

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2012

Pavčina Krbcová

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta



Zapojení dětí staršího školního věku do činnosti sportovních kroužků v Berouně

Involving school children in activities of sports club
in Beroun

Pavčina Krbcová

Katedra tělesné výchovy

Vedoucí práce: PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D

Studijní program: Specializace v pedagogice, Biologie, geologie a
environmentalistika a tělesná výchova a sport se zaměřením na
vzdělávání

2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Zapojení dětí staršího školního věku do sportovních kroužků v Berouně vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 10. 6. 2012

.....

Pavλίna Krbcová

Děkuji vedoucímu práce – PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D. za pomoc, kterou mi poskytl při psaní bakalářské práce.

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Problém, cíl, úkoly práce	10
2.1	Problém.....	10
2.2	Cíl práce.....	10
2.3	Úkoly	10
3	Teoretická část	11
3.1	Volný čas	11
3.1.1	Znaky volného času.....	12
3.1.2	Struktura volného času.....	12
3.1.3	Místo sportu ve volném čase.....	14
3.1.4	Volný čas dětí a dospělých.....	14
3.1.5	Volnočasové aktivity dětí a mládeže.....	14
3.1.6	Funkce výchovy ve volném čase.....	15
3.1.7	Volný čas a jeho současné problémy	16
3.2	Sport.....	17
3.2.1	Vývoj sportu.....	17
3.2.2	Definice sportu	19
3.2.3	Struktura sportu.....	19
3.2.4	Struktura sportu dle etap jeho vývoje.....	20
3.2.5	Struktura sportu dle motivace	21
3.2.6	Vady a onemocnění vhodnou aktivitou ovlivnitelné	23
3.2.7	Psychohygiena ve sportu.....	27
3.3	Sportovní kroužky v Berouně	28

3.3.1	Taneční centrum R.A.K.	28
3.3.2	Škola Tradičního Kung fu.....	30
3.3.3	Tenisový klub LTC Beroun	30
3.3.4	Hokejový klub Berounští medvědi.....	31
3.3.5	Plavecký oddíl TJ Lokomotiva Beroun.....	32
3.4	Věkové kategorie a jejich zvláštnosti v pohybových aktivitách.....	34
3.4.1	Školní věk.....	36
3.4.1.1	A)Mladší školní věk.....	36
3.4.1.2	B)Starší školní věk	37
4	Hypotézy.....	39
5	Výzkumná část.....	40
5.1	Použité metody výzkumu.....	40
5.2	Aplikace použitých metod	40
6	Výsledky výzkumu	42
6.1	Výsledky dotazníků	42
7	Diskuze	55
8	Závěry	57
9	Seznam použitých informačních zdrojů	59
9.1	Seznam literatury	59
9.2	Seznam internetových zdrojů.....	60
10	Seznam tabulek	61
11	Seznam obrázků	62
12	Seznam příloh.....	63
	Příloha č. 1	63

Abstrakt

Téma mé bakalářské práce je Zapojení dětí staršího školního věku do činnosti sportovních kroužků v Berouně. Cílem mé práce je zjištění a zhodnocení současné situace aktivního trávení volného času dětí staršího školního věku v Berouně.

Chci zjistit, jaké sportovní kroužky jsou u dětí daného věku preferovány, zda jich je v Berouně dostatek a jaký druh sportovního kroužku v Berouně podle dětí chybí.

Na základě daného problému jsem zformulovala následující otázky:

- Je v Berouně dostatek sportovních kroužků pro děti staršího školního věku?
- Jaké sportovní kroužky děti staršího školního věku navštěvují?
- Navštěvují děti více sportovních kroužků nebo jiné zájmové kroužky?
- Proč děti navštěvují sportovní kroužky?

Moje práce se sestává z teoretické části, kde se zabývám strukturou a definicí volného času, sportu, věkových kategorií a charakteristikou několika vybraných sportovních kroužků v Berouně.

Další částí je část výzkumná, kde jsem na základě vyhodnocení dotazníků sestavila tabulky a grafy, podle kterých jsem zodpověděla otázky položené v problému práce a vyhodnotila hypotézy. Mohu konstatovat, že na základě výzkumu se 3 hypotézy potvrdily a jedna ne.

Na základě vyhodnocení výzkumu jsem došla k těmto závěrům:

- V Berouně je dostatek sportovních kroužků pro děti staršího školního věku a většina dětí, tedy 47,4% ze všech dotazovaných, je také s nabídkou spokojeno.
- Nejčastěji dochází děti šesté třídy na kroužek taneční, sedmé na míčové hry a osmé třídy na jiný sportovní kroužek než byl v nabídce.
- Ve většině dochází děti pouze na jeden sportovní kroužek.
- Hlavním důvodem, proč děti navštěvují sportovní kroužek, je že je to baví. Tuto odpověď zvolilo 84,6% ze všech dotazovaných.

Abstract

Topic of my thesis is Involving school children in activities of sports club in Beroun. My labor objectives are establishment and evaluation of current situation of free time spending of older school age children in Beroun.

I want to find out, which sport clubs are preferred by children of mentioned age, if there is enough of these clubs and which sport club is missing in Beroun.

I have formed following questions based on this problem:

- Is in Beroun enough of sport clubs for older school age children?
- Which sport clubs older school age children visit?
- Do children visit more sport clubs or other hobby clubs?
- Why do children visit sport clubs?

My labor consists from theoretical part, where I am dealing with structure and definition of free time, sport, age categories and characteristic of several chosen sport clubs in Beroun.

The other part is research, where based on evaluation of questionnaires I compile charts and graphs, according to them I will answer questions posed in labor problems and evaluate the hypothesis. I can state, that based on my research are 3 hypothesis approved and one disproved.

Based on evaluation of my research I conclude following:

- There is enough sports clubs for older school age children in Beroun and most of them, 47,4% of all asked children, are satisfied with current offer.
- Most often children from sixth grade visit dancing sport club, children from seventh grade ball games and from eighth grade other sport club, then from my list.
- Most of the children visit just one sport club.
- Main reason, why children visit sport club is, that they enjoy it. This answer chosen 84,6% of all respondents.

1 Úvod

Jako téma mé bakalářské práce jsem si zvolila Zapojení dětí staršího školního věku do činnosti sportovních kroužků v Berouně. Na základě definované skupiny jsem se zaměřila na žáky šesté, sedmé a osmé třídy.

Podle mého názoru, pokud děti navštěvují některý ze sportovních kroužků, vyplňují smysluplně svůj volný čas a brání tak projevům sociálně patologických jevů jako jsou např. drogy, alkohol atd. Sport působí na jedince pozitivně nejen po fyzické stránce, ale i po stránce psychické.

Dnešní styl života je velice uspěchaný a mnoho lidí v naší společnosti má problémy s hypokinezi, tedy s nedostatkem pohybu. Proto si myslím, že motivovat děti již od útlého věku je do budoucího života velice prospěšné. Sport a obecně pohybová aktivita brání projevům civilizačních nemocí, jako je obezita, kterou trpí stále víc dětí.

V mé bakalářské práci se pokusím zmapovat dnešní situaci v zapojení dětí staršího školního věku do sportovních kroužků v Berouně. Kolik dětí navštěvuje sportovní kroužek, kolikrát týdně jej navštěvují, jak dlouho atd.

Doufám, že poznatky z mé bakalářské práce pomohou rodičům, pedagogům i trenérům sportovních kroužků.

2 Problém, cíl, úkoly práce

2.1 Problém

Existuje málo zdrojů o tom, jak děti staršího školního věku tráví svůj volný čas. Pokud navštěvují sportovní kroužky, tak jaké jsou danou věkovou kategorií preferovány.

- 1) Je v Berouně dostatek sportovních kroužků pro děti staršího školního věku?
- 2) Jaké sportovní kroužky děti staršího školního věku navštěvují?
- 3) Navštěvují děti více sportovních kroužků nebo jiné zájmové kroužky?
- 4) Proč děti navštěvují sportovní kroužky?

2.2 Cíl práce.

Cílem mé práce je zmapovat a zhodnotit současnou situaci v zapojení dětí staršího školního věku do sportovních kroužků v Berouně.

2.3 Úkoly

- 1) Za pomoci bibliografických a elektronických zdrojů zmapovat současnou situaci ve výzkumech zapojení dětí staršího školního věku do činnosti sportovních kroužků v Berouně.
- 2) Zjištěné informace zařadit a dát do širších souvislostí v teoretické části.
- 3) Vytvořit dotazník pro děti staršího školního věku v Berouně
- 4) Na základě výsledků z dotazníku zjistit situaci zapojení dětí do činnosti sportovních kroužků v Berouně.

3 Teoretická část

3.1 Volný čas

Definice volného času je u různých autorů interpretována odlišně, proto zde pro přehled uvedu několik příkladů.

Volný čas (angl. leisure time, franc. le loisir) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času rozšířená zejména v německé literatuře (něm. Rest- theorie). (4)

Volný čas lze definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani jiným lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.

(11)

Volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kterou má po splnění těchto potřeb povinností člověk k dispozici pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející:

- odpočinek a zábavu,
- rozvoj zájmové sféry,
- zlepšení kvalifikace,
- účast na veřejném životě.

(3)

3.1.1 Znaký volného času

Podstatu a význam volného času je možné chápat ze tří pohledů – subjektivního, objektivního a jako syntézu obou, neboli celostní, holistické pojetí. Subjektivní pojetí vychází z aristotelského pohledu na svět a společnost. Objektivní přístup je založen na kvantifikaci a teoriích předvídajících lidské chování. Celostní přístup nahlíží na otázky volného času souhrnně, ze všech aspektů. (11)

Dle Slepíckové (11) můžeme volný čas z hlediska uvedených přístupů chápat jako záležitost svobodné volby, jako časový prostor, formu činnosti, symbol sociálního statusu, sociální nástroj a funkci sociálních skupin a životního stylu. Tyto znaky umožňují také pochopit, jakou pozici může zaujímat nebo zaujímá sport ve volném čase.

3.1.2 Struktura volného času

Pojetí volného času jako doby, jako časového prostoru se užívá pro posuzování jeho naplně. Ta může být velice pestrá. Volný čas může být naplněn řadou činností od nicnedělání (tedy vlastně nečinnosti) a prázdného povídání přes takové aktivity jako je zahrádkaření, kutění, pletení, jejichž charakter je na rozmezí práce a volného času, přes poslech rádia, televize, četbu, návštěvu kina, divadla až k intenzivní aktivitě sportovní, kulturní a společenské. (11)

Pro posouzení podílu volného času v našem životě, je vhodné jej vztáhnout k celkové době, kterou máme k dispozici. Množství činností, kterými se během dne zabýváme, lze uspořádat do skupin podle určitých znaků. Následující upravené dělení času podle Koláčka (1969) platí pro horizont jednoho dne stejně jako pro delší časové období.

Den můžeme rozdělit na pracovní, nutnou mimopracovní dobu a volný čas. Do pracovní a nutné mimopracovní doby patří činnosti, které musíme dělat. Denně strávíme zhruba 8 hodin v zaměstnání, 8 hodin spánkem, 2 hodiny jídlem a osobní hygienou a minimálně hodinu strávíme v dopravních prostředcích. V mimopracovní době věnujeme většinu času udržování chodu domácnosti. V dnešní době se o domácnost a výchovu

dětí starají především ženy. Mnohé výzkumy ukazují, že ženy mají 2-3x méně volného času než muži. (11)

Pracovní doba je doba, ve které se člověk věnuje získání prostředků k životu. Patří sem hlavní zaměstnání, přesčasy, školení, ale i např. chov zvířectva a pěstování užitkových rostlin.

Nutná mimopracovní doba naopak zahrnuje činnosti nezbytné pro prostou existenci člověka, které nejsou finančně ohodnoceny, ale ani nejsou věcí svobodné volby. Jedná se o uspokojování biofyzilogických potřeb (spánek, jídlo, osobní hygiena, lékařská péče...) a ostatní činnosti jako je cesta z práce a do práce a péče o domácnost.

Volný čas se dělí na aktivity:

- manuální – zahrádkaření, ruční práce, kutilství atp.
- fyzické – procházky sport atp.
- kulturně uměleckého typu receptivního – četba, návštěvy divadel, kin, poslech rádia atp.
- kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního – hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování atp.
- kulturně racionální – dobrovolné vzdělávání, sledování masmédií, luštění křížovek atp.
- společensko formální – výkon veřejných funkcí, schůze, práce ve společenských a politických organizacích
- společensko neformální – rodinné aj., návštěvy, návštěvy kavárny
- hry, podívaná, sběratelství – sportovní diváctví, společenské hry
- pasivní odpočinek – sedění, polehávání, kouření, popíjení kávy atp.

(11)

3.1.3 Místo sportu ve volném čase

V režimu dne je poměrně málo volného času a jeho možná náplň je velmi široká. V dnešní době se často objevuje fakt, že člověk má volného času velice málo. Výběr činností je podmíněn řadou subjektivních a objektivních faktorů. Ukazuje se, že lidé s vyšším vzděláním a v zaměstnání vystaveni pozornosti v důležitém postavení přistupují k volnému času racionálněji, umějí ho lépe využít a zařazují do něj více sportovní aktivity než ti, kteří mají objektivně více času. Volný čas je záležitostí společnosti a ne jen jedince, proto je nutné věnovat pozornost hospodaření s časem.

3.1.4 Volný čas dětí a dospělých

Mezi volným časem dětí a dospělých jsou značné rozdíly. Obecně se ale ukazuje, že děti mají volného času více. Může se však vyskytnout i situace, kdy jsou děti přetěžovány plněním školních povinností nebo naopak paradoxně zájmovými činnostmi. Nadbytek i nedostatek volného času jsou z výchovného hlediska problematické. Dle úmluvy o právech dítěte 104/1991 Sb. má dítě právo na odpočinek a volný čas.

3.1.5 Volnočasové aktivity dětí a mládeže

Rodina se zásadně podílí na formování osobnosti a je také prvotním prostředím volnočasového života a výchovy. Prioritou rodiny by mělo být naučit dítě hodnotně využívat volný čas a motivovat jej k dosahování životních cílů. Volný čas by měl být prožíván bohatě, smysluplně, na základě dobrovolného rozhodnutí a současně za citlivého vedení ze strany rodičů, případně dalších rodinných příslušníků. V současné době však rodiče nemají dostatek volného času a u dětí se projevují negativní skutečnosti jako je toxikomanie a další závislosti, domácí šikana a psychické násilí a týrání dítěte.

Další neméně významný vliv na trávení volného času dětí a mládeže má škola. Od školy jako všeobecně rozšířené vzdělávací a výchovné instituce se očekává

vytváření předpokladů pro úspěšný vstup příslušníků mladé generace do profesionálního, občanského i volnočasového života. (4)

Při školách se zřizují různé zájmové kroužky jak sportovní, tak i hudební a výtvarné, školní družiny a kluby. Ve školách se také uskutečňují příležitostné, jednorázové volnočasové činnosti jako jsou návštěvy historických památek, kulturních a sportovních akcí. Tyto činnosti rozšiřují obsah vyučovacího procesu, mají oddechovou a kompenzační funkci a dávají podněty k trávení vlastního volného času.

Další alternativou v trávení volného času jsou střediska pro volný čas dětí a mládeže, která jsou realizována dle zákona 76/1978 sb. Patří sem občanská sdružení dětí a mládeže, tělovýchovné spolky, střediska pro volný čas (Domy dětí a mládeže a Stanice zájmových činností) a komerční organizace (sportovní a kulturní organizace apod.).

3.1.6 Funkce výchovy ve volném čase

Funkci výchovy ve volném čase lze vymezit jako zdravotní, sociální, výchovně-vzdělávací a preventivní.

Na základě funkce zdravotní lze zdravotní stav podpořit následujícími způsoby:

- Režim dne by měl odpovídat lidským biorytmům a individualitě každého jedince. Důležitá je také rozmanitost činností.
- Podpora poskytování příležitostí k pohybu, zejména venku na čerstvém vzduchu. Pohybové aktivity kompenzují nedostatek pohybu, proto je dobré, aby se tyto aktivity staly běžnou součástí časového režimu.
- Důležité je také vedení ke zdravému stravování a dobrým stravovacím návykům. Spěch při jídle působí negativně na lidské zdraví. Rozložení jídel během dne a pitný režim je také důležitý faktor pro dobré zdraví.
- Jako další můžeme uvést pěstování a upevňování hygienických návyků. Do této kategorie zařazujeme: osobní hygienu, péči o osobní věci, oděv, obuv a návyky kulturního stravování. (3)

Funkce výchovně – vzdělávací se v současné době považuje za prioritní. Tato funkce spočívá v záměrném a cílevědomém formování osobnosti. Můžeme působit na všechny složky osobnosti, jako jsou tělesná, psychická i sociální.

„Výchova ve volném čase zvláště umožňuje uspokojovat a kultivovat potřeby, usměrňovat, uspokojovat, rozšiřovat a prohlubovat zájmy, objevovat a rozvíjet specifické schopnosti vychovávaných jedinců.” (3, str. 70)

„Úspěchy ve volnočasových aktivitách přinášejí pocit uspokojení, příležitost k seberealizaci a kladnému sebehodnocení.” (3, str. 70)

3.1.7 Volný čas a jeho současné problémy

Volný čas je pro člověka většinou příjemnou záležitostí. Přináší však problémy, které se netýkají pouze jedince, ale jsou záležitostmi celé společnosti. Souvisí to na jedné straně se způsobem, jakým se svým volným časem jedinec naloží nebo umí naložit, na druhé straně s podmínkami pro trávení volného času. Z těchto faktorů je třeba věnovat pozornost zejména následujícím:

- věk
- pohlaví
- blízké sociální prostředí (např. rodina, parta)
- demografické a přírodní prostředí (velkoměsto, venkov)
- časová dimenze (pracovní den, víkend, dovolená)
- sociálně ekonomické podmínky (žena v domácnosti, nezaměstnaný, živnostník, bohatý podnikatel)
- kulturní zvyklosti

(11)

V tomto odvětví je nutné věnovat zvýšenou pozornost dětem a mládeži. I když řada dětí dokáže svůj volný čas využívat aktivně, hodnotně a organizovaně, existují i skupiny dětí, které je plnohodnotně nevyužívají nebo to vůbec nedokáží.

Často provozují činnosti živelně, v partě a jsou ohrožovány na zdraví nebo inklinují k sociálně patologickým vlivům, jako jsou záškoláctví, šikana, delikvence, kriminalita, drogy či propadají patologickým závislostem např. gamblerství. (12)

Hlavní problémy ve správném trávení volného času spatřujeme v rodině, finančních možnostech, sociálním zázemí rodiny, etnika, nedostatku volného času, nepřiměřených nárocích rodičů, pasivitě, nechuti a neschopnosti a nesprávnému výběru aktivit.

3.2 Sport

3.2.1 Vývoj sportu

Současný pohled na sport je výsledkem jeho historického vývoje a spojením s vývojem společnosti. Novodobý sport vznikl v Anglii a v této době se pojem sport začal používat pro pohybové hry a soutěživá tělesná cvičení. Činnostmi tohoto typu byl vyplněn volný čas anglického gentlemana, a tím se zároveň připravoval pro plnění úkolů pro svou zemi.

Postupně si sport začal nacházet své místo i mezi dalšími společenskými vrstvami. V této skupině lidí začal mít odlišný význam než ve společnosti nejvyšší. Pro některé se stal zdrojem pro získávání prostředků k obživě (profesionální zápasníci, boxeři na poutích) a pro jiné byl prostředkem zábavy, kde plnil funkci prolomení nudy každodenního života. Mnoha dalším zprostředkoval obživu, když zajišťovali zábavu ostatním, zejména bohatým.

K rozvoji sportovních klubů a organizací došlo po první světové válce. Stanovila se pravidla pro konání pravidelných soutěží na národní i mezinárodní úrovni. I přes tyto postupy měl sport stále spíše rekreační charakter.

Po druhé světové válce se ve společnosti začal prosazovat výkon a soutěživost. To dávalo impuls k obnovení válkou zničené společnosti a hospodářství. V této době velice zřetelně vystoupil výkon, který se stal zdrojem ekonomického ocenění. I sport se

stal polem soupeření v té době dvou nejsilnějších politických systémů- východního socialistického a západního kapitalistického. Do tohoto výkonnostně orientovaného sportu se mohli zapojit také už i jedinci talentovaní a vysokou výkonovou motivací, psychicky i fyzicky silní a odolní. Tento druh sportu (vrcholový, elitní) však nemohl uspokojit převažující část společnosti.

Vedle tohoto trendu se začal objevovat i negativní vliv civilizačního pokroku, který se projevoval nedostatkem volného času a s tím související i nedostatek pohybu. Začali se projevovat civilizační onemocnění spojené s nízkou úrovní tělesné zdatnosti a špatným zdravotním stavem.

Počátek hnutí, které se snažilo zapojit, co největší počet lidí opět do pohybové činnosti, začalo v 60tých letech. V 70letech se prosadilo v Evropě hnutí fitness, které vzniklo ve Spojených státech. V Československu měl tento trend název Pohybem ke zdraví, jehož součástí byli programy Buď fit. 12x12, Fit rodina atp.

Vývoj společnosti zejména v hospodářsky rozvinutých zemích se odrazil ve změně pohledu na sport. Pro většinu lidí nebyl výkon ve sportu jediným nebo dokonce hlavním cílem, ve sportu hledali také zábavu, seznámení a přátelské kontakty s ostatními lidmi. Je možné, že pro rozlišení důvodů a cílů, kvůli kterým se lidé sportu věnovali, se začaly používat termíny jako vrcholový, výkonnostní nebo masový sport

Další aspekt, který významně ovlivnil sport, bylo to, že si lidé začali vymýšlet nové sportovní aktivity. Díky tomuto se postupem času k těmto aktivitám začíná přidávat prvek výkonu, od něhož je jen krok k vytvoření pravidel. Nově vznikaly i sportovní odvětví, která byla původně typická pro určitý region a postupně se rozšiřují po celém světě (lacrosse).

Upravením pravidel známých a rozšířených sportů umožnilo jejich provozování i v omezených podmínkách s menším počtem účastníků. Typickým příkladem je basketbal, jehož úprava do podoby streetballu nabídla dětem a mládeži, které tráví často svůj volný čas na ulicích, možnost sportovat. Paradoxem ovšem je, že z této zábavy se vyvinulo zpětně regulérní sportovní dění se světovým mistrovstvím a mezinárodně platnými pravidly. (11)

3.2.2 Definice sportu

V současné době jsou užívány ve světě dva přístupy k pojetí sportu (Zakrajsek, 1991 v Slepíčková, 2000) Pro první jsou typickými znaky hra, soutěž, výkon. Druhý přístup bere sport z mnohem širšího hlediska. Zvažuje jej v souladu s původním významem v Anglii, a to jako zábavu, rekreaci a cvičení.

Význam slova sport můžeme hledat v latinském původu slova desportare, se kterým tento výraz souvisí. Desportare znamená rozptylovat se, bavit se.

Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím v organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení prostředků v soutěžích na všech úrovních. (11)

3.2.3 Struktura sportu

Vlivem historického vývoje sportu a vzhledem k aktuálním potřebám společnosti se z původně relativně homogenního systému stal systém heterogenní. Nejčastější dělení sportu v našich podmínkách je dle úrovně výkonnosti. Rozlišuje se sport vrcholový a výkonnostní, který se spojuje s pravidelnou účastí v soutěžích členstvím ve sportovních organizacích. Tento druh sportu je úzce spjat se sportem profesionálním, který se stává hlavním způsobem obživy jedince. Naopak rekreační sport se odehrává ve volném čase, nemusí být vázán na sportovní organizaci, ale provozován individuálně.

Toto pojetí však nezahrnuje všechny druhy sportu. Dnes je vhodnější pohlížet na sport v širším pojetí, jako na již zmíněný heterogenní jev.

3.2.4 Struktura sportu dle etap jeho vývoje

Sport jako společenský jev se nevyvíjel izolovaně, ale odrážely se v něm tendence celé společnosti. Za významné z hlediska novodobého sportu můžeme považovat tři následující etapy, v první etapě došlo k institucionalizaci sportu, tzn. vytvoření mezinárodně platných pravidel, systémů soutěží a sportovních organizací. Druhá etapa představuje orientaci sportu ke zdraví a zdatnosti široké veřejnosti. Pro třetí etapu je typické hledání alternativ k dosavadnímu náhledu na svět a způsob života ve sféře volného času tedy i sportu. (11)

a) Tradiční sport

Podoba sportu je daná vymezenými pravidly, která mají obvykle mezinárodní platnost. Snaha účastníků je dosáhnout nejvyššího výkonu ať už relativního nebo absolutního. Mimo volný čas stojí profesionální a převážná část vrcholového sportu. Sportovci jsou členy formálních skupin, o které musí obvykle usilovat a tudíž vydávat požadovanou míru výkonnosti. Patří sem všechny známé kolektivní a individuální sporty, které mají náležité charakteristiky a soutěže jsou pravidelné (lokální, regionální, národní, mezinárodní). Motivace sportovců je různá, od cesty za výkonem až po příjemně strávené chvíle v kolektivu.

b) Sociokulturně orientovaný sport

Pestrá škála pohybových aktivit pro vyžití ve volném čase. Tento druh sportu je spojen s hodnotami a přínosy charakteru kulturního, sociálního či socializačního. V takto orientovaném sportu je obsah i forma ovlivněny podmínkami a možnostmi, za jakých jsou uskutečňovány. Proto se pravidla často individuálně upravují, podle současných podmínek. Členové mohou kdykoli svobodně do této činnosti vstoupit nebo naopak vystoupit.

c) Alternativně orientovaný sport

Toto odvětví je historicky velmi mladé a jeho počátek se klade do poloviny sedmdesátých let. Odklání se od usilování o materiální podstatu a společenské postavení. Jako příspěvek do života sledujeme kultivaci člověka, humanizaci společnosti a spojení s ekologickým a mírovým hnutím.

Pěstuje se zde solidarita a spolupráce s druhými lidmi. Jako příklad zde můžeme uvést Protestní akce na kolech, proti rozšiřujícímu se automobilismu, běh Terryho Foxe, na podporu boje proti zákeřné chorobě aj. Populární jsou také aktivity převzaté z jiných kultur, jako jsou východoasijská bojová umění založená i na životní filozofii. Tyto aktivity mají zdokonalovat tělo i mysl (jóga, aikido).

Pohybové formy jiných kultur byly převedeny do podoby tradičního sportu. To platí pro mnohá bojová umění (karate, judo), pro hry některých národů (lacrosse). Právě touto cestou se nebyvale rozšířil počet sportů (sportovních odvětví), s nimiž se dnes setkáváme. (11)

3.2.5 Struktura sportu dle motivace

Lidé se zapojují do sportu z mnoha důvodů a proto je podle Evropské charty sportu důležité tuto účast umožnit a zajistit. Lidé hledají naplnění hodnot, které jsou jim blízké nebo je preferují – individuální aspekt sportu.

(Členění dle 11)

a) Elitní sport

Sport vrcholový respektive profesionální, jehož motivy jsou dosažení maximálního výkonu, sociálního postavení, peněz a překračuje hranice volného času. Tento termín byl užit již zakladatelem novodobých olympijských her Pierrem de Coubertainem.

b) Soutěžní klubový sport

Směs snahy o maximální výkon, vzrušení ze soutěže, relaxaci a sociálních kontaktů. Účast se váže na federace a sportovní kluby.

c) Rekreační sport

Relaxace, zdraví a společenské kontakty jsou hlavními znaky rekreačního sportu. Tato činnost často probíhá v soukromém sektoru a účastníci si sami volí svůj program.

d) Fitness sport

Tento druh sportu zajišťuje soukromý sektor a hlavním motivem je tělesná zdatnost.

e) Rizikový a dobrodružný sport

Sportovní aktivity jsou velice finančně náročné, proto je zajišťuje především komerční sféra. Hlavními motivy jsou dobrodružství a napětí.

f) Požitkářský sport

Snaha po dosažení exkluzivní zábavy a potěšení, prožití něčeho výjimečného. Zajišťován komerční sférou, často s působností v cestovním ruchu.

g) Kosmetický sport

Dokonalý vzhled je hlavní důvod, proč lidé tento druh sportu využívají. Nabídka těchto aktivit je v dnešní době velmi rozšířená a také hojně využívaná. Sportovní činnost je doplněna službami kosmetického charakteru jako například masáže, solárium atd.

3.2.6 Vady a onemocnění vhodnou aktivitou ovlivnitelné

Obezita

Ačkoli počet tukových buněk je daný již při narození, během života se mohou smršťovat nebo naopak nafukovat.

Obezita se postupem času stala civilizační chorobou. Hlavním důvodem jsou špatné stravovací návyky, nedostatek času pro sportovní aktivity a sedavá zaměstnání.

Existují dva typy obezity tzv. tvar hrušky typický pro ženy, kde se tuk hromadí v oblasti hýždí, stehů a boků a tvar jablko, typický pro muže a související s nahromaděním tuku v oblasti břišní části. Pro zdraví je více rizikový tvar jablko, kdy tuk obaluje vnitřní orgány.

Pro jedince zasažené obezitou je nutné vybírat taková cvičení, aby jim pomohla redukovat váhu, posílila jejich kardiovaskulární i ostatní systémy, které jsou obezitou namáhány.

Je velmi důležité, aby se nedělali cviky s důrazem na doskoky, jelikož celý kloubní systém je nadváhou zatížen

Nejvhodnější prvotní aktivitou je chůze, která může být např. spojena s turistikou a plavání v teplé vodě.

Jedním z určovacích metod obezity je BMI (Body mass index) index. Vzorec pro výpočet je: $BMI = \text{hmotnost (kg)}/\text{výška (m)}^2$

Kategorie BMI při výpočtu

Značné podvyživení – BMI níže než 16,5

Podvýživa – 16,5 – 18,5

Normální – 18,5 – 25

Nadváha – 25 – 30

Obezita (1. třída) – 30 – 35

Obezita (2. třída) – 35 – 40

Obezita (3. třída) – nad 40

(14)

BMI je ovšem nevhodnou metodou pro určování obezity např. u kulturistů a kulturistek, kteří mají nadměru svalové hmoty a v kategoriích BMI spadají do třídy obezity, i když procento jejich tělesného tuku je velmi nízké.

Kyfotické držení a kyfóza

Vyznačuje se kulatými zády a cvičenec nemůže provádět vzpažení v plném rozsahu, tento pohyb též ovlivňuje bedra, kde dochází k prohýbání s vystrčením břicha. Může mít příčinu v nedostatečnosti svalstva.

Vzpřimovač trupu a dolní fixátory lopatek nemají potřebnou sílu udržet vzpřímené držení a neplní fixační funkci.

Svaly okolo hrudníku mají zvýšený tonus, čímž tlumí své antagonisty (dolní fixátor lopatek, trapéz atd.), což vede ke zkrácení prsních svalů a dolních fixátorů lopatek

Vhodné cvičení je posilování ochablých částí a protahování zkrácených svalů.

Hyperlordóza

Projevuje se při předklonech, když v bederní „krajíně“ nalézáme plochá místa oproti křivce páteře.

Cvičenec má problémy např. se zabalením (např. kotoul nebo toč vpřed). Svalová dysbalance v křížové oblasti mezi břišním a hýžd'ovým svalstvem = ochablé. Flexory kyčelního kloubu a zádové svalstvo = zkrácené.

Zkrácené svalstvo musíme protahovat a ochablé posilovat.

Plochá záda

Projev při toporných pohybech. Plochá místa v oblasti hrudní páteře. Chybí fyziologická zakřivení a páteř neplní svou tlumící funkci.

Skoliotické držení i skolióza

Charakterizuje se nesymetrickými pohyby do úklonů, při rotaci a ramena jsou v nestejně úrovni. Hlava má tendenci přecházet do úklonu i v lehu. Většinou po přílišném zatěžování pouze jedné strany.

Při vyrovnávání dysbalance se soustředíme na stejnoměrné zatěžování obou stran těla.

Valgózní nebo varózní kolena, ploché nohy

Zapříčiňuje těžkopádnou chůzi, která je na celých chodidlech. Nepřirozená práce kotníků a klouby jsou nestejně zatěžovány.

Vychylování jednotlivých částí končetin v místě skloubení. Nedostatečný rozvoj svalů a vazů i nevhodná obuv může vést k zhroucení nožní klenby.

Základem je zvolit vhodnou, nejlépe zdravotnickou obuv a soustředit se na správné držení končetin.

Dolní zkřížený svalový syndrom

Při tomto syndromu zjišťujeme dysbalanci mezi těmito svalovými páry:

a) slabé:

přímý břišní sval (m. rectus abdominis)

velký hýžd'ový sval (m. gluteus maximus)

střední sval hýžd'ový

malý sval hýžd'ový (m. gluteus medius a minimus)

b) zkrácené:

sval bedrokyčlostehenní (m. iliopsoas)

přímý sval stehenní (m. rectus femoris)

bederní vzpřimovače trupu (m. lumborum erector spinae)

čtyřhranný sval bederní (m. quadratus lumborum)

napínač stehenní povázky (m. tensor fasciae latae)

Při tomto syndromu je narušen mechanismus odvíjení trupu při posazování z lehu a při narovnání z předklonu.

Výsledkem je zvětšený sklon pánve a bederní hyperlordóza. Ohybače kolen (m. biceps femoris, m. semitendinosus a m. semimembranosus) bývají rovněž zkráceny, ale nejsou označovány jako součást dolního zkříženého syndromu.

Horní zkřížený svalový syndrom

Zde se svalové dysbalance týkají těchto svalových skupin:

slabé:

svaly romboické (m. rhomboideus major a minor)

vodorovná a spodní vlákna trapézového svalu (m. trapezius)

vodorovná vlákna širokého svalu zádového (m. latissimus dorsi)

přední sval pilovitý (m. serratus anterior)

hluboké flexory šíje (m. longus capitis a m. longus colli)

zkrácené:

horní vlákna trapézového svalu (m. trapezius)

zdvíhač lopatky (m. levator scapulae)

dolní vlákna velkého prsního svalu (m. pectoralis major)krční část vzpřimovačů trupu (m. colli erector spinae)

Při plně rozvinuté svalové nerovnováze vzniká typické vadné držení těla: kulatá a „povolená“ záda, ramena stočena vpřed nebo vytažena k uším, hlava v předsunu bradou vpřed, se záklonem v krční páteři a hlavových kloubech.

3.2.7 Psychohygienu ve sportu

Psychohygienu představuje obor podpory duševního zdraví nebo též prevence duševních poruch a nemocí.

Prakticky jde o soubor pravidel, opatření a postupů v oblasti životosprávy, výchovy a poradenství s cílem podporovat pozitivní adaptivní chování pro posílení zdraví a stupňování kvality života. Sport obecně patří mezi doporučované činnosti pro své euforizační, antidepresivní a antistresové účinky. (10)

Během aktivní činnosti se sportovec setkává s psychickou zátěží, která je chápána jako náročná situace, kterou musí sportovec zvládnout. Při této zátěži se projevuje odchýlení od homeostázy organismu. Obvyklé stresory ve sportu jsou napětí z očekávání, porážka, potupa, náročnost programu, zranění, nemoc, ztráta formy apod.

Na druhé straně má sport i antistresové účinky. Sport se dá využít například jako kompenzace sedavého zaměstnání nebo v případě vztekavého napětí, které by mohlo vést k agresi. Stres může přispět i ke vzniku tzv. civilizačních nemocí. Z fyziologického

hlediska dochází ke zvýšení pohotovosti organismu a hormonálnímu působení, které připravuje organismus ke svalové námaze.

3.3 Sportovní kroužky v Berouně

3.3.1 Taneční centrum R.A.K.

Taneční Centrum R.A.K. Beroun je občanské sdružení vedené Ministerstvem vnitra pod č.j. VS/1–1/55686/03-R.

Zabývá se výukou tance a přípravou tanečníků pro nástup na umělecké školy dále přípravou tanečníků na taneční soutěže a volnočasovou aktivitou v oblasti volného pohybu (tance). Soutěží v organizaci CDO, s.r.o., jenž posílá reprezentaci na ME a MS.
(17)

V tomto centru se vyučuje mnoho moderních tanečních stylů jako jsou: hip hop, break dance, show dance, street dance, disko dance, ale také styly jako je balet, jazz dance, modern dance, společenské tance a výuka se také zaměřuje na aerobic a akrobacii pro zvýšení kondice a flexibility.

Věkové kategorie:

Dětská věková kategorie zahrnuje děti ve věku od 4 do 11 let.

Dětská věková kategorie 1. 4-7 let

Dětská věková kategorie 2. 8-11 let.

Juniorská věková kategorie 12-15 let

Hlavní věková kategorie tanečníci od 16 let výše

Dospělí I 16-34 let

Dospělí II 35-49 let

Senioři 50 let a výše

Trenéři, asistenti, skupiny:

Klára Lišková – vystudovala Státní Taneční Konzervatoř v Praze, kterou zakončila absolutoriem. Jako tanečnice pracovala ve Státním souboru písní a tanců, Laterně magice a v Národním divadle v Praze. V současné době je lektorem tanečního centra R.A.K. Beroun, choreografkou a zástupcem jednatele tanečního sdružení Taneční Centrum R.A.K. Beroun. Navrhuje kostýmy pro vystoupení i pro soutěžní choreografie. Spolupracovala i se slavnými umělci jako například Helena Vondráčková, Roman Vojtek, Pavel Vítek a další.

Jan Liška – v letech 1993 – 1996 studoval taneční konzervatoř Jaroslava Ježka obor scénický tanec. V roce 2005 vystudoval trenérskou školu ČMTO a v roce 2007 porotce ČMTO 1. třídy. Dosavadní zkušenost: tančil ve Státním souboru písní a tanců. Muzikály: Drákula, Hrabě Monte Cristo, Brouci, Šumař na střeše, Romeo a Julie, Malá mořská víla. Spolupracoval s taneční skupinou UNO Dancers a taneční skupinou Q. Taneční skupinu R.A.K. založil v roce 1992 a v roce 2003 se skupina přejmenovala na Taneční Centrum R.A.K. Beroun. Je choreografem, tanečníkem a jednatelem tohoto sdružení, člen kulturní komise města Berouna.

Michal Maykl Zvara - Lektor a choreograf stylu hip hop na Slovensku a v Česku, od roku 2006 profesionální praxe (BDS Academy). Jeden z nejlepších lektorů v české a slovenské republice ve stylu Krump.

Jako další mohou jmenovat tyto trenéry a asistenty: Vladan J. Šperlink, Jan Redboy Brejla, Michaela Žihlová, Veronika Žihlová, Lucie Rosenbaumová, Martina Kardošová, Sabina Beranová, Petr Alfonzo Hechter, Piškot a Ondra, Martin Hajčes Chvalovský, Eliška Žižková, Kamila a Petra, Jakub Hybš, Gabriela Veselá.

R.A.K. Beroun je velmi úspěšná taneční skupina, pravidelně se v tanečních soutěžích umísťují na předních příčkách a roku 2010 se zúčastnili i televizní soutěže Talentmania, kde se dostali do semifinále.

Partnery R.A.K. Beroun jsou: Město Beroun, Koberce Trend, Zdravotní pojišťovna Metal – Aliance, Relax centrum, B – Original, Berounský deník, Echo, Studio Domino, K–TERM s.r.o., Relax rádio, Appokork a Koupelny na Klíč.

3.3.2 Škola Tradičního Kung fu

V západních zemích je název kung-fu přiřazován k čínskému bojovému umění, ale není to tak zcela správně. V Číně je totiž pod pojmem kung-fu označováno jakékoliv umění, které je provozováno na mistrovské úrovni, tedy např. o někom, kdo je výborný malíř Číňané říkají, že má kung-fu.

Celkově se v Číně bojové umění nazývá Wu-shu, což znamená vojenské umění sebeobrany. Dříve se používalo i označení Quan fa, což znamená umění pěsti. První záznamy o systematizování kung-fu, společně s léčebnou gymnastikou a masáží se nacházejí v knize Kung-fu z roku 2698 př.n.l.

Škola Tradičního Kung fu byla založena v roce 2007. V Berouně ji navštěvuje okolo 20 studentů. Studenti jsou rozřazováni na začátečníky, středně pokročilé a pokročilé. Kritéria pro přechod na středně pokročilý stupeň jsou: zvládnutí základních sestav, kopů, skoků, úderů + zvládnutí základů sebeobrany a gymnastiky.

Kritéria pro přechod na pokročilý stupeň jsou zvládnutí pokročilých sestav a prvků. Ovládnutí 2 základních zbraní. Zvládnutí cvičného souboje s mistrem.

Začátečníci i středně pokročilí cvičí 2x týdně po 1h. Pokročilí mají tréninky individuální. Většinou 5 dní v týdnu po 1,5h - 2h.

Škola má 2 trenéry (1 mistra a 1 pokročilého studenta). Hlavním mistrem je Martin Lachman, který umění šaolinu studoval přímo v Číně.

Za největší úspěch školy považuje hlavní trenér fakt, že dokáže čelit konkurenčním školám, kterých je v Berouně kolem desítky. Ač školou prošlo už kolem 100 studentů, tak žádný z nich nepoužil a nepoužívá naučené bojové umění k agresí.

Škola nemá žádné sponzory

3.3.3 Tenisový klub LTC Beroun

Tenisový klub LTC Beroun byl založen v roce 1985. Zakládajícími členy byli Chramosta, Chalupecký Míla, Budil, Drexler Petr, Chalupecký Jiří, Hrnčíř, Foukal, Beníšková, Chalupecká Hana, Grunerová, Herbstová, Krčma a další. V roce 1990 získal

klub titul přeborníka kraje a v roce 1997 získal Ladislav Chramosta titul mistra světa v Kanadském Vencouveru.

(18)

Členové klubu se dělí do těchto kategorií podle věku a výkonnosti:

Dospělí – A, B, C

Dorost – A, B

Starší žactvo – A, B

Mladší žactvo – A, B

Členové klubu jsou povinni pracovat na brigádách 5 hodin na jaře před zahájením sezóny, 5 hodin v průběhu sezóny a 5 hodin po sezóně.

Trenéry jsou:

Mgr. Monika Nováková, diplomovaný trenér 1. třídy

Antonín Novák, trenér 3. třídy

Lenka Koldovská, trenérka 2. třídy a sportovní

Lenka Chramostová, trenér 3. třídy,

Petr Mittig, trenér 3. třídy, který se specializuje na kondiční přípravu hráčů

3.3.4 Hokejový klub Berounští medvědi

Berounský hokejový klub byl založen již roku 1933, ale pod jiným názvem než jej známe dnes. Původně to byl hokejový klub Český lev Beroun. Stejně se nazýval také delší dobu působící fotbalový klub. Až v roce 1996 po spojení s hokejovým klubem Sokol byl přejmenován na HC Berounští medvědi. Název byl odvozen ze znaku města Beroun, kde městskou berounskou bránu střeží medvěd.

V roce 1971 byl uveden do provozu zimní stadion, který byl ale až do roku 1985 nezastřešený. O úspěchy berounského hokeje se v minulosti převážně zasloužili bývalí hráči Kladna.

Hokejový klub má cca 200 aktivních sportovců včetně mládeže. Organizačně a materiálně jsou v současné době zajišťovány činnosti žákovských družstev, juniorského a seniorského družstva. Jsou to základna, dvě mužstva přípravek, mladší žáci, starší žáci, junioři a senioři. Již nepokračuje finanční podpora družstva žen a dívek, neboť ženský hokej byl z klubové koncepce vyřazen.

Vedení klubu:

Ing. Viktor Burkert - prezident klubu

MUDr. Jiří Besser - viceprezident klubu

Jaroslav Nedvěd - hrající výkonný ředitel

Josef Drda - manažer hokej.klubu

Trenérem "A" mužstva je Radoslav Svoboda. Trenéři mládeže jsou : Antonín Mařík, Jiří Kolínek, Radek Křesťan, Miloslav Křesťan a Ladislav Vlček.

Hokejový klub sponzorují: CMS Consulting, město Beroun, Probo bus a.s., KA Contracting, Strabag, Mercator, Tipsport laguna, Tipsport atd.

Největším úspěchem berounského hokeje se stala sezóna 2003 - 2004, v níž družstvo mužů zvítězilo v základní části první ligy a postoupilo až do finále play-off, kde v pětizápasové bitvě podlehl jihlavské Dukle.

(13)

3.3.5 Plavecký oddíl TJ Lokomotiva Beroun

Plavecký oddíl TJ Lokomotiva Beroun byl založen Ing. Slavošem Sobotkou v druhé polovině roku 1956.

Oddíl začínal v bazénu 12,5 x 6 metrů v městských lázních. Nyní plavecký oddíl provozuje svou činnost v plaveckém areálu Tipsport laguna. Oddíl má přes sto členů, kteří jsou vedeni třemi hlavními trenéry a třemi asistenty.

Simona Pokorná (trenér I. třídy) je předsedkyní a dlouholetou trenérkou oddílu. Sportovní úspěchy v době aktivní závodní činnosti: dlouholetá plavkyně plaveckého

oddílu TJ Lokomotiva Beroun, členka vrcholového střediska Rudá hvězda Praha, držitelka československého rekordu 10- ti letých na 100m prsa, členka reprezentačního výběru pro přípravu na OH 1980, držitelka I. výkonnostní třídy.

Růžena Sehnoutková trenér II. třídy. Sportovní úspěchy v době aktivní závodní činnosti: dlouholetá plavkyně plaveckého oddílu FEZKO Strakonice, členka vrcholového střediska VŠ Praha, členka reprezentačního výběru pro přípravu na OH 1980 a reprezentačního družstva seniorů, držitelka I. výkonnostní třídy.

Vladimír Seeman trenér III. třídy a dlouholetý člen plaveckého oddílu.

Plavci se dle věku a výkonnosti dělí do těchto skupin:

- Skupina A – starší žáci, věk 13 – 14 let. Družstvo trénuje 5× týdně: 4× týdně po dvou hodinách v 25m bazénu a 1× týdně po dvou hodinách v 20m bazénu, 1× týdně po jedné hodině na suchu. Ranní tréninky jsou 2× týdně po jedné hodině v 25m bazénu. Cílem tréninku je rozvoj všeobecných a speciálních schopností. V tréninku se zaměřit na techniku hlavního způsobu a doplňkových plaveckých způsobů, prohloubit rozvoj aerobní a aerobně – anaerobní vytrvalosti, rozvoj rychlosti. Zvýšit sportovní výkonnost plavců.
- Skupina B – mladší žáci, věk 10 -12 let. Tréninky družstva jsou 4× týdně: 2× týdně po jedné hodině ve vodě v 20m bazénu a 2× po jedné hodině na suchu, 2× týdně po dvou hodinách ve vodě v 25m bazénu. Ranní tréninky jsou 3× týdně po jedné hodině ve vodě vč. soboty v 25m bazénu. Cílem je prohloubit znalost plavecké techniky všech plaveckých způsobů a začít s výběrem specializace nejúspěšnějšího plaveckého způsobu.
- Skupina C – mladší žáci, věk 10 -13 let. Tréninky tohoto družstva jsou 3x týdně po jedné hodině a 1x týdně po jedné a půl hodině v 25m bazénu. 1x týdně po jedné hodině v 20m bazénu a 1x týdně po jedné hodině na suchu. Cílem je prohloubit znalost plavecké techniky všech plaveckých způsobů a zdokonalit obrátky a starty.
- Skupina E – mladší žáci, věk 10 – 13 let. Tréninky tohoto družstva jsou 3x týdně po jedné hodině ve vodě a 1x týdně po jedné hodině na suchu. Cílem

je prohloubit znalost plavecké techniky všech plaveckých způsobů a zdokonalit obrátky a starty.

- Přípravka - věk 8 – 10 let. Přípravka plave 2x týdně po jedné hodině. Cílem je zdokonalit technické provedení všech plaveckých způsobů – kraul, znak, prsa a motýlek. Naučit děti startovní skok, základní a kotoulové obrátky, potápění atd. Připravit děti na závody.
- Nábor je určen pro děti prvních až třetích tříd ZŠ. Tréninky probíhají dvakrát týdně 45 minut. Cílem je naučit děti všechny plavecké způsoby - kraul, znak, prsa a motýlek, startovní skok, základní a kotoulové obrátky atd.

Plavci tohoto oddílu jsou velice úspěšní. Neztratí se ani v konkurenci 23 000 plavců z ostatních oddílů. Na internetových stránkách jsou vypsány oddílové rekordy plavců.
(15)

3.4 Věkové kategorie a jejich zvláštnosti v pohybových aktivitách

Jelikož věkové kategorie většina autorů interpretuje individuálně, budu se držet struktury a definicí dle publikace Sport mládeže očima lékaře, Kučera, Máček a kol., 1975 (8).

Podle stupně pohybové aktivity se děti dělí do tří skupina na hypermobilní, normomobilní a hypomobilní.

Hypermobilní dítě je ve škole i kolektivu ve stálé činnosti, volný čas tráví na hřištích a v mnoha případech má problémy s uklidněním ve školní lavici. Patří mezi tzv. neukázněné žáky, kteří ruší při vyučování. U těchto dětí bychom se měli zaměřit na zvýšení dávky tělesné aktivity a úpravu denního režimu.

Normomobilní děti chápou tělesnou výchovu jako každý jiný předmět a nepreferují ji. Pro tuto skupinu je množství zatížení určované osnovami přiměřené.

Hypomobilní skupinu tvoří děti, které jsou více či méně obézní, jsou méně aktivní a snaží se vyhýbat tělesným činnostem jednak proto, že na ně nejsou zvyklí, jednak proto, že je neumějí

Posměch šikovnějších vrstevníků tento jejich postoj utvrzuje. Lékaři často hypomobilní děti pod tlakem rodičů z tělesné výchovy vyčleňují, čímž je ještě více poškozují.

Pro přehled uvedu všechny věkové kategorie, podrobněji se však budu věnovat pouze školnímu věku, kam spadá mnou zkoumaná kategorie dětí.

- **Období novorozenecké** – trvá od přetnutí pupečního provazce do 28. dne věku, adaptace na prostředí, rozeznává světlo a tmou, vnímá některé zvuky, což může vyvolávat určité pohyby, během těhotenství může docházet ke vzniku vývojových vad
- **Období kojenecké** – začíná koncem prvního měsíce života a končí 12. měsícem věku, silné citové pouto k matce, značné přírůstky na výšce a váze (během prvního roku života vyroste dítě až o 25 cm), pohyb podněcován zapojením zvukové složky (chrastítka)
- **Věk batolivý** – někdy též batolecí, začíná prvním rokem života a trvá do tří let, růst se zpomaluje, formování psychiky, vysoký stupeň nervosvalové koordinace, značně vysoká potřeba tělesného pohybu, při objevování okolí dítě projevuje radost
- **Předškolní věk** – období trvající od tří do šesti let, zpevňování podpůrně pohybového systému, určení laterality dítěte, předpoklady ke školní zralosti: zralost tělesná, duševní, citová, sociální
- **Školní věk** – viz. níže
- **Období dorostu** – období dorostu trvá od patnáctého do osmnáctého roku života, definitivní utvoření motoriky v optimální kvalitě, změny v psychickém vývoji, snaha vyrovnat se vzorům

3.4.1 Školní věk

3.4.1.1 A) Mladší školní věk

a) Nižší stupeň mladšího školního věku

Nižší stupeň mladšího školního věku je charakterizován velkou napodobivostí, a to jak v pozitivním, tak v negativním slova smyslu. Týká se věku od šesti do sedmi let života. Významným faktorem tohoto období je nástup do školy, kde se dítě setkává s velkým zásahem do denního režimu. Z hlediska tělesného vývoje je závažné značné omezení pohybu během školy.

Důsledkem velkého zatížení je únava, která souvisí s nechutí pokračovat v práci. Musíme podporovat vývoj zájmů, jako důležitou prevenci proti nevhodnému chování z nudy. Vývoj zájmů je ovlivňován zájmy rodičů, výchovou ve škole, v mimoškolních organizacích a také možnostmi, které společnost dítěti nabízí.

V tomto období se začíná s tréninkem v plavání, gymnastice a bruslení. Cvičitel však nesmí přeceňovat síly dítěte, které je často nedokáže odhadnout.

b) Vyšší stupeň mladšího školního věku

Je to poslední vysloveně dětská etapa vývoje (osm až dvanáct let), v níž dochází k postupnému zpevnování organismu jako celku i jeho jednotlivých systémů. Rychlost, obratnost a dynamická síla jsou hlavními složkami tělesné výchovy i dětských her tohoto období.

Přirozená pohybová aktivita je v tomto věkovém období podněcována soutěživostí. Pozor na poruchy posturálního svalstva v důsledku dlouhého sedění ve školní lavici.

3.4.1.2 B)Starší školní věk

Začíná ve dvanáctém roce a končí čtrnáctým rokem života. Charakterizuje se jako začátek období puberty, kdy se opět zrychluje růst, a mění se proporcionalita těla. Vývoj jemné motoriky vrcholí automatizací pohybů při psaní a dítě si vytváří vlastní rukopis.

Hrubá motorika se obohacuje při hraní pohybových kolektivních her. Začínají se projevovat druhotné pohlavní znaky.

Pubertální změny se samozřejmě promítají do oblasti tělesné výchovy a sportu, která také zpětně může sehrát a také hraje velice důležitou úlohu v překonávání negativních jevů puberty.

Labilitu organismu a jeho jednotlivých částí lze velice dobře ovlivňovat záměrně řízenou tělesnou výchovou. Pozor na přetěžování, nevhodnou zátěž, cvičení během menstruace u dívek a statický charakter zátěže, který negativně působí na páteřní systém a růstové zóny.

Snažíme se rozvíjet dosaženou hybnost, u sportovních příprav klademe důraz na všestrannou sportovní přípravu.

- využíváme toho, že děti jsou již schopné vědomé kontroly prováděných cviků a využíváme širokou škálu protahovacích cvičení
- dbáme na správnou výchozí polohu a správné provedení cviků
- informujeme děti o významu a cílovém efektu cvičení
- respektujeme odlišnosti dívek a chlapců z pohybového hlediska (flexibilita) i z motivačního
- cvičení provádíme zábavnou formou, musí být pestré, zábavné a nesmí se stát jen nutným a nudným drilem
- cíleně preventivně protahujeme svaly s tendencí ke zkracování
- snažíme se zautomatizovat pohybové návyky tak, aby nevedly ke zkracování svalů, svalové dysbalanci a nezdravému držení těla

- soutěživost při posilovacích cvičení můžeme využít, ale musíme ji kontrolovat
- pro posilovací cvičení volíme mírnou zátěž nebo využíváme jen hmotnost jednotlivých segmentů těla (5)

4 Hypotézy

Na základě formulace problému práce v kapitole 2 a jeho teoretické analýzy jsem pro svůj výzkum stanovila následující hypotézy:

H1: Žáci staršího školního věku tráví nejraději volný čas spíše sportem než u televize nebo počítače.

H2: Domnívám se, že hlavním důvodem, proč děti navštěvují sportovní kroužky je možnost potkat se s kamarády nebo proto, že je do kroužku přihlásili rodiče.

H3: Více než 40% dětí docházejících do škol v Berouně, zde také navštěvují i sportovní kroužek.

H4: Domnívám se, že více než 40% dětí staršího školního věku je s nabídkou sportovních kroužků v Berouně spokojená.

5 Výzkumná část

5.1 Použité metody výzkumu

Pro mou bakalářskou práci jsem zvolila nejfrekventovanější výzkumnou metodu pro zjišťování údajů – dotazník.

5.2 Aplikace použitých metod

Dotazník

Na základě formulovaných problémů a cílů práce jsem se rozhodla zjistit, zda děti staršího školního věku v Berouně tráví svůj volný čas aktivně a zda pravidelně navštěvují sportovní kroužky. Na základě položených otázek v dotazníku se snažím také zjistit, zda je z pohledu dětí nabídka sportovních kroužků v Berouně dostatečná.

Výběr respondentů

Při výběru respondentů jsem se zaměřila na definovanou věkovou kategorii (děti staršího školního věku) ve městě Beroun. Pro můj výzkum jsem si zvolila dvě školy a tři třídy.

1) Gymnázium Joachima Barranda Beroun

V této škole jsem distribuovala dotazníky do dvou tříd. Prima (6. třída), kde mi vyplnilo dotazník 31 dětí – 19 dívek a 12 chlapců narozených v letech 1999 – 2000. V sekundě (7. třída), mi bylo vyplněno celkem 30 dotazníků z toho 16 od dívek a 14 chlapců narozených v letech 1998 – 1999.

2) Základní škola Beroun, Wagnerovo náměstí

Na základní škole na Wagnerově náměstí jsem distribuovala dotazníky do 8. třídy. Celkový počet dětí ve třídě byl 31, 17 dívek a 14 chlapců narozených v letech 1997 – 1998.

Distribuce dotazníků

Dotazníky jsem po domluvě s vedení dané školy rozdávala dětem osobně, dohlížela na jejich vyplnění a zodpovídala případně položené otázky.

6 Výsledky výzkumu

6.1 Výsledky dotazníků

Celkem jsem získala 92 vyplněných dotazníků ze všech výše uvedených škol a tříd.

Výsledky jsem zpracovala pro lepší přehled do tabulek a grafů. V tabulkách jsou žlutě označeny buňky, které znázorňují největší počet odpovědí na danou otázku.

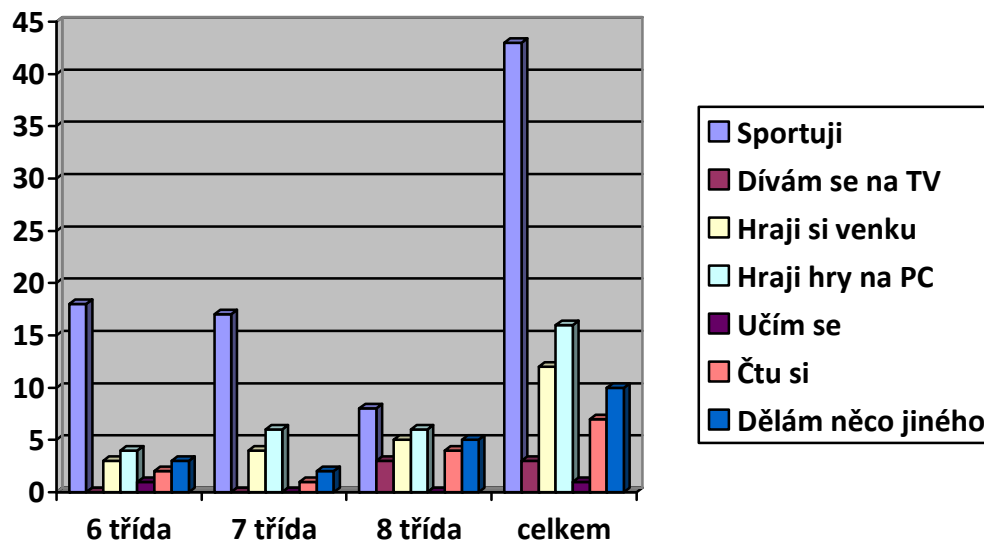
Otázka č. 1 - Jakým aktivitám se nejraději věnuješ ve volném čase?

Tabulka 1 – Aktivity ve volném čase

	6 třída	7 třída	8 třída	celkem	Celkem (%)
Sportuji	18	17	8	43	46,7%
Dívám se na TV	0	0	3	3	3,3%
Hraji si venku	3	4	5	12	13%
Hraji hry na PC	4	6	6	16	17,4%
Učím se	1	0	0	1	1,1%
Čtu si	2	1	4	7	7,6%
Dělám něco jiného	3	2	5	10	10,9%

Na základě vyhodnocení odpovědí z dotazníku je zřejmé, že na obou školách i ve všech třídách děti definují sport jako jejich nejoblíbenější činnost ve volném čase. Celkem je to 46,7%.

Obrázek 1 – Aktivity ve volném čase



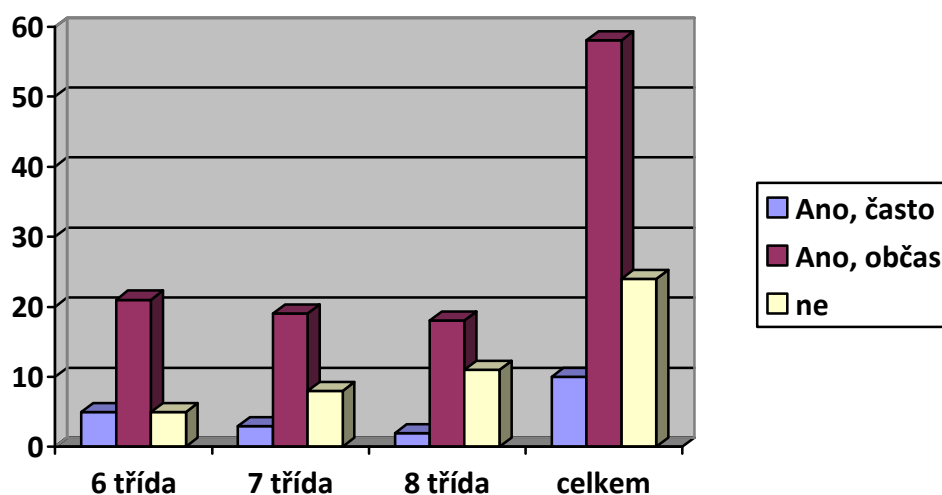
Otázka č. 2 – Sportuješ s rodiči?

Tabulka 2 – Sport s rodiči

	6 třída	7 třída	8 třída	celkem	celkem (%)
Ano, často	5	3	2	10	10,9%
Ano, občas	21	19	18	58	63%
Ne	5	8	11	24	26,1%

Při vyhodnocení odpovědí na tuto otázku jsem zjistila, že většina dětí zvolila odpověď ano, občas, tedy 63%, z čehož vyplývá, že zájem rodičů na zapojení dětí do sportu je dostatečný. Často sportuje s rodiči 10,9% dětí a vůbec 26,1%.

Obrázek 2 – Sport s rodiči



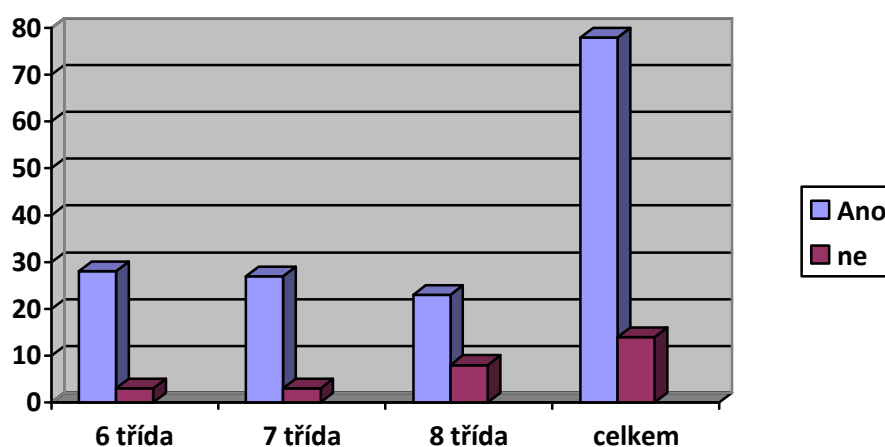
Otázka č. 3 – Navštívuješ nějaký sportovní kroužek?

Tabulka 3 – Návštěvnost sportovního kroužku

	6 třída	7 třída	8 třída	Celkem	celkem (%)
Ano	28	27	23	78	84,8%
Ne	3	3	8	14	15,2%

Z celkového počtu zvolila většina dětí odpověď na tuto otázku ano, proto je zřejmé, že docházení na sportovní kroužek zaujímá určité postavení ve volném čase.

Obrázek 3 – Návštěvnost sportovního kroužku



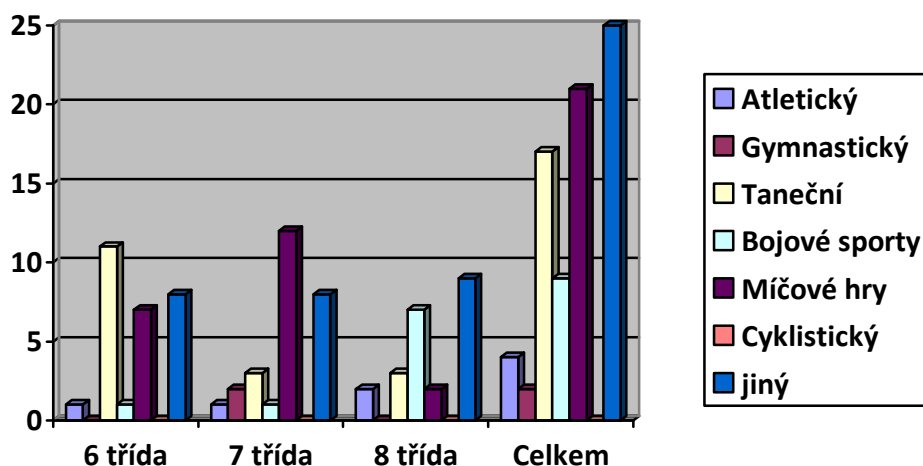
Otázka č. 4 – Jaký sportovní kroužek navštěvuješ?

Tabulka 4 – Druh sportovního kroužku

	6 třída	7 třída	8 třída	Celkem	celkem (%)
Atletický	1	1	2	4	5,1%
Gymnastický	0	2	0	2	2,6%
Taneční	11	3	3	17	21,8%
Bojové sporty	1	1	7	9	11,5%
Míčové hry	7	12	2	21	26,9%
Cyklistický	0	0	0	0	0%
Jiný	8	8	9	25	32,1%

Z četnosti odpovědí na tuto otázku je zřejmé, že v každé třídě většina žáků dochází na různé sportovní kroužky. V 6 třídě nejvíce žáků dochází na kroužek taneční, v 7 třídě na míčové hry a v 8 třídě na jiný sportovní kroužek než byl v nabídce. Při převedení celku na procenta jsem jako 100% počítala žáky, kteří na sportovní kroužek docházejí. To znamená 78 žáků oproti původním 92.

Obrázek 4 – Druh sportovního kroužku



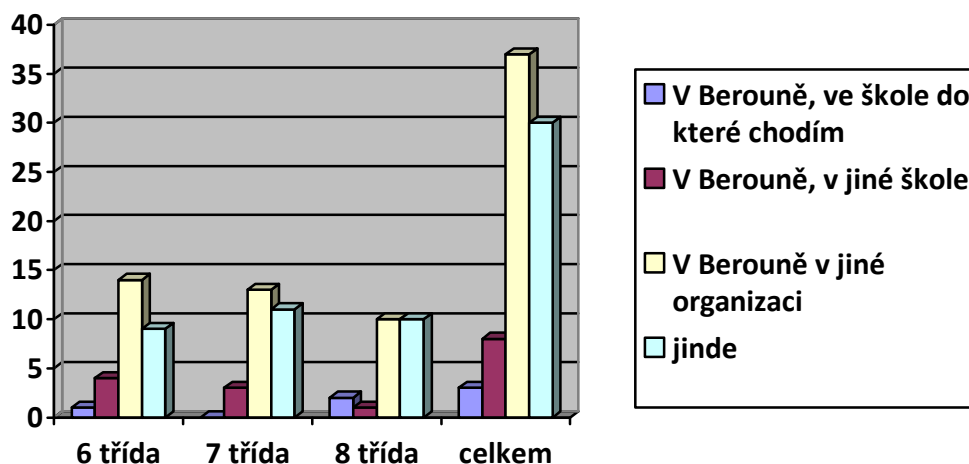
Otázka č. 5 – Kde sportovní kroužek navštěvuješ?

Tabulka 5 – Typ organizace

	6 třída	7 třída	8 třída	celkem	celkem (%)
V Berouně, ve škole do které chodím	1	0	2	3	3,8%
V Berouně, v jiné škole	4	3	1	8	10,3%
V Berouně v jiné organizaci	14	13	10	37	47,4%
Jinde	9	11	10	30	38,5%

Na otázku kde děti sportovní kroužek navštěvují, odpověděla většina žáků ze všech dotazovaných škol v Berouně, v jiné organizaci než je škola. Jen u 8 třídy je stejně vysoký počet dětí, které navštěvují sportovní kroužek jinde než v Berouně.

Obrázek 5 – Typ organizace



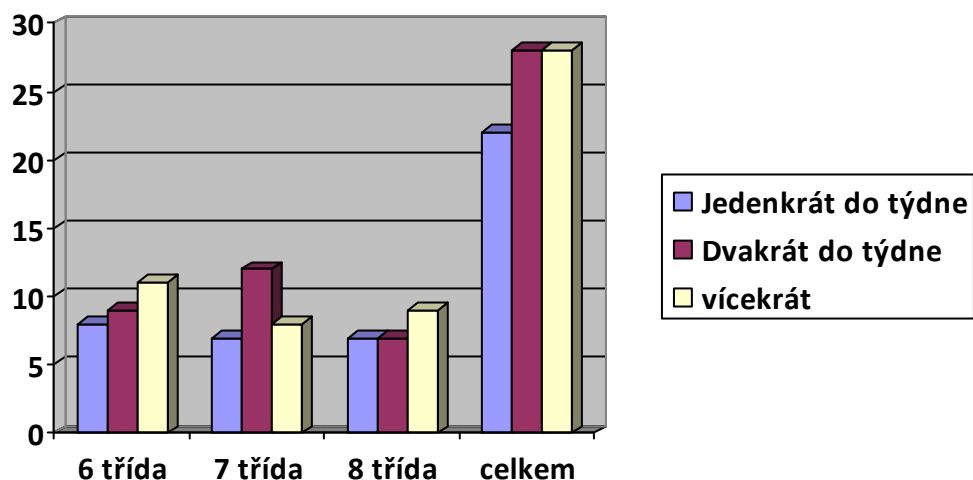
Otázka č. 6 – Jak často navštěvuješ sportovní kroužek?

Tabulka 6 – Četnost návštěvnosti sportovního kroužku

	6 třída	7 třída	8 třída	celkem	celkem (%)
Jedenkrát do týdne	8	7	7	22	28,2%
Dvakrát do týdne	9	12	7	28	35,9%
Vícekrát	11	8	9	28	35,9%

Četnost návštěvnosti sportovních kroužků za týden je u všech tříd velmi vysoká. Žáci sedmých tříd nejvíce zvolili odpověď, že navštěvují sportovní kroužek dvakrát do týdne. V ostatních dvou třídách dochází děti nejvíce na kroužek častěji než dvakrát do týdne. Celkově největší počet dětí dochází na sportovní kroužek dvakrát nebo vícekrát do týdne. Obě možnosti zvolilo 35,9% všech dotazovaných.

Obrázek 6 – Četnost návštěvnosti sportovního kroužku



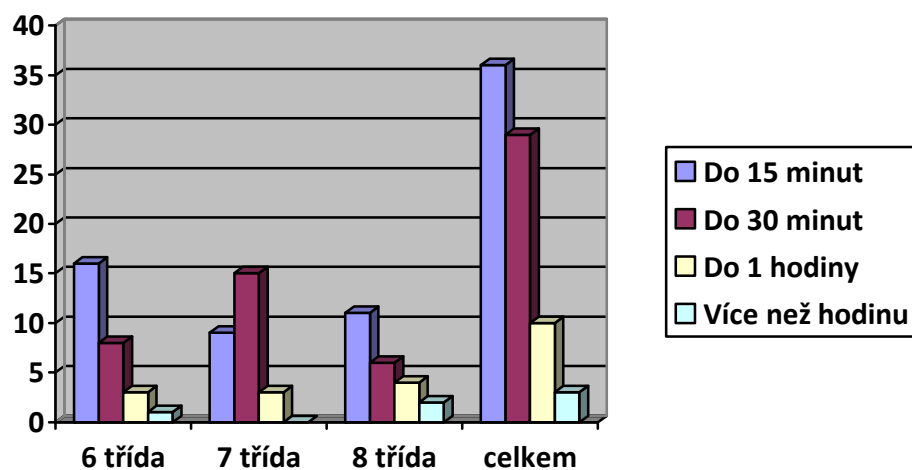
Otázka č. 7 – Jak dlouho ti trvá cesta z domova na sportovní kroužek?

Tabulka 7 – Délka cesty

	6 třída	7 třída	8 třída	celkem	celkem (%)
Do 15 minut	16	9	11	36	46,2%
Do 30 minut	8	15	6	29	37,2%
Do 1 hodiny	3	3	4	10	12,8%
Více než hodinu	1	0	2	3	3,8%

Jako dobu, kterou trvá žákům z domova na sportovní kroužek, zvolila většina dětí z šesté a osmé třídy do 15 minut a žákům sedmé třídy trvá nejčastěji cesta do 30 minut. Celkově 46,2% žákům, kteří vyplnili dotazník, trvá cesta z domova na sportovní kroužek do 15 minut.

Obrázek 7 – Délka cesty



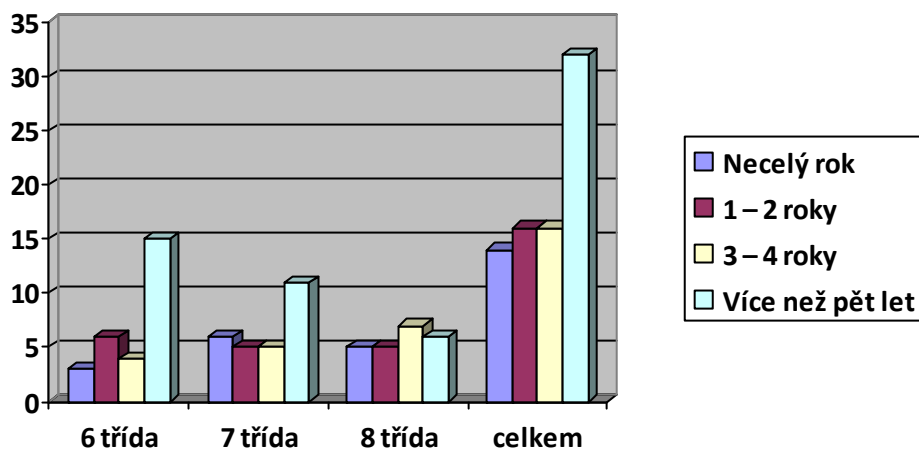
Otázka č. 8 – Jak dlouho již navštěvuješ sportovní kroužek?

Tabulka 8 – Délka docházení na kroužek

	6 třída	7 třída	8 třída	celkem	celkem (%)
Necelý rok	3	6	5	14	17,9%
1 – 2 roky	6	5	5	16	20,5%
3 – 4 roky	4	5	7	16	20,5%
Více než pět let	15	11	6	32	41,1%

Jak je z tabulky zřejmé, většina žáků šesté a sedmé třídy navštěvuje sportovní kroužek více než pět let a žáci osmé třídy 3 – 4 roky. Většina ze všech dětí tedy dochází na sportovní kroužek více než pět let.

Obrázek 8 – Délka docházení na kroužek



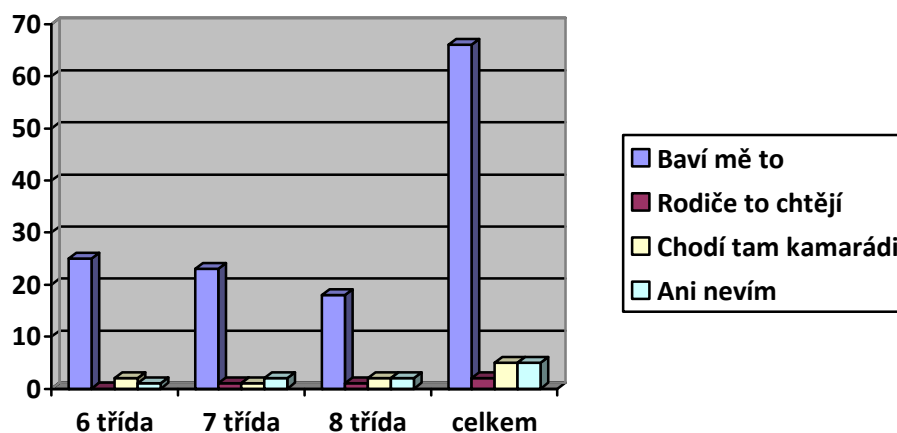
Otázka č. 9 – Proč navštěvuješ tento kroužek?

Tabulka 9 – Důvod docházení na kroužek

	6 třída	7 třída	8 třída	celkem	celkem (%)
Baví mě to	25	23	18	66	84,6%
Rodiče to chtějí	0	1	1	2	2,6%
Chodí tam kamarádi	2	1	2	5	6,4%
Ani nevím	1	2	2	5	6,4%

Proč děti navštěvují sportovní kroužek, je jedna z nezákladnějších otázek dotazníku. Většina žáků ze všech tří testovaných tříd odpověděla, že je to baví. Neuvěřitelných 84,6 % dotazovaných dětí chodit na kroužek baví.

Obrázek 9 – Důvod docházení na kroužek



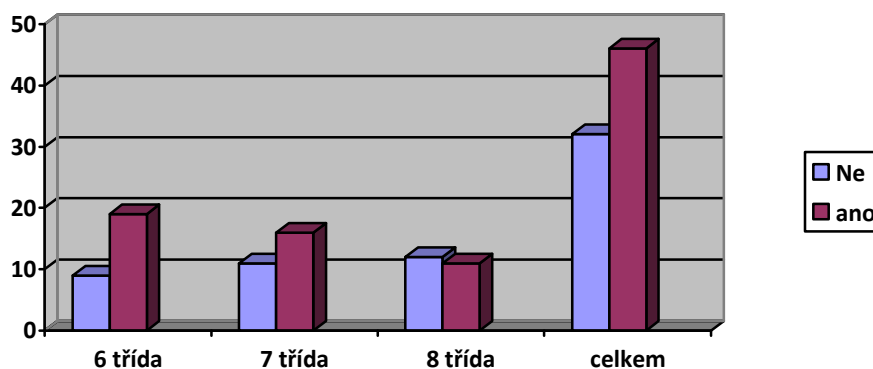
Otázka č. 10 – Účastníš se v rámci sportovního kroužku nějakých soutěží?

Tabulka 10 – Soutěže v rámci kroužku

	6 třída	7 třída	8 třída	celkem	celkem (%)
Ne	9	11	12	32	41%
ano	19	16	11	46	59%

Soutěží v rámci sportovních kroužků se účastní většina dotazovaných žáků z šesté a sedmé třídy. Naopak většina žáků osmé třídy se v rámci sportovních kroužků soutěží neúčastní.

Obrázek 10 – Soutěže v rámci kroužku



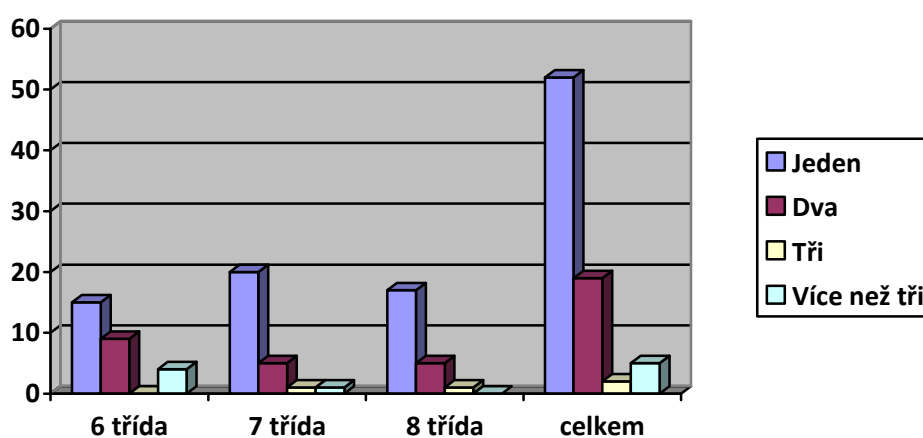
Otázka č. 11 – Kolik sportovních kroužků navštěvuješ?

Tabulka 11 – Množství sportovních kroužků

	6 třída	7 třída	8 třída	celkem	celkem (%)
Jeden	15	20	17	52	66,7%
Dva	9	5	5	19	24,3%
Tři	0	1	1	2	2,6%
Více než tři	4	1	0	5	6,4%

Jak ukazuje tabulka, většina žáků ze všech tříd navštěvuje jen jeden sportovní kroužek.

Obrázek 11 – Množství sportovních kroužků



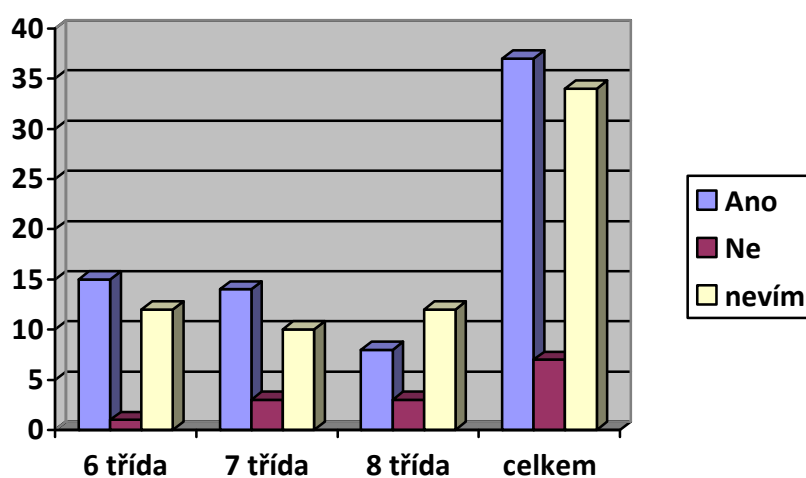
Otázka č. 12 – Jsi spokojený s nabídkou sportovních kroužků v Berouně?

Tabulka 12 – Spokojenost s nabídkou

	6 třída	7 třída	8 třída	celkem	celkem (%)
Ano	15	14	8	37	47,4%
Ne	1	3	3	7	9%
Nevím	12	10	12	34	43,6%

Spokojena s nabídkou sportovních kroužků v Berouně je většina dětí šesté a sedmé třídy. Na druhé straně žáci osmé třídy ve většině zvolili odpověď nevím.

Obrázek 12 – Spokojenost s nabídkou



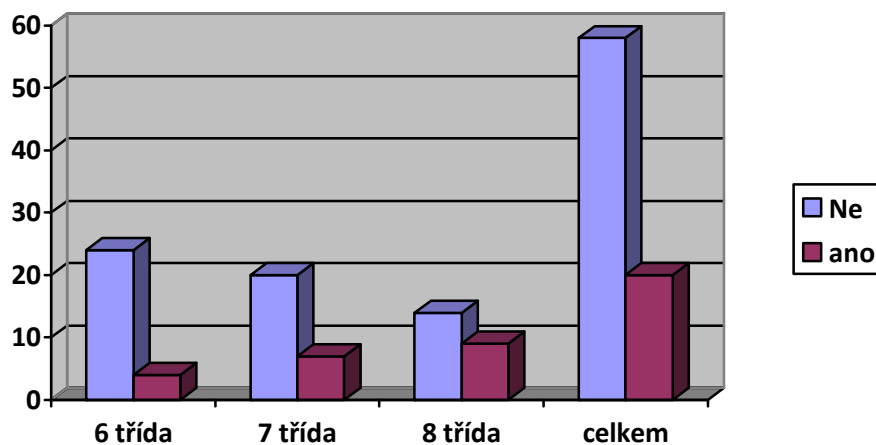
Otázka č. 13 – *Je nějaký sportovní kroužek, který v Berouně není a měl by podle tebe být?*

Tabulka 13 – Chybějící sportovní kroužky

	6 třída	7 třída	8 třída	celkem	celkem (%)
Ne	24	20	14	58	74,4%
Ano	4	7	9	20	25,6%

Na základě vyhodnocení všech dotazníků jsem zjistila, že většina žáků ze všech tříd je s nabídkou sportovních kroužků v Berouně spokojena. Musím však podotknout, že většina dětí, které odpověděly, že jim nějaký sportovní v Berouně chybí, měly na mysli kroužek, který v Berouně je, ale zřejmě není dostatečně prezentován, aby o něm děti věděly.

Obrázek č. 13 – Chybějící sportovní kroužky



7 Diskuze

Na základě postupně získaných dat a informací se mi podařilo naplnit dílčí cíle práce.

V kapitole výzkumná část jsem se věnovala hlavnímu cíli práce. Pomocí tabulek a grafů jsem zhodnotila situaci v zapojení dětí staršího školního věku do činnosti sportovních kroužků v Berouně.

Jako výzkumnou metodu jsem si zvolila metodu dotazníku. Na základě zpracování teoretické části a s pomocí odborné literatury pro pedagogický výzkum, jsem zhotovila dotazník pro děti staršího školního věku. Dotazník se skládá z třinácti otázek, které vycházejí z problému práce, cíle práce a přímo se vztahují k daným hypotézám. Zformulovat otázky, aby byly stručné, jasné a výstižné, nebylo jednoduché. Několikrát jsem dotazník upravovala, aby byl co nejlepší.

Dotazník jsem po domluvě s vedením školy distribuovala dětem do tříd osobně. Musím podotknout, že všichni byli velmi ochotní a snažili se mi vyjít v mém výzkumu vstříc. Žáci pečlivě vyplňovali dotazník a učitel, který byl se mnou v době vyplňování dotazníků ve třídě, mi pomáhal udržovat kázeň. Díky této skutečnosti jsem mohla sledovat, zda jsou otázky pro děti jasné nebo nikoli. Většina dětí neměla s vyplňováním dotazníku žádný problém, jen žákům šesté třídy jsem musela dodatečně vysvětlit, co si pod pojmem sportovní kroužek mají představit.

Výsledky výzkumné části mě velice potěšily. Je z nich zřejmé, že děti staršího školního věku v Berouně tráví svůj volný čas aktivně, na sportovní kroužky dochází a baví je to. Do závěrů práce jsem shrnula všechny výsledky výzkumu.

Tuto metodu bych si určitě pro budoucí výzkum zvolila znovu. Jelikož otázky byly z velké části uzavřené, nebylo vyhodnocení tak náročné, jak jsem očekávala. Podle mého názoru je zpracování výsledků do tabulek a grafů velice přehledné, proto jsem si tuto strukturu zvolila do své práce i já.

Pokud bych tuto výzkumnou metodu použila znovu, některé drobnosti ve formulaci otázek bych upravila, ale literatura, kterou jsem si k výzkumu prostudovala, mi pomohla se v této oblasti dostatečně orientovat.

Tuto bakalářskou práci bych chtěla použít jako základ při psaní práce diplomové. Samozřejmě bych cíl a úkoly práce rozšířila například o motivaci ke sportovním kroužkům. Spektrum hledisek, v kterých by se dala definovaná skupina v daném městě zkoumat, je velmi mnoho. Jako další mohu uvést: jak docházení na sportovní kroužek ovlivňuje jejich režim dne, zda mají čas na přípravu do školy nebo jak vidí svůj vývoj ve sportu do budoucna.

8 Závěry

Na základě mé bakalářské práce na téma Zapojení dětí staršího školního věku do činnosti sportovních kroužků v Berouně jsem zjistila mnoho zajímavých informací. Cílem mé práce bylo zmapovat a zhodnotit současnou situaci v zapojení dětí staršího školního věku do sportovní činnosti v Berouně. Pro zhodnocení daného problému jsem zvolila metodu dotazníku a analýzu problému podle současné literatury.

H1: Na základě vyhodnocení dotazníku, konkrétně otázky č. 1, jsem posoudila první hypotézu. Velice mě potěšilo, že celých 46,7% ze všech dotazovaných nejraději ve volném čase sportuje. Na druhé příčce se umístilo hraní her na PC se 17,4%a nejméně, tedy 1,1% se ve volném čase učí

Hypotéza č. 1 se potvrdila.

H2: Po vyhodnocení otázky č. 9 z dotazníku jsem zjistila, že děti navštěvují ve většině případů sportovní kroužek, protože je to baví. Tuto odpověď zvolilo 84,6% ze všech dotazovaných. Mnou předpokládaná motivace k docházení na sportovní kroužek bylo setkávání s kamarády, tuto odpověď zvolilo však jen 6,4% dětí. Kvůli rodičům dochází na kroužek dokonce jen 2,6% žáků.

Hypotéza č. 2 se nepotvrdila.

H3: Na základě vyhodnocení otázky č. 5 v dotazníku jsem zjistila, že většina respondentů dochází na sportovní kroužek do Berouna. Jinde navštěvuje sportovní kroužek 38,5% žáků, ve své škole 3,8% žáků, 10,3% žáků ho navštěvuje v jiné škole a většina tedy 47,4% žáků.

Hypotéza č. 3 se potvrdila.

H4: Po vyhodnocení otázky č. 12 z vyplněných dotazníků se potvrdil můj názor, že děti staršího školního věku jsou s nabídkou sportovních kroužků v Berouně spokojeny. Spokojeno s nabídkou sportovních kroužků v Berouně 47,4% dětí. Z ostatních dětí 9% spokojeno s nabídkou není a 43,6% neví.

Hypotéza č. 4 se potvrdila.

Z dalších odpovědí na otázky položené v dotazníku vyplývá, že děti nejen že docházejí na sportovní kroužky, ale ve volném čase také sportují s rodiči. Často sportuje s rodiči 10,9% a občas 63%.

Dalším zjištěním byl druh sportovního kroužku, který děti nejčastěji navštěvují. v každé třídě preferují žáci jiný druh sportovního kroužku. v šesté třídě nejvíce dětí navštěvuje kroužek taneční, v sedmé míčové hry a v osmé jiný než byl v nabídce. Děti navštěvují nejčastěji sportovní kroužek jedenkrát či vícekrát týdně a více než pět let, což potvrzují odpovědi na otázku č. 6 a 8.

Nadpoloviční většina, tedy 59% všech dotazovaných se v rámci sportovního kroužku účastní soutěží.

9 Seznam použitých informačních zdrojů

9.1 Seznam literatury

1. GAVORA, P. Úvod do pedagogického výzkumu, Brno. Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6
2. HÁJEK, B. HOFBAUER, B. PÁVKOVÁ, J. Pedagogika volného času, Praha, 2010. ISBN 978-80-7290-471-6
3. HÁJEK, B. HOFBAUER, B. PÁVKOVÁ, J. Pedagogické ovlivňování volného času, Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1
4. HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5
5. HRONZOVÁ, M. Vyrovnávací a kondiční cvičení, Praha, 2011. ISBN 978-80-7290-500-3
6. CHOUTKOVÁ, B. KUČERA, M. Mládež a sport. Praha: Olympia, 1970.
7. JANSA, P. DOVALIL, J. Sportovní příprava, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9
8. KUČERA, M. MÁČEK, M. a kol. Sport mládeže očima lékaře. Praha: Olympia, 1975.
9. MACHOVÁ, J. Biologie člověka pro učitele, Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7184-867-7
10. SLEPIČKA, P. HOŠEK, V. HÁTLOVÁ, B. Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5
11. SLEPIČKOVÁ, I. Sport a volný čas. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7
12. Volný čas a jeho současné problémy: sborník příspěvků přednesených na vědeckém symposiu v Olomouci ve dnech 20. a 21. května 2002 / editor Bohuslav Hodaň, Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, 2002. ISBN 80-85783-37-1

9.2 Seznam internetových zdrojů

13. Berounští medvědi. Hokej Beroun. [online]. [cit. 2012-3-17] Dostupné z WWW: <<http://www.medvedi.cz/story.asp?id=historie>>
14. Index – bmi.cz. Bmi výpočet. [online]. [cit. 2012-3-17] Dostupné z WWW: <<http://www.index-bmi.cz/bmi-vypocet/>>
15. Oddíl plavání TJ Lokomotiva Beroun. Plavání Beroun. [online]. [cit. 2012-3-17] Dostupné z WWW: <<http://plavani.lobe.cz/nas-oddil/historie-oddilu/>>
16. Škola Tradičního Kung fu. Kung fu Beroun. [online]. [cit. 2012-3-17] Dostupné z WWW: <<http://www.tradicnikungfu.cz/>>
17. Taneční centrum R.A.K. Taneční kroužek Beroun.. [online]. [cit. 2012-3-17] Dostupné z WWW: <<http://www.tcrak.cz/page/kde-ucime/>>
18. Tenisový klub Beroun. Tenis Beroun. [online]. [cit. 2012-3-17] Dostupné z WWW: <<http://www.tenis-beroun.cz/index.asp?menu=3>>

10 Seznam tabulek

Tabulka 1 – Aktivity ve volném čase	42
Tabulka 2 – Sport s rodiči	43
Tabulka 3 – Návštěvnost sportovního kroužku	44
Tabulka 4 – Druh sportovního kroužku	45
Tabulka 5 – Typ organizace	46
Tabulka 6 – Četnost návštěvnosti sportovního kroužku	47
Tabulka 7 – Délka cesty	48
Tabulka 8 – Délka docházení na kroužek	49
Tabulka 9 – Důvod docházení na kroužek	50
Tabulka 10 – Soutěže v rámci kroužku	51
Tabulka 11 – Množství sportovních kroužků	52
Tabulka 12 – Spokojenost s nabídkou	53
Tabulka 13 – Chybějící sportovní kroužky	54

11 Seznam obrázků

Obrázek 1 – Aktivity ve volném čase	43
Obrázek 2 – Sport s rodiči	44
Obrázek 3 – Návštěvnost sportovního kroužku	45
Obrázek 4 – Druh sportovního kroužku	46
Obrázek 5 – Typ organizace	47
Obrázek 6 – Četnost návštěvnosti sportovního kroužku	48
Obrázek 7 – Délka cesty	49
Obrázek 8 – Délka docházení na kroužek.....	50
Obrázek 9 – Důvod docházení na kroužek	51
Obrázek 10 – Soutěže v rámci kroužku	51
Obrázek 11 – Množství sportovních kroužků.....	52
Obrázek 12 – Spokojenost s nabídkou.....	53
Obrázek č. 13 – Chybějící sportovní kroužky	54

12 Seznam příloh

Příloha č. 1

Dotazník pro děti staršího školního věku

Vážený/á respondente/tko,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Jedná se o zcela anonymní dotazník, sloužící k vypracování mé bakalářské práce.

Děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Pavčina Krbcová

Dotazník:

Pohlaví: dívka – chlapec, třída....., název školy.....

rok narození:.....

1. Jakým aktivitám se nejraději věnuješ ve volném čase?

- a) sportuji
- b) dívám se na TV
- c) hraji si venku
- d) hraji hry na PC
- e) učím se
- f) čtu si
- g) dělám něco jiného

2. Sportuješ s rodiči?

- a) ano, často
- b) ano, občas
- c) ne

3. Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek?

- a) ano
 - b) ne
-

Pokud jsi odpověděl na otázku číslo 3. ANO pokračuj dále, pokud NE děkuji za vyplnění dotazníku a dále nepokračuj ve vyplňování.

4. Jaký sportovní kroužek navštěvuješ?

- a) atletický
- b) gymnastický
- c) taneční
- d) bojové sporty
- e) míčové hry
- f) cyklistický
- g) jiný

5. Kde sportovní kroužek navštěvuješ?

- a) v Berouně, ve škole do které chodím
- b) v Berouně, v jiné škole
- c) v Berouně, v jiné organizaci
- d) jinde

6. Jak často navštěvuješ sportovní kroužek?

- a) jedenkrát do týdne
- b) dvakrát do týdne
- c) vícekrát

7. Jak dlouho ti trvá cesta z domova na sportovní kroužek?

- a) do 15 minut

- b) do 30 minut
- c) do 1 hodiny
- d) více než hodinu

8. Jak dlouho již navštěvuješ sportovní kroužek?

- a) necelý rok
- b) 1 – 2 roky
- c) 3 – 4 roky
- d) více než pět let

9. Proč navštěvuješ tento kroužek?

- a) baví mě to
- b) rodiče to chtějí
- c) chodí tam kamarádi
- d) ani nevím

10. Účastníš se v rámci sportovního kroužku nějakých soutěží?

- a) ne
- b) ano jakých

11. Kolik sportovních kroužků navštěvuješ?

- a) jeden
- b) dva
- c) tři
- d) více než tři

12. Jsi spokojený s nabídkou sportovních kroužků v Berouně?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

13. Je nějaký sportovní kroužek, který v Berouně není a měl by podle tebe být?

a) ne

b) ano jaký.....