

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**OKOLNOSTI PŮSOBÍCÍ NA UKONČENÍ SPORTOVNÍ
PŘÍPRAVY MLÁDEŽE**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Kamil Kotlík, Ph.D.

Vypracovala:
Vendula Šírová

Praha, 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci na téma „Okolnosti působící na ukončení sportovní přípravy mládeže“ zpracovala samostatně, že jsem uvedla a citovala všechny použité informační zdroje a literaturu a že práce nebyla využita k získání jiného či stejného titulu.

V Praze, dne:

Podpis autora práce

Evidenční list

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

Jméno a příjmení: Fakulta / katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala PhDr. Kamil Kotlík, Ph.D. za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá především okolnostmi a důvody zapříčiňující ukončení sportovní přípravy mládeže. V teoretické části práce je zmíněno a vysvětleno několik témat, které jsou s danou problematikou úzce spjaté. Konkrétně je v teoretické části pojednáno o mládeži a jejích věkových obdobích, obecné sportovní přípravě, sportovní přípravě mládeže, motivaci, volném čase a ukončování sportovní přípravy.

Praktická část práce vychází z kvantitativního výzkumu, konkrétně z anonymního dotazníkového šetření, do kterého bylo zapojeno celkem 103 bývalých sportovců mezi 18. – 25. rokem, kteří svoji sportovní přípravu ukončili mezi 13. – 18. rokem života. Pro dosahování odpovědí jsem zvolila tzv. techniku sněhové koule. Dotazníkové šetření odhaluje odpovědi na otázky, zda rodiče hrají nějakou roli při ukončení sportovní přípravy, zda s ukončením souvisí raná specializace, nebo zda má sociální kapitál rodiny souvislost se setrváním mládeže ve sportu.

Hlavní cílem bakalářské práce bylo zjistit okolnosti a důvody odchodu mládeže z organizovaného sportu. Pomocí výzkumu jsem dospěla k závěru, že hlavními okolnostmi, které ukončení sportovní přípravy mládeže zapříčiňují jsou především škola, ztráta motivace a nemoc či úraz. Dosažené výsledky jsou porovnávány s pohledy či názory jiných autorů, s výsledky jiného výzkumného šetření či s mými názory a očekáváními. V závěru bakalářské práce jsou shrnuty veškeré výsledky práce, několik doporučení a možné využití práce.

Klíčová slova: sport, motivace, mládež, důvody, individualita, raná specializace, rodinné vztahy

Abstract

This bachelor's thesis mainly deals with the circumstances and reasons causing the termination of pre-adolescent sports training. In the theoretical part of the thesis, several topics are mentioned and explained, which are closely related to the given issue. Specifically, the theoretical part discusses youth and their age periods, general sports training, pre-adolescent sports training, motivation, free time and ending sports training.

The practical part of the work is based on quantitative research, specifically on an anonymous questionnaire survey, in which a total of 103 former athletes between the ages of 18–25, who finished their sports training between the ages of 13–18, were involved. To reach the answers i choosed the so-called snowball technique. The questionnaire survey reveals the answers to the questions whether parents play any role in the termination of sports training, whether early specialization is related to termination, or whether the social capital of the family is related to the peristence of pre-adolescent in sports.

The main goal of the bachelor's thesis was to find out the circumstances and reasons for youth leaving organized sports. With the help of research, i came to the conclusion that the main circumstances the cause the termination of pre-adolescent training are school, loss of motivation and illness or injury. The achived results are compared with the views or opinions of other authors, with the results of other research investigations or with my opinions and expectations. At the end of the bachelor's thesis, all the results of the work, several recommendations and possible use of the work summarized.

Key words: sport, motivation, pre-adolescent, reasons, individuality, early specialization, family relationships

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	MLÁDEŽ.....	10
2.1	Obecná charakteristika	10
2.2	Věková období mládeže.....	10
2.2.1	Mladší školní věk.....	11
2.2.2	Starší školní věk.....	12
2.2.3	Adolescence.....	14
3	SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA	16
3.1	Obecná charakteristika	16
3.2	Úkoly sportovní přípravy	16
3.3	Zásady sportovní přípravy	16
3.4	Složky sportovní přípravy	17
3.4.1	Kondiční příprava	18
3.4.2	Technická příprava.....	18
3.4.3	Taktická příprava	19
3.4.4	Psychologická příprava	20
4	SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE	21
4.1	Zásady sportovní přípravy mládeže	21
4.2	Dlouhodobá koncepce sportovní přípravy.....	22
4.2.1	Raná specializace.....	22
4.2.2	Trénink odpovídající vývoji	23
4.3	Etapy sportovní přípravy	24
4.3.1	Seznámení se sportem	24
4.3.2	Základní trénink.....	24
4.3.3	Specializovaný trénink.....	24
4.3.4	Vrcholový trénink	25
5	MOTIVACE	26
5.1	Obecná charakteristika	26
5.2	Klasifikace motivace	26
5.2.1	Vnitřní motivace.....	26
5.2.2	Vnější motivace.....	27
5.2.3	Pozitivní motivace	27
5.2.4	Negativní motivace.....	27
5.2.5	Amotivace.....	27
5.3	Motivace ke sportu.....	27
5.3.1	Motivační struktura jedince a její vývoj	28

5.3.2	Motivace jedince k pohybové činnosti.....	29
5.3.3	Výkonová motivace	29
5.3.4	Motivace k pohybové činnosti u dětí a mládeže.....	30
6	VOLNÝ ČAS	31
6.1	Charakteristika	31
6.2	Volnočasové aktivity mládeže	31
7	UKONČOVÁNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY	32
7.2	Okolnosti ovlivňující ukončení kariéry	32
7.2.1	Zdravotní okolnosti.....	32
7.2.2	Svobodná volba sportovce	32
7.2.3	Škola	33
7.2.4	Sociální a emoční problémy.....	34
7.2.5	Ztráta zájmu o sport	34
7.2.6	Trenér.....	34
7.2.7	Dlouhodobý neúspěch	35
8	CÍL, ÚKOLY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY PRÁCE	36
8.1	Cíl práce	36
8.2	Úkoly práce	36
8.3	Výzkumné otázky	36
8.4	Hypotézy	36
9	METODIKA PRÁCE	37
9.1	Popis výzkumného vzorku skupiny	37
9.2	Použité metody	37
9.3	Sběr dat.....	37
10	VÝSLEDKY PRÁCE.....	40
11	DISKUSE	60
12	ZÁVĚR.....	65
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	67
	PŘÍLOHY	70

1 ÚVOD

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila téma „Okolnosti působící na ukončení sportovní přípravy mládeže.“ Dnešní doba nabízí mnoho různých sportovních aktivit, které bývají vhodným využitím volného času a zároveň podporují rozvoj sociální oblasti mládeže. Často se však sportovci setkávají s různými překážkami, které se následně mohou stát důvodem ukončení jejich sportovní přípravy. Otázku, co zapříčiňuje odchod sportovců z organizovaného sportu, si kladu již velice dlouho, neboť ve světě sportu se pohybuji prakticky od svého narození. Prarodiče, rodiče, sourozenci – všichni se v mládí věnovali nějakému sportu a stejně tak i já.

Moje sportovní příprava začala již v období mladšího školního věku aerobikem, poté jsem přešla na atletiku, u které jsem vydržela necelých 9 let. Za ta léta, co jsem se organizovanému sportu věnovala, jsem viděla z našeho klubu odcházet řady sportovců. A tak si kladu otázku, „Proč?“. Co vede sportovce k ukončení sportovní přípravy?

Cílem bakalářské práce je zjistit co nejvíce okolností, které mají s ukončením sportovní přípravy nějakou souvislost. Zaměřila jsem se primárně na jedno období, které je uvedeno v samotném názvu bakalářské práce. Zmíněným obdobím je právě období mládeže. V této práci se tedy pokusím zmapovat nejčastější důvody odchodu mládeže z organizovaného sportu.

Ukončení sportovní přípravy je událostí, která minimálně jednou v životě každého sportovce potká. Otázkou této bakalářské práce ale je, proč svoji sportovní přípravu ukončuje mládež. Jakožto trenérka dětí a mládeže bych ráda předešla chybám, které by mohly s ukončením sportovní přípravy mládeže mít nějakou souvislost. Z tohoto důvodu věřím, že díky výsledkům bakalářské práce budu vědět, na co si dát pozor, a čemu se vyvarovat. Zároveň věřím a doufám, že výsledky mohou pomoci i ostatním trenérům, rodičům a sportovcům jako určitá prevence odchodu mládeže ze sportu.

2 MLÁDEŽ

Jelikož se v této bakalářské práci zabývám okolnostmi ukončujícími sportovní přípravu mládeže, nejprve je důležité specifikovat mládež jako takovou, rozdělit ji dle různých věkových období a ty následně charakterizovat.

2.1 Obecná charakteristika

Koho vlastně považujeme za mládež a jaká jsou její specifika? Pokud hovoříme o mládeži, myslíme tím každého člověka od 6 do 18 let. Během vývoje mládeže dochází k různým anatomicko-fyziologickým, mentálním, psychickým i sociálním změnám, které sice neprobíhají stejnoměrně, ale vzájemně se prolínají (Jansa, 2018). Pro sportující mládež je jednou z nejdůležitějších autorit v jejich životě trenér. Proto by všichni trenéři měli znát a respektovat jak věková specifika, tak individuální odlišnosti (Jansa & Dovalil, 2007).

2.2 Věková období mládeže

Z hlediska věku můžeme mládež rozdělit na tři základní období. Jedná se o mladší školní věk, starší školní věk a adolescenci (Jansa & Dovalil 2007). Velkou roli zde také kromě kalendářního věku, který je dán datem narození, hraje ještě věk biologický, jímž se rozumí skutečně dosažený stupeň vývoje organismu. Ke stanovení biologického věku se používají různé ukazatele. Nejčastěji se jedná o výšku a hmotnost těla, kostní zralost či vývoj chrupu.

Každý jedinec je svým způsobem originální, a proto se ne vždy shoduje biologický věk s kalendářním. Při neshodě těchto dvou věků mohou v podstatě nastat pouze dva stavy. První případ nastává v momentě, kdy je biologický věk vyšší než věk kalendářní. Takový stav nazýváme akcelerace neboli vývojové zrychlení. Druhý případ, který může nastat, je retardace neboli vývojové zpoždění. Retardace je tedy stav, kdy je biologický věk nižší než kalendářní. Jedinci, jejichž biologický věk je vyšší než kalendářní, většinou dosahují lepších sportovních výkonů a vydrží větší tréninkové zatížení než jedinci, jejichž biologický věk je nižší než kalendářní. Více vyvinutí jedinci jsou tak často považováni za talenty, nicméně v mnoha případech bývají později předstiženi (Dovalil a kol., 2002).

2.2.1 Mladší školní věk

Do mladšího školního věku spadají děti mezi 6. – 11. rokem. Období je specifické hlavně tím, že zde nejčastěji dochází k biologicko-psycho-sociálním změnám. Období také můžeme rozdělit do dvou samostatných období. První období můžeme nazývat jako období pohybového neklidu, děti jsou velice živé, mají potřebu se hýbat a stále něco dělat. Do tohoto období patří děti, kterým je 6 nebo 7 let. Druhé období, do kterého spadají všechny děti ve věku od 8 do 11 let, nazýváme jako zlatý věk motoriky. Toto období je specifické hlavně tím, že se zde děti nejsnadněji učí pohybové dovednosti (Perič & Březina, 2019).

- **Tělesný vývoj**

Tělesný vývoj v mladším školním věku je charakteristický rovnoměrným růstem výšky a váhy. Plynule se rozvíjí vnitřní orgány a zvětšuje se například vitální kapacita plic nebo krevní oběh. V tomto období dochází ke změnám tvaru těla, ustaluje se zakřivení páteře a pokračuje také kostní osifikace. Jedinci jsou často schopni zvládat koordinačně náročné pohyby, jelikož dozrávající nervové struktury v mozkové kůře vytváří příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů (Perič, 2004).

- **Psychický vývoj**

Nabývání nových vědomostí, rozvíjení paměti a představivosti, to vše je charakteristické pro mladší školní věk. Hovoříme o období reálného nazírání – dítě chápe pouze to, na co si může sáhnout a neví, že existují i oblasti, které nelze uchopit. Charakteristická je impulsivnost, střídání pocitu smutku a radosti, citové prožívání situací, nebo například krátká doba soustředění (Perič, 2004). Dovalil a kol (2002) a Štilec (1989) sdílí názor, že při poznávání a myšlení dětem mnohdy unikají souvislosti, proto se soustředí spíše na jednotlivost.

- **Pohybový vývoj**

V období mladšího školního věku většinou děti jeví zájem o základní pohybové činnosti, jako je například běh, skok, hod nebo lezení. Koncem období jsou již děti schopny osvojování složitějších a koordinačně náročnějších pohybů (Jansa & kol. 2018). Pro děti je charakteristické rychlé učení nových pohybových schopností a dovedností, které ale mohou být při nedostatečném opakování zapomínány. Děti mají z pohybu

radost, neboť v tréninku dominuje herní princip. Jelikož se děti nejlépe učí nápodobou, velice důležitou roli hraje perfektní ukázka trenéra (Perič & Březina, 2019). Během období můžeme u dětí pozorovat zlepšení hrubé i jemné motoriky, významně se rozvíjí také síla a koordinace (Langmeier & Krejčířová, 2006).

- **Sociální vývoj**

Jedním z nejvýznamnějších milníků v tomto období je nástup do školy. Dítě se pomalu začíná socializovat, zařazuje se do kolektivu, a tím se zároveň přizpůsobuje jeho zákonitostem a pravidlům. V kolektivu se dítě setkává se svými vrstevníky a buduje si své postavení. Dítě začíná poznávat i jiné autority než rodiče, například trenéra či učitele. Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti, která se projevuje negativním hodnocením skutečností nebo například snižováním autority dospělých (Perič & Březina, 2019).

- **Trenérský přístup**

Perič a Březina, (2019) tvrdí, že jelikož děti často přejímají názory ostatních lidí, měl by být trenér pro děti dobrým příkladem. Důležitou vlastností trenéra by měla být přirozená autorita a nad negativním hodnocením by měla převládat pochvala. Činnost by měla být pestrá a zábavná, důležité je také rozvíjení koncentraci, posilování vůle a zdravé formování osobnosti. Když je v tréninku herní princip a pohyb je pro děti radost, není třeba je k němu nutit.

2.2.2 Starší školní věk

Do staršího školního věku spadají děti ve věku 11–15 let, u nichž dochází k různým biologickým a psychickým změnám. Období je charakterizováno nerovnoměrným vývojem, ať už se jedná o vývoj tělesný, psychický nebo sociální (Perič & Březina, 2019). Velmi časté je růstové zrychlení, které je doprovázeno rozvojem sekundárních pohlavních znaků (Štílec, 1989). Stejně tak jako dělíme mladší školní věk, i starší školní věk můžeme rozdělit na dvě období. Do prvního období, které se nazývá prepubesce, řadíme děti ve věku 10–12 let. V těchto letech je pro děti ještě snadné motorické učení, zvyšuje se doba soustředění a roste výkonnost. Po 12. roce života se již děti řadí do druhého období nazývaného jako puberta. Jelikož typickým znakem puberty je nerovnoměrnost vývoje, výrazně se omezuje kvalita motorického učení (Perič & Březina, 2019).

- **Tělesný vývoj**

Období je specifické hlavně změnou výšky a hmotnosti. Růst těla není rovnoměrný, nejrychleji rostou končetiny, a tak je růst do výšky intenzivnější než růst do šířky. Jelikož v druhé fázi období dochází k intenzivnímu růstu pohybového ústrojí, které není zcela sladěno s vývojem vnitřních orgánů, bývají děti často náchylné k různým poruchám pohybového ústrojí. Obecně se proto doporučuje dbát na správné držení těla. Důležité je také zmínit rozvoj sekundárních pohlavních znaků, ke kterému dochází právě v tomto období.

- **Psychický vývoj**

Co se psychického vývoje týče, klíčovým obdobím je právě období puberty. Objevují se zde znaky logického a abstraktního myšlení, rozvíjí se paměť a zvyšuje doba soustředění. Typická je pro období také nevyrovnanost a náladovost. Dalším znakem je formování vztahu ke sportu a vznik hlubších zájmů, které jsou velice důležité například pro výběr budoucího povolání.

- **Pohybový vývoj**

Na začátku období je ještě stále snadné motorické učení, později již z důvodu nerovnoměrného vývoje dochází k výraznému omezení kvality učení. Omezujícím činitelem tréninku je kromě nerovnoměrnosti vývoje také osifikace kostí. Vrcholem všeobecného vývoje se považuje konec druhé fáze mladšího školního věku a začátek první fáze staršího školního věku (10–12 let), která se projevuje dobrou schopností vykonávat složité pohybové dovednosti v měnících se podmínkách.

- **Sociální vývoj**

Před začátkem puberty děti charakterizuje jistá bezohlednost, bývají extrovertní a projevuje se u nich touha po moci. V druhé fázi období se výrazně projevuje obdivování a napodobování vzorů. Děti staršího školního věku bývají citlivější a vnímavější, zároveň se uzavírají přátelství a utvářejí vztahy k opačnému pohlaví.

- **Trenérský přístup**

Období staršího školního věku vyžaduje od trenéra značnou dávku vědomostí a zkušeností. Přístup k dětem by měl být taktní a diskretní. Trenér by měl být pro sportovce

spíše starším a zkušenějším přítelem a zároveň dobrým vzorem. Důležitou činností trenéra by mělo být upevňování zájmu o sport. V neposlední řadě je velice důležité, aby trenér zasahoval pouze tam, kde je to opravdu nutné, nevhodná je ironie a vysoká autoritativnost (Perič & Březina, 2019).

2.2.3 Adolescence

Adolescence neboli období počínající dospělosti je obdobím, na jehož konci je adolescent již plně vyvinutým člověkem, který je rozvinutý jak fyzicky, tak do vysoké míry i mentálně. Do období jsou řazeni všichni, jejichž věk se pohybuje mezi 15. – 20. rokem (Jansa & Kocourek, 2007).

- **Tělesný vývoj**

Vývoj jedince bývá ukončen okolo 20. roku života. Jedinec má již zesílený tělesný skelet, rozvinuté svalstvo a plně funkční dýchací a oběhový systém. Plně rozvinuty jsou již také pohybové schopnosti a díky zvyšující se tělesné energii vzrůstá pracovní výkonnost a vytrvalost (Jansa & Kocourek, 2007).

- **Psychický vývoj**

Mentální funkce jsou již také plně rozvinuty a adolescenti jsou tedy schopni logického usuzování a abstraktního myšlení. Koncem období jsou jedinci již na takové úrovni, že jsou schopni zvládat různé složitější myšlenkové operace, jako je například schopnost analýzy, usuzování, zobecňování atd. Zároveň jsou schopni aplikovat teoretické poznatky do praxe i naopak (Jansa & kol., 2018).

- **Pohybový vývoj**

V tomto věku již někteří sportovci dosahují špičkových sportovních výkonů nebo se na ně alespoň připravují. Sportovní výkonnost aktivních sportovců ale ještě většinou svého maxima nedosahuje, neboť k tomu je zapotřebí řada zkušeností z techniky, taktiky atd. Vrcholných výkonů se tedy většinou dosahuje až v pozdějším věku (Jansa & Kocourek, 2007).

- **Sociální vývoj**

Adolescenti projevují snahu býti samostatní a nezávislí. Jelikož se snaží oprostit od dětské citové závislosti, nemají rádi, pokud s nimi dospělí jednají jako s dětmi.

Adolescenti sice již nejsou dětmi, ale co se sociálního ohledu týče, nejsou ani dospělými. Většina z nich je totiž ještě ekonomicky závislá na rodičích. Nicméně někteří mají tendenci a snahu se z této sociální závislosti vymanit. V tomto věku jedinci často přemýšlejí o životě, stanovují si životní cíle, zjišťují, co je správné a co špatné a zvažují další životní možnosti, jako je například práce, škola nebo bydlení (Jansa & kol., 2018).

- **Trenérský přístup**

V ideálním případě by měl být přístup trenéra spíše přátelský, vztah sportovce a trenéra by měl být založený na rovnocenném partnerství. Je důležité, aby trenér vedl sportovce k samostatnosti a odpovědnosti za své jednání. Důraz by měl být kladen na tvořivost, nápaditost a aktivitu. Co se týče trenérských vlastností, klíčové je naslouchání, komunikace, přirozená autorita, objektivní hodnocení, schopnost motivace a mnoho dalšího (Jansa & kol., 2018).

3 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA

Ve své bakalářské práci se zabývám především okolnostmi a důvody ukončení sportovní přípravy mládeže. Proto dalším důležitým tématem je právě sportovní příprava, kterou blíže specifikuji, nastíním její úkoly a podrobněji popíšu jednotlivé zásady a složky.

3.1 Obecná charakteristika

Sportovní příprava nebo sportovní trénink je složitý a organizovaný proces ovlivňující sportovce za účelem rozvíjení specializované výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Sportovní trénink je zaměřen především na dosahování co nejlepších sportovních výkonů, přičemž je respektován celkový rozvoj jedince (Perič & Dovalil, 2010).

3.2 Úkoly sportovní přípravy

Sportovní příprava zahrnuje hned několik úkolů, kterým je potřeba se v průběhu tréninku věnovat. Mezi ty nejdůležitější patří:

- Tělesný, psychický a sociální rozvoj
- Osvojování sportovních dovedností a stimulace pohybových schopností
- Formování osobnosti a další (Perič & Dovalil, 2010)

3.3 Zásady sportovní přípravy

Zásady sportovní přípravy bývají často uplatňovány v tréninkovém procesu, jelikož jejich dodržováním dosáhneme nejvyššího tréninkového efektu. Zásady, kterých je hned několik, vycházejí z doporučení zkušených trenérů a ze známých zákonitostí.

Nyní představím několik důležitých zásad sportovní přípravy:

1. Zásada jednoty všestranné a specializované přípravy

Aby mohlo v dlouhodobém procesu sportovního tréninku docházet ke zvyšování výkonnosti, je důležité provádět jak všestranně orientovaný, tak specializovaný trénink. Zmíněná zásada má tedy význam spíše v dlouhodobém horizontu.

2. Zásada nepřetržitosti tréninkového procesu

Zásada spočívá v pravidelně se opakující tréninkové činnosti. Jednoduše lze tedy říci, že ke zvýšení úrovně trénovanosti je zapotřebí provádět opakované zatížení v optimální frekvenci.

3. Zásada zvyšujícího se zatížení až do maxima

Pokud chce sportovec dosáhnout maximální úrovně trénovanosti, je velice důležité pozvolné zvyšování zatížení v tréninkovém procesu v dlouhodobém horizontu. Maximální úrovně tréninkového zatížení většinou dosahují až vrcholoví sportovci.

4. Zásada vlnovitého průběhu

Zásada spočívá v opakovaném střídání vysokého a nízkého tréninkového zatížení, tedy jeho objemu a intenzity. Vlnovitý charakter je typický pro mikrocykly, mezocykly i makrocykly. V mikrocyklu se jedná o střídání dnů vysokého a nízkého zatížení, v mezocyklu a makrocyklu se klade důraz hlavně na zotavení a nárůst trénovanosti.

5. Zásada variability

Zmíněná zásada vysvětluje důležitost obměňování tréninkových cílů, používaných metod a tréninkového zatížení, neboť je díky tomu sportovec schopen zabránit únavě, stagnaci, a dokonce i poklesu sportovní výkonnosti.

Mezi další důležité zásady patří například zásada cykličnosti, specifčnosti, reverzibility nebo také zásada individualizace (Lehnert, 2014).

3.4 Složky sportovní přípravy

Sportovní přípravu lze rozdělit do několika složek, které se mezi sebou vzájemně prolínají a ovlivňují. Jedná se o složku kondiční, technickou, taktickou a psychologickou (Dovalil a Perič, 2007).

3.4.1 Kondiční příprava

Kondiční příprava je složka sportovní přípravy zaměřující se primárně na zlepšování pohybových schopností sportovce. Jejím úkolem je vytvoření široké pohybové základny, rozvoj speciálních pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností, které nyní blíže představím:

- Silové schopnosti, jimiž se rozumí schopnost udržovat, překonávat či brzdit vnější odpor svalovou kontrakcí.
- Rychlostní schopnosti, které jsou komplexem vnitřních předpokladů člověka vykonávat pohybovou činnost ve vysoké nebo maximální intenzitě v minimálním čase.
- Vytrvalostní schopnosti, což je komplex předpokladů člověka provádět požadovanou činnost v dané intenzitě co nejdéle nebo nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase.
- Koordinační schopnosti, díky nimž jsme schopni provádět komplikované a koordinované pohyby v často se měnících situacích. Koordinaci se také rozumí rychlost osvojit si nové pohyby.
- Pohyblivost chápeme jako schopnost vykonávat pohyb ve velkém kloubním rozsahu. Závisí také na mnoha faktorech, například na tvaru kloubů, pružnosti a aktivitě svalů, na psychickém stavu, únavě nebo například na okolní teplotě (Dovalil a kol., 2008).

3.4.2 Technická příprava

Technická příprava se zaměřuje na osvojování a zdokonalování již naučených sportovních dovedností. Základem je motorické učení, jehož výsledkem je správné a efektivní řešení pohybových úkolů. Technickou přípravu ovlivňuje hned několik faktorů, například úroveň kondičních schopností, psychických vlastností a schopností nebo úroveň centrální nervové soustavy (Perič & Dovalil, 2010).

Technika a styl jsou dva důležité pojmy technické přípravy. Pod pojmem technika si můžeme představit ideální způsob provedení určité činnosti, zatímco styl je individuální provedení činnosti, které bývá od ideálního provedení odlišné (Jansa & Dovalil, 2007).

Aby byla technická příprava účinná, je potřeba k osvojování určité dovednosti přistupovat postupně. Nejprve by mělo dojít k představení dovednosti, aby sportovec získal ideální představu o provedení pohybu. Dalším správným krokem je předvedení dovednosti s následným vysvětlením její podstaty. Po splnění těchto dvou kroků může sportovec začít dovednost trénovat, nicméně aby byl nácvik efektivní, je velice důležitá zpětná vazba. Díky procvičování a zdokonalování činnosti může následně sportovec provádět a zdokonalovat činnost i ve složitějších podmínkách (Perič & Dovalil, 2010).

3.4.3 Taktická příprava

Taktickou přípravou se rozumí způsob vedení sportovního boje. Úkolem této přípravy je naučit jedince reagovat na soutěžní situace a vybírat optimální řešení pro jejich zvládnutí v krátkém časovém úseku. Taktické dovednosti se v plné míře uplatňují až na vrcholové úrovni, jelikož je zapotřebí jistá úroveň kondiční a technické připravenosti.

Aby byla taktická příprava lépe pochopena, vysvětlím některé základní pojmy:

- Strategie

Předem promyšlený plán, který vede k dosažení co nejlepšího výkonu v soutěži. Jednoduše lze říci, že je to vlastně návod, jak se v určité situaci chovat.

- Taktika

Zahrnuje několik možných řešení, ze kterých sportovec vybírá optimální řešení dle soutěžní situace.

- Soutěžní situace

Určitý úsek sportovního boje, ve kterém dochází ke střetu zájmu osob, jež jsou do situace zapojené. Má také dvě složky, které taktické jednání ovlivňují. Jedná se o složku vnější a vnitřní. Do vnější složky lze zahrnout věci, které sportovec nemůže ovlivnit vůbec nebo pouze minimálně (např. podmínky dané situace (počasí, povrch a velikost sportoviště...), kvalitu vybavení – sportovní náčiní a náradí, spoluhráče a soupeře nebo třeba strategický plán). Vnitřní složkou se rozumí kondice sportovce, jeho znalosti a zkušenosti nebo například procesy vnímání, myšlení a rozhodování (Perič & Dovalil, 2010).

Nácvik taktických dovedností

Cílem nácviku je osvojení jednání v soutěžních situacích. Jelikož je nácvik taktických dovedností složitý a dlouhodobý proces, je vhodné dodržovat určité zásady:

- Lepší zvládnout méně situací správně než mnoho, ale špatně.
- Modelování soutěžních podmínek
- Nejprve zvládnutí techniky a poté taktiky (technické a taktické dovednosti jsou spolu úzce spjaté)
- Každá soutěžní situace má své specifické řešení, je vhodné se jej naučit.
- Postupujeme od jednoduchého ke složitějšímu (zpočátku se učíme bez tlaku, později pod tlakem).
- Před nácvikem je nutná teoretická příprava.
- Trenér navrhuje řešení situace a nechá sportovce, aby situaci prodiskutovali, případně mírně upravili (Dovalil a Perič, 2008).

3.4.4 Psychologická příprava

Psychologická příprava je další důležitou složkou sportovní přípravy, jelikož se zaměřuje na vytváření optimálních psychických předpokladů sportovce. Na těchto předpokladech závisí právě realizace sportovního výkonu. Psychologickou přípravu dělíme na dlouhodobou a krátkodobou, tyto dvě přípravy se vzájemně ovlivňují a jsou na sobě závislé (Perič & Dovalil, 2010).

- Dlouhodobá psychologická příprava

Dlouhodobá psychologická příprava má všeobecnější zaměření. Bývá nedílnou součástí každé tréninkové jednotky a zaměřuje se především na utváření osobnosti, ať už obecně nebo vzhledem k požadavkům sportovního výkonu. Dále se zaměřuje na zvyšování úrovně celkové odolnosti a posilování soutěživosti.

- Krátkodobá psychologická příprava

Krátkodobá psychologická příprava má specifický charakter. Zaměřuje se na dosažení co největší sportovní formy vzhledem k určenému datu. U krátkodobé přípravy je důležité provádět modelový trénink a zaměřit se na regulaci aktuálních psychických stavů (Dovalil a Perič, 2008).

4 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE

Protože je bakalářská práce zaměřena na mládež a jejímu ukončování sportovní přípravy, přiblížím kapitolu sportovní přípravy mládeže o něco více než obecnou sportovní přípravu. V této kapitole popíši některé důležité zásady, blíže představím také dlouhodobou koncepci sportovní přípravy v neposlední řadě popíšu jednotlivé etapy sportovní přípravy.

4.1 Zásady sportovní přípravy mládeže

Jelikož by se sportovní příprava neměla zaměřovat pouze na výkon ale také na výchovu sportovce, je důležité, aby byl trenér dobrým pedagogem, který bude respektovat určité zásady. Díky dodržování zásad v tréninkovém procesu můžeme celý tento proces zefektivnit. Mezi ty hlavní patří zásada uvědomělosti a aktivity, zásada názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti.

- Zásada uvědomělosti a aktivity

Tato zásada spočívá v uvědomění a pochopení důvodu provádění určité činnosti, aktivní zapojení do činnosti a rozpoznání vlastních chyb. V tomto případě se nejčastěji používají různé druhy rozhovorů nebo povzbuzování.

- Zásada názornosti

Názorná ukázka je jedním z nejlepších prostředků pro vytvoření ideální představy pohybu. Ukázky se používají jak přímé, kam spadá ideální předvedení ze strany trenéra či jiné osoby a nepřímé, do kterých patří různé videozáznamy, obrázky nebo schémata. Pro pochopení průběhu pohybu je také důležitá znalost rytmu pohybu, k čemuž pomohou různé zvukové signály, jako je například tleskání nebo píšťalka. Nejdůležitějším požadavkem této zásady je co nejkvalitnější provedení ukázky.

- **Zásada soustavnosti**

Zásada soustavnosti klade důraz na obsah tréninku v krátkodobém i dlouhodobém horizontu tak, aby vytvářel ucelený systém. Důležitým prvkem je promyšlený plán, minimálně jeden roční tréninkový cyklus, který je sestaven tak, aby na sebe naučené dovednosti a vědomosti navazovaly.

- **Zásada přiměřenosti**

Tato zásada dbá na to, aby byl trénink přiměřený tělesným schopnostem dítěte, jeho věkovým zákonitostem, respektoval psychický rozvoj a kladl důraz na individualitu. Aby tato zásada byla správně aplikována, je důležité znát děti co nejlépe.

- **Zásada trvalosti**

Zásada trvalosti spočívá v zapamatování si naučených dovedností a vědomostí a ve schopnost si je kdykoli vybavit a použít je. Jelikož jsou pohybové dovednosti a vědomosti po nějakém čase zapomínány, je důležité důkladné plánování tréninkového procesu, obměňování cvičení, provádění kontrol úrovně rozvoje a následné postupování dále dle zjištěných výsledků (Perič, 2004).

4.2 Dlouhodobá koncepce sportovní přípravy

K dosažení, co nevyššího sportovního výkonu se zpravidla používají dvě odlišné cesty. První cestu nazýváme jako ranou specializaci. V zásadě je to snaha o dosažení co nejvyšší výkonnosti již v dětství. Druhou cestou je tzv. trénink odpovídající vývoji, který je pouze přípravnou etapou k dosažení maximální výkonnosti v pozdějším věku (Perič & Březina, 2019).

4.2.1 Raná specializace

Jak jsem již výše zmínila, raná specializace se zaměřuje na co nejdřívější maximální výkon, proto tréninky bývají mnohdy velice jednostranné a obsahem jsou prvky, které směřují rychle k cíli. Na svěřence bývají často kladeny velmi vysoké nároky, které mnohdy bývají za hranicí únosnosti, a může tak dojít k takzvanému syndromu vyhoření. Tlak na výkon, napětí a tvrdost jsou prvky tréninku, kterými se dá raná specializace trefně charakterizovat (Perič & Březina, 2019).

Raná specializace může také zapříčinit řadu zdravotních rizik. Nejčastěji se jedná o přetěžování svalů, což je způsobeno velkým zatěžováním nebo naopak ochabování svalů, které se nezatěžují. Obojí vede k poruchám ve vývoji jedince (Perič, 2004).

Velice často kladenou otázkou je, zda existují i nějaká pozitiva rané specializace. Hlavním argumentem trenérů je právě potřeba zvládnutí velkého množství pohybových dovedností. Někteří jedinci tvrdí, že pokud zahájíme specializovaný trénink v pozdějším věku, sportovec nedostane dostatek času k osvojení činnosti, a jeho výkonnost je tak limitována. Kvůli tomuto argumentu dávají někteří trenéři rané specializaci přednost, nicméně v porovnání s tréninkem, který odpovídá vývoji, dosáhne vrcholové výkonnosti jen velmi málo sportovců (Perič & Březina, 2019).

Existuje však i názor, že sportovec díky velmi vysokému nárůstu výkonnosti dosáhne úspěch již v dřívějším věku. Tento úspěch může sportovce motivovat, nicméně ve většině případů svoji kariéru důsledkem emočního vyhoření či zranění velmi brzy končí (Flemr, 2014).

4.2.2 Trénink odpovídající vývoji

Opačný přístup má právě zmíněný trénink odpovídající vývoji jedince. Výkon není tou nejdůležitější složkou tréninku, neboť je chápán jako perspektivní cíl. Klade se zde velký důraz na individuální vývoj, dle kterého dochází k postupnému zvyšování nároků na sportovce. Tato cesta se zaměřuje hlavně na všestrannost, radost a hravost (Perič & Březina, 2019).

Podstatou tohoto tréninku je vytvoření co nejširší pohybové základny, díky které se dají později rozvíjet pohyby v dané specializaci. Nejdůležitějším aspektem je tedy všeobecná a všestranná příprava. Do všeobecné přípravy můžeme řadit například jízdu na kole, plavání, různé sportovní hry a mnoho dalších. Úkolem všestranné přípravy je seznámit děti s co nejvíce sporty a klást důraz na všechny pohybové schopnosti dle senzitivního období (Perič, 2004).

Důvodů, proč je trénink odpovídající vývoji důležitý, je hned několik. Nejenže je trénink všestranný, zábavný a respektuje individualitu jedince, ale díky tomuto tréninku se také zvyšuje pravděpodobnost dosažení vrcholových výkonů (Perič & Březina, 2019).

Dalším častým důvodem je vliv na psychiku dítěte – díky pohybu totiž mozek lépe pracuje, což může vést k lepšímu prospěchu ve škole, s čímž dále stoupá sportovcova nálada i motivace (Galloway, 2007).

4.3 Etapy sportovní přípravy

Cíle a úkoly sportovní přípravy bývají v různých letech vcelku odlišné, proto se tréninkový proces dělí na 4 základní etapy:

- Seznámení se sportem
- Základní trénink
- Specializovaný trénink
- Vrcholový trénink

4.3.1 Seznámení se sportem

Počáteční etapou, která se zaměřuje na všestrannost, techniku a zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností, je etapa seznámení se sportem. Tato etapa trvá 2–3 roky, začíná mezi 6. – 8. rokem a končí okolo 10. roku. Hlavními úkoly této etapy je vytvoření kladného vztahu k pohybu a optimální tělesný a psychický rozvoj. Cílem je, aby jedinec pravidelně trénoval a plnil veškeré podmínky tréninku a v neposlední řadě také dodržoval pravidla. Tréninky bývají většinou prováděny s nízkou intenzitou, zařazeny jsou jak herní, tak soutěžní prvky. I přes to, že v této etapě není vhodné taktické zaměření, na konci etapy by děti měly zvládnout některé taktické dovednosti, které jsou v soutěžích potřebné, například znalost pravidel daného sportu či disciplíny (Perič & Dovalil, 2010).

4.3.2 Základní trénink

Úkolem druhé etapy je opět všestranný rozvoj pohybových dovedností. Více se zde klade důraz na zvládnutí základů techniky a taktiky. Díky všestranné přípravě se také projevuje postupný růst speciální výkonnosti. Etapa základního tréninku trvá přibližně 3–4 roky, začíná okolo 10. roku a končí mezi 13. – 15. rokem. Jedinec si vytváří trvalý vztah k systematickému tréninku a získává základní vědomosti o zvoleném sportovním odvětví. Charakteristickým znakem je lehké zvyšování objemu, neboť se prodlužuje doba tréninku a zvyšuje se frekvence zatížení. Velkou roli zaujímá také taktika a psychika (Perič & Dovalil, 2010).

4.3.3 Specializovaný trénink

Jak již z názvu této etapy vyplývá, v tréninku se přechází ke specializovaným tréninkovým prostředkům. Etapa je také charakteristická postupným zvyšováním intenzity tréninkového zatížení, zdokonalováním techniky a taktiky a formováním výkonové motivace. Specializovaný trénink začíná mezi 13. - 15. rokem a končí mezi 17. – 19. rokem, trvá tedy přibližně 4-5 let. Hlavním cílem této etapy je schopnost využívat

naučené technické a taktické dovednosti v závodech a v soutěžích. Speciální pohybové dovednosti se rozvíjí a výkonost roste (Perič & Dovalil, 2010)

4.3.4 Vrcholový trénink

Tato etapa je charakteristická především velkými rozdíly mezi sportovci. Prvním častým rozdílem mezi sportovci je věk. Ve skupině se mohou setkávat mladí sportovci okolo 20 let, kteří jsou zrovna na začátku své kariéry se staršími sportovci, klidně okolo 40 let, jejichž kariéra se chýlí ke konci. Dalším rozdílem je například rodinné zázemí, kdy na jedné straně jsou svobodní sportovci bez závazků a na straně druhé sportovci se závazky a rodinou. Další rozdíly se objevují například v mediální popularitě nebo v příjmech. Kvůli těmto rozdílům je velice důležitý individuální přístup a respektování biologických, psychických, sociálních i momentálních stavů sportovců.

Vytváření předpokladů pro růst sportovní výkonnosti rozvojem kondiční a psychické připravenosti, zdokonalování a stabilizace technické připravenosti, rozvíjení taktického jednání, podřízení životního stylu tréninku a mnoho dalších považujeme za úkoly etapy vrcholového tréninku. Etapa se zaměřuje na rozvoj speciálních pohybových dovedností, zdokonalení technických i taktických dovedností a vytvoření předpokladů k motivaci.

Věkové rozmezí etap je samozřejmě hodně individuální a neplatí to samé pro všechny. V podstatě záleží na třech složitých faktorech: konkrétně se jedná o typ sportovní disciplíny, úroveň biologického věku a míru talentovanosti (Perič & Dovalil, 2010).

5 MOTIVACE

Motivace je velmi důležitým tématem, neboť přímo souvisí s pohybovou aktivitou jedince. Co ale motivace vlastně je a jak ji charakterizovat? Na tuto otázku odpovídá každý autor zabývající se motivací trochu jinak. Proto se na ni v této kapitole více zaměřím.

5.1 Obecná charakteristika

Motivaci lze obecně chápat jako hnací sílu, která ovlivňuje jednání a chování jedince tak, aby dosáhl určitého cíle. S motivací souvisí také emoce, které nás v určitých činnostech podporují, a od jiných nás zase odrazují (Co je to motivace, 2021). Jak jsem již zmínila výše, nad motivací přemýšlí každý autor trochu jinak, proto zde uvedu několik názorů autorů, které motivací vysvětlují.

Pavel Hartl, (1993) definuje motivaci jako určitou pohnutku k jednání, která je nejčastěji chápána jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil a energetizace organismu. Projevuje se napětím, neklidem, nebo třeba nečinností. V zaměření motivace je uplatňována osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a naučené dovednosti. Za nežádoucí motivaci jsou považovány strach, úzkost, bolest apod.

Říčan, (2010) jako nejdůležitější vidí definovat motiv, jelikož je to faktor uvádějící věci do pohybu. Motivace je tedy souhrnné označení pro motivy a jejich působení. Holeček, Miňhová a Pruner (2007) stojí za názorem, že motivace je velice důležitou součástí každého jedince, jelikož by bez ní neexistovala žádná smysluplná činnost. Autoři zároveň tvrdí, že s ní úzce souvisí také emoce, neboť je motivace souhrn faktorů ovlivňující naše jednání.

5.2 Klasifikace motivace

Motivaci lze rozdělit dle toho, co naše chování ovlivňuje. Nejčastěji se rozděluje na motivaci vnitřní a vnější a na pozitivní a negativní.

5.2.1 Vnitřní motivace

Biddle a Mutrie (2001) uvádějí, že pojem vnitřní motivace může pro každého z nás znamenat trochu něco jiného. Někteří autoři tvrdí, že vnitřní motivace znamená vykonávat danou věc pro sebe, bez vnějších odměn. Například Blažej (2019) zastává názor, že vnitřně motivovaný člověk vykonává činnosti pro radost a pro potřebu se bavit. Důležitými prvky vnitřní motivace je například seberealizace, odhodlání a spokojenost.

5.2.2 Vnější motivace

Vnější motivaci můžeme chápat jako zásah různých vnějších činitelů přicházejících z našeho okolí (Biddle & Mutrie, 2001). Mezi vnější činitele patří například odměny (finanční, materiální nebo osobní, například pochvala). Dalšími druhy vnější motivace mohou být například různé druhy trestů a příkazů (Tajovský, 2014).

5.2.3 Pozitivní motivace

Pozitivní motivaci lze chápat jako určitý postup, který nás nabádá k opakovanému jednání z minulosti, které bylo dříve odměněno. Pozitivními motivy může být například touha po úspěchu, uznání či odměně. V pozitivní motivaci hrají důležitou roli tři faktory, faktor zainteresovanosti, morálního ocenění a seberealizace (Blažej, 2019).

5.2.4 Negativní motivace

Na druhé straně se objevuje pojem negativní motivace, která představuje postup, varující nás před opakovaným jednáním z minulosti. Za negativní prvek lze považovat například tresty ze strany trenéra nebo snaha vyhnout se neúspěchu (Blažej, 2019).

5.2.5 Amotivace

Nedílnou součástí motivačního spektra je tzv. stav amotivace. Amotivace je stav, kdy jedinec o činnost jeví pouze minimální nebo žádný zájem. Jelikož je pohyb přirozenou potřebou člověka, amotivace by se v pohybové činnosti neměla vůbec objevovat (Blažej, 2019). Výjimkou mohou být například stavy únavy a bolesti, v takových případech se amotivace v pohybové činnosti přeci jen objevuje. Blažej (2019) dále tvrdí, že hlavním důvodem amotivace je, že sportovcům danou pohybovou činnost v minulosti někdo znechutil.

5.3 Motivace ke sportu

Sportovcovo jednání je způsobeno řadou motivačních faktorů a potřeb. Nejčastější biologickou potřebou je potřeba tělesného pohybu. Nicméně existuje mnoho dalších potřeb ve vztahu ke sportovní činnosti. Jedná se například o potřebu hodnocení, potřebu zaujmout určité místo ve společnosti nebo například potřebu utvářet citové vztahy (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

5.3.1 Motivační struktura jedince a její vývoj

Motivační struktura každého sportovce je poměrně složitá a proměnlivá, neboť její vývoj závisí na mnoha faktorech. Hlavními vlivy je věk a výkonnost sportovce. Motivační strukturu lze dále rozčlenit na jednotlivé etapy: jedná se o generalizaci, diferenciaci, stabilizaci a involuci.

Generalizace, jež je první etapou motivační struktury, se objevuje na počátku sportovní kariéry. V této etapě dochází k výběru sportovní činnosti, při kterém jedinci ani tolik nezáleží na tom, jaký sport provozuje, nýbrž na prožitku a vnějších podnětech, například na kamarádech. Důležitou roli u generalizace zaujímají různé nahodilé okolnosti, jako je například vzdálenost sportoviště od bydliště nebo vliv rodiny a kamarádů.

Druhou etapou motivační struktury je diferenciaci. V průběhu této etapy již sportovec zaujímá různý postoj ke sportovním činnostem na základě úspěchu a neúspěchu. Radost a spokojenost z pohybu dále přetrvává, nicméně začíná být spojována s úspěchy v dané sportovní činnosti. Díky úspěchům a radosti se již začíná tvořit motivační základ, díky kterému se sportovec začíná na daný sport více zaměřovat.

Radost a spokojenost z pohybu již není tím hlavním motivem v etapě stabilizace, neboť velkou roli zde zaujímá seberealizační motiv vysoké výkonnosti, se kterým jsou spojeny různé cíle. Sportovec má vytyčenou celou řadu osobních, společenských či vedlejších cílů, které společně vytvářejí složitou motivační strukturu. Motivační struktura je stabilní díky sportovcovým zkušenostem, jeho vztahu ke sportu a znalostí vlastních možností.

Poslední etapou je involuce, v níž dochází k přeskupení motivační struktury. Začíná značně ustupovat seberealizační motiv vysoké výkonnosti a do popředí se dostávají motivy provádění činnosti tzv. pro své uspokojení. Zajímavým faktem však je, že těmto sportovcům se mnohdy daří mnohem více než dříve. Je to způsobeno vyrovnaným vztahem k úrovni vlastního výkonu a velkými zkušenostmi (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

5.3.2 Motivace jedince k pohybové činnosti

Jak jsem již výše zmínila, existuje mnoho teorií popisující motivaci. Pro tuto bakalářskou práci je zajímavá hlavně teorie z oblasti sportu, která se zabývá osobnostními rysy sportovce, a prostředím, ve kterém se nachází. Pro pochopení celkového konceptu se uvádí čtyři základní prvky, které vztah jedince k motivaci ovlivňují. Jedná se o genetiku, vůli, zkušenost a minulost sportovce a situace, ve kterých se sportovec nachází (Blažej, 2019).

Atkinson (1996) tvrdí, že obtížnost stanoveného cíle závisí na výkonové motivaci. Někteří lidé mají velice nízkou míru motivace, a díky tomu si dávají nízké nebo naopak moc vysoké cíle. Nízké cíle si dávají z důvodu snadného zvládnutí a vysoké, protože při případném neúspěchu je snadné odůvodnění vysoké náročnosti. Na druhé straně jsou vysoce motivovaní jedinci, kteří si stanovují přiměřeně náročné cíle.

5.3.3 Výkonová motivace

Každý sportovec již v životě zažil pocit úspěchu. Určitě by se většina shodla na tom, že pocit z vítězství je nepopsatelný. Co se ale za takovým úspěchem skrývá? Je to zpravidla spousta práce a tvrdý trénink, který není vždy zábavný a mnohdy se nekoná v ideálních podmínkách. Díky čemu tedy sportovec pokračuje? Nevzdává se? Co ho pohání?

Obecně jsou lidé motivováni zlepšováním výkonu nebo například zvládnutím nějakého úkolu. Nicméně tou nejznámější teorií je teorie úspěchu, která je postavena na přesvědčení, že každý sportovec chce dosahovat úspěchu a zároveň se vyhýbat neúspěchu (Tod, Thatcher & Rahman, 2012).

Jelínek (2019) tvrdí, že to hlavní, co lidem nejvíce brání rozvinout vlastní potenciál, je právě strach z neúspěchu. Pokud chce být jedinec úspěšný, nesmí se neúspěchu bát, neboť právě myšlenky na strach z neúspěchu mohou zapříčinit různé symptomy jako například dechovou nedostatečnost, tuhnutí svalů a podobně. Tyto symptomy se pak v konečném důsledku mohou projevit takzvanou hrou na jistotu.

5.3.4 Motivace k pohybové činnosti u dětí a mládeže

Rozvojem vnitřní motivace jsou především pozitivní prožitky při dané sportovní aktivitě a touha soutěžit. Nicméně vnitřní motivace je ze strany rodičů častokrát snižována motivováním různými odměnami, například sladkostmi. "

Sportující děti motivuje především potřeba pohybu a hravost, a právě na tyto motivy by se trenér i rodiče měli zaměřit. S rostoucím věkem a výkonností samozřejmě přibývají i další motivy, jako například potřeba dosažení co nejlepšího výkonu (Blažej, 2019).

6 VOLNÝ ČAS

Kapitola volný čas má v této bakalářské práci své opodstatnění, neboť spoustu jedinců se již od útlého věku ve svém volném čase věnuje různým sportovním aktivitám. Tyto aktivity pomáhají utvářet jejich osobnost a vytvářet vztah ke sportovní činnosti jako takové.

6.1 Charakteristika

Volný čas představuje dobu, ve které má člověk prostor na splnění svých potřeb a povinností. Jednoduše lze říci, že je to veškerý čas mimo práci (v případě dětí a mládeže mimo školu). Jedná se o aktivity, jež utvářejí naši osobnost, například odpočinek, zábava, účast na veřejném životě a další (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

Volný čas je v životě dětí a mladých lidí zásadní, protože pro ně znamená šanci se rozvíjet a věnovat se svým oblíbeným aktivitám. Díky tomu, že ve volném čase provozují své oblíbené volnočasové aktivity, rozšiřují možnosti, aby se právě tyto aktivity staly významnou součástí jejich života a pomáhaly utvářet jejich osobnost.

Některé děti (zejména ty na prvním stupni základní školy a mladší) mnohdy nemají dostatečný přehled o volnočasových aktivitách, které by mohly provozovat. V takovém případě dětem pomáhají s plánováním volného času rodiče, například tím, že je zapisují do různých zájmových činností. Velkou roli zde zaujímá sociální zázemí jedince, především místo bydliště.

6.2 Volnočasové aktivity mládeže

Volnočasové aktivity jsou žádoucí cestou rozvoje jedince, neboť právě tyto aktivity pronikají do různých oblastí života jedince. V posledních desetiletích došlo ke kvalitativnímu i kvantitativnímu rozvoji volnočasových aktivit pro děti a mládež, díky čemuž vzrostla nabídka různých zájmových činností čili více možností využití volného času (Hájek, Hofbauer & Pávková 2008).

Existuje mnoho volnočasových aktivit, kterými můžeme volný čas dětí a mládeže naplnit. Tyto aktivity se dají rozdělit na neorganizované a organizované. Neorganizované aktivity jsou například sledování televize nebo třeba hraní počítačových her (většinou se tedy jedná o pasivní zábavu). Co se týče aktivit organizovaných, ty většinou provozují různé kluby nebo organizace nabízející širokou škálu aktivit od těch tvořivých, až po ty sportovní (Slepička, Hošek & Hátlová, 2006).

7 UKONČOVÁNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

Ukončování sportovní přípravy je událostí, která každého sportovce nejméně jednou v životě potká. Někteří jedinci se na tuto událost těší, jiní z ní naopak mají strach. Jedná se o moment, který ovlivní či změní sportovcův dosavadní život (Sládek, 2022).

Gordon a Lavallee (2012) tvrdí, že existuje spousta dobrovolných i nedobrovolných důvodů ukončení. Mezi nejčastější důvody řadí zranění, věk, svobodnou volbu sportovce a nekonkurenceschopnost.

7.2 Okolnosti ovlivňující ukončení kariéry

Jak jsem již výše zmínila, existuje celá řada okolností zapříčiňující ukončení sportovní přípravy. Jedinci mohou svoji sportovní přípravu ukončit pouze z jednoho důvodu nebo také kombinací více důvodů. Některé důvody tudíž blíže představím:

7.2.1 Zdravotní okolnosti

Zranění či nemoc patří mezi neočekávané okolnosti zapříčiňující ukončení sportovní přípravy (Gordon & Lavallee, 2012). Právě kvůli vážným zraněním či onemocněním jsou sportovci mnohdy nuceni svoji sportovní přípravu ukončit. Zranění může u sportovce vyvolávat pocit strachu, což může vést později i ke ztrátě sebevědomí a depresi. Zdravotní okolnosti mohou také velmi ovlivnit sportovcův život po ukončení sportovní přípravy. Někteří sportovci se totiž s ukončením nesmíří tak snadno, navíc když odchází zdravotně omezení, což mnohdy může vést k různým psychickým a emocionálním problémům (Taylor & Lavallee, 2010).

V této podkapitole je také na místě zmínit ranou specializaci, která vzhledem k obvyklému tvrdému tréninku a nepřiměřenému tlaku na výkon již v brzkém věku může zapříčinit určité zdravotní komplikace či zranění.

7.2.2 Svobodná volba sportovce

Další důležitou, mnohdy však opomíjenou příčinou je svobodná volba sportovce. Tato příčina je většinou pro vrcholové sportovce tou nejlepší variantou, neboť ji má sportovec plně pod kontrolou (Taylor & Lavallee, 2010). Nicméně u mládeže tento důvod není vždy tou nejlepší variantou, zvláště pokud se nerozhodnou místo toho pro jinou zájmovou aktivitu. Pokud se sportovec věkově spadající do období mládeže rozhodne svoji sportovní přípravu ukončit a nevěnovat se jiné zájmové aktivitě, může u něj často docházet k nadbytku volného času, což může zvyšovat riziko problémového chování, které je pro některé dospívající jedince typické.

Důvodů, proč sportovec končí sportovní přípravu dobrovolně, může být hned několik. Někteří sportovci ukončují přípravu, jelikož se jim podařilo dosáhnout všech svých sportovních cílů, některé přestala daná činnost naplňovat a obohacovat. Jiní třeba jen chtějí trávit více času s rodinami (Gordon & Lavallee, 2012).

Otázkou ale také je, zda je dobrovolný odchod opravdu dobrovolný. Někteří sportovci se totiž rozhodnou ukončit sportovní přípravu kvůli různým problémům, které neumí či nechtějí vyřešit, a tak je pro ně cesta ukončení sportovní přípravy tou nejsnadnější volbou (Taylor a Lavallee, 2010).

V této podkapitole je důležité zmínit také věk sportovce. Věk je považován za jeden z nejčastějších důvodů ukončení sportovní přípravy u vrcholových sportovců. Je to způsobeno hlavně tím, že s přibývajícím věkem klesá sportovcova výkonnost. Bohužel zároveň kvůli upadajícím výkonům mnohdy také klesá společenské postavení, což přináší mnoho dalších obtíží v procesu ukončování sportovní přípravy (Taylor & Lavallee, 2010).

Jelikož je ale bakalářská práce zaměřena primárně na mládež, věk v případě mládeže většinou není důvodem k ukončení sportovní přípravy. Výjimky mohou nastat například u různých sportů, kde hraje roli raná specializace. Jedná se o sporty, jako jsou například gymnastika nebo krasobruslení. V těchto sportech totiž sportovci dosahují vrcholové úrovně již okolo patnáctého roku života.

7.2.3 Škola

Právě koordinace sportu a studia patří k největším problémům tréninkové přípravy mladých sportovců. Problém může být často ze strany pedagogů, kteří mnohdy zaujmají negativní postoj k vrcholovému sportu a mají problém se vcítit do potřeb sportovců (SEKOT, 2008).

Kritickým momentem u sportovní přípravy mládeže je přechod na střední školu. Studium bývá ve většině případů náročnější, domácí příprava intenzivnější a spoustu jedinců do školy musí dojíždět. A právě v tuto dobu končí se sportem nejvíce jedinců (Hošek, 2005).

7.2.4 Sociální a emoční problémy

Pro sportovce je velice důležité cítit se v tréninkové skupině dobře, mít dobrý vztah s kamarády a také vybudovaný vztah s trenérem. Pokud se však sportovec ve své tréninkové skupině dobře necítí, s trenérem vybudovaný vztah nemá a nedostává se mu dostatečné podpory, mnohdy nemá chuť tyto situace nijak více řešit, a tak se sportem raději skončí (Sedláčková, 2009).

Dle Hoška (1999) existuje několik emotivních procesů, které mohou při sportovní činnosti nastat a mohou vést k ukončení sportovní přípravy. Mezi ty nejčastější emoce řadí strach, úzkost, frustraci, vztek, smutek a stud.

7.2.5 Ztráta zájmu o sport

Mnohdy se ve sportu stávají situace, kdy jedinec o sport ztratí zájem, to však může být přirozenou součástí vývoje jedince. Například v období puberty nemusí mít jedinec tak velkou potřebu pohybu jako v dětství. Proč ale jedinec v období puberty ztrácí o sport zájem? S přibývajícím věkem roste důraz na specializaci a sportování vyžaduje od dětí stále více času.

Velkou roli zde zaujímá motivace, která je při sportování i obecně velice důležitá, neboť právě motivace je složkou, které ovlivňuje naše jednání a žene nás k dosažení určitých cílů. Pro člověka je přirozená snaha dosahovat úspěchů a zároveň se vyhýbat neúspěchům. Sportovci, kterým se daří a jsou úspěšní tak mají tendenci své cíle zvyšovat, neboť jsou motivovaní. Naopak sportovci, jejichž výkony se zhoršují a přestává se jim dařit, ztrácejí svoji vnitřní motivaci k pohybové činnosti, což ve většině případů vede ke ztrátě motivace jako takové a ukončení jejich sportovní přípravy.

Někteří jedinci však se sportem úplně neskončí a rozhodnou se vyzkoušet jiný sport. Někteří například následují svého kamaráda, ostatní se snaží se vybrat si sport, o kterém si myslí, že by v něm mohli být úspěšní. Další například zkouší více sportů a pak se na základě zkušeností rozhodnou pro ten nevhodnější.

7.2.6 Trenér

Trenér je osoba, která hraje ve sportovní přípravě nevýslovně důležitou roli, neboť právě on tráví se sportovcem většinu času. Trenér je přítomen na trénincích, utkáních či závodech, a proto je velice důležité, aby vztah trenéra se svěřencem byl kladný a respektující (Ryba, 1998).

V tréninku dětí a mládeže by měl trenér znát a respektovat věkové a vývojové zvláštnosti, měl by klást důraz na všestranný rozvoj svých svěřenců a také pro ně být dobrým vzorem. Velice důležitá je také komunikace směrem ke svěřencům, trenér by měl být chápající a přátelský a neposlední řadě je vhodné, aby trenér dokázal vytvářet a udržovat dobrou atmosféru (Dovalil a kol. 2002).

7.2.7 Dlouhodobý neúspěch

Být úspěšným je ve sportovní kariéře sportovce velice důležité, neboť to zlepšuje sportovcovo sebevědomí. Pokud úspěch dlouhodobě nepřichází, může vést až k ukončení sportovní přípravy. Každý sportovec vnímá úspěch trochu jinak, pro jednoho je například úspěch být zdravý a mít ve sportu kamarády, pro jiného je úspěchem pouze výhra. Z těchto důvodů je vnímání neúspěchu u sportovců také odlišné.

Velkou roli zde zaujímají také trenéři. Někteří z nich kladou velký důraz na vítězství, což není vždy ta nejlepší cesta, neboť vítězství dosáhne jen málo jedinců. A jak jsem již výše zmínila, dlouhodobý a opakovaný neúspěch může vést k odchodu ze sportu (Hošek, 2005).

8 CÍL, ÚKOLY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY PRÁCE

8.1 Cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jaké jsou okolnosti a důvody odchodu mládeže z organizovaného sportu.

Dílčí cíle práce

- 1) Zjistit, jakou roli hrají rodiče při ukončení sportovní přípravy mládeže.
- 2) Zjistit, zda má raná specializace souvislost s ukončením sportovní přípravy mládeže.
- 3) Zjistit, zda má sociální kapitál rodiny nějakou souvislost se setrváním mládeže ve sportu.

8.2 Úkoly práce

- Volba tématu a zaměření práce
- Stanovení cílů práce, úkolů práce, výzkumných otázek a hypotéz
- Rešerše literatury
- Vytvoření dotazníku a provedení výzkumného šetření
- Zpracování dat z výzkumu a jejich vyhodnocení
- Vypracování textu praktické části práce

8.3 Výzkumné otázky

- 1) Jakou roli hrají rodiče při ukončení sportovní přípravy mládeže?
- 2) Má raná specializace souvislost s ukončením sportovní přípravy mládeže?
- 3) Má sociální kapitál rodiny souvislost se setrváním mládeže ve sportu?

8.4 Hypotézy

- 1) Nedostatečná podpora rodičů zapříčiňuje ukončení sportovní přípravy mládeže.
- 2) Pokud se jedinec bude v dětství věnovat tréninku, který odpovídá jeho individuálnímu vývoji, je větší šance, že svoji sportovní přípravu v období adolescence neukončí.

9 METODIKA PRÁCE

9.1 Popis výzkumného vzorku skupiny

Výzkumný vzorek byl vybrán na základě techniky nazývané jako technika sněhové koule. Tato technika spočívá ve výběru jedinců, díky kterým je možnost oslovit další členy výzkumné skupiny. Kritéria výběru jedinců byla následovná: bývalí sportovci od 18–25 let, kteří přestali mít zájem o sport mezi 13. – 18. rokem života. Mnoho jedinců splňujících kritéria jsem znala osobně, tudíž jsem jim dotazník zaslala s prosbou o zaslání dotazníku dalším jedincům, kteří splňují kritéria výzkumného vzorku. Tato technika byla velice úspěšná, neboť dotazník vyplnilo celkem 103 respondentů.

9.2 Použité metody

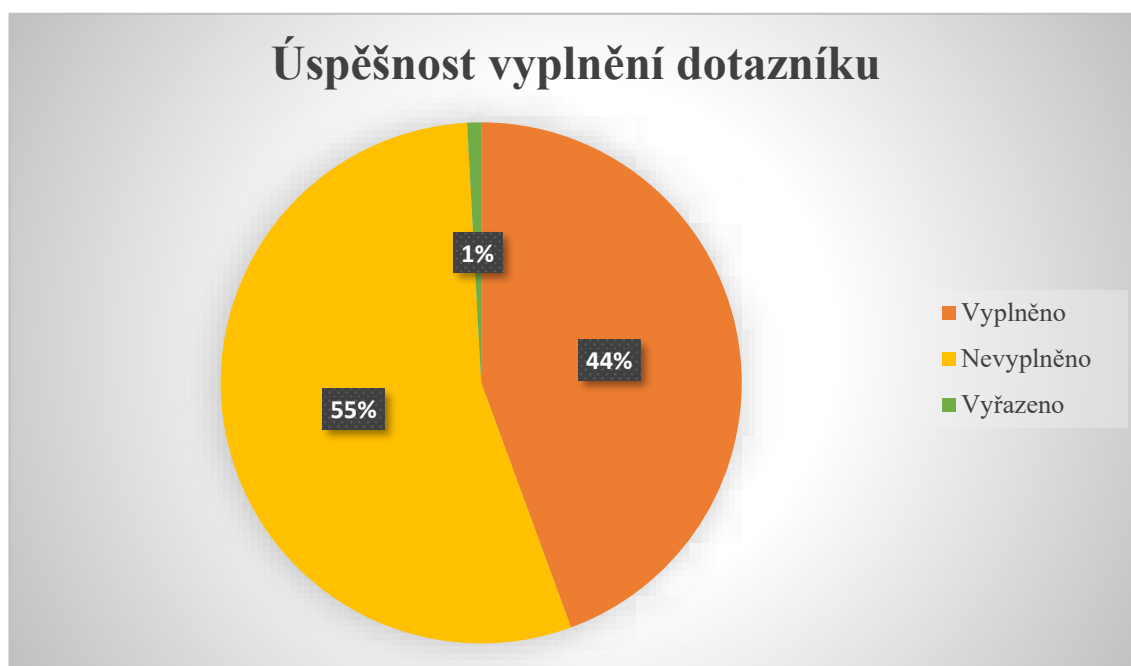
Pro zjišťování výsledků v praktické části bakalářské práce jsem použila kvantitativní výzkum. Základními charakteristikami kvantitativního výzkumu je například vyšší počet zkoumaných jedinců, relativně rychlý a přímočarý sběr dat nebo poskytování přesných numerických hodnot. Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila dotazník. Přesný průběh dotazníkového sběru dat více popíši v následující podkapitole (viz podkapitola 9.3 Sběr dat).

9.3 Sběr dat

Jak již bylo výše zmíněno, data jsem sbírala pomocí dotazníku. Dotazník obsahující 26 otázek jsem vytvořila přes internetový nástroj Survio. Celkem 14 otázek je uzavřených, 4 polouzavřené, u kterých respondenti mohli využít možnosti výběru nebo vlastní odpovědi, a 8 otázek uzavřených. V úvodu dotazníku jsem představila téma výzkumu, ujistila respondenty o anonymitě dotazníku a určila kritéria pro vyplnění dotazníku. Na začátek jsem zvolila několik jednoduchých obecných otázek, na které je pro respondenty snadné nalézt odpověď. Zbylé otázky byly více zaměřené na samotný výzkum. Dotazník obsahoval několik otázek týkajících se sportovní přípravy, vztahu jedince ke sportu a také rodinného statusu.

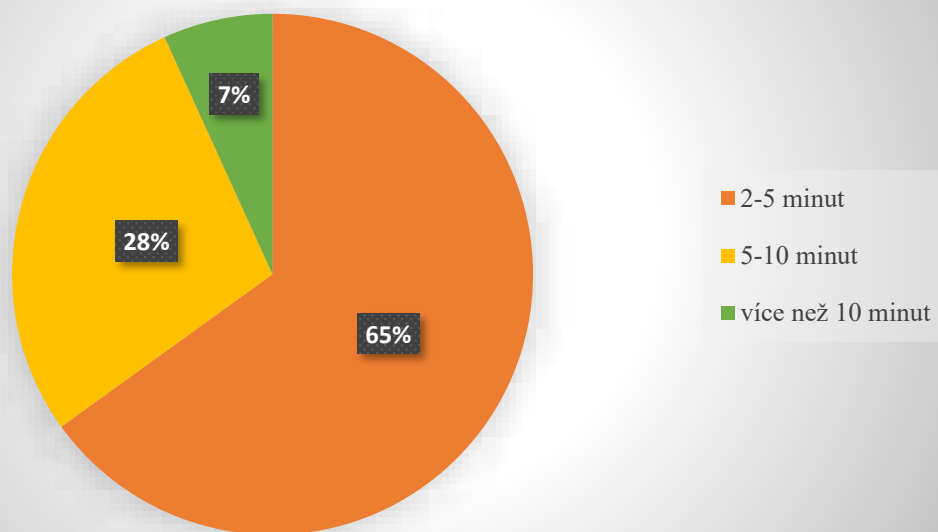
Jak jsem již uvedla výše, dotazník byl zcela anonymní a byl rozeslán respondentům splňujícím podmínky cílové skupiny, což zahrnuje všechny bývalé sportovce v rozmezí 18–25 let, kteří přestali mít zájem o sport mezi 13.–18. rokem života. Z celkového počtu 230 návštěvníků vyplnilo dotazník 103, to znamená, že 127 osob si dotazník pouze zobrazilo (viz Graf 1). Jelikož byla ke sběru dat použita technika sněhové koule, lze předpokládat, že někteří jedinci dotazník otevřeli a při zjištění, že nesplňují

podmínky výzkumné skupiny, už dále nepokračovali. Nicméně vzhledem k podmínkám výzkumného vzorku považuji 103 odpovědí za úspěch. Bohužel ze zmíněných 103 respondentů jsem byla nucena 2 respondenty z dotazníku vyřadit, neboť vyplnili dotazník i přesto, že nesplňovali podmínky výzkumného vzorku (viz Graf 1). Internetový nástroj Survio také umožňuje zjistit průměrnou dobu vyplňování dotazníku (viz Graf 2). Z grafu je patrné, že 67 respondentům se podařilo dotazník vyplnit do 2-5 minut, 29 respondentům za 5-10 minut a 7 respondentům trvalo vyplnění dotazníku déle než 10 minut.



Graf č.1 – Úspěšnost vyplnění dotazníku

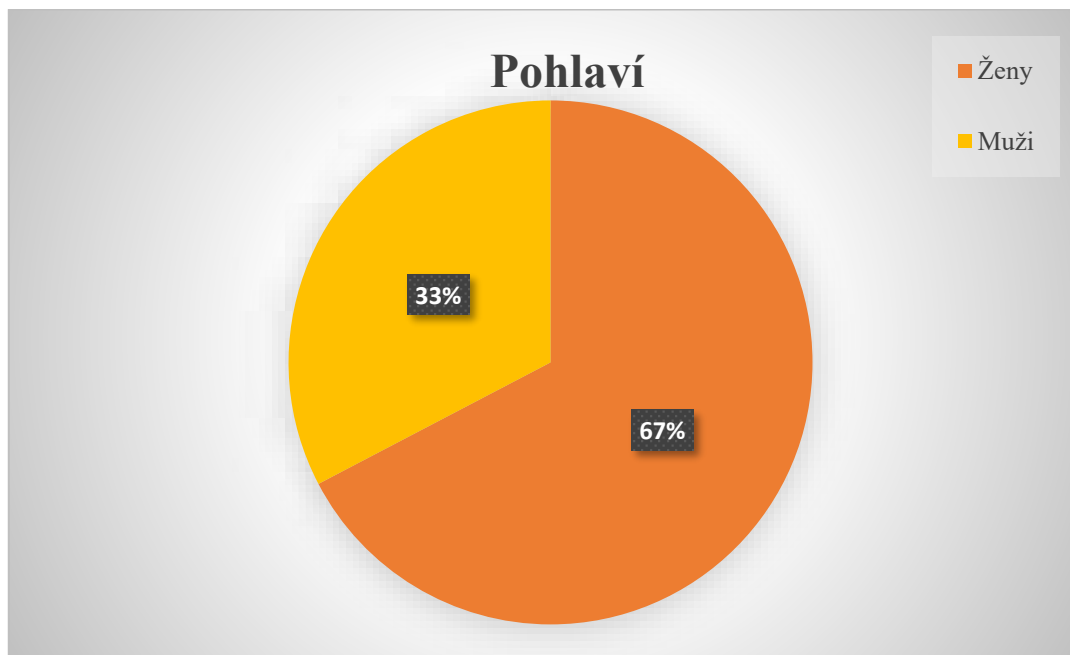
Průměrná doba vyplňování dotazníku



Graf č.2 – Průměrná doba vyplňování dotazníku

10 VÝSLEDKY PRÁCE

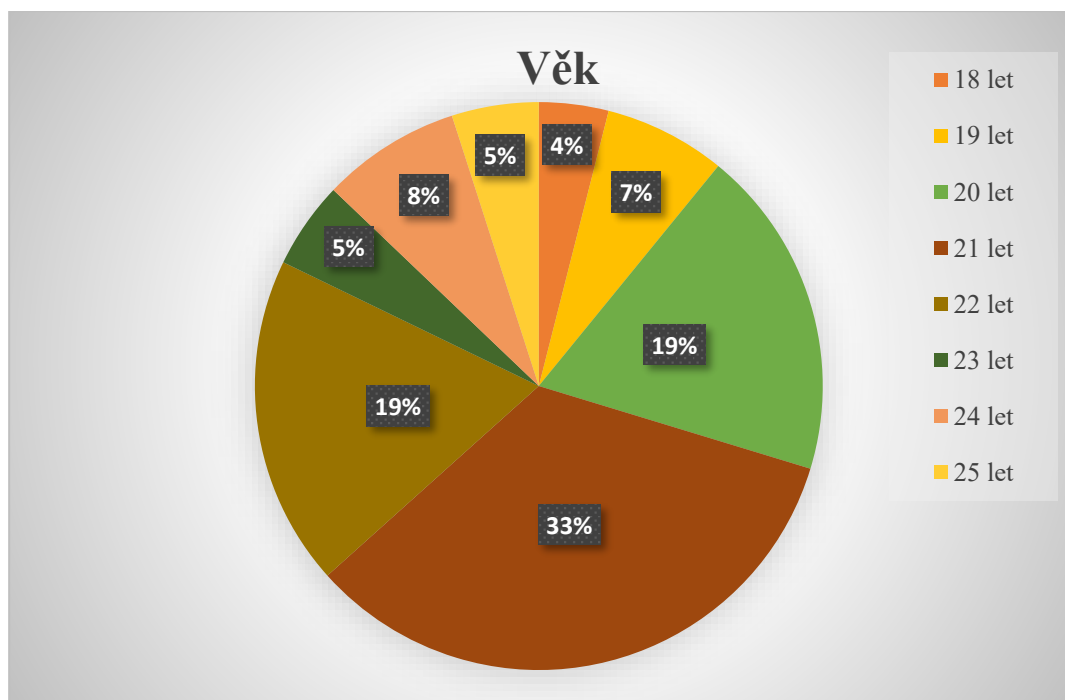
1. Pohlaví



Graf č.3 – Pohlaví

V první otázce týkající se pohlaví značně dominují ženy, muži mají menší, pouze třetinové zastoupení.

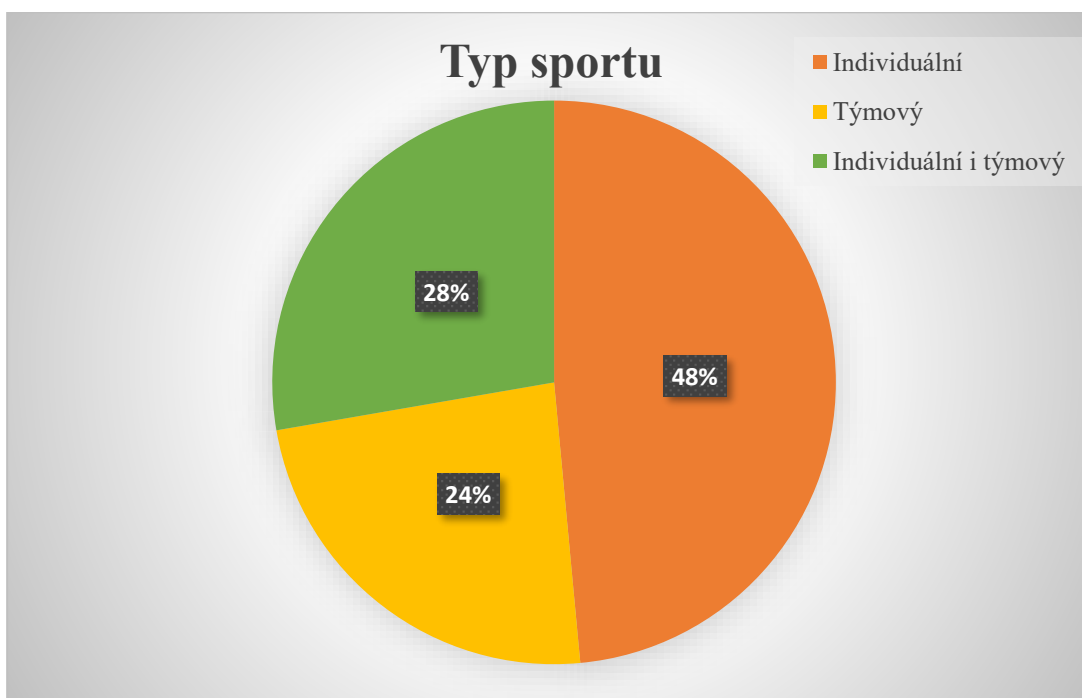
2. Věk



Graf č.4 – Věk

Důležitou otázkou dotazníku byl věk, jelikož právě ten byl jednou z podmínek v pokračování dotazníku. Jedinci, kterým bylo více než 25 let nebo méně než 18 let, byli požádáni, aby již v dotazníku dále nepokračovali. I přes tuto výzvu ale dva jedinci dotazník vyplnili. Z tohoto důvodu byli z dotazníkového šetření vyřazeni (viz Graf 1).

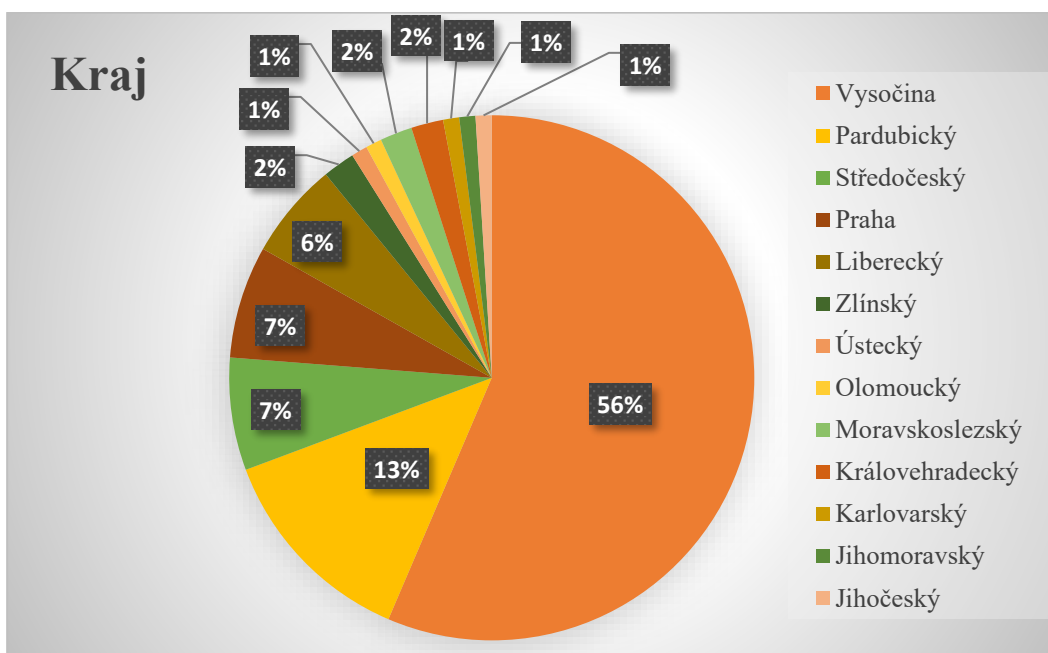
3. Jakému typu sportu jsi se věnoval/a mezi 6. - 18. rokem?



Graf č. 5 – Typ sportu

Obecně můžeme dle aktivity rozdělit sporty na individuální a týmové. Mezi individuální sporty patří například tenis, gymnastika nebo plavání a mezi týmové například hokej, fotbal nebo různé sportovní hry. Z grafu lze jednoznačně vyčíst, že mezi respondenty převažuje účast v individuálních sportech, asi čtvrtinové zastoupení zaujímají sporty týmové a o něco více respondentů se v mládí věnovalo jak individuálním, tak týmovým sportům.

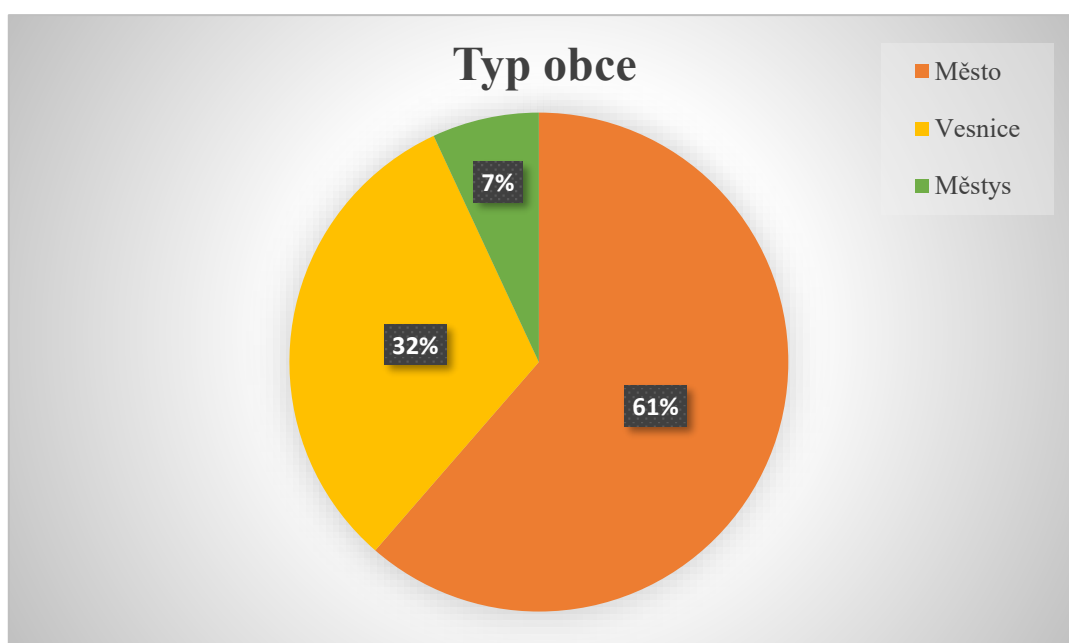
4. V jakém kraji jsi vyrůstal/a?



Graf č.6 – Kraj

Ve čtvrté otázce byli respondenti dotazováni na kraj, ve kterém vyrůstali. Z grafu lze vyčíst, že jednoznačně dominuje kraj Vysočina, což může být způsobeno faktem, že já osobně pocházím z kraje Vysočina, tím pádem se dotazník dostal nejvíce do rukou jedinců z kraje Vysočina. Druhým nejčastěji zastoupeným krajem je kraj Pardubický, což může být opět způsobeno mým působením v podobě trénování v Pardubicích.

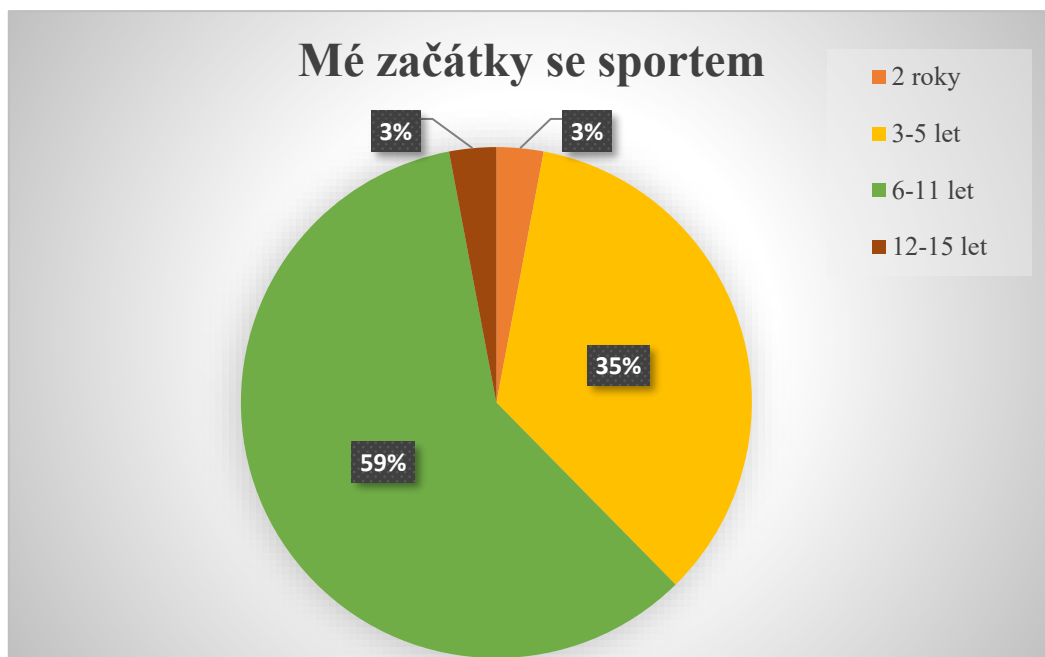
5. V jakém typu obce jsi vyrůstal/a?



Graf č.7 – Typ obce

Další otázka se týkala typu obce, ve kterém respondenti vyrůstali. Jak z grafu vyplývá, nejvíce respondentů, přesněji 62, odpovědělo, že v mládí vyrůstalo ve městě. Na vesnici vyrůstalo celkem 32 respondentů a nejmenší podíl zaujímá městyš, kde vyrůstalo celkem 7 respondentů.

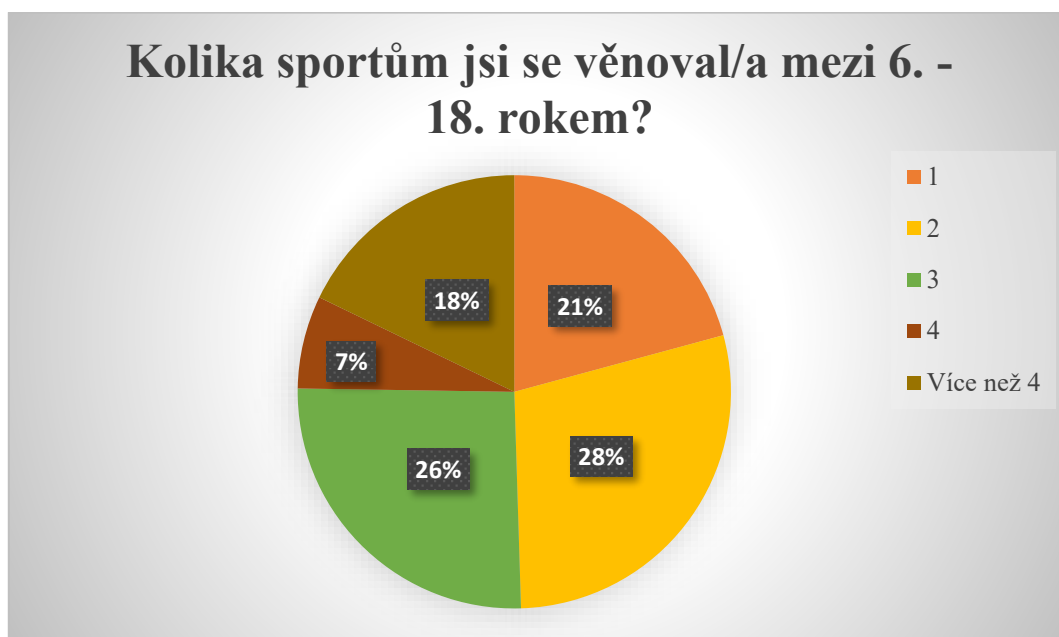
6. Od kolika let jsi začal/a sportovat?



Graf č.8 – Mé začátky se sportem

Tento graf nám ukazuje, v jakém věku se nejčastěji respondenti začali věnovat sportu. Je patrné, že většina respondentů, v celých číslech přesně 60, začalo sportovat mezi 6. – 11. rokem. Například Perič (2004) toto období definuje jako mladší školní věk. Druhé největší pole zaujímá věk 3–5 let. Toto období, které je ještě před začátkem školy, zvolilo celkem 35 respondentů. Naopak nejmenší část zaujímá věk 2 roky, tuto možnost zvolili pouze 3 respondenti. Poslední, také pouze 3x zvolenou možností, je věkové období 12-15 let, které nejen Perič (2004) pojmenovává jako období staršího školního věku.

7. Kolika sportům jsi se věnoval/a mezi 6. – 18. rokem?



Graf č.9 - Kolika sportům jsi se věnoval/a mezi 6. – 18. rokem?

Další otázka se týkala počtu sportů vykonávaných mezi 6. – 18. rokem. Odpovědi byly celkem vyvážené, pouze jednomu sportu se věnovalo celkem 21 respondentů a dvěma sportům se věnovalo nejvíce respondentů, přesněji 29. Druhá nejčastější odpověď byla 3 sporty, těm se v mládí věnovalo celkem 26 respondentů a nejméně častá odpověď byla 4 sporty, což zaškrtnulo pouze 7 respondentů. Zbýlých 18 respondentů zaškrtnulo účast na více než čtyřech sportech.

8. Jaké sporty jsi dělal/a?

Atletika	55 %
Fotbal	29 %
Florbal	19 %
Tenis	16 %
Basketbal	13 %
Volejbal	10 %
Gymnastika	10 %
Hokej	9 %

Tabulka č.1 – Nejčastěji provozované sporty (vybrané z předem vypsanych možností)

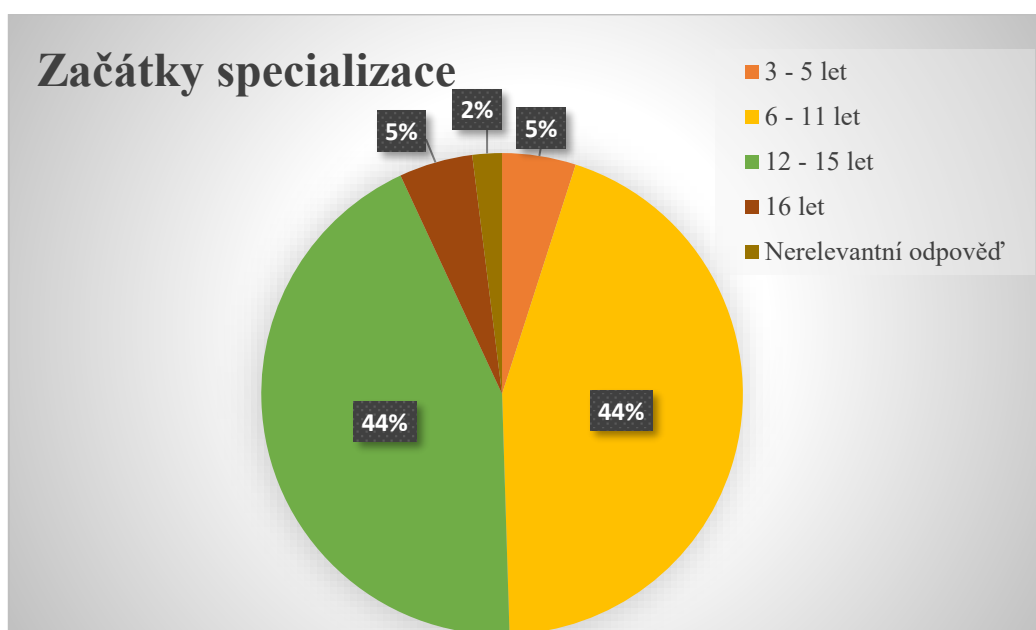
V osmé otázce jsem se respondentů ptala, jaké sporty konkrétně provozovali. Jelikož byla otázka polouzavřená, respondenti měli možnost vybrat více z vypsanych možností a zároveň do textového pole „Jiné“ vypsát jinou odpověď (viz Tabulka č.2 níže). Z tabulky č.1 je patrné, že se více než polovina respondentů věnovala atletice, druhým nejčastěji zastoupeným sportem je fotbal a těsně za ním florbal. Basketbalu se v mládí věnovalo 13 respondentů, volejbalu a gymnastice pouze 10 respondentů. Posledním sportem, který měli respondenti na výběr, byl hokej. Ruto možnost zvolilo pouhých 9 respondentů.

Aerobik	13 %
Tanec	12 %
Plavání	12 %
Běžecké lyžování	8 %
Bojové sporty	8 %
Ostatní sporty	40 %

Tabulka č.2 - Nejčastěji provozované sporty (vypsane respondenty v textovém poli „Jiné“)

Tato doplňková tabulka znázorňuje nejčastěji respondenty vypsane sporty v textovém poli „Jiné“. Celkem 13 respondentů napsalo, že se v mládí věnovalo aerobiku, 12 tanci, 12 plavání, 8 běžeckému lyžování a dalších 8 bojovým sportům. Mezi „Ostatní sporty“ jsem zařadila sporty, které respondenti do textového pole „Jiné“ také vypisovali, nicméně se daný sport v odpovědích objevoval vždy maximálně 5x. Jedná se například o biatlon, cyklistiku, rychlobruslení nebo například parkour.

9. V jakém věku jsi se začal/a specializovat a trénovat na sport, nebo konkrétní sportovní disciplínu?



Graf č. 10 – Začátky specializace

Tento graf nám ukazuje, v jakém věku se respondenti nejčastěji začali specializovat na sport či konkrétní sportovní disciplínu. Z grafu je patrné, že se většina respondentů začala specializovat v období mladšího školního věku a staršího školního věku. Specializaci v období mladšího školního věku zahájilo přesně 45 respondentů a v období staršího školního věku 42 respondentů. 5 respondentů zahájilo svoji specializaci na začátku období adolescence a před nástupem do školy byla specializace zahájena u 5 respondentů. Graf také zahrnuje pole s názvem „Nerelevantní odpověď“, dva respondenti totiž na tuto otázku odpověděli nerelevantně, přesněji jeden z nich uvedl odpověď „Rychlostní kanoistika“ a druhý „Atletika“.

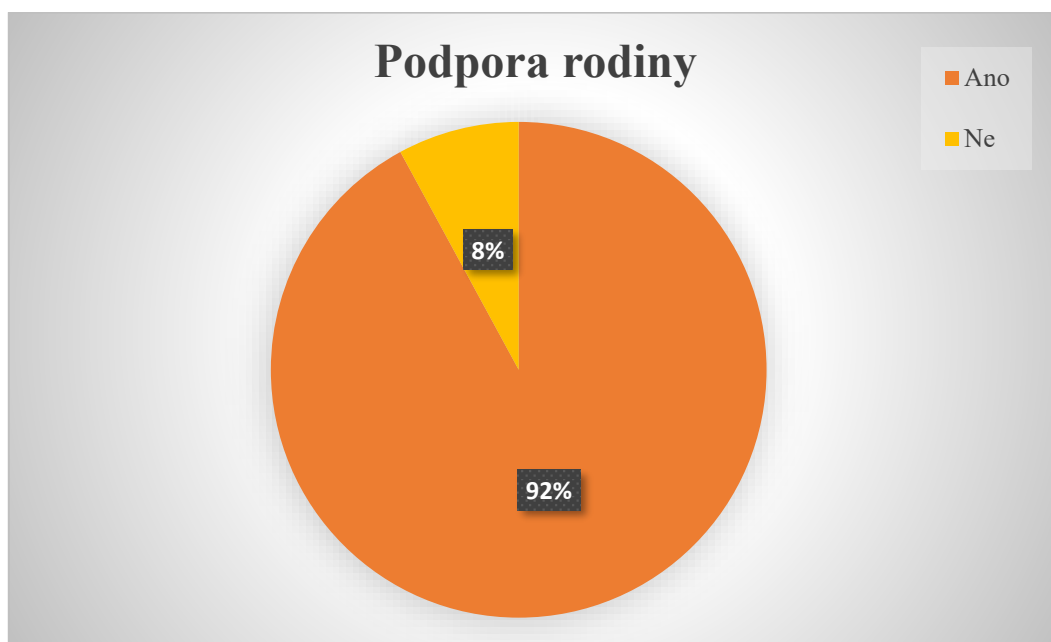
10. Co tě přimělo se sportem skončit?

Škola	34 %
Nemoc/úraz	34 %
Ztráta motivace	32 %
Trenér	23 %
Jiné zájmy	23 %
Kamarádi	6 %
Rodina	3 %
Ostatní důvody	9 %

Tabulka č. 3 – Důvody zapříčiňující ukončení sportovní přípravy

Další polouzavřenou otázkou byla otázka týkající se ukončení sportovní přípravy, konkrétně co respondenty přimělo svoji sportovní přípravu ukončit. Respondenti měli opět možnost zvolit více z předem vypsanych možností, nebo do textového pole „Jiné“ vypsát důvody, které ve výběru nebyly. Z tabulky jednoznačně vyplývá, že nejčastěji respondenti svoji sportovní přípravu ukončili kvůli škole nebo z důvodu nemoci či úrazu. Kvůli škole přestalo sportovat 34 respondentů, to samé číslo platí i pro nemoc či úraz. Dalším velmi častým důvodem ukončení je ztráta motivace, tuto možnost zvolilo celkem 32 respondentů. Dalšími dvěma častými důvody jsou jiné zájmy a trenér, každou z možností zvolilo celkem 23 respondentů. Mezi méně časté důvody patří kamarádi a rodina, neboť kvůli kamarádům skončilo pouze 6 respondentů a kvůli rodině pouze 3 respondenti. Respondenti měli také možnost napsat do textového pole „Jiné“ jiné důvody zapříčiňující jejich odchod ze sportu. Objevily se tam pracovní důvody, špatné výsledky v závodech nebo například brzký přechod mezi dospělými.

11. Podporovala tě rodina v dětství v účasti na sportu?



Graf č.11 – Podpora rodiny

Jedenáctá otázka se týkala podpory ze strany rodiny, která je při sportování velice důležitá. Celkem 93 respondentů jejich rodina v dětství v účasti na sportu podporovala, bohužel 8 respondentům se podpory v dětství nedostalo.

12. Kdo z nich tě nejvíce podporoval?

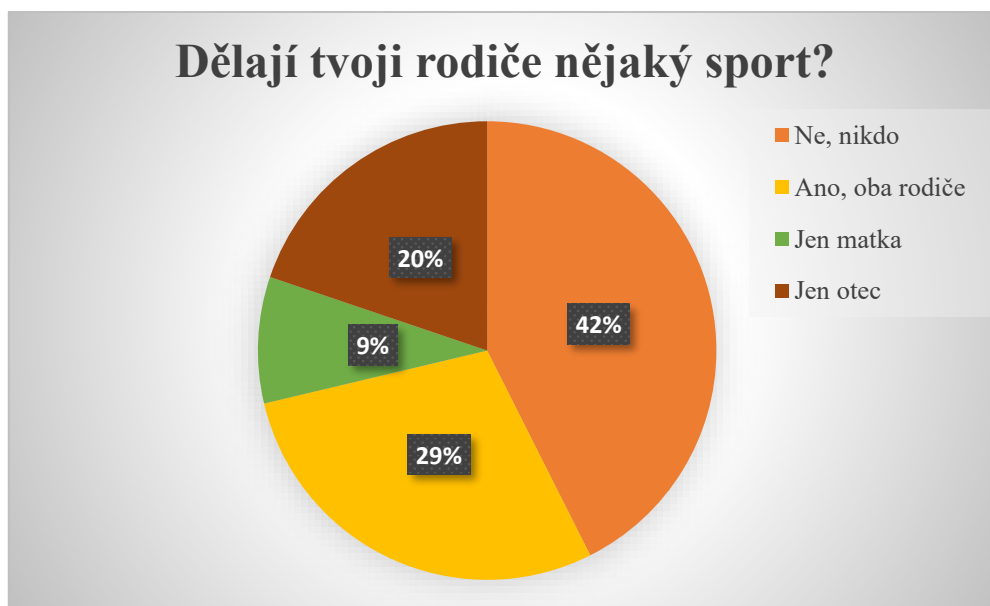
Rodiče	91 %
Sourozenci	18 %
Prarodiče	17 %
Nikdo	8 %

Tabulka č.4 – Podpora rodiny (kdo konkrétně)

Další otázka je opět polouzavřená, to znamená, že respondenti měli opět možnost zaškrtnout více možností nebo do textového pole „Jiné“ vypsát odpověď, která nebyla ve výběru k dispozici. Tato otázka týkající se podpory rodiny souvisí s otázkou č.11, ve které jsme se respondentů ptali, zda je jejich rodina v účasti na sportu podporovala. Respondenti byli upozorněni, že pokud na otázku č.11

odpověděli záporně, měli do textového pole napsat odpověď „Nikdo“ či dle jejich uvážení připsat, zda se jim dostávalo podpory od někoho jiného. Tuto možnost využilo celkem 8 respondentů, přičemž pouze jeden z nich připsal, že dostával podporu od kamarádů. Nejvíce respondentů, přesněji 92 uvedlo, že největší podporu dostávali od rodičů. 18 respondentů podporovali jejich sourozenci a 17 prarodiče.

13. Dělají tvoji rodiče nějaký sport?



Graf č. 12 - Dělají tvoji rodiče nějaký sport?

Na otázku, zda rodiče respondentů momentálně provozují nějaký sport, odpověděla většina z nich negativně, v celých číslech je to přesně 43 respondentů. Celkem 29 respondentů odpovědělo, že jejich rodiče sportují. Na výběr byly ještě další dvě možnosti, kdy sportuje pouze otec nebo pouze matka. V tomto případě převažují spíše sportující otcové, přesně 20, sportujících matek je o více než polovinu méně, celkem 9.

14. V případě, že tvoji rodiče provozují nějaký sport, jaký to je?

Otec

Fotbal	12 %
Cyklistika	10 %
Atletika	10 %

Lyžování	7 %
Hokej	5 %

Tabulka č. 5 – Nejčastěji provozované sporty u otce

Matka

Atletika	13 %
Cyklistika	7 %
Lyžování	7 %
Plavání	4 %
Volejbal	4 %

Tabulka č. 6 – Nejčastěji provozované sporty u matky

Na otázku č.15 jsem se rozhodla pro lepší přehlednost vytvořit dvě tabulky. Otázka byla sice položena pro oba rodiče zároveň, nicméně respondenti dostali informaci, aby napsali provozované sporty pro každého rodiče zvlášť. Pokud ani jeden z rodičů nesportuje, odpověď respondentů byla „Nesportují“. Číslo nesportujících rodičů v této otázce se shoduje s číslem z předchozí otázky, čili 43 respondentů uvedlo, že jejich rodiče nesportují. Tabulka č.5 znázorňuje 5 nejčastěji provozovaných sportů u otce, tabulka č.6 totéž u matky. Jelikož byla otázka otevřená, měli respondenti možnost vypsát více odpovědí.

Nejčastěji provozovaným sportem u otců je fotbal, ten provozuje celkem 12 otců, hned na druhém místě se umístila společně cyklistika a atletika, přičemž každá z možností byla uvedena deseti respondenty. Dalším více navštěvovaným sportem je lyžování nebo například tenis. Celkově bylo samozřejmě vypsáno mnohem více sportů, každý z nich se ale v odpovědích objevoval maximálně 3x, pro příklad uvedu ještě několik z nich. Jednalo se například o nohejbal, florbal nebo basketbal.

Ve druhé tabulce, která znázorňuje nejčastěji matkami provozované sporty jednoznačně, vede atletika. Tento sport provozuje celkem 13 matek. Dalšími často

provozovanými sporty je cyklistika a lyžování a několik matek provozuje také plavání nebo volejbal. Stejně jako u otců, bylo vypsáno mnohem více sportů, nicméně každý z nich se v odpovědích opět objevoval maximálně 3x. Pro příklad se jedná o orientační běh, tanec nebo aerobik.

15. Věnovali se tvoji rodiče v dětství nějakému sportu?



Graf č. 13 - Věnovali se tvoji rodiče v dětství nějakému sportu?

Patnáctou otázkou jsem se snažila zjistit, zda se rodiče respondentů věnovali v dětství nějakému sportu. Ve výsledku převažují kladné odpovědi – více než polovina respondentů odpověděla, že oba jejich rodiče v dětství sportovali. Pouhých 17 z nich odpovědělo, že ani jeden z rodičů se v dětství žádnému sportu nevěnoval. Další dvě možnosti výběru byly, zda se v dětství sportoval pouze otec nebo pouze matka. Z těchto dvou možností převažuje, že sportoval pouze otec, což odpovědělo 21 respondentů a celkem 9 odpovědělo, že v dětství sportovala pouze matka.

16. Kterému sportu se tvoji rodiče v dětství věnovali?

Otec

Fotbal	24 %
Hokej	18 %
Atletika	12 %
Lyžování	7 %
Cyklistika	6 %

Tabulka č. 7 – Nejčastěji provozované sporty v mládí u otce

Matka

Atletika	20 %
Gymnastika	14 %
Lyžování	11 %
Plavání	7 %
Volejbal	5 %

Tabulka č. 8 – Nejčastěji provozované sporty v mládí u matky

Další otevřenou otázkou byla otázka týkající se provozovaných sportů o otce a matky v mládí. Na tuto otázku jsem se opět rozhodla pro lepší přehlednost vytvořit dvě tabulky. Otázka byla opět položena pro oba rodiče zároveň, nicméně respondenti dostali informaci, aby napsali provozované sporty pro každého rodiče zvlášť. Zároveň pokud ani jeden z rodičů v mládí žádný sport neprovozoval, odpověď respondentů byla „Nesportovali“. Číslo v mládí nesportujících rodičů v této otázce se shoduje s číslem z otázky č.15, čili 17 respondentů uvedlo, že se jejich rodiče v mládí žádnému sportu nevěnovali. Tabulka č.7 znázorňuje 5 nejčastěji v mládí provozovaných sportů u otce, tabulka č.8 to samé u matky. Jelikož byla otázka otevřená, měli respondenti možnost vypsát více odpovědí.

Z tabulky č.7 jednoznačně vyplývá, že nejčastěji v mládí provozovaným sportem u otců byl fotbal, tuto odpověď uvedlo celkem 24 respondentů. Dalším oblíbeným sportem u otců byl hokej, ten v mládí provozovalo celkem 18 otců. Na třetím místě se umístila atletika, které se v mládí věnovalo 12 otců. Dalšími dvěma často v mládí provozovanými sporty je lyžování a cyklistika. Sportů bylo v odpovědích uvedeno samozřejmě mnohem více, nicméně se daný sport v odpovědích objevoval maximálně 3x. Jedná se například o plavání, gymnastiku, basketbal nebo stolní tenis.

Tabulka č.8 nám znázorňuje 5 nejčastěji v mládí provozovaných sportů u matek. Z tabulky jednoznačně vyplývá, že se nejvíce matek v mládí věnovalo atletice, což uvedlo celkem 20 respondentů. Druhým nejčastěji provozovaným sportem byla gymnastika, které se v mládí věnovalo 14 matek a hned na třetí místo se zařadilo lyžování, kterému se věnovalo 11 matek. Dalšími častými sporty byly plavání a volejbal. Stejně jako u otců, i tady bylo v odpovědích uvedeno mnohem

více sportů, nicméně opět byl každý z nich napsán maximálně 3x. Jedná se o sporty jako volejbal, cyklistika, tanec nebo například aerobik.

17. Sledujete s rodinou sport v televizi?



Graf č. 14 – sledování sportu v televizi

Na otázku týkající se sledování sportu v televizi odpověděla více než polovina respondentů, že společně s rodinou sport v televizi občas sledují. O něco málo menší procento odpovědělo, že sport v televizi sledují velmi často. Pouhých 5 respondentů odpovědělo, že sportu v televizi s rodinou nesledují.

18. Chodíte se s rodinou dívat na nějaké utkání či závody?



Graf č. 15 – Návštěva utkání či závodů

Otázkou č.18 jsem se snažila zjistit, zda respondenti společně se svými rodiči navštěvují nějaká sportovní utkání či závody. Z grafu lze jednoznačně vyčíst, že celkem 66 z dotazovaných odpovědělo, že s rodinou občas sportovní akce navštěvují. 25 z nich odpovědělo, že takové akce s rodinou nenavštěvují vůbec a pouze 10 respondentů tyto akce navštěvuje velmi často.

19. Co tě ke sportu přivedlo?

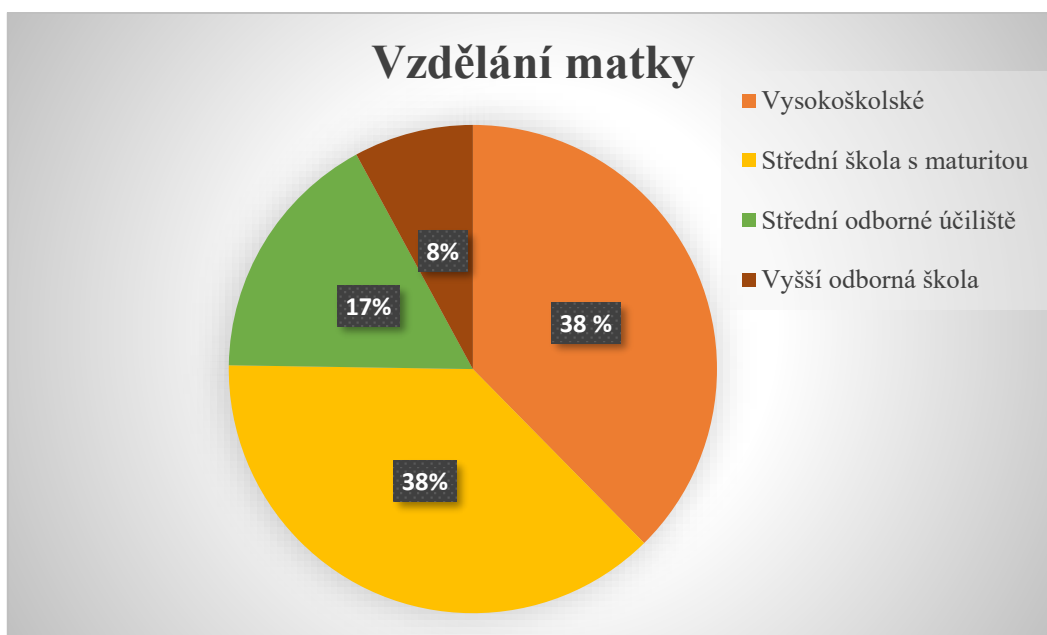
Rodina	76 %
Využití volného času	39 %
Kamarádi	29 %
Škola	20 %
Obezita	2 %
Vlastní zájem	2 %

Tabulka č. 9 – Co tě ke sportu přivedlo?

Poslední polouzavřenou otázkou jsem se snažila zjistit, kdo nebo co respondenty ke sportu přivedl(o). Respondenti měli opět možnost výběru více

odpovědi nebo měli možnost do textového pole „Jiné“ vypsát odpověď, která nebyla na výběr. Z tabulky jednoznačně vyplývá, že nejvíce respondentů ke sportu přivedla rodina, tuto odpověď zvolilo celkem 77 respondentů. 39 respondentů začalo sportovat, protože chtěli nějakým způsobem využít svůj volný čas. Celkem 29 respondentů uvedlo, že je ke sportu přivedli kamarádi, 20 uvedlo, že je ke sportu přivedla škola a pouze 2 respondenti začali sportovat, protože byli obézní. Možnost vepsání odpovědi do textového pole „Jiné“ zvolili pouze dva respondenti a oba odpověděli, že začali sportovat z vlastního zájmu.

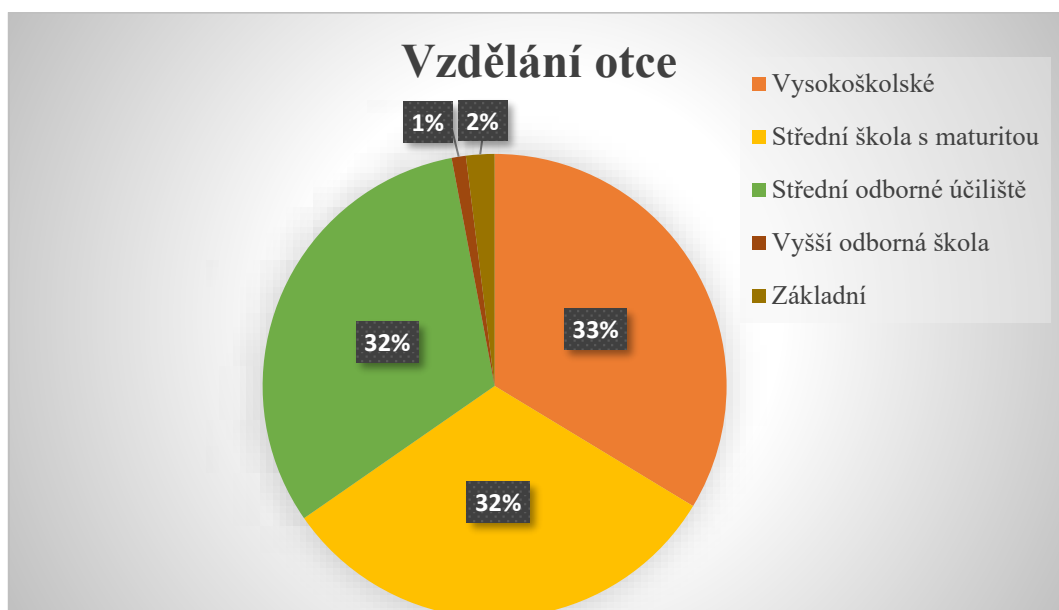
20. Jaké nejvyšší dosažené vzdělání má tvoje matka?



Graf č. 16 – Vzdělání matky

Jednou z dalších otázek dotazníku byla otázka na matčino vzdělání. Matky většiny respondentů mají buďto vysokoškolské vzdělání nebo střední školu s maturitou. Menší zastoupení v grafu zaujímá střední odborné učiliště a pouhých 8 matek vystudovalo vyšší odbornou školu. Poslední možností výběru bylo základní vzdělání, které z celkového počtu 101 respondentů nevybral vůbec nikdo.

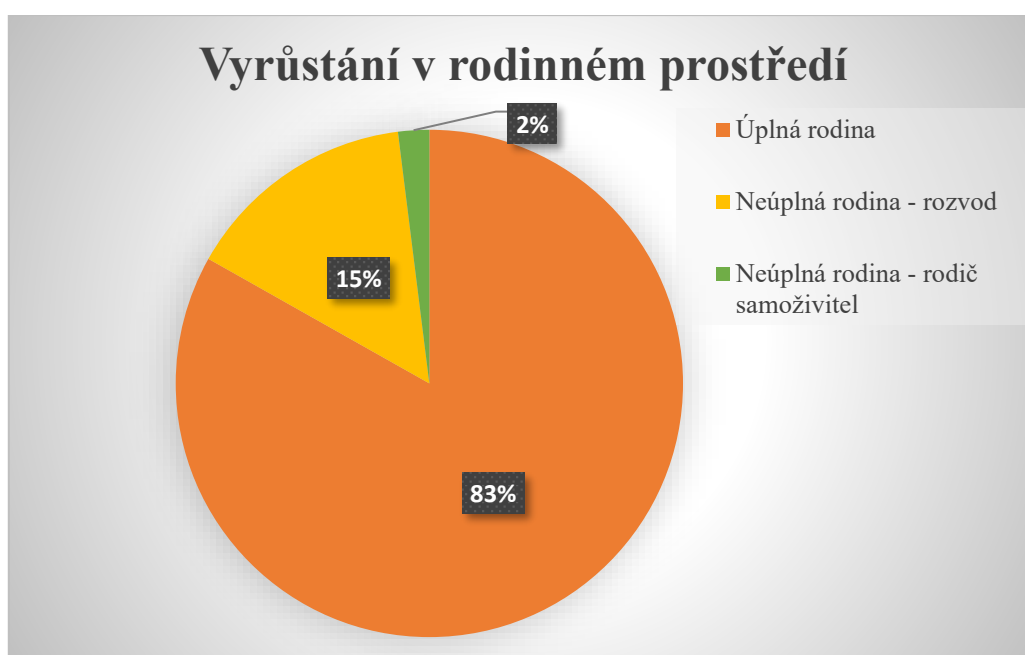
21. Jaké nejvyšší dosažené vzdělání má tvůj otec?



Graf č. 17 – Vzdělání otce

Otázka č. 21 je prakticky stejná, jako otázka č. 20, pouze se změnou, kdy se v otázce dotazují na vzdělání otce. Skoro stejný podíl v grafu zaujímá vzdělání vysokoškolské, střední škola s maturitou a střední odborné učiliště. Naopak vyšší odborná škola a základní vzdělání zaujímá v grafu menší podíl.

22. Vyrůstal/a jsi v úplné, nebo neúplné rodině?



Graf č. 18 – Vyrůstání v rodinném prostředí

Jednou z citlivějších otázek, byla otázka na rodinné prostředí. Jsem velice ráda, že se na otázku rozhodli odpovědět všichni respondenti, což můžeme přisuzovat anonymitě dotazníku. Z grafu jednoznačně vyplývá, že většina respondentů, celkem 84 vyrůstala v úplné rodině, rozvedené rodiče má celkem 15 z nich a pouze 2 respondenti vyrůstali v rodině s jedním rodičem. Poslední možností výběru byla neúplná rodina – sirotek, tuto možnost nezaškrtl žádný respondent.

23. Jaké profesi se věnuje tvoje matka?

Lékařka/zdravotní sestra	25 %
Učitelka	21 %
Prodavačka	9 %
Účetní	7 %
Podnikatelka	6 %

Tabulka č.10 – profese matky

V této tabulce je znázorněno 5 profesí, které se nejčastěji objevovaly v odpovědích. Jak z tabulky vyplývá, právě profesi lékařky či zdravotní sestry se věnuje nejvíce matek, jedná se přesně o 25 z nich. Druhou často vykonávanou profesí je učitelka, této profesi se věnuje celkem 21 matek. Dalších 9 respondentů uvedlo, že se jejich matka živí jako prodavačka, 7 uvedlo, že se jejich matka věnuje účetnictví a 6 uvedlo profesi podnikatelka. Uvedeno bylo samozřejmě mnoho dalších profesí, nicméně každá z nich byla napsána maximálně 3x. Jedná se například o práci kuchařky, novinářky, masérky či sociální pracovnice.

24. Jaké profesi se věnuje tvůj otec?

Strojař	12 %
Podnikatel	12 %
Řemeslník	11 %
Ředitel/vedoucí firmy	7 %
Zdravotnictví	6 %

Tabulka č.11 – profese otce

Další otevřenou otázkou byla otázka týkající se profese, které se věnují otcové respondentů. Odpovědí bylo opravdu mnoho, proto jsem vybrala 5 nejčastěji uvedených profesí. Mezi nejčastěji uvedené profese patří strojař a podnikatel, každé profesi se věnuje 12 otců. Dalším velmi častým oborem je řemeslník, do tohoto oboru jsem zařadila profese jako instalatér, elektrikář, zámečnick a další. 7 respondentů uvedlo, že jejich otec pracuje jako ředitel či vedoucí nějaké firmy a 6 otců pracuje ve zdravotnictví. Další méně často vedené profese jsou například geodet, trenér nebo například právník.

25. Začal/a jsi po ukončení sportovní kariéry provozovat nějaký sport alespoň rekreačně?



Graf č. 19 – Sportování po ukončení sportovní přípravy

Zmíněnou otázkou jsem se snažila zjistit, zda respondenti po ukončení sportovní přípravy sportují alespoň rekreačně. Ze 101 dotazovaných odpovědělo 90 jedinců, že se po ukončení sportovní přípravy rekreačnímu sportu věnují.

26. Začal/a jsi po ukončení sportovní kariéry předávat své zkušenosti ostatním generacím v podobě trénování?



Graf č. 20 – Předávání zkušeností v podobě trénování po ukončení sportovní přípravy

Odpovědi na otázku, zda respondenti po ukončení sportovní přípravy začali své zkušenosti předávat dále v podobě trénování, byly skoro vyrovnané. Trochu větší zastoupení v grafu zaujímají jedinci, kteří své zkušenosti již dále nepředávají, jedná se přesně o 54 jedinců. Menší podíl, celkem 47 respondentů odpovědělo, že své zkušenosti začali předávat dalším generacím.

11 DISKUSE

V této práci jsem se zabývala okolnostmi a důvody ukončení sportovní přípravy mládeže. Jak jsem již zmínila výše, odpovědi jsem se snažila získat pomocí dotazníkového šetření, které probíhalo anonymně. Věřím, že jelikož byl dotazník anonymní, respondenti odpovídali pravdivě. Výsledky, kterých jsem v bakalářské práci dosáhla, jsou v této kapitole porovnávány s pohledy či názory jiných autorů nebo s výsledky jiného výzkumného šetření. Dosažené výsledky jsou také porovnány s mými názory a očekáváními.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou nejčastější důvody odchodu mládeže z organizovaného sportu. Výzkum překvapivě ukázal dva nejčastější důvody se stejným počtem odpovědí. Prvním zmíněným je škola a druhým důvodem je nemoc či úraz. Škola může mít spojitost s věkem, neboť okolo 15. roku života jedinci zažívají přechod na střední školu, která bývá mnohdy více časově náročná, a okolo 18. roku odcházejí někteří jedinci na vysokou školu. Ze strany školy dochází k většímu množství požadavků a jedincům tak na sport zbývá méně času. Dalšími často uváděnými odpověďmi je například ztráta motivace, trenér či jiné zájmy.

První otázkou, na kterou jsem se zaměřila je otázka týkající se rodičů, konkrétně toho, jakou roli hrají při ukončení sportovní přípravy mládeže. Přestože výsledky práce ukázaly, že samotní rodiče spíše nejsou důvodem ukončení sportovní přípravy (viz otázka č. 10), existují případy, kdy je odchod jedince ze sportu zapříčiněn rodičem. Dvořáková (2001) poukazuje na ambiciózní a ctižádnostivé rodiče, kteří kladou na děti vysoké nároky a očekávají od nich výsledky, kterých sami nikdy nedosáhli. Jelikož právě tito rodiče chtějí naplnit své nenaplněné touhy, většinou vyberou dítěti sport, kterému se sami v dětství věnovali. Dítě pak nemá na vybranou a sportu se věnuje, pouze aby uspokojil své rodiče. To pak v pozdějším věku mnohdy vede jedince k ukončení jeho sportovní přípravy.

Přestože výsledky práce ukázaly, že rodiče spíše nejsou důvodem k ukončení přípravy, je určitě na místě zmínit, že určitou roli ve sportovní přípravě přeci jen zastupují. Z osobní zkušenosti musím říci, že v mé sportovní přípravě hráli rodiče opravdu velkou roli. Především jejich podpora, která ve mně vzbuzovala chuť sportovat a dále se zlepšovat. Oba rodiče navíc v mládí sportovali, a proto si myslím, že jsem zdědila vysoký sportovní základ. Z těchto důvodů jsem přesvědčena, že rodina, a především rodiče jsou

z velké části zodpovědní za vztah jedince ke sportu. Toto tvrzení podporuje také Sedláčková (2009), která tvrdí, že rodina napomáhá jedinci při formování hodnot a má velký vliv na jeho vztah k pohybové činnosti.

Další otázkou je, zda raná specializace může ovlivnit ukončení sportovní přípravy mládeže. Na tuto otázku bohužel ze svého osobního hlediska nemohu jednoznačně odpovědět, neboť já sama jsem jako dítě nebyla vedena k rané specializaci, nýbrž k tréninku, který odpovídal mému vývoji, a i přesto jsem svoji sportovní přípravu ukončila v 18 letech.

Pokud bych ale přeci jen měla uvést svůj názor, raná specializace může určitě zapříčinit ukončení sportovní přípravy mládeže. U jedinců, kteří jsou od útlého věku vedeni k rané specializaci, může v pozdějším věku dojít ke stagnaci nebo zhoršení výkonnosti. S tímto je spojena ztráta motivace, což je jeden z hlavních důvodů, proč jedinci svoji sportovní přípravu ukončí. Toto tvrzení mohu podpořit otázkou, ve které respondenti sdělovali důvod ukončení sportovní přípravy (otázka č.10). Až 32 % respondentů odpovědělo, že právě zmíněná ztráta motivace byla důvodem jejich odchodu z organizovaného sportu.

Zdeněk Haník, místopředseda českého olympijského výboru a Tomáš Perič, specialista na sportovní přípravu dětí se shodují v názoru, že pro děti je nejdůležitější všestranná příprava a až později by na ni měla navazovat specializace (Mýtus o brzké specializaci ve sportu!, 2023).

Jak jsem již zmínila v teoretické části práce, v tréninku, který respektuje vývoj jedince, hraje velkou roli všestrannost. Předtím, než se jedinec začne specializovat a trénovat na sport či konkrétní sportovní disciplínu, je dle mého názoru zapotřebí, aby jedinec v mládí vyzkoušel více sportů, a získal tak co nejširší pohybový základ. Tento názor mohu podpořit například zmíněnými sportovci, kteří dosáhli vrcholných výsledků ve sportech, kterým se začali věnovat až v pozdějším věku. Jedná se například o tenistku Barboru Strýcovou, desetibojaře Romana Šebrleho, rychlobruslařku Karolínu Erbanovou nebo kanoistu Martina Fuksu. Všichni tito sportovci se v mládí věnovali různým sportovním odvětvím, získali tak dobrý sportovní základ a svoji specializaci zahájili až v pozdějším věku, což dle mého názoru výrazně napomohlo jejich vrcholové kariéře (Mýtus o brzké specializaci ve sportu!, 2023).

Poslední otázkou je, zda má sociální kapitál rodiny nějakou souvislost se setrváním mládeže ve sportu. Sociální kapitál v této práci zahrnuje vše, co může rodina využít ke svému prospěchu, ať už se jedná o finance, známosti či sociální status rodiny. Tato oblast byla v dotazníku šetřena otázkami č. 20, 21, 22, 23 a 24. Výsledky práce ukázaly, že v tomto případě bude rozhodovat pravděpodobně finanční stránka rodiny. Některé sporty jsou velice drahé a pro rodiče finančně náročné. Například takový fotbal může hrát skoro každý, neboť k němu není potřeba skoro žádné vybavení, nicméně například hokej či golf už jsou sporty velmi nákladné, a ne každá rodina si může finančně dovolit dítě na takový sport přihlásit.

Častokrát se také v životě stávají situace, kdy v rodině dojde k rozvodu nebo k úmrtí rodiče. Na toto téma jsem se respondentů dotazovala v otázce č. 22, přičemž několik z nich uvedlo, že se jich právě zmíněný rozvod rodičů či úmrtí jednoho rodiče týká. Tyto skutečnosti následně mohou mít negativní dopad na ekonomickou stránku rodiny. Každá rodina má jiný finanční rozpočet a věnuje do sportu svých dětí jinou finanční částku. Pokud se jedinec věnuje nějakému nákladnějšímu sportu, ekonomicky slabší rodiny mnohdy svoji finanční podporu zastaví a jedinec pak se sportem končí. Důležité proto z mého pohledu je, aby ekonomicky slabší rodiny hledaly svým dětem atraktivní a zároveň finančně ne tak náročnou sportovní aktivitu, aby později sportovec nebyl nucen svoji sportovní přípravu ukončit pouze z důvodu nedostatku peněz.

Problematicke, zda hraje ekonomická náročnost sportu roli při výběru sportovního odvětví u dětí se v roce 2015, se věnovala ve své práci Hana Ambrožová. Výsledky jejího výzkumného šetření ukazují, že pro většinu rodičů finanční stránka sportu roli nehraje. Podobné problematice se věnovala také Hana Gašicová (2022), jejíž výzkum vyšel dosti podobně jako u Hany Ambrožové (Ambrožová, 2015). Nicméně osobně si myslím, že ne všichni rodiče si přiznají skutečnost, že jejich finanční možnosti ovlivňují výběr sportu jejich dětí.

Dle mého názoru má na setrvání mládeže ve sportu vliv také místo bydliště. Otázkou č.5 jsem se respondentů dotazovala v jakém typu obce vyrůstali. Většina respondentů uvedla, že v mládí vyrůstali ve městě, kde bývá nabídka sportů zpravidla mnohem vyšší než na vesnici, a je tak větší šance, že si jedinci vyberou sport, u kterého zůstanou. Většina jedinců z vesnic je tudíž při výběru sportu omezena nižším výběrem

sportovní činnosti. Někteří rodiče se však rozhodnou své děti na sportovní aktivity vozit či posílat hromadnou dopravou do měst. V tomto případě však hraje velkou roli zmíněný sociální kapitál rodiny, neboť ne všichni rodiče si mohou dovolit, ať už finančně či časově dovážet své děti na sportovní aktivity do jiných měst.

Výsledky mého výzkumného šetření jednoznačně ukazují na to, že sociální kapitál rodiny úzce souvisí se sportováním dětí a mládeže, což potvrzuje například i analýza Tomáše Periče, který tvrdí, že jelikož sportovní aktivity dětí jsou až z 80 % financovány rodiči, děti z chudších a ekonomicky slabších rodiny sportují méně než děti, jejichž rodiče mají vyšší příjmy. Na stejné téma byl vytvořen také v roce 2021 článek na stránce „Sport v okolí“. Autor článku zastává stejný názor, tedy že sociální kapitál rodiny je určitě limitujícím faktorem ve sportování dětí (Sport v okolí, 2023). Na otázku, zda má sociální kapitál rodiny souvislost se setrváním mládeže ve sportu, tedy mohu jednoznačně odpovědět, že ano.

Pro bakalářskou práci byly stanoveny také dvě hypotézy. První hypotézu „Nedostatečná podpora rodičů zapříčiňuje ukončení sportovní přípravy mládeže“ musím vyvrátit, neboť většina respondentů, přesněji 93 uvedla, že je rodina, a především rodiče v mládí podporovali a zároveň pouze 3 respondenti uvedli, že rodina byla důvodem k ukončení jejich sportovní přípravy. Druhou hypotézu „Pokud se jedinec bude v dětství věnovat tréninku, který odpovídá jeho individuálnímu vývoji, je větší šance, že svoji sportovní přípravu v období adolescence neukončí“ naopak potvrzují, jelikož skoro polovina respondentů uvedla, že se začala specializovat na sport či konkrétní sportovní disciplínu již před nástupem do školy, nebo v období mladšího školního věku. Zároveň jedním z nejčastějších důvodů zapříčiňujících ukončení jejich sportovní přípravy byla ztráta motivace, která má s ranou specializací velmi úzkou souvislost.

Závěrem této kapitoly bych ráda zmínila některé silné a slabé stránky bakalářské práce, které jsem si po zpětném ohlédnutí uvědomila. Přestože dotazník nebyl vytvořen pro sportovce z konkrétního kraje, z dotazníkového šetření jsem později zjistila, že většina jedinců pochází z kraje Vysočina, což je pravděpodobně způsobeno tím, že já osobně z kraje Vysočina pocházím, tím pádem se dotazník dostal nejvíce do rukou jedinců z kraje Vysočina. Druhým nejčastěji zastoupeným krajem je kraj Pardubický, což může být opět způsobeno mým působením v podobě trénování v Pardubicích. Toto zjištění považuji za slabou stránku práce, neboť, ač neplánovaně, výsledky mohou být

relevantní nejvíce pro kraj Pardubický a kraj Vysočina. S jistotou tedy nemohu říct, zda by výsledky vyšly v jiných krajích stejně či nikoli. Za silnou stránku bakalářské práce považuji věrohodnost údajů, což může mít úzkou spojitost s anonymitou dotazníku. Několik otázek bylo dosti osobních, a kdyby dotazník anonymní nebyl, dost možná by ho vyplnilo méně respondentů. Nicméně anonymita dotazníku měla také jedno úskalí, a to nemožnost doptat se respondentů na určitou odpověď. Za další silnou stránku považuji velký vzorek výzkumu, což přisuzuji již zmíněné anonymitě dotazníku a zvolené technice sněhové koule.

12 ZÁVĚR

Jak jsem již zmínila, hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit okolnosti a důvody odchodu mládeže z organizovaného sportu. V teoretické části bakalářské práce jsem se zabývala několika tématy, která bylo důležité uvést a následně více rozvést, neboť s bakalářskou prací úzce souvisí. Bakalářská práce byla zaměřena především na bývalé sportovce mezi 18. – 25. rokem, kteří přestali mít zájem o sport mezi 13. - 18. rokem života.

V teoretické části práce jsem se věnovala několika tématům, které s problematikou souvisí. Jelikož je bakalářská práce zaměřena především na mládež, první kapitolu jsem věnovala právě tomuto tématu. Druhým důležitým tématem, kterým jsem se v bakalářské práci zabývala, je sportovní příprava jako taková. Za jednu z nejdůležitějších kapitol považuji sportovní přípravu mládeže, proto jsem se jí v teoretické části věnovala více dopodrobna. Další kapitolu bakalářské práce jsem věnovala motivaci, neboť i ta je nedílnou součástí sportovní přípravy. Předposlední kapitola bakalářské práce byla věnována volnému času a poslední kapitolu teoretické části jsem věnovala přímo tématu ukončování sportovní přípravy.

V první části praktické části bakalářské práce jsem nejprve uvedla cíl a několik úkolů práce, stanovila tři výzkumné otázky a dvě hypotézy. Co se týče metodiky práce, použila jsem kvantitativní výzkum. Výzkumné šetření jsem provedla pomocí techniky, zvané jako technika sněhové koule. Dotazník byl anonymní a směřoval na bývalé sportovce, jejichž věk je se pohybuje mezi 18. – 25. rokem a svoji sportovní kariéru ukončili mezi 13. - 18. rokem života.

Díky analýze dat jsem poté byla schopna odpovědět na hlavní cíl bakalářské práce, stanovené výzkumné otázky a dílčí cíle. Hlavním cílem bylo zjistit, z jakých důvodů jedinci ukončují svoji sportovní přípravu mezi 13. – 18. rokem. Nejčastěji uváděnými odpověďmi byla škola, nemoc či úraz, ztráta motivace nebo například jiné zájmy. První výzkumná otázka, na kterou jsem se snažila získat odpověď, se týkala rodičů, konkrétně „jakou roli hrají rodiče při ukončení sportovní přípravy mládeže“. Výzkum odhalil, že samotní rodiče jsou jen zřídka kdy důvodem k ukončení sportovní přípravy. Důležitá je však při vykonávání sportovní činnosti jejich podpora a vztah ke sportu, který ovlivňuje

i vztah ke sportu jejich dětí. Z těchto důvodů je jednoznačné, že rodiče jsou jedním z nejdůležitějších aspektů ve sportovní přípravě.

Na další otázku, zda má raná specializace souvislost s ukončením sportovní přípravy mládeže, jsem získala pomocí dotazníkového šetření jasnou odpověď. Jedinci, kteří se od dětství věnují rané specializaci, se mohou v pozdějším věku potýkat s různými zdravotními problémy či zhoršením výkonnosti. S těmito problémy je spojena ztráta motivace, což je jeden z hlavních důvodů, který respondenti uvedli jako důvod k ukončení sportovní přípravy.

Poslední otázka se týkala sociálního kapitálu rodiny a jeho souvislosti se setrváním mládeže ve sportu. V práci jsem se zaměřila především na finanční stránku rodiny, která je ovlivňována mnoha faktory, ať už se jedná o vzdělání a povolání rodičů či rodinný stav. Výsledky práce jednoznačně ukazují, že sociální kapitál rodiny je limitujícím faktorem ve sportovní přípravě mládeže.

Téma „Okolnosti působící na ukončení sportovní přípravy mládeže“ se stalo mým zájmem, neboť jsem vycházela ze své vlastní zkušenosti. Z tohoto důvodu jsem ráda za dosažené výsledky, které mohou sloužit jak pro mé osobní využití, tak pro ostatní, kteří se na sportovní přípravě mládeže nějakým způsobem podílejí. Zároveň mohou dosažené výsledky práce sloužit jako inspirace pro další výzkum, ve kterém by se mohly zkoumat více dopodrobna.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. AMBROŽOVÁ, H. *Dopad sportovních volnočasových aktivit na rodinný rozpočet*. Olomouc, 2015. Diplomová práce na UPOL. Vedoucí diplomové práce PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.
2. ATKINSON, John W. a Norman T. FEATHER. *A theory of achievement motivation*. New York: Wiley, [1966].
3. BIDDLE, S. J. H., & MUTRIE, N (2001). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge
4. BLAŽEJ, Adam. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
5. CO JE TO MOTIVACE | Cemi.cz | CEMI. *Online studium MBA a LLM za 1 rok, česky i anglicky | CEMI [online]*. Copyright © [cit. 12.12.2022]. Dostupné z: <https://www.cemi.cz/blog/co-je-to-motivace>
6. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku. 2., upr. vyd.* Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
7. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
8. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, c2001. ISBN 80-7033-313-8.
9. FLEMR, Libor, Jiří NĚMEC a Ondřej NOVOTNÝ, ed. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi: konferenční sborník u příležitosti 60. výročí založení Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze: (Praha, 19.-21. června 2013)*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2621-5.
10. GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2134-7.
11. GAŠICOVÁ, H. *Finance, jako rozhodující faktor pro výběr sportu z pohledu rodiče*. Brno, 2022. Diplomová práce na FSPS. Vedoucí diplomové práce Mgr. Tomáš Vencúrik, Ph.D.
12. GORDON, S., & LAVALLEE, D (2012). *Career transitions*. In T. Morris & P. Terry (Eds.), *The new sport and exercise psychology companion*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
13. HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Jiří Budka, 1993. Slovník. ISBN 80-901549-0-5.

14. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
15. HOLEČEK, Václav, Jana MIŇHOVÁ a Pavel PRUNNER. *Psychologie pro právníky. 2., rozš. vyd.* Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007. Právnícké učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-065-9.
16. HOŠEK, Václav. *Psychologie odolnosti. 2. vyd.* Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-889-1.
17. HOŠEK, V (2005). *Psychologie sportu – učební text*. [Data file] Dostupné z: <http://vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc>
18. JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu. Vydání druhé*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
19. JANSÁ, Petr, DOVALIL, Josef. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2.
20. JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8.
21. LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada Publishing, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
22. LEHNERT. *ePubli webová knihovna [online]*. Copyright © Michal Lehnert, 2014 [cit. 08.12.2022]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/148/Lehnert.html>
23. KOLAYŞ, H. SARI, I., & ÇELIK, N (2017). *Parent-initiated motivational climate and self determined motivation in youth sport- how should parents behave to keep their children in sport?* Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e5h&an=126785395&scope=site>
24. Mýtus o brzké specializaci ve sportu! Co dětem škodí a co ne? | Český olympijský tým. Český olympijský tým | Český olympijský tým [online]. Copyright © 1999 [cit. 09.05.2023]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/article/mytus-o-brzke-specializaci-ve-sportu-co-detem-skodi-a-co-ne>

25. SLÁDEK, P. *Konec sportovní kariéry a co dál...* | sladekpetr.cz. sladekpetr.cz | koučing, terapie a motivace [online]. Copyright © 2022 sladekpetr.cz [cit. 16.12.2022]. Dostupné z: <https://sladekpetr.cz/konec-sportovni-kariery-a-co-dal/>
26. PERIČ, Tomáš, BŘEZINA, Jan. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0527-4.
27. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.
28. PERIČ, Tomáš, DOVALIL Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
29. RYBA, Jiří. *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-722-6.
30. SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2685-4.
31. SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.
32. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
33. Sport je pro děti důležitý, někteří rodiče si ovšem nemohou dovolit vysoké náklady | Sport v okolí – sportovní akce a kluby. Sport v okolí – sportovní akce a kluby [online]. Copyright © Český olympijský výbor [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://www.sportvokolli.cz/novinky/sport-je-pro-deti-dulezity-nekteri-rodice-si-ovsem-nemohou-dovolit-vysoke-naklady>
34. ŠTILEC, Miroslav. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN, 1989. ISBN 80-7066-026-0.
35. TAYLOR, J., & LAVALLEE, D (2010). *Career transition among athletes: Is there life after sports? In J. M. Williams (Eds.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Columbus, OH: McGraw-Hill.
36. TOD, David, THATCHER, Joanne, RAHMAN Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.
37. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
38. VNĚJŠÍ MOTIVACE – WikiKnihovna. [online]. Dostupné z: https://wiki.knihovna.cz/index.php/Vn%C4%9Bj%C5%A1%C3%AD_motivace

PŘÍLOHY

Seznam grafů a tabulek

- Graf č.1 – Úspěšnost vyplnění dotazníku
- Graf č.2 – Průměrná doba vyplňování dotazníku
- Graf č.3 - Pohlaví
- Graf č.4 - Věk
- Graf č.5 – Typ sportu
- Graf č.6 - Kraj
- Graf č.7 – Typ obce
- Graf č.8 – Mé začátky se sportem
- Graf č.9 – Kolika sportům jsi se věnoval/a mezi 6. – 18. rokem?
- Graf č.10 – Začátky specializace
- Graf č.11 – Podpora rodiny
- Graf č.12 – Dělal/a tvoji rodiče nějaký sport?
- Graf č.13 – Věnovali se tvoji rodiče v dětství nějakému sportu?
- Graf č.14 – Sledování sportu v televizi
- Graf č.15 – Návštěva utkání či závodů
- Graf č.16 – Vzdělání matky
- Graf č.17 – Vzdělání otce
- Graf č.18 – Vyrůstání v rodinném prostředí
- Graf č.19 – Sportování po ukončení sportovní přípravy
- Graf č.20 – Předávání zkušeností v podobě trénování po ukončení sportovní přípravy
- Tabulka č.1 – Nejčastěji provozované sporty (vybrané z předem vypsanych možností)
- Tabulka č.2 - Nejčastěji provozované sporty (vypsane respondenty v textovém poli „Jiné“)
- Tabulka č.3 – Důvody zapříčiňující ukončení sportovní přípravy
- Tabulka č.4 – Podpora rodiny (kdo konkrétně)
- Tabulka č.5 – Nejčastěji provozované sporty u otce
- Tabulka č.6 - Nejčastěji provozované sporty u matky
- Tabulka č.7 - Nejčastěji provozované sporty v mládí u otce
- Tabulka č.8 - Nejčastěji provozované sporty v mládí u matky
- Tabulka č.9 – Co tě ke sportu přivedlo?
- Tabulka č.10 – Profese matky
- Tabulka č.11 – Profese otce

Dotazník

1. Pohlaví

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Muž
- Žena

2. Věk

Nápověda k otázce: Napište jedno, nebo více slov

3. Jakému typu sportu ses věnoval/a mezi 6. - 18. rokem?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Individuální
- Týmový
- Individuální i týmový

4. V jakém kraji jsi vyrůstal/a?

Nápověda k otázce: Napište jedno, nebo více slov

5. V jakém typu obce jsi vyrůstal/a?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Město
- Městys
- Vesnice

6. Od kolika let jsi začal/a sportovat?

Nápověda k otázce: Napište jedno, nebo více slov

7. Kolika sportům ses věnoval/a mezi 6. – 18. rokem?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- 1
- 2
- 3
- 4
- Více než 4

8. Jaké sporty jsi dělal/a?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu, nebo více odpovědí

- Atletika
- Gymnastika
- Fotbal
- Hokej
- Florbal
- Tenis
- Basketbal
- Volejbal
- Jiná

9. V jakém věku ses začal/a specializovat a trénovat na sport nebo konkrétní sportovní disciplínu?

Nápověda k otázce: Napište jedno, nebo více slov

10. Co tě přimělo se sportem skončit?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu, nebo více odpovědí

- Nemoc, úraz
- Škola
- Rodina
- Kamarádi
- Trenér
- Jiné zájmy
- Ztráta motivace
- Jiná

11. Podporovala tě rodina v dětství v účasti na sportu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne

12. Kdo z nich tě nejvíce podporoval?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu, nebo více odpovědí

- Rodiče
- Prarodiče
- Sourozenci
- Nikdo
- Jiné

13. Dělají tvoji rodiče nějaký sport?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano, oba rodiče
- Ne, nikdo
- Jen matka
- Jen otec

14. V případě, že tvoji rodiče provozují nějaký sport, jaký to je?

Nápověda k otázce: Napište jedno, nebo více slov

15. Věnovali se tvoji rodiče v dětství nějakému sportu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano, oba rodiče
- Ne, nikdo
- Jen matka
- Jen otec

16. Kterému sportu se tvoji rodiče v dětství věnovali?

Nápověda k otázce: Napište jedno, nebo více slov

17. Sledujete s rodinou sport v televizi?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Velmi často
- Občas
- Nikdy

18. Chodíte se s rodinou dívat na nějaká utkání či závody?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Velmi často
- Občas
- Nikdy

19. Co tě ke sportu přivedlo?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu, nebo více odpovědí

- Rodina
- Škola
- Kamarádi
- Obezita

- Využití volného času
- Jiné

20. Jaké nejvyšší dosažené vzdělání má tvá matka?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Základní škola
- Střední odborné učiliště (výuční list)
- Střední škola s maturitou
- Vyšší odborná škola
- Vysoká škola

21. Jaké nejvyšší dosažené vzdělání má tvůj otec?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Základní škola
- Střední odborné učiliště (výuční list)
- Střední škola s maturitou
- Vyšší odborná škola
- Vysoká škola

22. Vyrůstal/a jsi v úplné, nebo neúplné rodině?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Úplná
- Neúplná – rodič samoživitel od mého narození
- Neúplná – rozvod
- Neúplná – sirotek

23. Jaké profesi se věnuje tvá matka?

Nápověda k otázce: Napište jedno, nebo více slov

24. Jaké profesi se věnuje tvůj otec?

Nápověda k otázce: Napište jedno, nebo více slov

25. Začal/a jsi po ukončení sportovní kariéry provozovat nějaký sport alespoň rekreačně?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne

26. Začal/a jsi po ukončení sportovní kariéry předávat své zkušenosti ostatním generacím v podobě trénování?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne