolní pedagogika	Mažoretky, zumba, tenis, jízda na kole, lyžování
Lucie	19 let	8 let	SŠ – Předškolní a mimoškolní pedagogika	Mažoretky, tenis, běh, lyžování
Rozálie	14 let	10 let	ZŠ, v školním roce 2019/2020 plánuje podat přihlášku na obor Sociální činnost	Mažoretky, jízda na koni, jóga, jízda na snowboardu
Markéta	16 let	10 let	SŠ – Sociální činnost	Mažoretky, jízda na koni, jóga, jízda na snowboardu
Jana	18 let	10 let	Gymnázium čtyřleté	Mažoretky, jízda na koni, jóga, jízda na snowboardu
Katka	17 let	9 let	SŠ – Předškolní a mimoškolní pedagogika	Mažoretky, street dance, badminton
Šárka	18 let	10 let	SŠ – Ekonomické lyceum	Mažoretky, běh, jízda na koni, jízda na kole
Michal	19 let	10 let	SŠ – Pedagogické lyceum	Mažoretky, tenis, latinsko-americké tance, lyžování
Beáta	13 let	9 let	ZŠ – v školním roce 2019/2020 nastoupí do 8. třídy, po ZŠ by ráda navštěvovala gymnázium	Mažoretky, běh, roztleskávačky, gymnastika, atletika, tenis, lyžování, zumba

Veronika	13 let	6 let	ZŠ – v školním roce 2019/2020 nastoupí do 8. třídy, po ZŠ by ráda navštěvovala Pedagogické lyceum	Mažoretky, běh, roztleskávačky, tenis, gymnastika, lyžování
Michaela	19 let	10 let	SOU – kadeřnice, v současné době maturitní nastavba	Mažoretky
Bára	17 let	10 let	SŠ – Hotelnictví a turismus	Mažoretky
Adéla	18 let	10 let	SŠ – Sociální činnost	Mažoretky, zumba, tenis, lyžování
Sára	17 let	10 let	SŠ – Předškolní a mimoškolní pedagogika	Mažoretky, box, běh, jízda na koni
Tereza	16 let	9 let	SŠ – Předškolní a mimoškolní pedagogika	Mažoretky, poledance, aerial hoop

*Zdroj: vlastní šetření*

První výzkumná otázka je součástí dotazníkového výzkumného šetření, v dotazníku vyplývala odpověď z otázky 2 a 4.

- *Z jakého důvodu se rozhodl respondent přihlásit do sportovního kroužku?*

Z dotazníkového šetření jasně vyplývá, že na tuto otázky byly odpovědi velice různorodé. Dotazovaní ve svých odpovědích uváděli více důvodů přihlášení, většinou 2 až 3. Největší počet respondentů uvedl, že ho mimo jiné přihlásili rodiče. Tuto odpověď uvedlo 11 respondentů. 10 dotazovaných přiměla k přihlášení touha po sportovním úspěchu. Ojedinelé odpovědi byly následující: pouze 2 dotazované uvedly, že chtěly cvičením zhubnout a jeden dotazovaný se přihlásil proto, že se mu v nabídce nelíbil žádný jiný kroužek. Účastníci výzkumu se přihlásili na kroužek v době, když jim bylo zhruba 7 až 9 let, v tomto případě již vnímali vzor vrstevníků a podnět k přihlášení přišel i od nich samotných. Dvě děvčata byla ve věku 4 a 5 let, když začala trénovat. Obě dívky přihlásili do kroužku rodiče, jelikož na tréninky docházela sestra nebo sestřenice. Všechny zmíněné důvody přihlášení autorka zmiňuje níže:

- *Přihlásili mě rodiče;*
- *Touha sportovat a zažít úspěch;*
- *Mít možnost trávit čas s kamarády ze třídy;*
- *Radost z pohybu a tance;*

- *Jezdit na vystoupení a soutěže;*
- *Libily se mi sestavy, které mažoretky cvičily;*
- *Chtěla jsem jezdit na soutěže, byl to pro mě výlet;*
- *Nuda;*
- *Nosit hezké šaty, kupovat nové dresy;*
- *Chodila sestra (nebo sestřenice), tak jsem začala trénovat taky;*
- *Najít si nové kamarádky a kamarády, mít partu přátel;*
- *Libilo se mi, jak jsou ostatní učesané a namalované;*
- *Chtěla jsem dělat gymnastiku nebo balet a tenhle kroužek jim byl nejvíce podobný;*
- *Touha zhubnout;*
- *V nabídce nebyl žádný jiný kroužek.*

Výpovědi na druhou dílčí otázku vyplývají z otázek 3, 7 a 8.

- *Co motivovalo respondenty k opakovanému navštěvování sportovního kroužku?*

U této otázky různost odpovědí respondentů nebyla široká. Respondenti měli za úkol u otázky č. 7 vypisovat alespoň 3 důvody. Odpovědi se v řadě případů podobají odpovědím u první dílčí otázky. Z šetření také vyplynulo, že 13 respondentů zastává názor, že v kroužku setrvali řadu let, protože zde navázali blízké přátelské vztahy, s kamarády z kroužku se začali vídat i po škole, jezdili spolu na výlety nebo se společně přihlásili i do jiných zájmových aktivit. 12 respondentů setrvalo v kroužku, jelikož si rozuměli s trenérkami a chtěli s nimi trávit i nadále volný čas. Pro deset dotazovaných bylo stěžejní docílit sportovního úspěchu a vyhrávat na soutěžích, pro stejný počet respondentů byla stěžejní podpora rodiny. Oproti tomu pouze dva účastníci odpověděli, že vydrželi kroužek navštěvovat, protože jim rodiče nedovolili přestat a jeden dotazovaný nevěděl, co by jinak ve volném čase dělal. Další uvedené důvody jsou vypsány níže:

- *Navázání blízkého přátelství;*
- *Dobré trenérky;*
- *Stálá výhra v soutěžích;*
- *Sbírání medailí a pohárů;*
- *Podpora rodičů i dalších členů rodiny;*
- *Časté cestování, návštěva velkých měst v ČR i v cizině;*
- *Stále jsem se zlepšovala a nechtěla jsem zahodit čas a dřinu, kterou jsem této činnosti věnovala;*

- *Touha po tom být nejlepší a posouvat se dál, pokračovat na prestižnější soutěže;*
- *Potkávat se s kamarády z jiných družstev (během let se spolupracovalo s jinými družstvy a i zde se navázala řada přátelství);*
- *Možnost vystupovat v sólových sestavách a soutěžit tak i sama za sebe, stálá podpora od holek z týmu a tím budování vzájemné podpory;*
- *Rodiče se mnou a sestrou trávili celé dny na soutěžích a přehlídkách, je to společný koníček celé rodiny;*
- *Rodiče na mě byli pyšní, že jsem něco dokázala;*
- *Rodiče mi nedovolili s činností přestat;*
- *Nebylo nic jiného na práci ve volném čase.*

Třetí dílčí otázka je zaměřena na vztah zájmů respondentů k budoucímu povolání:

- *Jakým způsobem ovlivnil sportovní kroužek volbu střední školy, popř. povolání?*

Odpověď na tuto dílčí otázku nalezneme v dotazníku u otázek č. 11, 12 a 13. V tabulce, která je uvedena výše, je přehled všech oborů, které respondenti současně navštěvují. U děvčat, která jsou stále na ZŠ, je uvedena škola, kterou by po absolvování ZŠ rády navštěvovaly.

- Předškolní a mimoškolní pedagogika – 5 respondentů;
- Pedagogické lyceum – 2 respondenti (z toho 1 plánuje přihlášku teprve podat v roce 2020/2021);
- Sociální činnost – 3 respondenti (z toho jeden plánuje přihlášku teprve podat v roce 2019/2020);
- Gymnázium – 2 respondenti (z toho 1 plánuje přihlášku teprve podat v roce 2020/2021);
- Ekonomické lyceum – 1 respondent;
- Hotelnictví a turismus – 1 respondent;
- SOU kadeřnické – 1 respondent.

Tato dílčí otázka se zaměřuje na dvě oblasti:

### **Využití dovedností a znalostí na SŠ, které se respondent naučil v kroužku mažoretěk a roztleskávaček**

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že celkem 8 respondentů navštěvuje a dva respondenti plánují navštěvovat v příštích letech Střední školu pedagogickou, hotelnictví a služeb

v Litoměřicích. Na tuto školu se dotazovaní přihlásili v pěti případech na obor Předškolní a mimoškolní pedagogika, ve dvou případech na Pedagogické lyceum a zbylí tři respondenti si zvolili obor Sociální činnost. Respondenti shodně uváděli, že jedním z nejnáročnějších předmětů na této SŠ je Tělesná výchova nebo Tělesná výchova s metodikou, dále povinný plavecký, lyžařský a cyklistický kurz. Všechny zmíněné předměty vyžadují určitou fyzickou zdatnost. Všech osm respondentů, kteří již školu navštěvují, také uvedlo, že při hodinách tělesné výchovy jim výrazně pomáhá gymnastická průprava, kterou pravidelně absolvovali při trénincích. Dále všichni tito účastníci zmiňují velkou výhodu v dobré fyzické kondici, která jim pomáhá zvládat náročnost tělesné výchovy bez větších problémů. Další dovednosti, které získaly v kroužku mažoretek a roztleskávaček, jsou: držení těla, ladnost při provádění cviků, tělesná obratnost a pružnost, vytrvalost při běhu, výkony při posilování, nácvik různých choreografií. Z předešlých 8 respondentů rovněž čtyři uvedli, že zaznamenali výhodu při předmětu Pedagogická praxe. Pedagogickou praxi plnili účastníci v různých mateřských školách a své znalosti využili při nácviků a vymýšlení tanečků, vymýšlení sportovních her v tělocvičně i v přírodě a při přípravě rozcviček. Dále dva respondenti pocítili i výhodu při předmětu Hudební výchova s metodikou a Hra na hudební nástroj. Jelikož při nácviku choreografií mažoretkových sestav se velmi často používaly sestřihy skladeb z vážné hudby, oproti svým spolužákům měli větší přehled o skladatelích a jejich dílech. Obě respondentky také zmínily, že při hře na hudební nástroj využily nácviku rytmu.

Žáci Gymnázia, Ekonomického lycea a oboru Hotelnictví a turismus shodně zaznamenali, že jistou výhodu spatřují při hodinách tělesné výchovy. Shodně také uvedli, že ani na jedné škole však předmět Tělesná výchova není příliš náročný. Není tedy zapotřebí žádné větší sportovní průpravy.

### **Výběr střední školy a případný vliv navštěvování kroužku mažoretek a roztleskávaček**

Respondenti, kteří navštěvují (nebo hodlají navštěvovat) obory pedagogicky zaměřené, se vyjádřili kladně a souhlasili, že navštěvování kroužku ovlivnilo jejich rozhodnutí při volbě SŠ, nutno říci, že důvody pro zvolený obor jsou poměrně odlišné.

- 4 respondenti se pro zvolenou SŠ rozhodli, jelikož vybírali obor, kde se ve větší míře budou věnovat sportu a tím využijí svých získaných sportovních dovedností a dále se chtějí ve sportu rozvíjet;

- 3 respondenti si vybrali zvolené obory díky zkušenostem, které získaly při práci s mladšími dětmi v kroužku. Jelikož do týmu chodí děti od 4 do 19 let, starší účastníci velmi často pomáhají s mladšími dětmi, popř. je doprovázejí na soutěže, připravují jim sestavy, pomáhají na trénincích, ale i vymýšlí program na dětských dnech nebo soustředěních, na kterých se podílejí;
- 2 respondenti se přihlásili na výše zmíněnou školu, poněvadž školu začali navštěvovat jejich přátelé z kroužku a měli od nich dobré reference na studované obory;
- 1 respondent navštěvuje tuto školu, protože plánuje po maturitní zkoušce nastoupit na VŠ a studovat obor Pedagogika volného času. Účastník výzkumu uvádí, že při tomto studiu využije své zkušenosti, které získal při účasti v kroužku mažoretek a roztleskávaček.

U respondentů, kteří navštěvují (nebo hodlají navštěvovat) ostatní typy škol, již odpověď není zcela jednoznačná:

### **Gymnázium**

- 1 respondent plánuje po ukončení gymnázia studovat na pedagogické fakultě obor Učitelství všeobecně vzdělávacích předmětů pro 2. stupeň ZŠ a SŠ - Tělesná výchova a anglický jazyk. Tento respondent nevolil vybranou SŠ kvůli navštěvování kroužku mažoretek a roztleskávaček, na gymnázium nastoupil díky vynikajícím studijním výsledkům na ZŠ. Jeho působení v kroužku však kladně ovlivnilo nápad, že po složení maturitní zkoušky se bude věnovat studiu tělesné výchovy;
- 1 respondent není ovlivněn působením v kroužku mažoretek a roztleskávaček, studium na gymnáziu se mu zdá jako nejlepší příprava pro studium na VŠ

Ekonomické lyceum, Hotelnictví a turismus – ani jednoho z respondentů neovlivnilo při výběru SŠ navštěvování kroužku mažoretek a roztleskávaček

SOU kadeřnické – respondent uvádí, že rozhodující a jediný vliv při výběru SOU nemělo působení v kroužku mažoretek a roztleskávaček, k tomuto studiu ho přiměla i řada jiných okolností, zároveň uvádí, že pravidelná příprava účesů různých typů pro všechny věkové kategorie pro něj byla obrovskou zkušeností pro svou budoucí profesi.

Následující dílčí otázka se zaměřuje na vztah zájmů respondenta k jeho životnímu stylu. Na čtvrtou dílčí otázku hledala autorka odpovědi v dotazníku v otázkách č. 6, č. 9 a č. 10.

## **Jakým způsobem ovlivnil sportovní kroužek životní styl?**

Pestrost odpovědí zde nebyla příliš široká. Mezi nejčastější odpovědi patřila kladná hodnocení, kdy toto působení přispělo k zdravému životnímu stylu. U této otázky zaznamenávali účastníci pozitivní i negativní faktory, které ovlivnily jejich zdravý životní styl. Navzdory tomu se pro většinu respondentů stal zdravý životní styl přirozenou každodenní realitou. Autorka cituje získané odpovědi.

### **Pozitivní komentáře**

- *Pravidelný pitný režim;*
- *Díky únavě z tréninku – kvalitní strava, dostatek spánku;*
- *Pravidelná sportovní aktivita;*
- *Přízpůsobení se pravidelnému režimu dne;*
- *Odbourání popijení sladkých nápojů, které při cvičení nezaženou žízeň;*
- *Pravidelná strava i během tréninku - malé svačiny;*
- *Pohodová atmosféra při společných akcích, cítit se dobře je nade vše;*
- *Časté rozdávání úsměvů, hledání vnitřního klidu ve stresových situacích a ovládání svých emocí se při vypjatých situacích.*

### **Negativní komentáře**

- *Při brzkých odjezdech na soutěže – nevyspání a následné vyčerpání a stres;*
- *Při soutěžích špatné dodržování pitného režimu a stravovacích návyků;*
- *Při delších cestách zahánění hladu v rychlých občerstveních.*

Pátá dílčí otázka se týká jednak sportu obecně, jednak zde autorka hledá souvislosti mezi dalšími zájmovými sportovními činnostmi. Respondenti se k této problematice vyjadřovali v otázkách č. 5, č. 10, č. 12, č. 14 a č. 15.

- *Jakým způsobem ovlivnil sportovní kroužek vztah ke sportu obecně, jakým dalším sportům se respondenti věnují a souvisí tyto sportovní aktivity s dlouhodobým navštěvováním kroužku mažoretek a roztleskávaček?*

Tuto otázku autorka rozdělila do čtyř kategorií:

### **Vztah ke sportu**

Všech 15 účastníků výzkumu uvedlo, že ke sportu mají kladný vztah. 13 respondentů se zmiňuje o tom, že ho vyhledávají i mimo plánované tréninky. 13 respondentů napsalo,

že sportu věnují stále více času a vyhledávají různé druhy sportovních aktivit. Návštěva i dalších sportovních zájmů je ovlivněna jednak finančními možnostmi, ale i nabídkou, která je v okolí. 2 respondenti zaznamenali, že tréninky mažoretek je po sportovní stránce dostatečně naplňují a nemají potřebu vyhledávat žádné další činnosti.

### **Další sporty, kterým se respondenti věnují**

Účastníci výzkumu se věnují pestrému spektru sportovních aktivit. Následující přehled nabízí 16 různých odvětví v oblasti sportu, kde respondenti tráví svůj čas.

- *Poledance – 1 respondent;*
- *Aerial hoop – 1 respondent;*
- *Box – 1 respondent;*
- *Běh – 5 respondentů;*
- *Tenis – 5 respondentů;*
- *Lyžování -5 respondentů;*
- *Gymnastika – 2 respondenti;*
- *Atletika – 1 respondent;*
- *Zumba – 3 respondenti;*
- *Badminton – 1 respondent;*
- *Latinskoamerické tance – 1 respondent;*
- *Jízda na koni – 5 respondentů;*
- *Jízda na kole – 2 respondenti;*
- *Jóga – 3 respondenti;*
- *Jízda na snowboardu – 3 respondenti;*
- *Street dance 1 respondent.*

### **Souvislost výše zmíněných sportovních aktivit s navštěvováním kroužku mažoretek a roztleskávaček**

Respondenti v dotazníkovém šetření také uváděli, zda další sportovní aktivity navštěvují díky vlivu mažoretkových tréninků. Dle uvedených dat některé sportovní odvětví nemají žádnou souvislost s činností mažoretek. Naopak mezi aktivitami, kde je zásadní pružnost, ladnost a spojení hudby s pohybem, se určitá spojitost objevila.

Naprostě žádný vliv zde nehraje roli u následujících sportů: box, lyžování, jízda na snowboardu, atletika, badminton, jízda na koni nebo jízda na kole.

Jeden respondent uvedl, že se začal věnovat Poledance a Aerial hoopu díky pevným základům gymnastiky a baletu. Pevné držení těla, pružnost a ladnost pomohlo překonat překážky při počátku cvičení.

Pět respondentů uvedlo, že se věnují tenisu, protože zde tráví čas se svými kamarádkami z kroužku mažoretek a vnímají tento sport jako příjemný relax, kde nebojují o vítězství na soutěžích, ale tenisové kurty jsou pro ně místem aktivního odpočinku.

Dva účastníci výzkumu se věnují gymnastice výhradně kvůli mažoretkám a roztleskávačkám. Trénují zde gymnastické prvky a sestavy, které vždy vhodně zapojí do sestav mažoretek a roztleskávaček. Oba respondenti vystupují ve velkých formacích, malých formacích, ale i sólo formacích. Na gymnastických trénincích se věnují nácviku složitějších prvků. Obdobně odpověděli i tři respondenti, kteří cvičí jógu.

Dalším zmíněným sportem byl běh. Dva respondenti uvedli, že běhají proto, aby si udrželi štíhlou postavu a další dva proto, aby stále pracovali na své fyzické kondici. Jeden dotazovaný si při běhání odpočine a vyčistí si hlavu. V tomto případě je tedy vliv kroužku mažoretek minimální.

Zumba, latinskoamerické tance a street dance mají zřejmě největší spojitost s mažoretkovou činností. Jedná se o propojení pohybu a hudby, které je respondentům blízké. Ani jeden nenavštěvuje v této oblasti závodní tým, čili tuto sportovní činnost berou jako příjemné zpestření. Všichni respondenti uvedli, že tuto činnost navštěvují díky získané lásce k pohybu a tanci.

### **Využití získaných dovedností a znalostí**

Po přečtení vyplněných dotazníků autorka rozšířila tuto otázku. Zaměřila se na to, jak respondenti dnes využívají své získané dovednosti a znalosti v běžném životě. Respondenti uváděli způsoby, jakým činnostem se také věnují a díky nim získávají i finanční ohodnocení.

1 respondent vymýšlí předtančení a nástupy na maturitních plesech.

1 respondent v rámci své praxe v sociálních službách připravuje taneční choreografie pro zaměstnance domova důchodců, ti svým vystoupením zpestřují program na různých akcích pro své klienty.

3 respondenti se věnují trenérské činnosti mažoretek a roztleskávaček malých dětí.

2 respondenti jezdí pomáhat na tábory s tanečním zaměřením.

1 respondent pravidelně dochází do mateřské školy, kde vede tanečně-pohybový kroužek pro nejmenší.

V poslední otázce se autorka zaměřuje na získané hodnoty a postoje člověka.

V dotazníkovém šetření autorka našla odpovědi v otázkách č. 3, č. 6 a č. 8

- *Jakým způsobem ovlivnil sportovní kroužek hodnoty a postoje člověka?*

Většina respondentů zde uváděla dvě, tři někdy i čtyři odpovědi. V řadě odpovědí se respondenti shodovali. Níže je uvedený seznam od nejfrekventovanějšího pojmu a až po ojediněle použité případy.

- *Odpovědnost za ostatní;*
- *Soudržnost s ostatními;*
- *Mít pevnou vůli;*
- *Mít radost z toho, co dělám;*
- *Chci být spokojená sama se sebou;*
- *Posílení důvěry v ostatní členy kroužku;*
- *Vděčnost za strávený čas a vydanou energii;*
- *Vážím si rodičů za podporu, kterou mi pomáhali překonávat překážky;*
- *Přehnaná angažovanost škodí;*
- *Tolerance k chybám ostatních;*
- *Přiměřené sebevědomí je důležité;*
- *Vážít si přátelství, nepodrazit kamarády;*
- *Nepodceňovat, ale ani nepřeceňovat sebe ani ostatní;*
- *Vstřícnost;*
- *Být ochotný pomoci;*
- *Umět naslouchat a být pokorný;*
- *Přijímat pomoc od ostatních;*
- *Touha být stále lepší, ale vše má své hranice;*
- *Otevřenost vůči problémům, s kterými se setkáváme;*
- *Pracovat na sobě.*

## 12.3 Výsledky výzkumného šetření – rozhovor

V této části se autorka zaměřuje na výsledky analýzy dat získaných od rodičů. Jména respondentů byla pro anonymizaci dat změněna. Rozhovor byl proveden s pěti rodiči (pěti matkami). Jejich jména se objevují v citacích jako Markéta, Jana, Monika, Petra a Štěpánka.

Data byla rozčleněna do šesti hlavních kategorií, tyto získané informace jsou stěžejní pro zodpovězení hlavní cílové otázky - *Ovlivní nebo neovlivní dlouhodobá a pravidelná zájmová činnost životní postoje respondentů a v jakých směrech na ně nejvíce působí?*

- *Z jakého důvodu se rozhodl respondent přihlásit do sportovního kroužku?*

V této dílčí otázce autorka zahrnuje odpovědi týkající se toho, jak rodiče přistupovali k přihlášení jejich dítěte do kroužku, kdo zde byl iniciátorem přihlášení a jaké důvody spatřovali rodiče jako podstatné, aby jejich dítě začalo tento kroužek navštěvovat.

### **Přihlášení do kroužku**

Odpovědi v této problematice nebyly příliš široce zaměřeny, matky se ve svých výpovědích v podstatných bodech shodují. Samy matky chtěly, aby jejich děti navštěvovaly sportovně zaměřený kroužek a měly dostatek pohybu. Ve svých výpovědích uvedly, že již před tím jejich dcery navštěvovaly různé pohybové kroužky, ale většinou je měnily, vydržely v nich pouze rok. Dle rodičů tedy rozhodnutí o přihlášení učinily jejich děti, ony je pouze nasměrovaly tak, aby si dle svého zvolily, do jakého kroužku chtějí chodit.

Monika: *„Dceři byly jen čtyři roky, když začala tento kroužek navštěvovat. Mně se zdála tenkrát maličká na to, aby někde pravidelně trénovala a něco se vůbec naučila. Nemyslela jsem si, že u toho vydrží. Chodil tam její bratr a ona tam občas byla s ním, tak nás doma začala přemlouvat. Chtěla jsem, aby taky někde cvičila, ale třeba až později...Ted' jsem ráda, že začala takhle brzy.“*

Jana: *„Dcera byla stále s námi doma, neměla moc kamarádek. Chtěli jsme, aby odpoledne měla nějaký zájem, ráda cvičila, tak jsme se šli podívat na různé kroužky a ona řekla, že by chtěla tancovat a mít krásné šaty. Na internetu jsme tenkrát hledali a jí se líbilo, jak holky cvičí s hůlkou. Protože se tenkrát zakládalo v Budyni nové družstvo a znali jsme trenérku a věděli jsme, že je slušná, zkusili jsme ji tam přihlásit...no a vydržela tam deset let. Přidala se k ní i její sestra a sestřenice.“*

Markéta: *Přiznám se, že mě osobně by ani nenapadlo, aby začala takhle cvičit. Naše rodina hraje odjakživa tenis, lyžuje, jezdíme na kole. Sportu se hodně věnujeme. Ale ona s tím přišla ze školy nadšená, že se jí to líbí a že chce mít taky ty šaty a drdol a už to bylo. Tak já se došla domluvit s trenérkou, že to zkusíme. Mně osobně se líbil její přístup k dětem. Viděla jsem, že ty ostatní holky ji mají jako velký vzor. Asi i to byl jeden z důvodů, že jsme ji pak přihlásili a vydržela tam.*“

Petra: *Dcera ráda cvičila a tancovala, já ji na nějaký taneční sportovní kroužek chtěla přihlásit už dávno, hledala jsem nějaký jiný závodní tým už dříve, ale pořád to nikde nebylo ono. Když se pak ten kroužek otevřel tady, hned jsem ji přihlásila, ona sama chtěla taky, protože tam měly chodit i její kamarádky. Hůlku už doma měla dávno, s tou cvičila jen tak a už něco i uměla. Já sama mám ráda jakýkoliv tanec a dost často jsme i jezdily spolu na nějaké přehlídky, chtěla jsem ji tím právě motivovat, aby taky někam začala chodit.*“

Štěpánka: *My jsme s manželem chtěli, aby dcera začala někde cvičit, bylo nám i docela jedno, co to bude.... Ale chtěli jsme, aby to mělo trochu smysl ta činnost, tak jsme se různě poptávali v okolí. Bydlíme na malé vesnici, kde nic není, takže bylo jasné, že ji stejně budeme muset vozit, tak nám bylo jedno kam. Na tenhle kroužek jsme narazili úplně náhodou, viděli jsme holčičky vystupovat někde na dětském dnu a nám i dceři se to líbilo. Tak jsem se hned domluvila s trenérkou a ona nás pozvala, ať se přijdeme někdy podívat na trénink...no a tak to začalo.*“

### **Důvody přihlášení do kroužku**

Následující podkategorie navazuje na rozhodnutí o přihlášení. V tomto případě jsou uvedeny důvody rodičů, proč chtěli, aby se jejich dítě přihlásilo. Důvody pro přihlášení se většinou podobají. Matky uvádějí dva až tři důvody pro přihlášení, které se stále prolínají a jsou totožné. Pro přehlednost je autorka rozdělila do následujících kategorií.

### **Pravidelná sportovní aktivita**

Monika: *„Hlavně jsem chtěla, aby holka taky sportovala. Všichni u nás sportují. Nebude mít pak čas na hlouposti okolo a tohle má smysl.*

Petra: *„Každé dítě by mělo někam chodit cvičit a ne lenořit doma. Já když vidím, jak dnes děti nic nedělají a nic se jim nechce.*

Jana: *„Chtěla jsem, aby se pravidelně někde hýbala, vždycky ráda sportovala, ale tak chtěli jsme ten sport nějak zaměřit, aby něco uměla pořádně.“*

Markéta: „*Tak ona už i tak teda měla dost pohybu, ale zase si říkám, že pohybu není nikdy dost a tenhle sport byl zas něco jiného no.*“

Štěpánka: „*Určitě jeden z hlavních důvodů, proč jsem ji přihlásila, byl pohyb, chtěla jsem, aby se uměla hejbat. Určitě je to lepší než sezení u televize.*“

### **Navázání přátelství**

Monika: „*Taky jsem chtěla, aby měla nějaký kamarádky, ještě než půjde do školy, protože do školky skoro nechodila. Tady bylo hodně holčiček a říkala jsem si, že když budou mít společný koníček, třeba si tam nějaké kamarádky najde.*“

Jana: „*„Dcerka byla stále s námi doma, neměla moc kamarádek.... Taky jsem si říkala, že si tam třeba najde nějakou kamarádku, ve škole ve třídě moc kamarádek neměla“*“

Štěpánka: „*No a protože bydlíme na vesnici, tak tady dcera nemá moc kamarádek k sobě, tak jsme si řekli, že třeba tady si někoho najde. Hlavně jsme viděli, že každou chvíli jezdí někam na vystoupení, tak jsme věděli, že bude často mezi dětmi.*“

Petra: „*Šly tam kamarádky a jeden kamarád od dcery ze třídy, měly takovou partu holek a mezi nimi jeden kluk. Byla jsem ráda, že je má. Bylo mi jasné, že když spolu budou chodit i do kroužku, tak tím spíš jim to přátelství vydrží a třeba tam najde ještě jiné kamarádky.*“

### **Smysluplné trávení volného času**

Štěpánka: „*Dcera měla už tenkrát dost kroužků, ale žádný pořádný. Chtěli jsme, aby dělala něco, co má teda smysl a bude něco pořádně umět. Nastoupila na mažoretky rok po otevření toho kroužku, ale už v tu dobu bylo vidět, že to někam povede a někam to dotáhnou.*“

Petra: „*Já hlavně chtěla, aby něco uměla pořádně. Sama jsem jsi koupila hůlku a trénovala to i s ní, aby třeba i o víkendy měla co dělat a jen se nenudila. Už od začátku jsem viděla, jaké dělá týden za týdnem pokroky a byla jsem ráda, že dělá něco, co má smysl.*“

Monika: „*Už u syna jsem viděla, že se v kroužku pořád učí něco nového. Dcera teda chodila i do kroužků, kde to nebylo špatný, ale celkově to nikam nevedlo. Tady se ty děti pořád rozvíjely.*“

### **Přístup trenérky**

Jana: „*...a znali jsme trenérku a věděli jsme, že je slušná, zkusili jsme ji tam přihlásit. Ona to s dětma uměla a děti ji měly rády, pořád pro ně vymýšlela něco nového“*“

Markéta: „Mně osobně se líbil její (trenérky) přístup k dětem. Viděla jsem, že ty ostatní holky ji mají jako velký vzor. Asi i to byl jeden z důvodů, že jsme ji pak přihlásili na stálo a vydržela tam.“ ... „Určitě na nás hodně zapůsobilo, když jsme mluvili s trenérkou...přišla mi nadšená a ta práce ji určitě bavila, to bylo vidět.“

Monika: „Sice byla dcera ještě malá, ale zase jsem znala tu trenérku a ta byla v pohodě, dalo se s ní mluvit a na všem jsme se vždycky spolu dohodly, takže jsem si říkala, že to snad nějak zvládneme.“

### **Dosažení sportovního úspěchu**

Petra: „Sama jsem hodně cvičila a závodila, když jsem byla malá. A přála jsem si, aby to dcera taky někam dotáhla. Původně jsem si představovala tedy jiný sport, ale pro tohle jsme se pak nadchly společně“

Štěpánka: Dcera byla od dětství hodně soutěživý typ, pořád se s někým porovnávala a taky se hodně předváděla. Od začátku mluvila o tom, že by chtěla jezdit na soutěže a vyhrávat. Pamatuji se, že si dokonce přála pořídít stojánek na medaile, až bude vyhrávat někdy. V té době do žádného kroužku ještě ani nechodila.

Další dílčí otázka se zaměřuje následujícím způsobem:

- Co motivovalo respondenty k opakovanému navštěvování sportovního kroužku?

Autorka práce zjišťovala, z jakých důvodů vydržely tento kroužek navštěvovat řadu let. Odpovědi matek jsou citovány níže. Škála odpovědí není zase tak pestrá. Autorka vybrala tři oblasti, ve kterých se odpovědi účastníků výzkumu nejvíce podobaly, Osobnost trenérky, pevná přátelství a dosažený úspěch. Největší zásluhu o dlouhodobé navštěvování spatřují v osobnosti trenérky, která děti po celou dobu dobře motivovala, na trénincích vytvářela dobrou atmosféru a s dětmi i rodiči navázala přátelské vztahy.

### **Osobnost trenérky**

Jana: „No jednoznačně tedy musím říct, že tam chodila i kvůli trenérce. Ta byla skvělá. Naše holka je dost uzavřená. Jen tak se s někým nebaví a dost se stydí. Ale tady jí ta trenérka sedla a ona si na ni zvykla a fungovalo to. Nebylo to tedy hned, chvíli jí to trvalo, ale nakonec výborný a je to tak ještě dnes.“

Markéta: „Mně se líbila od začátku trenérka, byla přísná, ale spravedlivá a nikomu nic neodpustila. Tedy i s námi jednala na rovinu a na všem se s ní dalo domluvit. Dcera

*ji poslouchala na slovo a i hodně o ní doma mluvila. Ona ji uměla prostě namotivovat, že jí to pak bavilo, ačkoliv jí teda občas něco nešlo, tak nakonec to nějak zvládla.“*

*Monika: „No asi i kvůli trenérce, ona to s dětmi uměla. A moje holka na to jak byla nejdřív malá, tak si ji oblíbila. Ona ty děti hodně stmelila, že byly dobrá parta. Ale zase jim uměla i vynadat nebo vytknout, když někdo něco neuměl. Ale na druhou stranu je umí a i pochválit a to je znát.“*

*Štěpánka: „Těch důvodů je určitě víc, ale jedním z nich je i trenérka. Dcerka si s ní rozuměla a co řekla, to bylo pro dceru svaté. Hodně o ní doma mluvila a je to tak i dnes.“*

*Petra: „Dcera nikdy nepřemýšlela, že by v kroužku končila. Vedle školy to byla druhá povinnost, kam prostě chodila a nepřemýšlela nad tím, jestli bude nebo nebude pokračovat. Pořád mluvila o tom, co třeba budou mít za sestavu za rok a tak, kam pojedou na novou soutěž za rok. O tom hodně mluvila ta trenérka, ta je takhle motivovala a docela jí to vycházelo. Ty holky se pak pořád na něco těšily, pořád bylo v dohledu něco nového.“*

### **Přátelství**

Druhý důvod setrvání v kroužku uvedlo opět všech dotazovaných matek. Jejich dcery zde navázaly nová přátelství, nebo se celé roky kamarádily s dětmi, které již znaly dřív.

*Štěpánka: „Taky tu měla kamarádky, nebavila se úplně se všemi, to určitě ne...někdo ji dokonce vadil a vyhýbala se jim. Ale naštěstí teda potkala i holky, který byly fajn a jsou to pořád dobré kamarádky, dokonce spolu šly i na střední školu.“*

*Markéta: „Pak už nechtěla přestat ani kvůli holkám, ona dobře zapadla, takže se hned začlenila do té party a má v kroužku hodně kamarádek. Některé jezdí i k nám, nebo ona k nim. To určitě udělalo hodně.“*

*Petra: „Hlavně tam má i kamarádky, téměř celá ta parta, která tenkrát začala, tak vydržela. A dneska jsou spolu i na škole. Táhnou to spolu celý roky a hodně toho spolu zažily. Občas tedy byly i nějaké dohady, tomu se nevyhnuly, ale to přátelství tam prostě je.“*

*Jana: „Určitě tam chtěla chodit i kvůli dětem. Nesedla si s každým, to ne. Ona nikdy moc nevyhledávala kamarádky. Ale tam si našla kamarádky a hodně spolu držely, chodí tam společně ještě dnes, myslím, že i kvůli tomu tam chce pořád chodit. Cítí se mezi nimi dobře.“*

Monika: „No začínala jako malá holka, byla nejmladší a pořád se cpala mezi straší holky, časem tam přibýlo hodně holek v jejím věku, s těmi jsou skvělá parta. Slaví spolu narožky, navštěvují se mimo tréninky. Hodně jsme se sprátelili i my rodiče. Ale myslím, že ji braly i ty starší holky, všude se k ní hlásily, když jsme se někde potkaly.“

### **Úspěch**

Štěpánka: „Bavilo ji to, protože se jim dařilo, děti pořád někde vyhrávaly a to bylo motivující.“

Petra: „Asi i to, že jezdily děti po soutěžích a vyhrávaly, myslím, že kdyby nevyhrávaly, stejně by tam chodila, ale tohle bylo super, pak byla vždy v týmu parádní atmosféra.“

Jana: „No naše holka není kupodivu úplně soutěživý typ, ale zase když vyhrávaly první, druhé nebo třetí místo, tak zářila štěstím a těšila se na další soutěž.“

Monika: „Tak i ty soutěže a výhry měly co do sebe, určitě ji to motivovalo vždycky.“

Markéta: „No když někde vyhrají, tak je to vždycky super. Myslím, že je šťastná, když pak společně oslavují. Cestou ze soutěže je pak v autobuse dobrá atmosféra a sama říká, že to chce zažívat pořád.“

Třetí dílčí otázka se zaměřuje na vztah volby střední školy a sportovního kroužku mažoretek a roztleskávaček. Zde je uveden přehled, jaké školy navštěvují děti respondentů (ve dvou případech je uvedena škola, kam se jejich dítě chystá nastoupit).

### **Monika – Gymnázium**

Monika: „Dcera půjde na gymnázium, má dobré studijní výsledky na základní škole. Sport může mít jako koníček. Pokud by u něj vydržela i v průběhu střední školy, může jít pak sudovat nějaký sportovně zaměřený obor, ale to je ještě daleko“ ... „Asi jí ty mažoretky a roztleskávačky úplně neovlivnily, je teda dobře, že má takové pevné základy ve sportu, protože se jí to bude hodit v tělocviku.“ ... „Už dnes chodí pomáhat do tanečního kroužku a pořád něco vymýšlí, tak kdyby ji to bavilo, tak třeba si tím v budoucnu nějakou korunu přivydělá...“

### **Jana – Gymnázium**

„Tak už dnes si tím tedy přivydělává, jezdí na taneční tábory pomáhat a tam vede různé rozcvičky a tak. Takže jako zalíbení v tom našla a baví ji i pracovat s dětmi. Chtěla jít na nějakou sportovní školu, ale nakonec jsme se rozhodli pro gymnázium. Jdou jí dobře cizí

*jazyky, mluví dobře anglicky. Pokud by po maturitě chtěla na pedagogickou a tam třeba měla angličtinu a tělocvik, v tom bychom ji určitě podpořili. ... Určitě jí ten sportovní kroužek hodně ovlivnil, pořád cvičí a pracuje na sobě. Naučila se tam hodně a ta práce ji baví.“*

#### **Markéta – Pedagogické Lyceum**

*„Dcera by si chtěla podat přihlášku na Pedagogické lyceum a dál studovat na pedagogické fakultě. Určitě by ráda v budoucnu dál studovala na VŠ, zatím není rozhodnutá jaký obor. Zatím má předpoklady k tomu, aby studovala nějaký humanitní směr. Na pedagogické lyceum by šla také ráda z toho důvodu, že tam má kamarádky z kroužku a o této škole má dobré reference.“ ... „Určitě využije znalosti v oblasti tělesné výchovy, tento předmět je na škole poměrně náročný, a proto jsem ráda, že už něco umí, to jí určitě hodně pomůže a usnadní práci.“*

#### **Petra - Předškolní a mimoškolní pedagogika**

*„Výběr školy byl poměrně jednoznačný, dcera již několik let vypomáhá jako asistentka trenérky u nejmladších mažoretek a tato práce s malíčkými dětmi ji nadchla. Již několik let se aktivně zapojuje do pořádání sportovních aktivit pro děti, zaplatila si i workshop pro trenéry, kteří pracují s malými dětmi. Výběr střední školy tedy byl jasná volba.“ ... „Dovednosti, které se v kroužku naučila, využívá běžně ve škole i při pedagogické praxi, není pro ni problém připravit jakoukoliv choreografii, nacvičovala s dětmi taneček, který pak sama předváděla spolu s dětmi na akademii. Ve školce jí napsali výborné hodnocení.“ ... „Těmito činnostmi si již dnes přivydělává, jednak jako asistentka trenéra mažoretek a pak také zkouší sama vést pohybový kroužek pro nejmenší děti. Všechny tyto činnosti souvisí se studovaným oborem, určitě je po maturitě uplatní i při svém povolání.“*

#### **Štěpánka – Předškolní a mimoškolní pedagogika.**

*„Dcera by ráda pracovala s malými dětmi, chtěla by být učitelkou v mateřské škole.“ ... „Ve volném čase by se i nadále věnovala tréninkům mažoretek nebo roztleskávaček. Nyní chodí pomáhat s malými dětmi na tréninky a připravujeme jim sólo formace, sama je totiž řadu let cvičila a stále cvičí, tak ví, na co si dávat pozor a jak je vymýšlet.“ ... „My ji podporovali v tom, aby nastoupila na pedagogickou školu, jednak tam šly taky holky z kroužku, takže tam nebude sama a bude mít nějaké známé.“ ... „Hlavně jí pomůže ta gymnastika, ta je na tý škole teda těžká a ona se toho tolik nebojí.“ ... „Taky má docela*

*dobrou fyzickou a umí se hejbat, je pružná, to při všech těch kurzech jí pomůže, když slyším, jak je to pro ty ostatní holky náročný.“*

Vztah sportovního kroužku a zdravého životního stylu je téma další dílčí otázky. *Jakým způsobem ovlivnil sportovní kroužek životní styl?*

U této otázky se respondenti rozpovídali nejméně. Uváděli pouze body, které dle jejich mínění ovlivnily životní styl. Jejich výpovědi byly jednoznačné v tom, že všechny matky se ve svých rodinách snaží o to, aby členové rodiny žili zdravě, dodržovali správné stravovací návyky a měli pestrou stravu, jedli dostatek masa, ryb, ovoce a zeleniny. Pili neslazené nápoje a vyhýbali se slazeným limonádám. Nezapomínali na dostatek spánku a měli nastavený pevný denní režim. Dále také dbají na to, aby měli dostatek pohybu, který je i součástí kroužku mažoretek a roztleskávaček. Dále se matky zmiňovaly, že se snaží o to, aby jejich děti zažívaly co nejméně stresu a koukaly na život optimisticky.

Všechny tyto zmíněné argumenty jistě vedou k tomu, že členové kroužku vedou zdravý životní styl. Avšak dotazované se také shodně vyjádřily, že působení v kroužku není rozhodujícím důvodem pro tuto volbu. Navštěvování kroužku však zdravému životnímu stylu přispívá a v počátku byl tento názor jedním ze stěžejních důvodů, proč začít tento kroužek navštěvovat.

Autorka dále zjišťovala, jak ovlivnilo působení v kroužku mažoretek a roztleskávaček vztah k další sportovní činnosti a zda si vztah ke sportu s sebou nesou i v dospělosti.

- *Jakým způsobem ovlivnil sportovní kroužek vztah ke sportu v pubertě nebo dospělosti?*

Nabídka odpovědí na tuto otázku také nebyla příliš pestrá. Matky vyjmenovaly nejprve všechny sportovní zájmy, kterým se jejich děti věnují. Některé uvedly i sportovní činnosti, kterým se děvčata věnovala několik let a už s nimi přestala. Pestrost těchto sportů je široká. Autorka je již zmínila v kapitole Výsledky dotazníkového šetření. Rodiče dle výpovědí usuzují, že důležitost sportu v životě dětí je **podmíněna i silným základem z rodiny**. Tomuto názoru odpovídají následující výroky:

Monika: *„Tak my jsme v rodině vždycky hodně sportovali, hráli jsme tenis všichni a lyžujeme, takže jsem čekala, že moje děti budou taky sportovně založené. Hodně jsme je ke sportu vedli od mala.“*

Jana: „*No dcera v tom žije od mala. My jsme s ní vždycky hodně všude jezdili a vyhledávali různé sporty, jezdili jsme na kole, na lyžích, máme doma koně a ona od dvou let jezdila na koni, myslím, že jí to přijde úplně normální, že si myslí, že to k životu tak patří.*“

Markéta: „*...ale i doma to na ni působilo. Manžel jí pořád říkal, že musí být víc aktivní, pořád ji hodně pobízel, aby cvičila. Od mala jsme ji kupovali kolo, brusle, lyže a veškerý vybavení. Doma máme i opravenou tělocvičnu.*“

Petra: „*Od čtyř let chodila dcera na všechny možný pohybový kroužky, já tam hodně chodila s ní, dnes spolu ještě chodíme na zumbu občas, jezdíme na kole nebo občas zajdeme do posilovny. Pravidelně jsme chodili na dlouhé procházky a prostě pořád něco vymýšleli, abychom nesešli doma.*“

Štěpánka: „*...ale myslím, že i u nás se vždy hodně sportovalo. Jezdili jsme vždy na nějak sportovně zaměřené dovolené a to byla dcera ještě malá.*“

Všech pět respondentů současně potvrdilo, že velký vliv na jejich vztahu ke sportu má právě kroužek mažoretek a roztleskávaček. Všech pět dotazovaných uvedlo, že jejich dítě má kladný vztah ke sportu.

Štěpánka: „*Určitě díky kroužku ten vztah hodně posílila.*“ ... „*získala na kroužku pevné všestranné základy a na těch teď může stavět.*“ ... „*Navykla si pravidelně cvičit a teď, jak jezdí občas pozdě a nestíhá všechny tréninky, tak to nahrazuje i jinými aktivitami.*“ ... „*Chtěla být pořád lepší a lepší, tak začala i běhat. Chtěla si zlepšit fyziku, aby mohla víc trénovat.*“

Petra: „*Hodně ji to ovlivnilo, protože je zvyklá pravidelně cvičit.*“ ... „*Myslím, že si nakládá pořád víc a víc a pořád hledá něco nového.*“ ... „*Občas mi přijde, že už je na sportu závislá a přehání to.*“ ... „*Jsem ráda, že si na sport takhle zvykla, chodíme občas spolu na nějaké taneční hodiny a užíváme si to. Navíc ona jak to umí a je natrénovaná, tak jí to jde a baví ji to.*“ ... „*Myslím, že vždy měla předpoklady k tomu, aby měla blízky vztah ke sportu, ale kroužek ji v tomhle hodně postrčil, aby ty návyky získala.*“

Markéta: „*V některých sportech určitě ten vliv není, třeba tenis nebo lyže. V těchhle sportech asi ten kroužek moc neovlivnil. Možná tak fyziku, že je zdatná a odolná. Ale jinak spíš ta gymnastika nebo nějaký taneční hodiny, kam občas chodí. Tam si myslím, že je to rozhodující vliv. Tam by nikdy nezačala chodit, kdyby nechodila na mažoretky*“

*a roztleskávačky. Navíc gymnastika jí jde teda fakt moc dobře, takže tam by to byla velká škoda, kdyby ji nedělala vůbec.“*

*Jana: „No asi v jak jakém sportu to mělo vliv. Dcera jezdí dobře na koni od dvou let. Dneska už jezdí závody a tam ji to teda určitě neovlivnilo. Ale třeba začala chodit ještě na jógu, posiluje doma, občas si jde zaběhat. Tady mi občas řekne, že potřebuje něco dělat, že nemůže sedět. Třeba když nemají trénink. Taky to vidí u ostatních holek, ony se tam ovlivňují navzájem. Vím, že tam skoro všechny ty holčiny hodně sportují.“*

*Monika: „Tak určitě na gymnastiku začala chodit jen kvůli roztleskávačkám, taky jsem ji vloni platila pár hodin baletu, to taky chtěla kvůli mažoretkám.“ ... „Určitě jí to taky hodně dalo, získala návyky a cvičí ráda.“ ... „Sport si tam zamilovala, navykla na něj.“*

Autorka se dále v rozhovoru zajímala, jakými způsoby ovlivnil sportovní kroužek hodnoty a postoje člověka. Tuto dílčí otázku autorka opět rozdělila na dvě podkategorie. Jednak se zaměří na to, jak jednotlivé matky vnímají přínos v této problematice obecně. Následovně také z výpovědí dotazovaných vyplynulo, že velmi podstatným je pro rodiče skutečnost, která se jich úzce dotýká a to je budování jejich vztahu s dětmi, který ve všech zmiňovaných případech výrazně posílil.

- *Jakým způsobem ovlivnil sportovní kroužek hodnoty a postoje člověka?*

*Monika: „Určitě ji to také ovlivnilo. To, že byla součástí takové skupiny, ji naučilo být spolehlivá, zodpovědná za sebe vůči ostatním dětem. Dcera je také velmi kritická, od začátku se s tím potýkala. Měla tendence ostatním něco vyčítat, pokud něco pokazili v sestavě. Myslím, že během let se naučila být víc tolerantní.“ ... „Kamarádů si váží, ví, že se na ně může spolehnout.“*

*Jana: „Určitě se naučila zodpovědnosti, věděla, že na ni holky z týmu spoléhají, a tak si nedovolila nepřijít na vystoupení nebo na trénink.“ ... „Taky si začala víc věřit, vypěstovala si zde zdravé sebevědomí.“ ... „Váží si toho, co pro ně udělala trenérka, dnes už si uvědomuje, že toho pro ně udělala hodně.“*

*Markéta: „Určitě posílila vztah přátelství, svých přátel si začala vážit. Vidím to, že pro ni hodně znamenají.“ ... „Je ochotná ostatním pomoci a vyjít jim vstříc.“ ... „Jde si za svým a má pevnou vůli.“*

Petra: „Jako velký přínos vidím to, že je tolerantní ke kamarádkám. Nekritizuje je za chyby, naučila se přijímat ostatní i s chybami.“ ... „Vybudovaná přátelství jsou pro ni důležitá.“ ... „Určitě se naučila i zodpovědnosti.“

Štěpánka: „Na dceru nepůsobil jen kroužek samotný, ale i lidé, kterými byla stále obklopena. Navázala zde řadu přátelství, která mají pro ni velkou hodnotu. Ted' mluvím o přátelství mezi děvčaty, ale i trenérkami, s kterými je na jedné vlně.“ ... „Posílilo ji to i v tom, že je spolehlivá, cílevědomá a zodpovědná.“ ... „Naučila se přijímat kritiku a myslím, že je i zdravě kritická k ostatním.“

### **Postoj k rodičům**

Všechny dotazované hovořily o tom, jak byl ovlivněn vzájemný vztah s dítětem. V řadě vypjatých situací čelily společným zkouškám, jak náročné momenty zvládat. Všechny hodnotily svoje dlouhodobé působení v kroužku jako velký přínos pro sebe, jejich děti i jejich vzájemný vztah.

Monika: „Jsem ráda, že jsem s dcerou vše mohla intenzivně prožívat a stále s ní vše sdílím. Myslím, že i ona vidí, že mám zájem a moje podpora je pro ni důležitá.“ ... „Potěšilo mě, když jednou musela jet dcera na soutěž sama a když se vracela se zlatou medailí v ruce, tak mi řekla, že si to beze mě stejně neužila. To pak člověka potěší.“ ... „Jelikož znám osobně všechny její kamarádky z kroužku, tak si o nich hodně povídáme. Určitě nás to také hodně spojuje, je dobře, že se mi se vším svěří.“

Jana: „Dcera je hodně uzavřená. Tím, že máme tenhle společný koníček, tak určitě máme k sobě blíž. Prožíváme společné starosti i radost.“ ... „Všude jezdím s ní a po každém docvičení mě jde obejmout, vždy cítím, že z ní spadla obrovská tíha.“ ... „Je to skvělý pocit, když holky vyhrají a ona běží ke mně a společně se radujeme, vždycky máme skvělou náladu a po každé soutěži vždy vše dlouho rozebíráme.“

Markéta: „Podporujeme se vzájemně, já také cvičím s maminkami v týmu a holka mi vždy fandí“ ... „Myslím, že cítí, že má ve mně velkou podporu a pomoc.“ ... „Oproti jiným sportovním aktivitám, zde ode mě dcera přijímá i kritiku.“ ... „Je vděčná i za to, že ji finančně podporujeme, už má rozum a vidí, kolik vše stojí peněz a tohle není zrovna levný sport. Ale dnes už si to uvědomuje a je ráda, že jí to vše dopřejeme.“

Petra: „Je to náš společný zájem, to je na tom to nejlepší. Já také cvičím za „Mamatým“ a je super, když vidíte, jak vám dcera fandí. Ona ví, že já jí taky vždy hodně

*podporuju. Je to vzájemný a je to fajn.“ ... „I v jejím dospělém věku tak společně trávíme hodně času, protože stále někam jezdí cvičit, tak jsem tam spolu, vedle vztahu matka – dcera, tak budujeme i přátelství. Doufám, že pokud bude mít dítě, také ho bude podobně podporovat v jeho zájmech.“ ... „Oceňuje moji pevnou vůli, že ji stále všude doprovázím, kupodivu ani v pubertě jí to nevadilo, ty dny jsme si vždy užívaly.“*

*Štěpánka: „Vzhledem k mému pracovnímu vytížení, bohužel nemohu s dcerou trávit tolik času, kolik bych si představovala. Jsem ráda, že na mažoretkové akce vždy najdu čas a jsme pak celý den spolu. Dcera je citlivá, nebojí se mi říct, to je super, že si jela zase se mnou.“ ... „Nebo když je nervózní, tak mi někdy řekne, dneska budu cvičit jen pro tebe, jsem hrozně nervní a nechci koukat na ty lidi.“ ... „Ještě dnes se upřímně dcera zaraduje, když s námi na soutěž může jet i manžel, ta radost je pro nás nejvíc.“ ... „Těší mě, že když si odvážíme nějakou medaili, tak se společně vyfotíme a dcera pak umístí fotku na veřejné sociální síť. V dnešní době se tohle asi hodně cení.“*

## DISKUSE

V této kapitole se autorka zamýšlí nad souvislostmi nebo odlišnostmi výsledků dotazníkového šetření členů kroužku a výsledků rozhovorů s rodiči. Dále se pokusí najít v různých oblastech informace, které se shodují, případně neshodují. V diskusi jsou postupně porovnávány všechny studované oblasti a na základě těchto výsledků zodpoví hlavní cílovou otázku. Autorka výsledky svého zjištění porovnává s odbornou literaturou.

Za hlavní zjištění lze považovat to, že obě skupiny respondentů se ve všech odpovědích na dílčí otázky shodují. Ve výpovědích se nachází pouze drobné odlišnosti. Tyto odpovědi nejsou ve významu zcela odlišné, spíše v některých případech jedna ze skupin respondentů své odpovědi rozvinula více než druhá skupina. Všeobecně vyšly také skutečnosti, že matky jsou ve svých tvrzeních konkrétnější a škály jejich tvrzení nejsou tak pestré jak u účastníků kroužku. Z výsledků obou šetření jasně vyplývá, že účastníci kurzu navštěvují kroužek minimálně šest, maximálně deset let. Děti dotazovaných matek dochází do kroužku stejnou dobu.

Dle výsledků výzkumných šetření autorka vyhodnotila odpověď na hlavní cílovou otázku. Dlouhodobá a pravidelná zájmová činnost výrazně ovlivňuje životní postoje respondentů a zároveň na ně značně působí v několika různých směrech. Do jaké míry je tento vliv důležitý a v jakých oblastech se nejvíce projevuje, popisuje autorka v dalším vyhodnocení. Konkrétní výzkumná zjištění autorka porovnává a ověřuje s relevantními teoretickými poznatky.

Obě skupiny účastníků výzkumu vnímaly přihlášení na kroužek jako přínos. Rodiče i účastníci kroužku shodně potvrzují, že ve většině případů byli iniciátoři přihlášení právě rodiče. Ti tuto skutečnost objasňují tak, že svým dětem dali možnost volby, jakým směrem chtějí ve sportovní činnosti směřovat. Pro všechny zúčastněné zde byla priorita – pohyb. Důvody pro přihlášení byly u účastníků kroužku v mnohem pestřejší škále než důvody rodičů. Ti shodně uvedli pět hlavních důvodů – pravidelná sportovní aktivita, navázání přátelství, smysluplné trávení volného času, přístup trenérky, dosažení sportovního úspěchu. Nutnost a důležitost pohybu také uvádí Poláková (2019, s. 14.) při tvrzení *Pohyb stojí na počátku lidského života, znamená vývoj, progres, dynamiku a tvůrčí sílu. Kde není pohyb, není život.* Význam pohybu pro život dětí definuje také Perič (2012, s. 67), neboť *od dob antiky je známé motto současných olympijských her – „rychleji, výše, silněji“, které je charakteristické pro veškeré sportovní snažení. A nejen u dospělých, ale především u dětí.*

*Ty již ze samé podstaty spolu neustále soutěží, běhají, zápasí – prostě jsou v pohyb a tím dochází k rozvoji pohybových aktivit. “*

Jednoznačným přínosem, na kterém se skupiny respondentů shodly, je, že si účastníci kroužku našli kamarády a navázali přátelství. V první řadě to byl důvod, proč se děti do kroužku přihlásily, ale současně i jeden z důvodů, proč kroužek nepřestali navštěvovat. Tyto výroky potvrzují Hájek, Hofbauer, Pávková (2011), když zmiňují podstatu smysluplné výchovy ve volném čase výchovy i v sociální funkci, kdy ve volném čase se lidé dostávají do rozmanitých sociálních situací. Během těch momentů mají možnost navazovat nové sociální vztahy, v největší míře s lidmi, s kterými je spojují podobné zájmy nebo názory. Pestrá struktura osob z hlediska věku, sociálního postavení apod. dává mnoho příležitostí pro rozvoj sociálních kompetencí a komunikativních dovedností. Tato účast ve volnočasových aktivitách je důležitá, jelikož přispívá k socializaci člověka.

Pro účastníky výzkumu i rodiče byl jeden z důvodů dosažení sportovního úspěchu. Soutěže a závody tak bývají ve sportu vyvrcholením celkové snahy. Soutěže mívají velký emocionální náboj, jelikož jsou přítomni, jak trenéři, tak kamarádi nebo rodiče. Dle Periče (2012) bez soutěžení není sport, především podstatné závody a soutěže, kdy si děti prověřují dovednosti a činnosti, které se naučily a rozvíjely je. Zde jsou na děti kladeny značné nároky, ty je stále posouvají dopředu.

Pro samotné přihlášení i následné setrvání v kroužku řadu let vnímali mnozí jako stěžejní osobnost trenérky, její vhodný způsob práce s dětmi, vytváření pozitivní atmosféry a schopnost stmelovat kolektiv i při náročných situacích. Z výsledků vyplynulo, že otázkou kvality trenérky se mnohem více zabývali rodiče než účastníci kroužku. Pro rodiče byl tento bod jednoznačně zásadní, zatímco účastníci kurzu tomu nepřikládají příliš velkou váhu, ve velké míře se tím nezaobírali a považovali to za samozřejmé. Perič (2012) popisuje úkoly trenéra, kterými jsou v první řadě podpora sounáležitosti v týmu, vytváření dobrých vztahů a atmosféry přátelství. Je důležité vytvořit atmosféru pohody, vzájemného porozumění a pochopení, jelikož děti společně tráví velké množství času. Vedle touhy být nejlepší by tyto postoje měly být stěžejní.

Dle výsledku šetření trenérka tyto podmínky splňovala a tím působila na děti v mnoha směrech.

Obě dvě skupiny často také poukazovaly na stále nové cíle, které jim trenérka často naznačovala. Právě kladení stále nových cílů bylo pro obě skupiny respondentů velkým motivačním činitelem. Dalším důležitým bodem se zde tedy stala vhodná a dostatečná motivace ze strany trenérky. Helus (2003) popisuje motivace v souvislosti s potřebami následujícím způsobem. Motivací označujeme pohnutky k jednání, které jsou utvářeny vzájemnými vztahy mezi vnitřními potřebami a vnějšími incentivy. V tomto případě se jedná o potřeby dosahování výkonů, které se týkají projevovaného úsilí něco dokončit, udělat, zvládnout lépe než předtím. Dále také vytvořit pocit spokojenosti sám se sebou a vydobýt si uznání druhých lidí. Zásadní je tedy vytyčování aspirací (vytyčování cílů), na které si tróufáme.

Pro obě skupiny je také shodné, že v jednotlivých oblastech ovlivňování účastníků se jejich odpovědi také shodovaly. Dílčí otázky zde byly zaměřeny na oblast sportu, zdravého životního stylu, profesní orientace a obecných hodnot a postojů člověka. Především velký vliv zaznamenávala autorka v oblasti sportu a zdravého životního stylu. Tyto dvě oblasti spolu úzce souvisí. Zatímco první skupina (účastníci kroužku) vnímají jasně to, že je navštěvování kroužku v těchto věcech výrazně ovlivnilo, matky neshledávají tuto otázku tak jednoznačně. Všechny se kladně vyjádřily k tomu, že jejich děti byly velmi ovlivněny činnostmi, které se v kroužku naučily. Také připustily, že tento vliv na zdravý životní styl i na zálibu ve sportovní aktivitě, působil i na ně samotné. Vedle této skutečnosti se také ale vyjádřily k tomu, že pevné sportovní základy a návyky získaly děti i působením rodiny a vlivem rodičů. Stejně tak popsaly tuto problematiku v oblasti zdravého životního stylu. Jak Mlčák (2011) uvádí, zdraví je podmíněným fenoménem, v němž má významnou roli mnoho činitelů. Dominujícím faktorem, který rozhoduje o kvalitě lidského zdraví, je životní způsob. K osvojení si zdravého životního způsobu je nutné prosazování pozitivně působících způsobů jednání, k nimž patří např. adekvátní tělesná aktivita.

Už jeden ze stěžejních důvodů pro zahájení docházky v kroužky byl právě sport, v ten moment již rodiče přemýšleli o tom, jak je důležité se pravidelně hýbat a získat vhodné návyky od dětství. Poláková (2019, s. 14) definuje to, jak se jedinec pohybem vyvíjí. *Pohyb stojí na počátku lidského života, znamená vývoj, progres, dynamiku a tvůrčí sílu.* Mlčák (2011, s. 20) také popisuje význam pravidelné pohybové aktivity. *Pravidelná pohybová aktivita a vhodný způsob tělesného cvičení má nejen prokazatelný vliv na psychiku člověka a zejména na jeho emoční ladění a napomáhá i ke snazšímu zvládnutí zátěže a stresu.* Hájek,

Hofbauer, Pávková (2011) definují jako jeden ze základních funkcí výchovy ve volném čase právě pohyb. Funkce výchovy pedagogiky volného času je významná pro vedení a poskytování příležitostí k vydatnému pohybu. Pohybové aktivity jsou pro zdravý vývoj nezbytné. Jedním z vytyčených cílů volnočasové výchovy je, aby se pro lidi pohybové aktivity staly pravidlem a běžnou součástí každodenního časového programu.

Odpovědi na jednotlivé dílčí otázky se tedy propojují, pohyb je důležitý i pro širší rozměry lidského života. Kleplová (2011) popisuje význam pohybu v širších rozměrech, kdy ovlivňuje rozvoj sociální a duševní. Tyto tři roviny - duševní, tělesná i sociální – jsou neoddělitelné a vývoj jedné složky navazuje na vývoj složky další a tím podmiňuje celkový rozvoj.“ To bylo patrné i ve výpovědích všech dotazovaných, kteří ve svých názorech zaznamenali široké spektrum odpovědí, které spolu souvisely a odpovědi na jednotlivé dílčí otázky tedy byly propojeny. Pávková (2010, s. 27) se zmiňuje, že *rozumné využívání volného času přispívá k tělesnému i duševnímu zdraví a podporuje pozitivní mezilidské vztahy.*

Za částečně odlišné odpovědi lze považovat oblast vlivu výběru střední školy. Zde nejsou odpovědi tak jednoznačné jak u předešlých okruhů. Dle dotazovaných matek i účastníků kurzů vyplynulo, že jsou zde zástupci toho, že jejich působení v kroužku výrazně ovlivnilo směr, kterým se účastníci kroužku budou ubírat. Zároveň však v některých výrocích jak matek, tak účastníků kurzu bylo vyhodnoceno, že vliv v této oblasti příliš důležitý nebyl. Ačkoli tyto odpovědi jednoznačné nebyly, většina dotazovaných se shoduje na tom, že působení v kroužku mažoretek a roztleskávaček pro ně bylo důležitým hlediskem při volbě střední školy z několika důvodů. Současně také všichni respondenti uvádějí, že znalosti a dovednosti jim určitě pomáhají (nebo v budoucnu pomohou) na zvolených oborech určité požadavky lépe zvládat. Pávková (2010) uvádí příklady výchovných cílů, které plynou z výchovné funkce pedagogiky volného času. Mezi tyto cíle např. patří pomáhat objevovat dispozice jedinců, rozvíjet specifické schopnosti na základě objevených dispozic, podporovat snahy o sebevýchovu a podporovat utváření žádoucích rysů osobnosti a hledat vlastní místo ve skupině a ve společnosti.

Obě skupiny respondentů také shodně spatřovali význam v utváření hodnotových orientací a postojů. Pro dotazované matky zde hrál také velký význam, že díky pravidelné a dlouhodobé podpoře jejich dětí v tomto kroužku vybudovaly se svými dětmi pevný vztah, který přispívá k vzájemné důvěře. Pávková (2010, s. 41) popisuje příklady výchovných cílů vyplývající ze sociální funkce: *vytváření společensky žádoucích hodnotových orientací a*

*základů právního vědomí, posilování úcty k ověřeným hodnotám, porozumění, toleranci; vytváření vlastního sebevědomí a posilování schopnosti nepodléhat cizím negativním vlivům. Především tělovýchova a sport přispívají k rozvoji fyzické zdatnosti, mají také důležitou roli při sebepoznávání, při výchově k toleranci a smyslu pro fair play, při pěstování psychické odolnosti vůči stresu.*

Souvislost mezi jednotlivými okruhy otázek je zjevná i v navázání a udržení přátelství. Nakonečný (2014, s. 553) popisuje, že *pojítkem přátelství je vzájemná důvěra a spolehlivost. Přátelé jsou lidé, kteří se mají rádi a rádi spolu podnikají určité věci, důležité jsou následující vlastnosti přítele: Otevřenost, smysl pro humor, otevřenost k podpoře, vřelost a ochota.*

## ZÁVĚR

Diplomová práce se zaměřila na volnočasové aktivity sportovního charakteru a jejich význam pro život dětí. Hlavním cílem práce a jejího výzkumného šetření bylo zjistit, zda dlouhodobá a pravidelná zájmová činnost výrazně ovlivňuje životní postoje jedinců. Dále také zjistit, v jakých směrech výchovné působení ve sportovním kroužku vedeném pod SVČ Drak má vliv na jedince. V poslední části autorka propojila jednotlivé názory rodičů a dětí a porovнала shody nebo odlišnosti v jejich výpovědích.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části práce byla věnována pozornost základním pojmům zkoumané problematiky. Na základě prostudované problematiky autorka zmapovala a popsala jednotlivé oblasti týkající se tématu. Velký podíl teoretické části je věnován vymezení pojmu pedagogiky volného času, termínu volný čas, výchově ve volném čase a jejich funkcím, střediskům volného času obecně a jejich pedagogické dokumentaci. Je zde uvedena motivace lidského chování, motivování zájmových činností a význam socializace ve volnočasových aktivitách. Dále je teoretická část zaměřena na oblasti volného času a sportu, životního stylu dětí a profesní orientace.

V praktické části diplomové práce byl realizován kvalitativní výzkum s využitím designu případové studie. Sběr a analýza získaných dat byly zajištěny pomocí polostrukturovaného rozhovoru a dotazníkového šetření. V této části byla definována metodika výzkumných šetření, dále byl popsán výzkumný vzorek a v neposlední řadě zde byly prezentovány dílčí cílové otázky a hlavní cíl výzkumu. Na základě výzkumu zde byla uvedena a následně analyzována získaná data. V závěru autorka zodpověděla hlavní cílovou otázku.

Volný čas lze chápat jako jednu z důležitých oblastí lidských činností. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že dlouhodobá zájmová činnost je důležitou součástí výchovného působení na dítě. Toto výchovné působení by však mělo být nenásilné a pro vychovávané jedince zde hraje velkou roli pozitivní motivace. Na výchově se podílí několik výchovných činitelů. V první řadě zde má největší vliv rodina, ale i učitelé. V neposlední řadě také pedagogičtí pracovníci ve školských zařízeních, kterými jsou pedagogové volného času, vychovatelé nebo trenéři. Podstatné je tedy pochopit význam volného času a podporovat jeho aktivní a smysluplné využívání. Cíl výchovy ve volném čase je tedy výchova všestranně a harmonicky rozvinuté osobnosti.

Celkově autorka hodnotí práci jako přínosnou. Zpracováním diplomové práce si autorka sama ujasnila řadu pojmů a skutečností, díky kterým lépe rozumí otázkám výchovy ve volném čase a významu volnočasových aktivit. Zjištěné výsledky však nelze zobecňovat, ty jsou platné pouze pro vzorek, na kterém byla data získána. Během vypracování diplomové práce se autorka dozvěděla spoustu názorů a zajímavých pohledů do problematiky, které jí pomohou při budoucí práci ve volnočasových aktivitách a budou ji motivovat k lepším výkonům ve svém povolání. Dále se také autorka domnívá, že diplomová práce by mohla sloužit i k dalším dlouhodobým výzkumům, které by sledovaly postupný vývoj zkoumaných jedinců. Tento výzkum by mohl i nadále mapovat situaci v oblastech jejich dalšího rozvoje a zkoumat, zda jsou dále aktivní v mažoretkové činnosti, věnují se trenérským aktivitám nebo ke stejnému sportu motivují i své děti. Autorka by byla ráda, kdyby výstupy z této diplomové práce pomohly čerpat inspiraci při práci s dětmi i ostatním vedoucím zájmových kroužků.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8640-3.
- Štětovská in ČÁP, David. *Výchovné poradenství: výklad je zpracován k právnímu stavu ke dni 1.12.2009*. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, c2009. Meritum (Wolters Kluwer ČR). ISBN 978-80-7357-498-7.
- DUNOVSKÝ, Jiří. *Sociální pediatrie: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-716-9254-9.
- HÁJEK, Bedřich. *Nástin metodiky vedení zájmové činnosti*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-265-1.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6.
- HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 3. vyd. v ČR. Praha: Budka, 1996. ISBN 8090154905.
- HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 978-807-3676-285.
- HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro střední školy*. Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-7168-876-2.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-262-0982-9.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927\_5.
- HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. Praha: SPN, 1972. ISBN 24-0-182.

- HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole. 2.*, upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9.
- KLEPLOVÁ, Věra a Dobromila PILNÁ. *Cvičíme doma s tím, co doma máme.* Olomouc: ANAG, 2011. ISBN 978-80-7263-689-1.
- KOMÁREK, Lumír, Kamil PROVAZNÍK a Hana PROVAZNÍKOVÁ, ed. *Manuál prevence v lékařské praxi.* Praha: Fortuna, 1998. ISBN 80-7071-108-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví.* Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- LOKŠOVÁ, Irena, Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole.* Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví pro učitele.* Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2006. ISBN 80-7044-768-0.
- MLČÁK, Zdeněk. *Psychologie zdraví a nemoci.* Vyd. 2. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2011. ISBN 978-80-7368-951-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie.* Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti.* Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
- NOVÁKOVÁ, Iva. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost.* Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3708-9.
- PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity.* Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času.* V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
- PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí.* Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0908-2.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.

- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0760-5.
- PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
- PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0872-3.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-7178-829-5.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti – obor v pohybu*. Praha: Grada publishing a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2811-6.
- SKUTIL, Martin. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.
- Trhlíková, Eliášková in WALTEROVÁ, Eliška. *Přechod žáků ze základní na střední školu: pohledy z výzkumů*. Brno: Paido, 2009. ISBN 978-80-7315-179-9.
- VÁŠINA, Bohumil. *Základy psychologie zdraví*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2009. ISBN 978-80-7368-757-1.
- WALTEROVÁ, Eliška a David GREGER. *Přechod žáků ze základní na střední školu: pohledy z výzkumů*. Brno: Paido, 2009. ISBN 978-80-7315-179-9.
- ZIMMER, Renate, ed. *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-460-5.

<http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Základní přehled o respondentech dotazníkového šetření.....	71
--	----

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Dotazník pro účastníky sportovního kroužku STARS – mažoretky a roztleskávačky vedené pod SVČ Drak Budyně nad Ohří.....	I
Příloha 2: Rozhovor pro rodiče účastníků sportovního kroužku STARS – mažoretky a roztleskávačky vedené pod SVČ Drak Budyně nad Ohří.....	V

**Příloha 1: Dotazník pro účastníky sportovního kroužku STARS – mažoretky a roztleskávačky vedené pod SVČ Drak Budyně nad Ohří**

Vážení účastníci, dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku, který je součástí mé diplomové práce na téma Výchovné strategie ve volnočasovém zařízení Drak. Dotazník obsahuje 15 otázek. Dotazník bude použit jen pro účely praktické části diplomové práce, nebude využit k jiným účelům. Prosím Vás, abyste do dotazníku zaznamenávali Vaše skutečné myšlenky a názory. Předem Vám děkuji za spolupráci.

1. Chodíš stále do kroužku mažoretek a roztleskávaček, kolik let již tento kroužek navštěvuješ?
2. Do kroužku jsi se přihlásil sám nebo tě přihlásil někdo jiný? Z jakého důvodu?
3. Byla pro tebe důležitá podpora rodičů? Myslíš si, že to byl jeden z důvodů, proč si v kroužku setrval několik let?



9. Ovlivnilo působení v kroužku nějak tvoje zdraví, tvou fyzickou kondici?
10. Dodržuješ zdravý životní styl? Pokud ano - ovlivnilo to, že jsi kroužek navštěvoval i to, že dnes zdravý životní styl dodržuješ?
11. Jakou školu a třídu dnes navštěvuješ? Pokud jsi na ZŠ – na jakou školu se hlásíš? Mělo navštěvování kroužku vliv na tvoje rozhodnutí v této oblasti?
12. Věnuješ se v současnosti činnostem, které jsi se v kroužku mažoretek a roztleskávaček naučil? Využiješ tyto činnosti i mimo kroužek?
13. Využíváš znalosti a dovednosti, které ses naučil v kroužku i na SŠ, kterou navštěvuješ? Popř. využiješ je na škole, na kterou se chystáš?

14. Měl jsi možnost přivydělat si činnostmi, které si se v kroužku naučil?

15. Jakému sportu se dnes věnuješ? Ovlivnil tento výběr skutečnost, že jsi po delší dobu navštěvoval kroužek mažoretek a roztleskávaček?

**Příloha 2: Rozhovor pro rodiče účastníků sportovního kroužku STARS – mažoretky a roztleskávačky vedené pod SVČ Drak Budyně nad Ohří**

1. Kolik let navštěvuje Vaše dítě kroužek mažoretek a roztleskávaček?
2. Přihlásilo se dítě do kroužku samo, nebo Vy jako rodiče jste přišli s tímto nápadem?
3. Vzpomenete si na nějaké hezké momenty, které jste společně s dítětem v kroužku zažili během těchto let?
4. Vybaví se Vám nějaké překážky, proč Vaše dítě chtělo své působení v kroužku ukončit?
5. Zaznamenala jste i Vy nějaké problémy, kvůli kterým jste přemýšlela o ukončení působení v kroužku?
6. Co bylo největším motivačním činitelem, proč Vaše dítě setrvalo v kroužku ...let?
7. Snažila jste se dítě v kroužku podporovat, jakými způsoby nejčastěji?
8. Hodnotíte to, že Vaše dítě tento kroužek navštěvovalo, jako přínos? V jakých oblastech lidského života nejvíce obohatilo Vaše dítě navštěvování kroužku mažoretek a roztleskávaček?
9. Do jakých dalších kroužků se Vaše dítě dále přihlásilo během těchto let?
10. Jaký vztah má Vaše rodina ke sportu?
11. Jakým sportovním aktivitám se Vaše dítě věnuje dnes?
12. Myslíte si, že Vaše dítě ovlivnilo při navštěvování současných sportovních aktivit i to, že několik let navštěvovalo kroužek mažoretek a roztleskávaček?
13. Jak obohatilo navštěvování kroužku Váš vzájemný vztah?
14. Jakými způsoby obohatilo Vaše dítě život v mezilidských vztazích?
15. Dodržuje Vaše dítě zdravý životní styl, jaký postoj k této věci zaujímá Vaše rodina?
16. Vaše dítě již řadu let navštěvuje kroužek mažoretek a roztleskávaček, přispělo to nějak k tomu, že Vaše dítě dodržuje zdravý životní styl?
17. Na jakou SŠ Vaše dítě nastoupilo (popř. plánuje nastoupit)?
18. Jaké byly důvody pro výběr této školy?
19. Ovlivnil výběr této SŠ i fakt, že již řadu let navštěvuje kroužek mažoretek a roztleskávaček?
20. Využívá Vaše dítě znalosti a dovednosti, které se naučil v kroužku i na SŠ, kterou navštěvuje (popř. kam se chystá)?

21. Podporovala jste setrvání v kroužku i po nástupu na střední školu? (Popř. budete i nadále podporovat setrvání Vašeho dítěte v kroužku i po nástupu na SŠ)?
22. Věnuje se Vaše dítě i dnes činnostem, které se v kroužku naučilo?
23. Vy sama navštěvujete v rámci tohoto kroužku „Mamatým“, jsou nějaké činnosti, které i Vy využijete?
24. Mělo Vaše dítě možnost přivydělat si činnostmi, které se v kroužku naučilo?