UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Názory na atletiku a postoje k tréninku dětí v atletickém oddíle Spartak Praha 4

Opinions on athletics and attitudes towards training children in athletic club Spartak Praha 4

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Zpracovala:
Barbora Brezíková

PRAHA 2014

ABSTRAKT

Název bakalářské práce: Názory na atletiku a postoje k tréninku dětí v atletickém oddíle Spartak Praha 4.

Zpracovala: Barbora Brezíková

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Cíle práce: Cílem práce je zjišťování postojů a názorů dětí a jejich rodičů k tréninku v atletické přípravce na Spartaku Praha 4. Konkrétně jsem se zaměřila na výzkum postojů dětí k tréninku, zda se děti na trénink v atletické přípravce těší a jestli jsou tréninky zaměřeny na rozvoj sportovních dovedností dětí v mladším školním věku. Nezbytnou součástí mého průzkumu bude zjišťování spokojenosti rodičů s činností atletické přípravky ve vybraném klubu.

Metodika práce: Jedná se o teoreticko-empirickou práci obsahující kvantitativní výzkumnou sondu. Zjištění a sběr dat byla uskutečněna pomocí nestandardizovaného dotazníku, který byl určen pro děti, jejich rodiče a trenéry.

Výsledky práce: Výsledky výzkumu ukazují, že postoje dětí a jejich rodičů k tréninku v atletické přípravce se neliší. Odpovědi u sledovaných skupin byly převážně kladné. Dětem se v atletické přípravce na Spartaku Praha 4 líbí a na tréninky se těší.
Z dotazníkového šetření vyplynulo, že nejoblíbenějším sportem dětí je atletika a děti své trenéry mají hodně rády. Postoj rodičů k atletické přípravce je rovněž kladný. Rozdělení dětí na tréninku se rodičům převážně zamlouvá a s obsahem hodin jsou rodiče spokojeni. Počet trenérů se rodičům zdá být dostatečný. Většina trenérů si trénink připravuje jeden den předem. V rámci tréninku se nejvíce zaměřují na rozvíjení koordinace a rychlosti, dále se věnují síle, pohyblivosti a vytrvalosti. Nejčastější formy pohybové činnosti, které trenéři na tréninku využívají, jsou hry, honičky a závody. Na konci tréninku převážně probíhá závěrečné zhodnocení tréninku.

Klíčová slova: Postoje, názory, atletická přípravka, děti, rodiče, trenéři, pohybové schopnosti a dovednosti.

ABSTRACT

Thema works: Opinions on athletics and attitudes towards training children in athletic club Spartak Praha 4

Composed by: Barbora Brezíková

Supervisor: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Aims: The aim is to identify the attitudes and opinions of children and their parents towards athletic preparation trainings at Spartak Praha 4. Specifically, I focused on the research of the attitudes of children towards trainings, whether the children are looking forward to training in athletic preparations and if trainings are aiming on developing sports skills of children in school age. An essential part of my research is to identify opinions of parents towards the activities of athletic preparations in the selected club.

Methodology: This is a theoretical-empirical project including quantitative research. Identity and data collection was carried out using unstandardized survey, which was designed for children, their parents and trainers.

Results: The research results show that the attitudes of children and their parents towards athletic preparations does not differ. Answers of observed groups were mostly positive. Children are satisfied with athletic preparations at Spartak Praha 4 and they are looking forward to have training. The survey showed that children's favorite sport is athletics and children are satisfied with their coaches as well. Attitude of parents towards athletic preparations are positive as well. Parents are mostly satisfied with separation of children into different groups. According to parents, the number of choacehs seems to be sufficient. Most coaches are preparing trainings one day before each training. Trainings mostly focus on developing coordination and speed, also strength, mobility and endurance. The most common forms of physical activity which are trainers useing are games, chases and races. End of the training is usually followed by final assessment from training.

Key words: Attitudes, opinions, athletic preparation, children, parents, trainers, motor abilities and skills.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedené literatury.

……

V Praze, dne Barbora Brezíková

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno příjmení:	Číslo obč. průkazu:	Datum: Poznámka:
Adresa:		Vypůjčení:

Poděkování

Poděkování patří mému vedoucímu bakalářské práce, panu PhDr. Aleši Kaplanovi, Ph.D. za jeho odborné vedení a nezbytné rady při zpracování této závěrečné bakalářské práce. Děkuji za jeho nesmírnou trpělivost, ochotu a podporu.

OBSAH

1. ÚVOD 9
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA 10
2. 1 Sportovní příprava dětí 10
2. 2 Mladší školní věk 11
2. 3 Pohybové schopnosti 12
2. 3. 1 Dělení pohybových schopností 13
2. 3. 2 Rozvoj pohybových schopností v mladším školním věku 15
2. 4 Dlouhodobý trénink 16
2. 4. 1 Etapa sportovní předpřípravy 17
2. 5 Tréninková jednotka 18
2. 5. 1 Průběh tréninkové jednotky 20
2. 5. 2 Personální zajištění tréninkové jednotky 20
2. 5. 3 Trenérské styly vedení 21
2. 6 Typologie trenéra ve sportovní přípravě dětí 21
2. 7 Role trenéra při práci s mládeží 22
2. 8 Komunikace mezi trenérem a dítětem 23
2. 9 Trenér a rodiče 24
2. 10 Postoje dětí k tréninku a k pohybové aktivitě 24
3. VÝZKUMNÁ ČÁST 27
3. 1 Cíle empirické práce 27
3. 2 Úkoly práce 27
3. 3 Stanovení výzkumných otázek 27
3. 4 Metodika práce 27
3. 5 Základní charakteristiky souboru a podmínek 28
3. 5. 1 Charakteristika sledované skupiny 28
3. 5. 2 Charakteristika podmínek klubu 28
3. 5. 3 Metody získávání dat 29
3. 5. 4 Realizace výzkumu 29
3. 6 Statistické zpracování dat 29
4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST 30
4. 1 Zjištění postojů dětí 30
4. 2 Zjišťování postojů rodičů 41
4. 3 Organizace tréninku trenéry atletických přípravek 50
5. DISKUSE 60

6. ZÁVĚRY 64
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ V ZÁVĚREČNÉ PRÁCI 67
SEZNAM PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI 69
PŘÍLOHOVÁ ČÁST 70

1. ÚVOD

Téma zaměřené na atletickou přípravku dětí jsem si vybrala proto, že je mi velice blízké. Sama jsem vyrůstala s atletikou, které jsem se věnovala od svých deseti let.

Dříve jsme v oddíle žádnou přípravku neměly. Byly jsme rozdělené na mladší a starší žákyně, dorostenky, juniorky a ženy. U mladších žákyň trénink probíhal dvakrát týdně ve velkém počtu a s vysokým věkovým rozdílem. Trenéry jsme měly pouze dva, omezoval nás právě počet děvčat, dlouho jsme čekaly na vystřídání, často jsme pouze běhaly, zřídka jsme dělaly koordinační cvičení a v rámci atletické přípravky jsme se minimálně věnovaly základům atletických disciplín. Měly jsme však dobrý kolektiv, trenéři nás dokázali zaujmout a my chtěly stále více trénovat.

Nyní, s odstupem času vidím, kolik je v našem atletickém klubu práce a kolik změn je potřeba. V roce 2006 u nás trenéři založili atletickou přípravku. Nejdříve byla rozdělena na minipřípravku a přípravku. Kvůli nízkému počtu trenérů se dělení zrušilo a zůstala jen atletická přípravka.

Do přípravky se vybírají děti ve věku 7 až 10 let, výjimečně od 6 let. Již v tomto věku je pro upevnění zdraví a pro přirozený rozvoj dítěte důležitý pohyb. Ze začátku spíše spontánní, v období mladšího školního věku pohyb řízený. Řízený pohyb rozšiřuje pohybovou základnu dětí, motivuje a otvírá řadu možností dalšího uplatnění. Při radostných a veselých zážitcích, mezi něž sport a pohyb rozhodně patří, se zvyšuje koncentrace endorfinů (hormonu štěstí), který způsobuje dobrou náladu, navozuje pocit štěstí a tlumí bolest. Vznik a založení atletických přípravek má několik důvodů. Mezi první důvody patří rozšíření pohybového projevu dítěte, zkulturnění pohybu, rozvoj pohybových schopností, zdokonalování pohybových dovedností a upevnění zdraví dítěte. K dalším důvodům bychom mohli zařadit „výchovu a vypěstování“ mladých atletů, utváření vztahu ke klubu, propagace sportu a regulace volného času. Další důvod a to spíše ze strany rodičů je zabavení dětí.

Úkolem atletické přípravky je zajistit dětem vhodnými a radostnými aktivitami dostatečnou pohybovou aktivitu, rozvíjet pohybové schopnosti a osvojit si a zdokonalit dovednosti, zajistit kladný vztah ke sportu, zdravý životní styl a osobnostní rozvoj. Ve sportu by se děti měly naučit vzájemně si pomáhat, nevzdávat se, jít za svým cílem, ale hrát fair play. Rodiče by měli mít na paměti, že v první řadě musí o daný sport projevit zájem samy děti, není dobré je do atletiky nutit a naplňovat si tím svoje neuskutečněné sny.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V kapitole Teoretická východiska se budu zabývat sportovní přípravou dětí mladšího školního věku, uvedu věkové i fyziologické rozdíly této věkové skupiny a stručně popíši její pohybové schopnosti, jejich dělení a rozvoj.

Pozornost věnuji tréninkovému procesu, který má v každém věku jiné cíle, metody a prostředky, a který může vést v konečné fázi až k vrcholovým výkonům. Více upřesním etapu seznámení se sportem, která je stěžejním bodem pro mladší školní věk.

Uvedu typ trenéra a charakteristiku jeho práce s mládeží a přípravu tréninkové jednotky. Budu se zabývat komunikací mezi trenérem a dítětem a komunikací trenéra s rodiči. Závěrem teoretických východisek uvedu kapitolu postojů dětí k tréninku a k pohybové aktivitě. Ujasním pojem názor a postoj. V závěru zmíním autory, kteří se zabývali stejným či obdobným tématem a uvedu výsledky jejich výzkumu.

2. 1 Sportovní příprava dětí

Pohyb a tělesná aktivita patří k běžnému životu. Pohyb umožňuje získat četné zkušeností a dovednosti prostřednictvím prožívání. Podle Periče (2008) je hlavním rysem sportovní přípravy dětí její přípravný charakter. Trenér by si měl klást otázky co a jak trénovat a hlavně proč to trénovat. Měl by se vyznat v tom, co je přiměřené v daném věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout či naopak poškodit. Je důležité přemýšlet i nad tím, kdy s tréninkem u dětí začít.

Trénink se zaměřuje na rozvoj pohybových schopností a dovedností, ale také na osobnostní rozvoj, radost z pohybu a vytváření nových přátelství. V rámci sportovní přípravy dětí je důležité vytvořit a podporovat trvalý kladný vztah k pravidelným tréninkům.

Sportovní příprava dětí musí být založena na učení a osvojování si nových dovedností, nikoliv na dávkování zatížení. U dětí je důležité tyto dovednosti učit ve správném pořadí, znát a využívat metodické řady a postupy pro jednotlivé dovednosti (Jansa, Dovalil, 2007).

Tréninkovými nároky zvyšujeme celkovou odolnost, zatížení musí být dostatečně všestranné. Důraz se klade převážně na koordinační schopnosti. K tomu lze využít řadu tréninkových prostředků a metod, využíváme i střídání prostředí. Do tréninku zařazujeme osvojování základů techniky a základní vědomosti o vybraném sportovním odvětví, tj,

pravidla. Nové dovednosti trénujeme ve zjednodušených, zlehčených podmínkách. Pro trénink platí princip pozvolného stupňování nároků (Dovalil, 2009).

Dobré předpoklady v mladším školním věku jsou v pohyblivosti a rychlostních schopnostech. Naopak vývojové zvláštnosti nevytvářejí vhodné podmínky pro vytrvalostní a silový trénink (Štilec, 1989). Trénink by měl být pestrý a prováděn v různých prostředích. Měl by vycházet z dětské přirozenosti a být dosti různorodý (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Během tréninkového procesu je nutno dbát na následující požadavky, uvádí Choutková s Fejtkem (1991):

1. Při nácviku pohybových dovedností klademe důraz na opakované zařazení atletické disciplíny ve více lekcích za sebou. Nácvik dovednosti zakončujeme kontrolou.
2. Při nácviku využíváme zjednodušených podmínek (lehčí náčiní, nižší překážky apod.).
3. Nácvik techniky doprovází využití přiměřeně volených kondičních cvičení, kde se postupně zvyšuje zátěž a cykličnost.
4. Tréninkový proces je veden tak, aby byl současně přípravou žáků na atletické závody různého charakteru.
5. Do tréninkové jednotky zařazujeme atleticko - herní obsah.
6. Tréninkový proces se organizuje tak, aby byly zapojeny všechny děti.

Perič (2008) uvádí cíle sportovní přípravy dětí:

1. Nepoškodit děti
2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě
3. Vytvořit základy pro pozdější trénink

2. 2 Mladší školní věk

Mladší školní věk dělí Perič (2008) na dvě období. První období je v rozpětí od 6 až 7 let a druhé období od 8 až 10 let. První období je tzv. období pohybového neklidu, živosti. Druhé období se nazývá zlatý věk motoriky a nejsnadnějšího učení. V těchto obdobích dochází k fyzické zralosti, kognitivní, sociální a citové vyspělosti. Současně přichází zásadní změna v životě dětí, a to je nástup do školy. S tím je spojené dodržování určitého řádu, plnění nových povinností a respektování autority. V tomto věku se vyvíjejí

jemnější citové odstíny - smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu (Dovalil, Choutková, 1988). Z psychického charakteru je zde nízká doba soustředění. Děti v tomto věku snadno přijímají názory druhých, dospělí jsou pro ně autoritou.

Dovalil (2002) píše, že mladší školní věk je dobou plynulého růstu všech orgánů. Roste celková odolnost dětského organismu. Kostra však není zcela vyvinutá, rovněž zakřivení páteře není trvalé. Postupně přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Rysy osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, děti charakterizuje impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak.

Z hlediska tréninku představuje mladší školní věk vhodné období pro koordinační schopnosti, dobré jsou předpoklady pro pohyblivost a rychlostní schopnosti. Vývojové zvláštnosti nevytvářejí vhodné podmínky pro vytrvalostní a silový rozvoj. Pozornost musíme věnovat návyku dobrého držení těla. Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty. V tréninku a soutěžení musí dominovat herní princip. Jelikož schopnost soustředit se je dosud nevyvinutá, činnost musí být pestrá, obměňovaná.

Podle Dovalila a Choutkové (1988) jsou děti v tomto období tělesně a psychicky dostatečně vyvinuté k osvojování nejrůznějších pohybových dovedností.

2. 3 Pohybové schopnosti

Poznatky o pohybových schopnostech se zakládají na znalostech anatomie, fyziologie, biochemie, biomechaniky aj. Pohybové schopnosti jsou chápany jako samostatné soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti, které jsou z části vrozené. Jsou výsledkem složitých vazeb a součinnosti různých systémů uvnitř organismu (Dovalil, 2009).

Profesor psychologie na Kalifornské univerzitě Schmidt (1991, in Měkota, Novosad, 2005) stručně definuje schopnost (ability) jako trvalý převážně geneticky určený rys (vlastnost), který podporuje různé druhy motorických a kognitivních aktivit. Konstatuje, že prostřednictvím schopností se vysvětlují individuální diference, tj. trvalé rozdíly mezi lidmi ve smyslu výkonnosti v různých činnostech, při plnění různých zadání. Všichni lidé mají všechny schopnosti, u některých osob jsou výraznější než u jiných.

Německý autoritativní pramen vymezuje schopnost jako relativně upevněný, více či méně generalizovaný předpoklad (dispozici) pro určité činnosti, jednání a výkony.

Schopnost náleží k vlastnostem lidského jedince, k jeho individuálním zdrojům, potencím, kompetencím a výkonovým předpokladům. Schopnosti se vyvíjejí na základě vrozených, vlohami podmíněných zvláštností v činnosti, jsou předpokladem i výsledkem lidské činnosti (Měkota, Novosad, 2005).

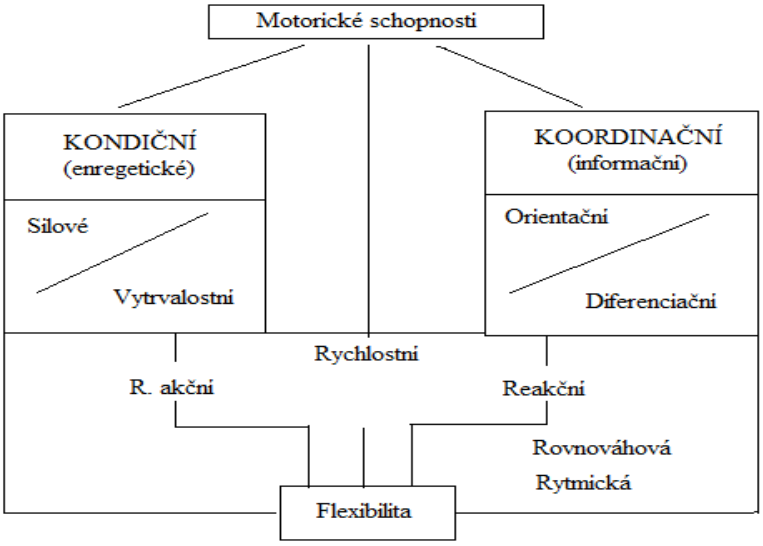
Burton a Miller (1998) uvádí: motorické schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnosti v řadě pohybových dovedností.

Profesor Čelikovský a kol. (1990) pohybovou schopností rozumí dynamický komplex vybraných vlastností organismu člověka, integrovaných podle třídy pohybového úkolu a zajišťující jeho plnění. Polský profesor Szopa (1995, in Měkota, Novosad, 2005) má poněkud odlišné pojetí „prvků", jejichž propojení ustanovuje schopnost. Zavádí pojem predispozice, které kategorizuje do čtyř skupin: morfologicko-strukturální, energetické, koordinační a psychické. Jeho definice zní: Motorické schopnosti jsou komplexem predispozic zintegrovaných dominujícím základem biologickým i pohybovým, zformované činiteli genetickými i činiteli prostředí, zároveň spočívající ve vzájemných interakcích.

2. 3. 1 Dělení pohybových schopností

Rozdělením pohybových schopností se zabývá mnoho autorů. Měkota, Novosad (2005) ve své publikaci motorické schopnosti rozdělují na kondiční a koordinační. Kondiční schopnosti jsou determinovány energetickými faktory a procesy. Koordinační schopnosti jsou podmíněny funkcemi a procesy pohybové koordinace, jsou spjaty s řízením a regulací pohybové činnosti. Mezi těmito skupinami stojí schopnosti „hybridní", kondičně - koordinační. Jak ukazuje obr. 1, flexibilita se schématu vymyká, jedná se spíše o systém pasivního přenosu energie.

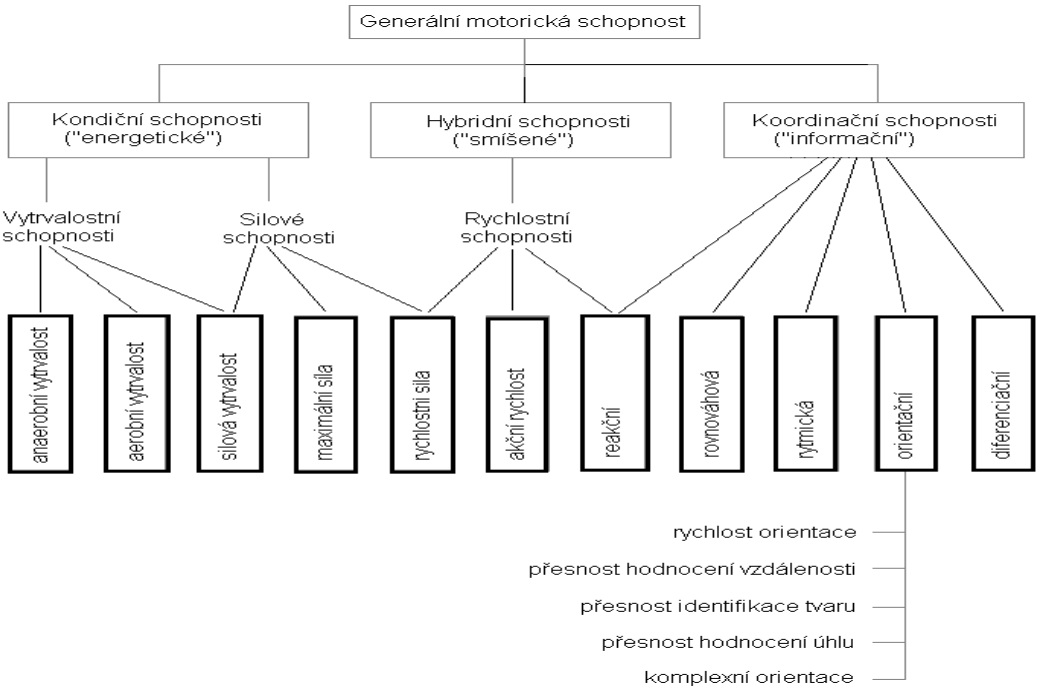
Obrázek 1 Motorické schopnosti



Hrubá taxonomie motorických schopností (Měkota, Novosad 2005)

Na obr. 2 jsou motorické schopnosti znázorněny v hierarchické struktuře. Model zahrnuje rovinu „schopností primárních“ (silně orámováno), neschopností i podschopností (Měkota, Novosad 2005).

Obrázek 2 Generální motorická schopnost



Hierarchické uspořádání motorických schopností (Měkota, Novosad 2005)

2. 3. 2 Rozvoj pohybových schopností v mladším školním věku

Při osvojování pohybových dovedností jsou mnohé příležitosti k rozvoji pohybových schopností. Všechny pohybové schopnosti rozvíjíme s ohledem na vývojové změny organismu, ale i na osobnosti jedince (Kaplan, Válková 2009).
U dětí mladšího a staršího školního věku se dle Choutkové a Fejtka (1991) zabýváme následujícími pohybovými schopnostmi:

- rychlostní schopnosti - rychlost reakce, akcelerační rychlost, rychlost jednoduchých pohybů, lokomoční a frekvenční rychlost,
- silové schopnosti - odrazová, vrhačská a odhodová síla,
- vytrvalostní schopnosti - obecná vytrvalost
- další pohybové schopnosti - obratnost, koordinace, pohyblivost

Popis jednotlivých druhů pohybových schopností, které ve své knize uvádějí: Kaplan s Válkovou (2009), Měkota, Novosad (2005) a dále Perič (2008):

A. Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti lze ovlivnit jen zčásti, velkou roli hrají genetické předpoklady. Autoři uvádějí genetickou závislost mezi 70 – 80 %.
Rychlost jako schopnost, je předpokladem pohybu provedeného vysokou až maximální rychlostí. Je to komplex schopností zahájit a realizovat pohyb v co nejkratším čase. Činnost rychlostního charakteru probíhá v anaerobních podmínkách, je prováděna s velkým až maximálním úsilím a intenzitou, pouze krátkou dobu přibližně do 10 - 15 s.
Z fyziologie vyplývá, že rozhodující období pro rozvoj rychlostních schopností je věk mezi 8. a 13. – 14. rokem života. Zejména pro rozvoj rychlosti reakce a jednotlivého pohybu. Do 10 let se doporučuje rozvíjet zejména frekvenci pohybu.

B. Silové schopnosti

Silové schopnosti definujeme jako schopnost překonávat či udržovat určitý odpor pomocí svalového úsilí. Síla se uplatňuje ve všech atletických disciplínách, nejvíce ve skocích, vrzích a hodech.
Adaptační podněty pro rozvoj síly musí být přizpůsobeny věku a pohlaví. U dětí do 10 let rozvíjíme všestrannost. Rozumí se tím přirozené posilování (šplh, lezení, ručkování apod.), úpolové cvičení (přetahování, přetlaky, zápasy dvojic) a cvičení s nářadím či

náčiním. U dětí mezi 10. a 12. věkem využíváme různé skoky, hody a vrhy, cviky s vlastní hmotností a cvičení ve dvojicích.

C. Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti charakterizujeme jako komplex schopností provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle.
Nejvyužívanějším prostředkem rozvoje jsou běhy na takovou vzdálenost, kterou je dítě schopné zvládnout souvisle bez přerušení v delším časovém úseku. Pokud není trénink extrémní, ale tvoří součást všestrannosti, podporuje zdravý vývoj, dochází k rozvoji techniky běhu a vytváří stabilní základ obecné vytrvalosti. U dětí rozvíjíme především aerobní oblast vytrvalostních schopností.

D. Koordinace

Koordinační schopnosti jsou motorické schopnosti, které jsou podmíněny procesy řízení a regulace pohybové činnosti. Mladší školní věk je senzitivním obdobím pro rozvoj koordinačních schopností, je nutné vytvořit široký koordinační základ, který bude předpokladem pro pozdější zdokonalování a učení. Mezi 8. až 10. věkem je tzv. zlatý věk motoriky, rozumí se tím nejsnadnější učení. Pro zařazení koordinace do tréninku sehrává roli i menší „pud sebezáchovy“, kdy se mladší děti nebojí provádět pohyby v prostoru.
Při všestranné přípravě u dětí v mladším školním věku platí zásada raději více a méně kvalitněji, než méně a dokonale.

E. Pohyblivost

Pohyblivost též flexibilita je schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu. Senzitivním obdobím pro rozvoj flexibility je věk 7. – 11. let. Při pravidelném cvičení nemají děti s flexibilitou problém, neboť svaly, vazy a klouby mají přirozenou pružnost. Pohyblivost umožňuje lepší využití ostatních pohybových schopností a dovedností. Proto by se neměla pohyblivost podceňovat, zejména u dětí.

2. 4 Dlouhodobý trénink

Dlouhodobý trénink by měl být přizpůsobený kromě kalendářního věku i biologickému věku. Biologický věk je daný úrovní dosaženého vývoje a růstu. Dovalil (2002) v knize zmiňuje, že ke stanovení biologického věku se používají ukazatele vývoje výšky a hmotnosti těla podle jednotlivých let. Perič (2008) ve své knize uvádí další možnosti zjištění hodnoty biologického věku. A to stupeň osifikace kostí (kostní věk),

stupeň rozvoje sekundárních pohlavních znaků (pohlavní věk) a prořezávání druhých zubů nebo-li zubní věk.

Dlouhodobý proces vychází ze zákonitosti fyzického a psychického vývoje jedince a ze znalosti zákonitostí růstu výkonnosti v daném odvětví (Perič, Dovalil, 2010). K dosažení vyšší výkonnosti sportovce lze dosáhnout pravidelnou, mnohaletou a systematickou přípravou.

Rozlišujeme dvě cesty ke sportovnímu výkonu: ranou specializaci a trénink přiměřený vývoji. Hlavní rozdíly jsou v tréninku dětí. První cesta směřuje rychle k cíli a klade neúměrné nároky na ještě nevyzrálé jedince. Hlavními psychologickými rysy jsou tvrdost, cílevědomost a tlak na výkon. Naopak druhá cesta je přiměřená věku a vývoji dítěte, nejvyšší výkon je brán jako perspektivní cíl. Využívá se co nejširší zásoba pohybových cvičení, rozvíjí se všestrannost, postupně se zvyšují nároky. Dětství a mládí se stává přípravnou etapou plnou radosti, nových zážitků a hravosti (Dovalil, 2002).

Perič a Dovalil (2010) v knize zmiňují, že v mnohaletém tréninku během jednotlivých let přípravy jsou odlišné cíle, úkoly i obsah tréninku. Tréninkový proces je rozdělen do 4 etap. Jednotlivé etapy nemají přesně vymezenou dobu trvání, vzájemně na sebe navazují a pro budoucí výkonnost by se neměly vynechat či příliš zkrátit.
Mezi ně patří etapa:

- seznámení se sportem,
- základního tréninku,
- specializovaného tréninku,
- vrcholového tréninku.

2. 4. 1 Etapa sportovní předpřípravy

Etapa sportovní předpřípravy je prvotní etapou sportovního tréninku a týká se všech dětí, které projevily zájem o sport. Tato etapa je velmi důležitá. V tomto věku se může mnoho pokazit, ale zároveň se zde rozhoduje i o tom, zda se dítě sportu bude věnovat i nadále. Etapa zajišťuje všestranný pohybový rozvoj, širokou základnu pohybových úkolů, rozvoj dítěte po psychické a fyzické stránce, upevňuje zdraví, vytváří pravidelný návyk na trénink a kladný vztah k celoživotnímu sportování. Choutka a Dovalil (1991) v knize uvádí zásady tréninkového procesu – všestrannost, perspektivnost, přiměřenost a systematičnost.

- Všestrannost zajišťuje funkční a pohybový rozvoj. Projevuje se zvyšováním zdatnosti a pohybové výkonnosti.
- Perspektivnost uplatňuje požadavky dlouhodobého tréninku a vychází ze zákonitostí vývoje jedince.
- Přiměřenost se týká výběru a množství tréninkových prostředků, metod a forem, současně zachovává zdravý vývoj sportovců.
- Systematičnost postupně zvyšuje zatěžování organismu, střídá zatížení, intenzitu cvičení a odpočinku.

V etapě sportovní předpřípravy dominují kondiční faktory, které zvyšujeme herním principem. Pohybové schopnosti rozvíjíme přirozeným způsobem, obsahově pestrým cvičením a častou obměnou. Cvičení odpovídají věku a úrovni vývoje jedinců. Rozvíjíme převážně koordinaci, rychlost a pohyblivost, dbáme i na kompenzační cvičení (Choutka, Dovalil, 1991).
Perič (2008) v knize uvádí, že tato etapa začíná přibližně ve věku 6 – 8 let a končí kolem 10. roku dítěte.

2. 5 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základním cyklem sportovní přípravy. Zde probíhá zatížení a setkání trenéra se svěřenci. Většina tréninkových jednotek má podobnou skladbu. Skládají se ze tří základních částí: úvodní, hlavní a závěrečná část.

1. Úvodní část

Úvodní část je zařazena na začátek tréninku a slouží především k přípravě organismu pro hlavní část. Obsahuje tři základní úkoly:

a) psychická příprava, která spočívá formálním zahájením tréninku a seznámením s obsahem tréninku.
b) rozcvičení, spočívá v zahřátí a protažení svalů a kloubů. Obsahuje dvě částí - zahřátí a prokrvení organismu a protažení hlavních svalových skupin.

c) průprava, tzv. zapracování, má za úkol připravit organismus jako celek na následnou hlavní část tréninku. Zde zařazujeme jednoduchá cvičení, na která budou navazovat cvičení v hlavní části (např. atletická abeceda).

2. Hlavní část

Hlavní část plynule navazuje na předchozí úvodní část. Hlavní část tréninku má za úkol plnit cíl tréninku. Při zařazování tréninkového cvičení je vhodné, dodržovat určitou posloupnost, která vychází z fyziologických zákonitostí organismu:

a) koordinačně náročná cvičení, která využívají vysokou úroveň aktivity CNS. Jedná se např. o nácvik techniky, cvičení akrobatického a gymnastického charakteru apod.
b) rychlostní cvičení - v tréninku se využívají krátké sprinty, soutěžní hry, odrazová cvičení apod. Důležitá je maximální rychlost pohybu.
c) silová cvičení - hlavní náplní jsou různá úpolová cvičení, posilování s vlastní váhou, přetahování aj. Silová cvičení nevyžadují tak vysoké množství energie jako rychlostní cvičení, ani takovou míru aktivace CNS jako koordinační cvičení, proto je řadíme až na třetí místo v hlavní části.
d) vytrvalostní cvičení jsou umístěna až na závěr hlavní části. Cílem rozvoje vytrvalosti je vyčerpání organismu, proto k tomu můžeme využít předchozích cvičení. V praxi zařazujeme různé výběhy a různá kondiční cvičení např. delší plavání, cyklistika apod.

V hlavní části není nutné zařadit cvičení rozvíjející všechny pohybové schopnosti. Samozřejmě s věkem klesá počet zařazovaných schopností. Zatímco v tréninku u dětí ve věku 6 - 7 let se snažíme rozvíjet co největší počet pohybových schopností, u dětí kolem 14 - 15 let to budeme kombinovat s „jedno či dvou schopnostmi“. Posloupnost cviků by však měla být zachována.

3. Závěrečná část

Závěrečná část slouží k uklidnění organismu a k zahájení zotavných procesů. Rozlišujeme ji na dvě části.

a) dynamická část, jejímž obsahem jsou drobné hry, vyklusání apod. Jsou to cvičení s nízkou intenzitou a trvají přibližně 5 - 10 minut.
b) statická část zahrnuje protažení svalů, které byly v tréninku zapojené a dále svalů, které mají tendenci ke zkracování. U dětí zařazujeme kompenzační a vyrovnávací cvičení.

Každá tréninková jednotka by měla být zakončena stručným zhodnocením. Děti pochválit a motivovat do další pohybové činnosti (Perič, 2008).

2. 5. 1 Průběh tréninkové jednotky

Trenér dopředu připraví plán tréninku, ve kterém skupinu rozdělí do menších skupinek, určí jejich jednotlivá cvičení a přiřadí asistenty.

Na začátku tréninkové jednotky by měl proběhnout nástup, trenér rozdělí děti a asistenti připomenou stručný obsah tréninku. Neměl by chybět společný pokřik či pozdrav. Rozcvičení může probíhat společně nebo už jednotlivě po menších skupinkách. Na stanovištích trenér připomene obsah cvičení. Jedná -li se o nové pohybové činnosti, výklad provede trenér, v případě známých cvičení předvádějí asistenti. Trenér obchází skupinky, kontroluje průběh tréninkové jednotky a řídí výměnu skupinek na stanovištích. Pro zpestření může být závěrečná část společná.

2. 5. 2 Personální zajištění tréninkové jednotky

Počet trenérů by měl být odpovídající počtu dětí. Každé dítě musí být individuálně opravováno a motivováno, mělo by mít pocit, že se mu trenér věnuje, pocit, že do skupiny patří. Perič (2012) uvádí poměr 6-8:1. Ve většině oddílů je nereálné, aby bylo tolik kvalifikovaných trenérů, proto je důležité zapojení asistentů nebo rodičů. Velká skupina se rozdělí do menších skupinek, které vedou asistenti. Hlavní trenér chodí mezi skupinkami a dohlíží na průběh a správnost cvičení ve skupinkách.

Asistenti se mohou skládat z aktivních sportovců či rodičů. Perič (2012) v knize podotýká, že rodiče musí být na takové úrovni, která jim umožní požadovaný cvik vysvětlit a ukázat.

2. 5. 3 Trenérské styly vedení

Máme tři druhy trenérského stylu vedení - autoritativní, demokratický a liberální. Jestliže trenér využívá určitý styl vedení, měl by vědět proč, se tak rozhodl a znát jeho pozitivní i negativní stránky. V tréninku dětí podle Periče (2012) bychom měli používat autoritativní a demokratický styl.

2. 6 Typologie trenéra ve sportovní přípravě dětí

Každý trenér, který dlouhodobě působí ve sportu, se formuje v osobnost se všemi obecnými, ale i individuálními znaky a vyvíjí se v určitý trenérský typ. Choutka a Dovalil (1991) uvádějí, že trenéři musí být specializovaní podle druhu sportu, věku a výkonnostní úrovně sportovce. Z vlastní zkušenosti bych zařadila pohlaví, důvody trénování a rozdílnosti, které mezi jednotlivci jsou (druh somatotypu, předpoklady aj.).

Souhlasím s tím, co Choutka a Dovalil (1991) zmiňují ve své knize, že optimálním typem pro vedení tréninkového procesu dětí a mládeže je trenér - pedagog. Tréninkový proces s dětmi musí respektovat vývojové zvláštnosti, musí být založen na všestranném a harmonickém rozvoji a musí být perspektivně založen (Choutka, Dovalil, 1991).

Výchovně vzdělávací proces vyžaduje vysokou odbornou připravenost, pěkný vztah k dětem a danému sportovnímu odvětví. Trenér organizuje tréninkový proces, vede jej a pečuje o výchovu sportovců. Určuje obsah, metody, zvyšuje tělesnou zdatnost a zdokonaluje pohybové dovednosti (Vindušková, 2003). Trenér musí mít na paměti, že současně ovlivňuje a vychovává své svěřence, měl by se stát osobností, vzorem.

Kromě vzdělání by měl dětem rozumět, měl by být přítelem, který je trpělivý, odpovědný, sebereflexní, ohleduplný, houževnatý a vynalézavý. Dále by měl mít i organizační a komunikační schopnosti. Měl by umět získat a zaujmout mládež, rozpoznat talent u svěřenců a správně používat speciální trénink pro daný věk (Choutka, Dovalil, 1991).

Během procesu sportovní přípravy, jak uvádí Votík (2003) využívá trenér určité pedagogické zásady jako názornost, soustavnost, přiměřenost a trvalost. Dále má trenér uplatňovat i výchovné metody. Metoda příkladu, kladení požadavků, přesvědčování i odměny a trestu.

Je důležité, aby trenér byl dětem při nácviku a rozvoji dovedností nápomocen. Tím myslím, že má být provedena názorná ukázka cvičení ze strany trenéra. Dětem

nestačí jen vysvětlení dané činnosti, názorná ukázka jim usnadní pochopení a následné provedení pohybu.

K naplnění úkolů si musí trenér dle Periče (2012) stanovit cíle. Cíle musí být jasné, srozumitelné a konkrétní. Tyto cíle by měli znát rodiče, můžeme k tomu využít nástěnky v oddíle či osobní setkání.

Svoboda (2003) ve své knize uvádí souhrn doporučení pro práci trenéra:

1) trenér je modelem člověka „na úrovni“ (lidsky, morálně, odborně),
2) vyžaduje mobilizaci úsilí celé osobnosti sportovce (přesto je „nad věcí“, připouští, že jsou v životě člověka důležitější věci, než je sport),
3) je schopen empatie, jedná bez předsudků, spravedlivě,
4) buduje u sportovce sebedůvěru a schopnost sebekontroly,
5) pomáhá sportovci zvládnout techniku maximální koncentrace a relaxace,
6) vyjadřuje se jasně, stručně, terminologicky správě, jeho projev je přátelsky laděný,
7) koriguje krátce, věcně, nejprve zdůrazňuje pozitivní aspekty, pak reaguje na chybu,
8) nepodléhá afektům, sportovce neironizuje, neponižuje,
9) umožňuje sportovci, aby mohl vyjádřit své názory,
10) vyhýbá se rutinním vyjádřením, jejichž sdělnost je nulová,
11) i po neúspěchu se svěřenci klidně komunikuje, objektivně analyzuje příčiny, snaží se odstranit případnou depresi či stres,
12) pověřuje svěřence úkoly a vede je k jejich plnění, zdůrazňuje zodpovědnost jedince vůči skupině,
13) je schopen odlišit průběžnou nechuť k systematické práci od přechodné apatie vyvolané únavou,
14) průběžně se zamýšlí nad stylem vlastní práce a odstraňuje rezervy.

2. 7 Role trenéra při práci s mládeží

Při tréninkovém procesu dbáme na věk mladého sportovce a na rozdílnosti, které mezi jednotlivci jsou.

Práce s mládeží tvoří základ činnosti ve všech oddílech a klubech. Výchovně vzdělávací proces vyžaduje pedagogicko-psychologické znalosti trenéra, jeho odbornou

připravenost, dobrý vztah k mládeži a samozřejmě ke sportovním odvětvím. Vindušková (2003) ve své knize uvádí vlastnosti trenéra. Jako je trpělivost, cílevědomost, houževnatost, laskavost a vynalézavost.

Významnou roli v tréninkovém procesu sehrává osobnostní příklad trenéra. Trenér by měl mít o členech své skupiny co nejvíce informací, potom může vést trénink s přihlédnutím k individuálním zvláštnostem každého z nich (Vindušková, 2003).

Dílčí úkoly ve sportovní přípravě dětí a mládeže

Štilec (1989) uvádí následující dílčí úkoly:

- osvojení potřebných vědomostí
- osvojení nezbytných pohybových dovedností
- rozvoj fyzické zdatnosti
- utváření potřebných návyků
- rozvoj specifických schopností

Štilec (1989) uvádí úkoly výchovné v užším smyslu:

- ovlivňování postojů k trenérovi, soupeři, rozhodčím aj.
- regulace meziosobních vztahů ve sportovní skupině
- všestranné působení na vlastnosti sportovce
- rozvoj zájmů o tělesné zdokonalování

Trenér by se měl pravidelně zamýšlet nad svou prací. Měl by k ní přistupovat tvořivě a především výchovně vzdělávacího pohledu. Je to proto, že pracuje s mladými lidmi, kteří se teprve vyvíjejí a formují a je možné je v tomto věku pozitivně stimulovat (Štilec, 1989).

2. 8 Komunikace mezi trenérem a dítětem

Komunikace dle Haníka a Vlacha (2008) může být vedena verbálním nebo neverbálním způsobem. Při komunikaci s dětmi je důležité vést komunikaci v přátelském kamarádském vztahu. Mít cit pro děti a umět navodit atmosféru důvěry. Trenér by měl mít s každým svěřencem tzv. společný komunikační bod, ze kterého vychází další komunikace, která vede k určitému cíli. V tomto případě naučení určitého pohybu.

Trenér a dítě se tedy nemají brát jako protivníci, má je spojovat společný zájem a zároveň každý poznávat sám sebe. Možným způsobem zvýšení zajímavosti trénování je angažovanost trenéra při cvičení či při hře.

K jejich vzájemnému sblížení napomáhá využití přátelských gest, chvála, povzbuzení či malá sladkost na závěr tréninku.

2. 9 Trenér a rodiče

Po dobu členství dítěte v oddíle by měl trenér vhodným způsobem komunikovat s rodiči, být k nim při jednáních otevřený, upřímný a trpělivý. Jasně určit a ujasnit pravidla, za kterých bude dítě do oddílu docházet. Je vhodné udržet si určitý odstup od rodičů, být i pro ně trenérskou autoritou. Pro předávání pokynů ohledně tréninků a soutěží by měly být využívány ústní i písemné formy, aby byla zaručena plná informovanost. Dodržovat a trvat na pravidlech sportovního chování dětí i rodičů především při soutěžích.

Dle možností využívat rodiče ke vzájemné spolupráci – dohled při tréninku, pomoc při soutěžích, hledání sponzorů aj.

2. 10 Postoje dětí k tréninku a k pohybové aktivitě

V první řadě bych chtěla upřesnit pojmy postoj a názor. Podle Vágnerové (1997) postoj představuje pohotovost reagovat určitým způsobem na určitý, motivačně významný podnět. Postoj je odvozenou, naučenou motivační dispozicí. Postoj určitým způsobem reaguje na motivačně významný podnět a reguluje tak lidské chování z hlediska obecného zaměření. Postoje přináší jednodušší orientaci ve světě a dodávají člověku pocit jistoty. Pod vlivem společnosti si každý vytváří individuální systém postojů, které přispívají k homeostáze psychické rovnováhy.

Fontana (1997) postoje definuje jako trvalá zaměření, která si jedinci v průběhu života vytvářejí při setkání s různými předměty a otázkami a které verbálně vyjadřují jako názory. Postoje obsahují prvky hodnocení a přesvědčení. Postoje mohou být zčásti vědomé i z části nevědomé a někdy mohou být navzájem v rozporu. Fontana (1997) upozorňuje, že chování vždy neodpovídá vědomě zastávaným postojům.

Předešlé kapitoly pojednávali o trenérovi. Zmiňovala jsem typologii a roli trenéra ve sportovní přípravě dětí. Dále jsem uváděla komunikaci mezi trenérem a dítětem

a trenérem a rodičem. Právě rodič se stává důležitým motivačním činitelem pro zaměření dítěte na sport a zahájení pohybové přípravy. Na děti, které se začínají účastnit tréninku, působí dva významné faktory – trenéři a rodiče. Ti všichni ovlivňují postoje dětí k pohybovým aktivitám. Následné výzkumy nám ukazují, do jaké míry se dají ovlivňovat postoje dětí a mládeže. Nejprve se budu celkově zabývat názory a postoji k pohybovým aktivitám a k tréninku. Uvedu autory a jejich výsledky výzkumů, kteří se tímto problémem zabývali v širší populaci.

Ráda bych zmínila výsledky výzkumu od Jansy a Daškové (in Jansa a kol., 2005), kteří prováděli výzkumné šetření zaměřené na zjišťování názorů a postojů školní mládeže ve věku 7 – 15 let. Autoři uvedli hypotézu, že předpokládají určité posuny v názorech, postojích a zájmech mezi věkovými kategoriemi 7-9, 10-12 a 13-15 let ve vztahu k tělesné výchově a pohybovým aktivitám. Došli k závěrům, že školní mládež (7-15 let) má více či méně pozitivní postoje k tělesné výchově a sportu. Upozorňují, že se postoje v jednotlivých dimenzích postupně snižují (Jansa, 2005).

Dále bych uvedla výsledky výzkumného šetření Ešpandra (2009), který se zabýval zjišťováním postojů a motivace k atletice v žákovských kategoriích a komparační studii Drncové (2013), která zjišťovala názory na atletiku a postoje k tréninku dětí v mladším školním věku. Obě tyto diplomové práce úzce souvisejí s tématem bakalářské práce.

Výzkumné šetření Ešpandra (2009) proběhlo v období od listopadu 2007 do února 2008. V diplomové práci záměrně vybral patnáct atletických oddílů z Prahy, Středočeského kraje, Plzně, Chebu a Pardubic. Výzkum byl zaměřen na chlapce a dívky v kategoriích atletická přípravka, mladší žactvo a starší žactvo. Ke zjištění a sběru dat využil dotazníkovou metodu. Dotazník se skládal z dvanácti otázek a jedné doplňkové otázky. Došel k závěru, že v odpovědích nejsou výrazné rozdíly mezi chlapci a děvčaty a ani ve věkových kategoriích. Zjistil, že hlavním motivem, proč se děti začínají věnovat atletice, je zábava a chuť se pohybovat. Co se týče postojů k tréninkům, se děti převážně vyjadřovaly kladně, stejně tak, že se na trénink těší. Dále zjistil, že většina dětí staví trénink i závodní činnost do stejné roviny.

Drncová (2013) v rámci své diplomové práce zjišťovala názory dětí na atletiku a jejich postoje k tréninku v atletických klubech Prahy 6. Výzkumné šetření probíhalo v období duben 2013 až červen 2013. Výzkumu se zúčastnily atletické oddíly Prahy 6. Jednalo se o TJ Dukla Praha, USK Praha, SK Kotlářka a VSK FTVS Praha. Výzkumné šetření bylo určeno pro děti ve věku 8-12 let. Ve své závěrečné práci diplomantka zvolila

dotazníkovou metodu, ve které využila dotazník z diplomové práce Ešpandra (2009). Dotazník obsahoval dvanáct otázek a jednu prémiovou otázku. Výsledky ukázaly, že nebyly rozdíly mezi pohlavím ani mezi vybranými kluby. Postoje a názory byly stejné. Hlavním motivem, proč se děti rozhodly věnovat atletice, je činnost trenéra a zábava. Dalším důvodem bylo, že děti chtějí něčeho dosáhnout. Zjistila, že postoje k tréninkům jsou převážně kladné, děti se na tréninkovou jednotku těší a s obsahem hodin jsou spokojené. Stejně, jak Ešpandr (2009), zjistila, že děti tréninkovou jednotku a závodění staví na stejnou úroveň. Co se týče oblíbenosti disciplín, děti upřednostňují sprinty, skok do dálky a do výšky. Negativní postoj mají děti k vytrvalosti.

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3. 1 Cíle empirické práce

Hlavním cílem práce bylo zjišťování postojů k tréninku u dětí v mladším školním věku, konkrétně v atletické přípravce oddílu Spartak Praha 4. Dalším cílem bylo zjišťování názorů na atletiku a postojů k tréninku ze strany rodičů. Nezbytnou součástí průzkumu bylo zjišťování spokojenosti rodičů s atletickou přípravkou. Pozornost byla také zaměřena na oddílové trenéry a na složení jejich tréninků.

3. 2 Úkoly práce

Pro splnění cíle závěrečné práce jsem si formulovala následující dílčí úkoly:

a) prostudovat odbornou literaturu,
b) analyzovat činnosti atletické přípravky,
c) zjistit postoje dětí atletické přípravky a jejich rodičů,
d) zjistit organizaci a náplň tréninků v atletické přípravce,
e) provést vlastní výzkumné šetření,
f) provést grafické zpracování, komentáře,
g) zhodnotit výsledky,
h) provést diskusi a stanovit závěry.

3. 3 Stanovení výzkumných otázek

1. Jaké mají děti postoje k tréninku v atletické přípravce?
2. Jaké jsou názory a postoje k tréninku v atletické přípravce ze strany rodičů?
3. Jaký je přístup trenérů k tréninku?

3. 4 Metodika práce

Jedná se o teoreticko-empirickou práci obsahující kvantitativní výzkumnou sondu. Zjištění a sběr dat byla uskutečněna pomocí nestandardizovaného dotazníku. V dotazníku byly použity otevřené, uzavřené a polouzavřené otázky.

3. 5 Základní charakteristiky souboru a podmínek

3. 5. 1 Charakteristika sledované skupiny

Záměrně vybraný soubor tvořilo n = 100 registrovaných dětí v atletické přípravce na Spartaku Praha 4 ve věku od 7 do 10 let, výjimečně od 6 let. Spolupracovala jsem s atletickými trenéry atletické přípravky a s rodiči dětí.
Trenéři po dobu 2 měsíců zaznamenávali obsah a náplň tréninku atletické přípravky. Trénink probíhal 2× týdně, přičemž na trénink pravidelně docházelo kolem 50 až 60 dětí a na starost je mělo 3 - 5 trenérů. Na jednoho trenéra vycházelo přibližně 12 - 15 dětí.

Na začátku roku 2014 jsem vypracovala dotazník spokojenosti pro rodiče a děti, podle něhož došlo v oddíle k několika změnám. V září na náboru atletické přípravky se zvýšil počet přijatých dětí. Nyní je aktuální počet 110 dětí a 10 stálých trenérů.

3. 5. 2 Charakteristika podmínek klubu

Přípravka probíhá v atletickém klubu na Spartaku Praha 4, kde se nachází čtyřsetmetrový tartanový ovál a sektory pro výšku, dálku, tyčku. Trenéři mohou využívat vrhačskou louku, hřiště s umělým travnatým povrchem, rovinku s umělým travnatým povrchem, posilovnu, regenerační zařízení a přes zimní období florbalovou halu.

Stadion se nachází nedaleko zastávky metra Pražského povstání. Klub, který byl založen již v roce 1941 pod názvem SK JAWA na Zelené lišce, začal působit od roku 1954 na nově vybudovaném stadionu Děkanka se 400m dlouhou škvárovou dráhou. V 60. letech vzniká nový název Spartak Praha 4. V roce 1989 se atletické prostory rozšířily o vrhačskou louku a pár let nato dochází k vnitřní přestavbě stadionu. Vzniká prostor pro posilovnu a větší klubovnu, zděná přístavba s vlastní plynovou kotelnou a postupně se vybavuje stadion doskočišti a nářadím. V roce 2000 se na Děkance staví 130 m dlouhá pilinová rovinka, dnes již s umělým travnatým povrchem. Rok poté je odstraněna škvárová dráha i betonové stupně tribuny a provádějí se rozsáhle stavební úpravy, které vedou k položení šestidráhy s polyenovým povrchem, vybudování dalších sektorů a vodního příkopu. Na stadionu pokračují další úpravy. V roce 2010 jsou vykáceny topoly a vysázena nová zeleň, mění se pilinová dráha za uměle travnatý povrch a byla zahájena oprava garáže (skladu na nářadí), která vyústila v její rozšíření. Nyní se chystá další přestavba, rozšíření vrhačské louky a realizace projektu na novou budovu na stadionu Děkanka.

3. 5. 3 Metody získávání dat

Bakalářská práce má předem stanovené výzkumné otázky, na které se snažím odpovědět. Jako výzkumnou metodu použiji tři nestandardizované dotazníky pro skupinu dětí, rodičů a trenérů. Dotazník pro děti se skládá z 16 otázek, dotazník pro rodiče se skládá z 15 otázek a dotazník pro trenéry se skládá z 18 otázek.

Dotazník pro děti:
https://docs.google.com/forms/d/1DPwTUAQOH-G40t4_0CI2JYlXhnZ1oFQkfWB9qVnUbZM/viewform
Dotazník pro rodiče:
https://docs.google.com/forms/d/1RERiZB5kqWth08TCGY5i7_8xBdvUUcSllYLX8jukk-s/viewform?usp=send_form
Dotazník pro trenéry:
https://docs.google.com/forms/d/16k7f7RI7pj1mOI01bUWAqAoY25nZUlz1mg19chGlgsw/viewform

3. 5. 4 Realizace výzkumu

Výzkum se uskutečnil v rámci tréninku atletické přípravky na Spartaku Praha 4. Dotazníky jsem vytvořila pomocí služeb na google disk, které jsem následně pomocí elektronické pošty přeposlala rodičům a dětem, které do atletické přípravky docházeli. Kvůli nízké návratnosti jsem rozeslání dotazníků pro děti a rodiče rozdělila do dvou etap. První etapa proběhla v červnu 2014 a druhá etapa v prosinci 2014.
Trenéři zaznamenávali obsah tréninkové jednotky po každém tréninku během dvou měsíců (květen – červen 2014).
V konečné fázi jsem dotazníky vyhodnotila, slovně popsala zjištěné hodnoty a zpracovala do grafů, které jsou uvedeny ve výsledkové části.

3. 6 Statistické zpracování dat

Výsledky dotazníku jsem zpracovala a vyhodnotila v programu Microsoft Excel 2010, pro přehlednost výsledků šetření jsou použity sloupcové a výsečové grafy. Ve výsledcích jsem použila četnosti a procenta zaokrouhlená na desetinná místa, vypočítaná pomocí funkcí Microsoft Excel 2010. Ke zjištěným hodnotám je dopsán příslušný komentář.

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

Výzkumné šetření pro děti a rodiče proběhlo ve dvou etapách. První etapa proběhla v červnu 2014, druhá v prosinci 2014. Výzkumné šetření pro trenéry probíhalo v květnu a červnu 2014. Během tohoto období se konalo 15 tréninků včetně tří závodů, kterých se naše děti zúčastnily. Trenéři celkem zaznamenali 30 tréninků. Výsledkovou část jsem rozdělila do několika částí. V první části jsem uvedla výsledky z dotazníkového šetření dětí, v další části rodičů a následně trenérů atletické přípravky. Výsledky obsahují grafy a komentáře.

4. 1 Zjištění postojů dětí

Výzkumného šetření v atletické přípravce na Spartaku Praha 4 se zúčastnilo n=46 dětí. Z toho n=22 děvčat a n=24 chlapců. Výzkumné šetření bylo zaměřeno na mladší školní věk. V tabulce 1, která znázorňuje počty dětí rozdělených podle věkové kategorie, vidíme, že největší zastoupení je ve věku 8 let a 9 let. Ve věku 8 let se výzkumu zúčastnilo n=7 děvčat a n=7 chlapců, celkem n=14 dětí. Ve věku 9 let se zúčastnilo n=7 děvčat a n=6 chlapců, celkem n=13 dětí. Sedmiletých dětí se zúčastnilo celkem n=10 dětí, z nichž byla n=2 děvčata a n=8 chlapců. Nejméně zúčastněných dětí bylo v hraničních věkových kategoriích. Tedy ve věku 6 let, kdy bylo celkem n=5 dětí, ve věku 10 let (celkem n=3 děti) a ve věku 11 let, kde byl jen jeden respondent.

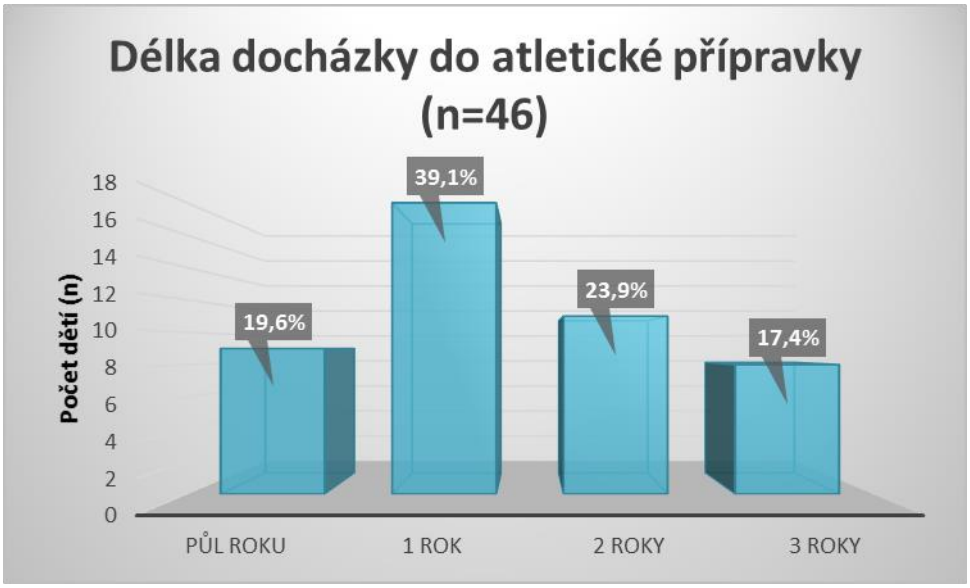
Tabulka 1 Přehled respondentů (n) ve věkových kategoriích

Věk	Děvčata (n)	Chlapci (n)	Celkem (n)	(%)
6 let	5	0	5	10,9 %
7 let	2	8	10	21,7 %
8 let	7	7	14	30,4 %
9 let	7	6	13	28,3 %
10 let	1	2	3	6,5 %
11 let	0	1	1	2,2 %

Základní charakteristika sledovaného souboru (n=46)

V úvodní části dotazníku pro děti jsem zjišťovala délku docházky do atletické přípravky. Podle výsledků v grafu 1 můžeme vidět, že nejvíce dětí dochází do atletické přípravky jeden rok (39,1 %). Během prvního roku je nejsilnější sociální interakce mezi trenérem a dítětem. Z celkového počtu dětí n=46 uvedlo dva roky (23,9 %), půl roku (19,6 %) a 3 roky (17,4 %) respondentů.

Graf 1 Délka docházky do atletické přípravky u sledovaného souboru (n=46 dětí)

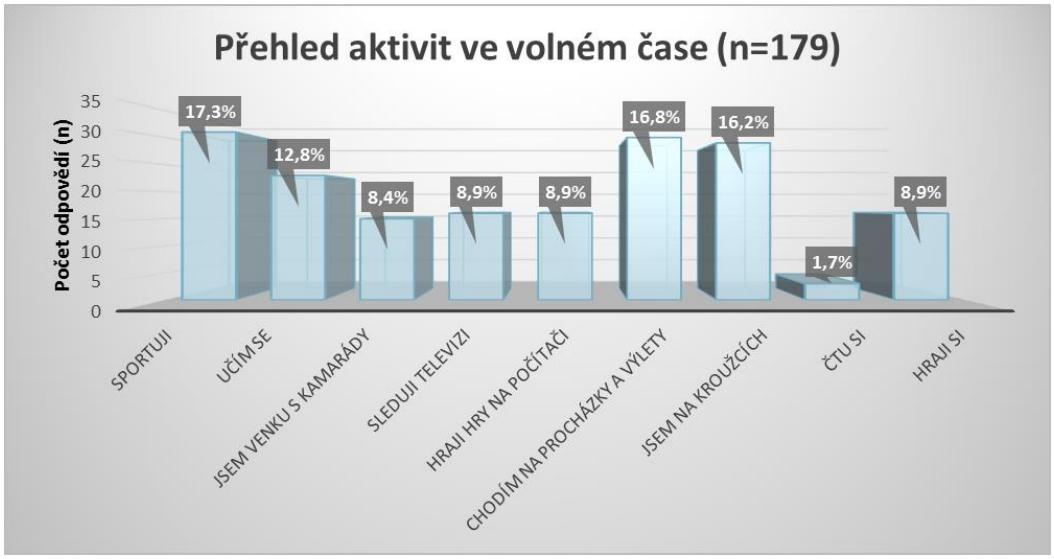


Následné výsledky z dotazníkového šetření dětí jsem rozdělila do několika skupin. Do první skupiny jsem zařadila volnočasové aktivity, ve kterých děti mohly vybírat více odpovědí. Druhou skupinu spojuje účast v tréninku, tedy otázky, které směřují k tréninkům v atletické přípravce. Třetí skupinou je vliv vybraných vnějších faktorů ovlivňujících osobnostní formování dítěte, mezi které patří nejoblíbenější sport, oblíbenost trenérů a atletický vzor.

V grafech, kde bylo možných více odpovědí, nejsou odpovědi seřazené dle upřednostnění.

A) Volnočasové aktivity

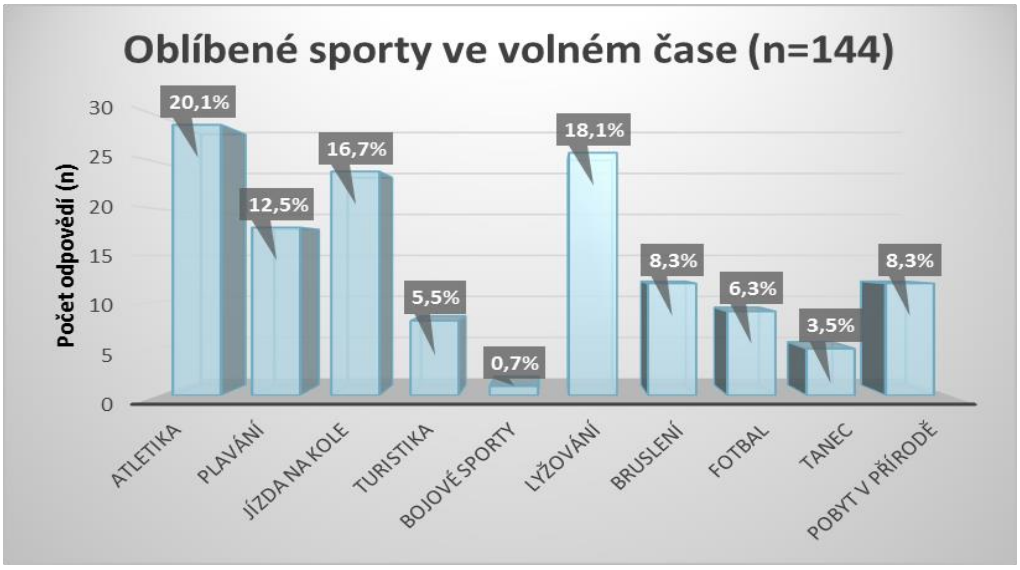
Graf 2 Přehled aktivit ve volném čase u sledovaného souboru (n=179 odpovědí)



Komentář:

V dotazníku byla možnost výběru více odpovědí, průměrně děti vybíraly 4 činnosti, kterým se věnují ve volném čase. Odpovědi nejsou seřazené dle upřednostněné aktivity. Z grafu je patrné, že mezi nejčastěji vybírané aktivity dětí patří sportovní aktivity (17,3 %), procházky a výlety (16,8 %), kroužky (16,2 %) a učení (12,8 %). Mezi dalšími častými odpověďmi bylo chození ven s kamarády (8,4 %), sledování televizních programů (8,9 %), hraní her na počítači (8,9 %) a hraní (8,9 %). Nejméně volenou aktivitou ve volném čase bylo čtení (1,7 %). Tuto odpověď zvolili jen n=3 respondenti.

Graf 3 Oblíbené sporty ve volném čase u sledovaného souboru (n=144 odpovědí)

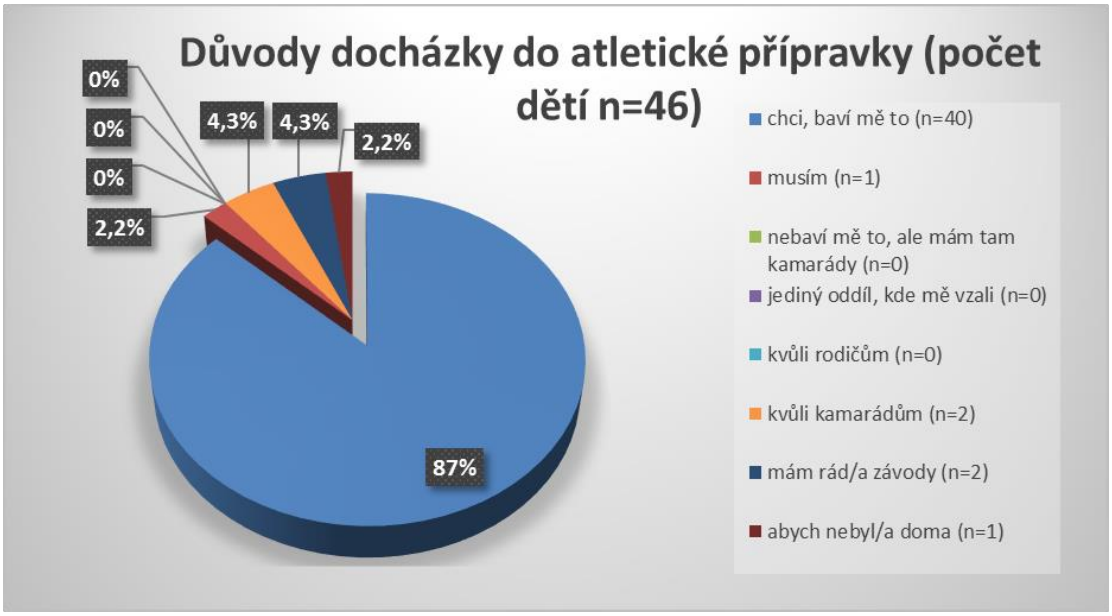


Komentář:

V otázce oblíbeného sportu ve volném čase mohly děti vybírat více odpovědí. Odpovědi nejsou seřazené dle upřednostněného sportu. Průměrně si každý vybral tři sporty. Děti nejčastěji uváděly, že jejich oblíbeným sportem ve volném čase je atletika (20,1 %), lyžování (18,1 %), jízda na kole (16,7 %) a plavání (12,5 %). Vyšší procenta u lyžování a u jízdy na kole mohou být ovlivněna ročním obdobím v průběhu výzkumu. Mezi sporty, které nepřesáhly hranici 10 % je bruslení (8,3 %), pobyt v přírodě (8,3 %) a fotbal (6,3 %). Tanec (3,5 %) a bojové sporty (0,7 %) patří k nejméně voleným sportům u dotazovaných dětí.

B) Účast v tréninku atletické přípravky

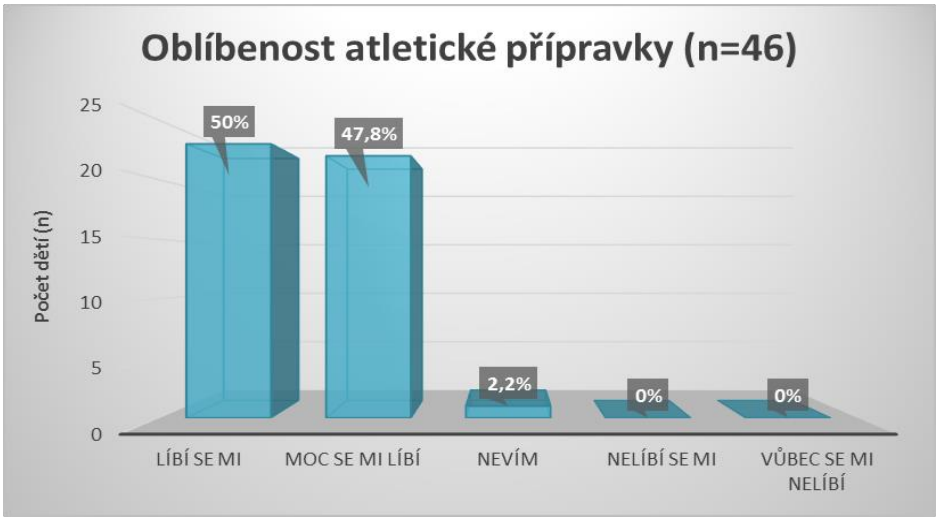
Graf 4 Důvody docházky do atletické přípravky u sledovaného souboru (n=46 dětí)



Komentář:

Hlavním důvodem, proč děti chodí do atletické přípravky, je, že chtějí, baví je to (87 % z celkového počtu dětí). 4,3 % dětí odpovědělo, že do atletické přípravky chodí kvůli kamarádům a 4,3 % dětí mají rády závody. Do atletické přípravky dochází 2,2 % dětí, které musí a 2,2 % dětí, aby nebyly doma. Žádné z dětí nevybralo odpověď kvůli rodičům, jediný oddíl, kde mě vzali, nebo že je to nebaví, ale mají tam kamarády.

Graf 5 Oblíbenost atletické přípravky u sledovaného souboru (n=46 dětí)

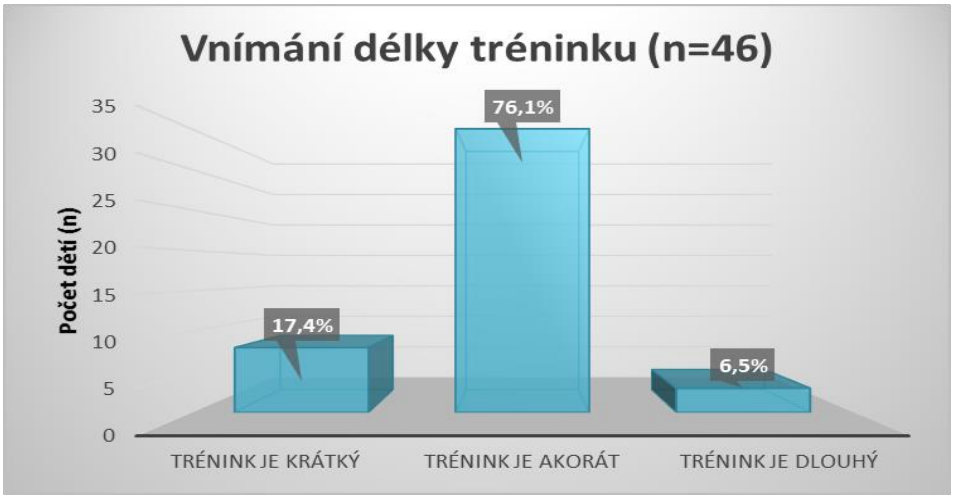


Komentář:

Otázkou 5 jsem zjišťovala postoj dětí k atletické přípravce. Zda se dětem v atletické přípravce líbí nebo nelíbí, jak hodnotí přístup trenérů, obsah tréninku a celkovou atmosféru na tréninku.

Z grafu 5 vyplývá, že děti jsou s atletickou přípravkou spokojeny, neboť 50 % respondentů uvedlo, že se jim v přípravce líbí a 47,8 % dokonce odpovědělo, že se jim v přípravce moc líbí. N=1 respondent odpověděl, že neví (2,2 %). Žádný respondent neodpověděl, že se mu v atletické přípravce nelíbí nebo vůbec nelíbí. Trénink se nebude vždy líbit všem, ale zjištění, které nám z grafu vyplývá, je pozitivní. Přes 95 % zúčastněných respondentů je s atletickou přípravkou spokojeno. Zde je nutné dodat, že ostatním dětem, které se výzkumu neúčastnily, se v atletické přípravce nemusí líbit.

Graf 6 Vnímání délky tréninku u sledovaného souboru (n=46 dětí)



Komentář:

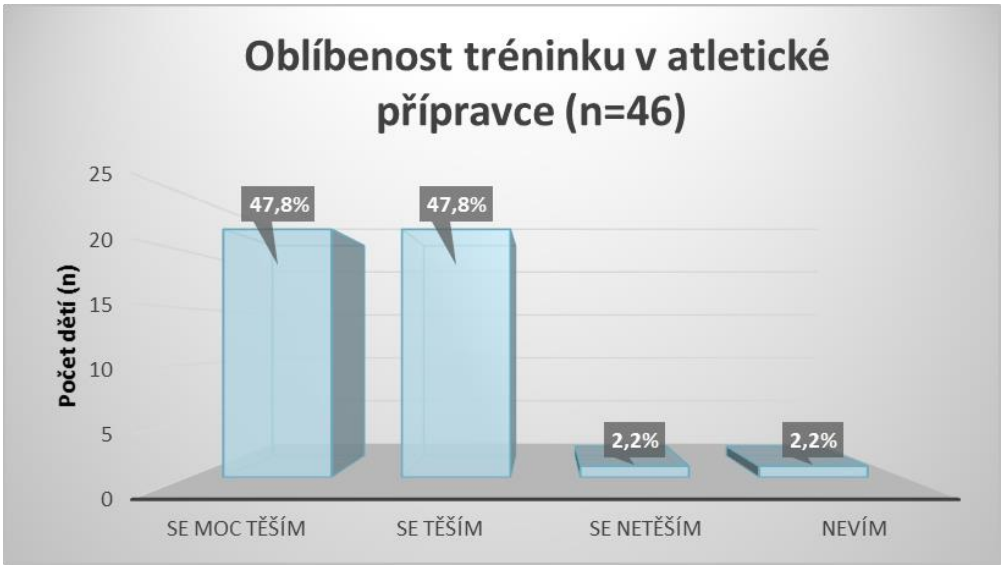
Otázka byla zaměřena na vnímání délky tréninku z pohledu dětí, zda dětem trénink připadá krátky, akorát nebo naopak dlouhý.

Trénink v atletické přípravce se koná 2× týdně (pondělí, středa) a trvá jednu hodinu. Z grafu je zřejmé, že pro většinu respondentů je délka tréninku přiměřená, neboť 76,1 % dětí vybralo odpověď trénink je akorát, 17,4 % respondentů uvedlo, že je trénink krátký a naopak, 6,5 % respondetů odpovědělo, že trénink je dlouhý. V tabulce 2 uvádím počet odpovědí rozdělený podle pohlaví na děvčata a chlapce, celkový počet a procenta.

Tabulka 2 Přehled odpovědí (n) podle pohlaví

Délka tréninku	Děvčata (n)	Děvčata (%)	Chlapci (n)	Chlapci (%)	Celkem (n)	(%)
Krátký	4	18,2 %	4	16,7 %	8	17,4 %
Akorát	17	77,3 %	18	75 %	35	76,1 %
Dlouhý	1	4,5 %	2	8,3 %	3	6,5 %

Graf 7 Oblíbenost tréninku v atletické přípravce u sledovaného souboru (n=46 dětí)

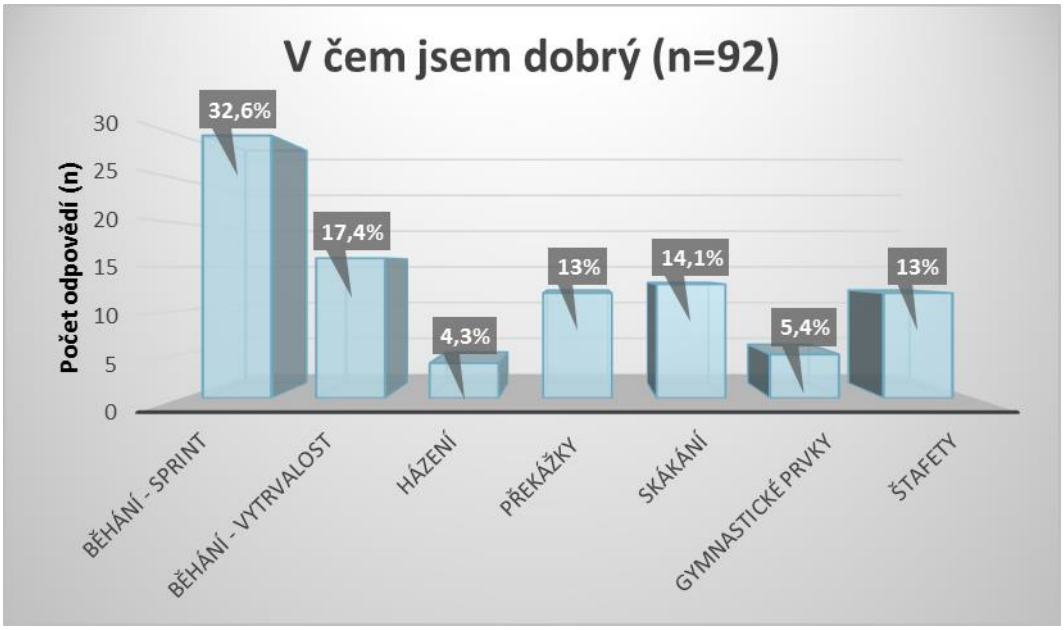


Komentář:

Tato otázka sledovala postoj dětí k tréninku, jeho oblíbenost v rámci atletické přípravy, zda se děti na trénink těší.

Na otázku děti nejčastěji odpověděly, že se na trénink moc těší (47,8 %) a těší (47,8 %). Jen jeden respondent uvedl, že se na trénink v atletické přípravce netěší (2,2 %) a jeden respondent vybral odpověď nevím (2,2 %). Děti se na trénink z větší části těší (přes 90 %), což můžeme brát za pozitivní zpětnou vazbu.

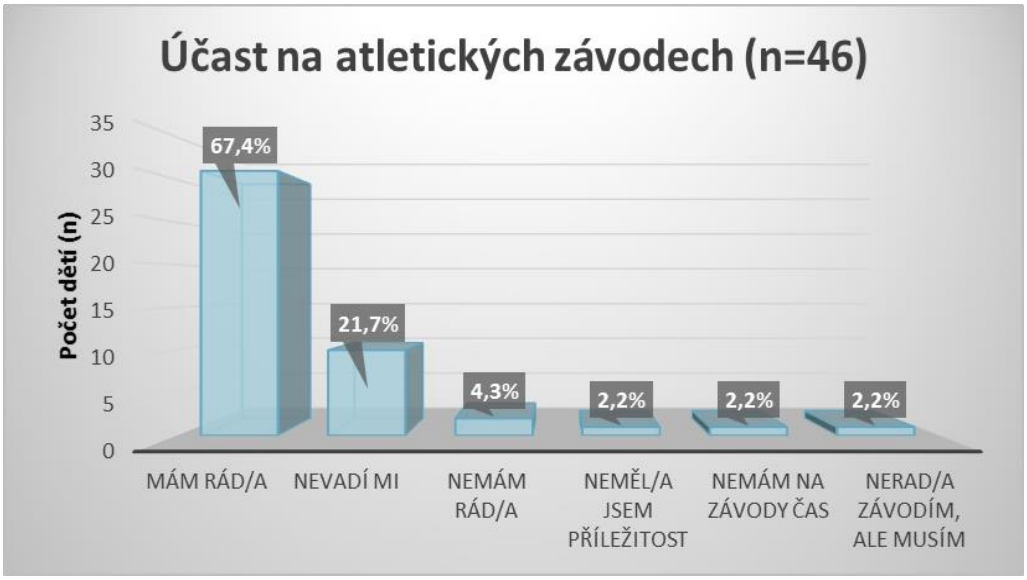
Graf 8 V čem jsem dobrý u sledovaného souboru (n=92 odpovědí)



Komentář:

V otázce sebehodnocení – v čem jsem dobrý v atletické přípravce, bylo možno vybrat více odpovědí z nabízených možností. Průměrně každý vybral dvě odpovědi. Nejčastější odpovědí bylo běhání – sprint (32,6 %) a běhání – vytrvalost (17,4 %). Další častou odpovědí respondetů bylo skákání (14,1 %), překážky (13 %) a štafety (13 %). Lze předpokládat, že děti pohybovou činnost vybíraly i proto, že je pohybová činnost baví. Mezi nejméně časté odpovědi patřilo házení (4,3 %) a gymnastické prvky (5,4 %). Nejčastěji volené pohybové činnosti, běhání – sprint, tzv. rychlostní schopnosti, je vhodné rozvíjet právě v mladším školním věku.

Graf 9 Účast na atletických závodech u sledovaného souboru (n=46 dětí)

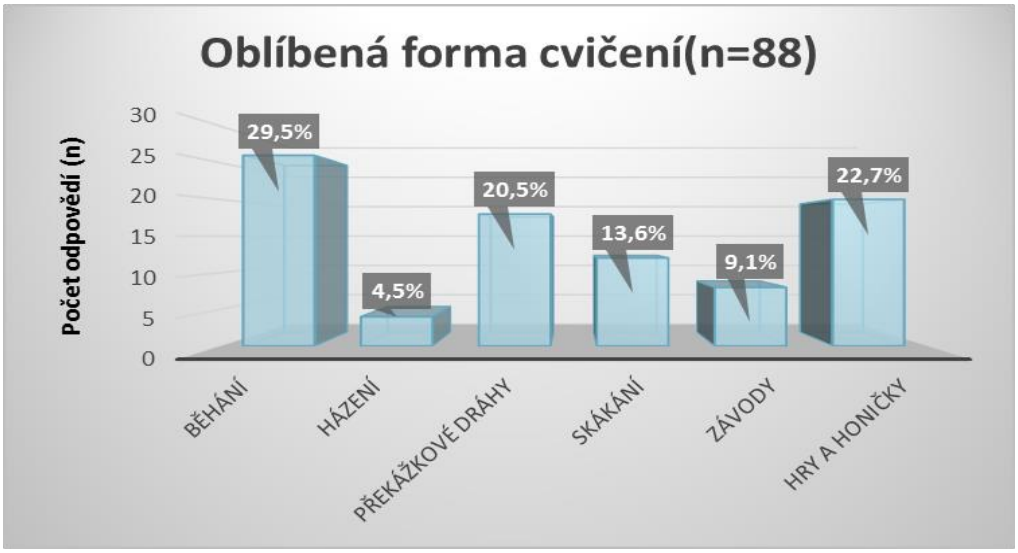


Komentář:

Otázka zjišťuje zájem dětí o účast v atletických závodech. Atletika je sport, u kterého je důležitý trénink. A závody jsou jeho součástí, výsledkem a testem pohybové přípravy. Dobré výsledky mohou děti motivovat do dalšího tréninku a odměnit je za dosavadní snahu. Disciplíny v atletické přípravce jsou přizpůsobené pro děti v mladším školním věku. Závody na Spartaku Praha 4 spočívají v atletických disciplínách rozdělené do třech kategorií – přípravka, minipřípravka a atletická školka.

Většina zúčastněných dětí odpověděla, že má rádo atletické závody (67,4 %). Deset dětí (21,7 %) odpovědělo, že jim závody nevadí, 2,2 % dětí nemělo ještě příležitost a 2,2 % dětí na závody nemá čas. Za negativní postoj dětí můžeme považovat odpovědi, kde děti nemají atletické závody rády (4,3 %) a nerady závodí, ale musí (2,2 %). Graf 9 nám ukazuje, že přes 85 % zúčastněných dětí má pozitivní postoj k atletickým závodům.

Graf 10 Oblíbená forma cvičení u sledovaného souboru (n=88 odpovědí)



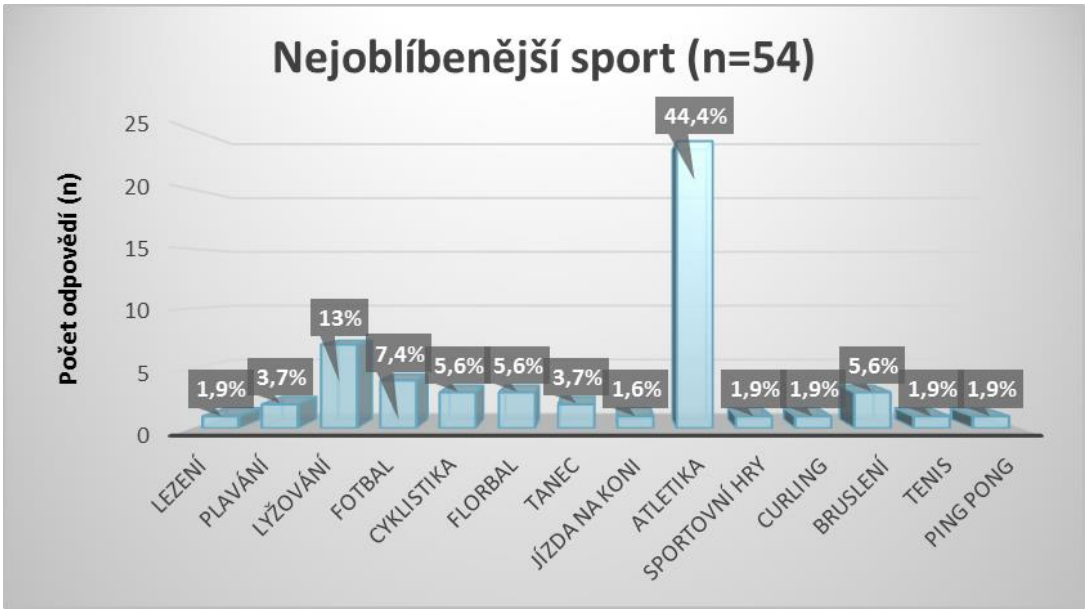
Komentář:

Těmito dotazy jsem zjišťovala oblíbenou formu cvičení. Na tuto otázku mohly děti vybrat více odpovědí, průměrně volily 2 odpovědi.

K oblíbeným formám cvičení u dětí nejčastěji patřilo běhání (29,5 %), hry a honičky (22,7 %) a překážkové dráhy (20,5 %). Méně volenými odpověďmi bylo skákání (13,6 %), závody (9,1 %) a házení (4,5 %). Z grafu je patrné, že nejvíce respondenti volili běhání, stejně jako u grafu 8 (v čem jsem dobrý).

C) Vliv vybraných vnějších faktorů ovlivňujících osobnostní formování dítěte

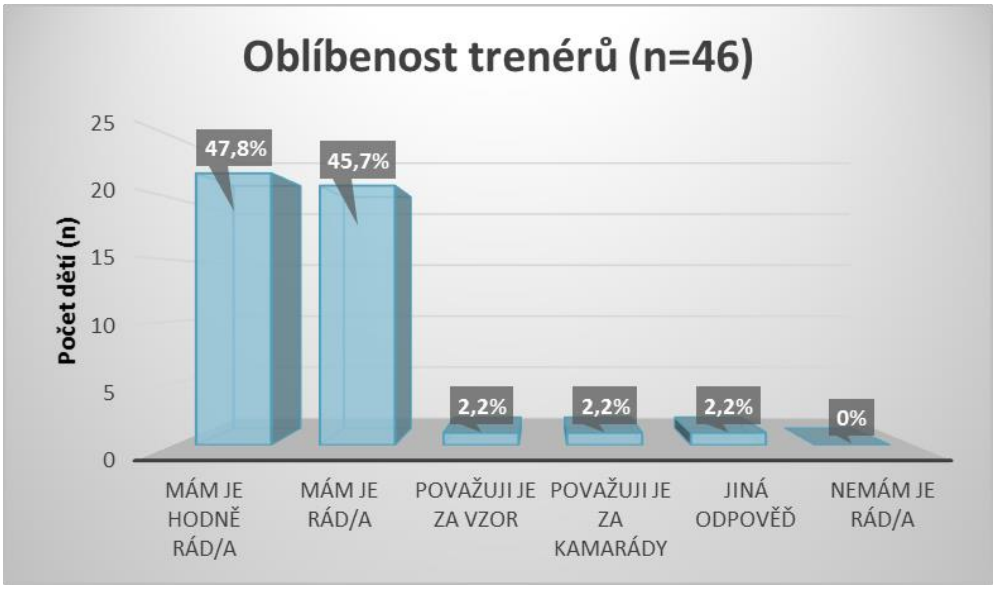
Graf 11 Nejoblíbenější sport u sledovaného souboru (n=54 odpovědí)



Komentář:

Na otázku nejoblíbenějšího sportu děti nevybíraly odpověď, ale samy sport uváděly. Celkem bylo n=54 odpovědí, z čehož vyplývá, že někteří respondenti uvedli dva sporty. Z odpovědí výrazně převyšuje atletika (44,4 %), kterou uvedlo n=24 respondentů. Výsledky šetření ukazují, že nejoblíbenějším sportem děvčat je atletika, kterou uvedlo n=13 respondentek (50 %), dále lyžování (11,5 %) a cyklistika (11,5 %). Nejoblíbenějším sportem chlapců je rovněž atletika (39,3 %), kterou uvedlo n=11 respondentů, dále pak lyžování (14,3 %) a fotbal (14,3 %), které uvedli n=4 respondenti. Výsledky preferovaných sportů dle pohlaví můžete vidět v tabulce 1 v přílohové části.

Graf 12 Oblíbenost trenérů u sledovaného souboru (n=46 dětí)

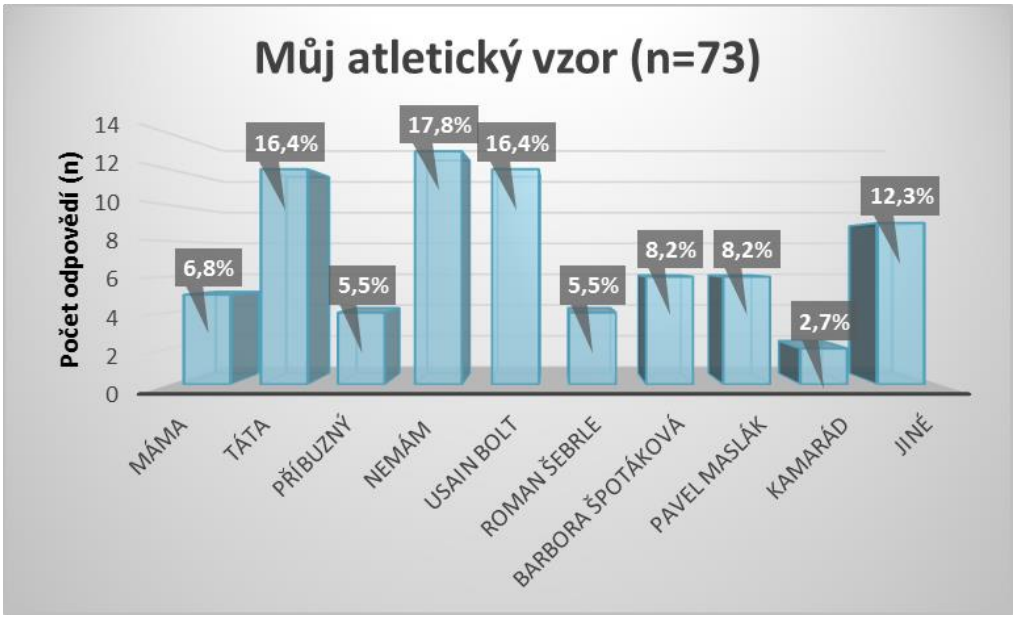


Komentář:

U otázky oblíbenosti trenérů jsem zjišťovala postoj dětí k trenérům v atletické přípravce.

Z grafu je patrné, že 47,8 % respondentů má trenéry atletické přípravky hodně rádo, 45,7 % má trenéry rádo, 2,2 % respondentů považuje trenéry za vzor a 2,2 % respondetů trenéry považuje za kamarády. Jeden respondent v jiné odpovědi uvedl, že má jak koho rád. Pozitivním zjištěním je fakt, že žádný ze zúčastněných respondentů neuvedl, že by neměl rád trenéry v atletické přípravce.

Graf 13 Můj atletický vzor u sledovaného souboru (n=73 odpovědí)



Komentář:

Odpovědi na tuto otázku nás informují, zda mají děti již svůj atletický vzor a z daných možností určily koho. Bylo možné volit více odpovědí. Děti nejčastěji za svůj atletický vzor považují tátu (16,4 %) a Usaina Bolta (16,4 %). Nejvíce respondentů však uvedlo, že žádný vzor nemají (17,8 %).

Odpovědi jsem rozdělila do tří skupin podle věku. První skupina byla ve věku 6- 7 let, druhá skupina ve věku 8-9 let a třetí ve věku 10-11 let. V první skupině nejvíce respondentů uvádělo, že žádný vzor nemají (24 %) nebo uvedli vrcholové sportovce z jiného sportovního odvětví (24 %). Z výzkumu vyplynulo, že mladší děti zatím nemají vyhraněný názor a svůj atletický vzor teprve hledají. Druhá skupina nejčastěji volila tátu (23,3 %), Usaina Bolta (16,3 %) a odpověď, že žádný vzor nemají (16,3 %). Třetí, nejstarší a nejméně obsazená skupina volila Usaina Bolta (40 %). Druhá skupina nejvíce uváděla dva vzory. Ze šetření vyplývá, že děti znají české vrcholové atlety, neboť v kolonce jiné uváděly další jména, např. Zuzanu Hejnovou, která vyhrála v roce 2013 Diamantovou ligu a drží český rekord na 400m překážek časem 52,83s. Děti za svůj vzor často považují někoho z rodiny, představitele oblíbeného sportu či oblíbeného trenéra, což bylo překvapivým zjištěním. Vzory rozdělené do tří věkových skupin jsou uvedeny v tabulce 2 v přílohové části.

4. 2 Zjišťování postojů rodičů

Výzkumného šetření se zúčastnilo n=70 rodičů, jejichž děti dochází do atletické přípravky na Spartaku Praha 4. Z celkového počtu respondentů se výzkumu zúčastnilo n=47 žen a n=23 mužů. Výzkum byl zaměřen na postoje a názory rodičů na vedení a průběh tréninkové jednotky v atletické přípravce.

V úvodu výzkumu jsem u rodičů zjišťovala věk rodičů a jejich nejvyšší dosažené vzdělání. V tabulce 3 vidíme počet rodičů v konkrétních věkových kategoriích rozdělených podle pohlaví. Nejvíce zúčastněných rodičů je ve věku 35 – 40 let a další více zastoupenou skupinou jsou rodiče ve věku 41 – 45 let. Nejméně zastoupenou věkovou skupinou jsou rodiče ve věku více jak 56 let, kterého se zúčastnil jeden muž a ve věku 51 – 55 let.

Tabulka 4 znázorňuje počet rodičů rozdělených podle dosaženého vzdělání. Nejvyšší procento tvoří rodiče, kteří mají vysokoškolské vzdělání. Žádný z rodičů nemá pouze základní vzdělání.

Tabulka 3 Přehled respondentů (n) ve věkových kategoriích

Věk	Žena (n)	Muž (n)	Celkem (n)	(%)
Méně jak 34 let	1	2	3	4,3 %
35 – 40 let	29	10	39	55,7 %
41 – 45 let	13	7	20	28,6 %
46 – 50 let	3	2	5	7,1 %
51 – 55 let	1	1	2	2,9 %
Více jak 56 let	0	1	1	1,4 %

Základní charakteristika sledovaného souboru (n=70)

Komentář:

Z celkového počtu zúčastněných rodičů (n=70) bylo n=39 rodičů ve věku 35 – 40 let (55,7 %), dále n= 20 rodičů ve věku 41 – 45 let (28,6 %) a n=5 rodičů ve věku 46 – 50 let (7,1 %). Menší zastoupení n=3 rodičů je ve věku méně jak 34 let (4,3 %). Nejméně je rodičů (n=2) ve věku 51 – 55 let (2,9 %) a n=1 rodiče více jak 56 let (1,4 %).

Tabulka 4 Přehled respondentů (n) podle dosaženého vzdělání

Vzdělání	Žena (n)	Muž (n)	Celkem (n)	(%)
Základní	0	0	0	0 %
Středoškolské	16	7	23	32,9 %
Vysokoškolské	28	16	44	62,9 %
jiné	3	0	3	4,3 %

Základní charakteristika sledovaného souboru (n=70)

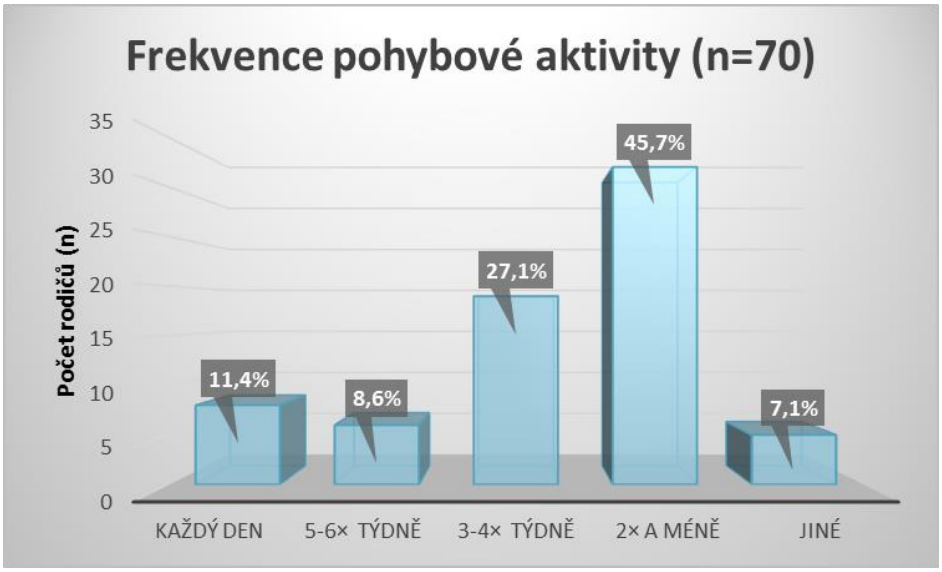
Komentář:

Z tabulky vidíme, že nejvíce n=44 rodičů má dosaženo vysokoškolského vzdělání (62,9 %), další velkou skupinou jsou rodiče (n=23) se středoškolským vzděláním (32,9 %). Rodičů (n=3), kteří uvedli jiné vzdělání (4,3 %) je nejméně. Zde uváděli střední odborné učiliště a vyšší odbornou školu. Žádný z rodičů nezvolil odpověď základní vzdělání.

Výsledky výzkumu pro rodiče jsem rozdělila do dvou částí. První část zachycuje vztah rodičů k vlastním pohybovým aktivitám. Rodiče měli odpovědět na dvě otázky. Jak často sportují a jaký sport osobně preferují. Druhou část tvořily otázky týkající se činnosti atletické přípravky z pohledu rodičů. Otázky byly zaměřené na tréninkovou jednotku v atletické přípravce a měly zjistit postoje a názory rodičů.

A) Vztah rodičů k pohybovým aktivitám

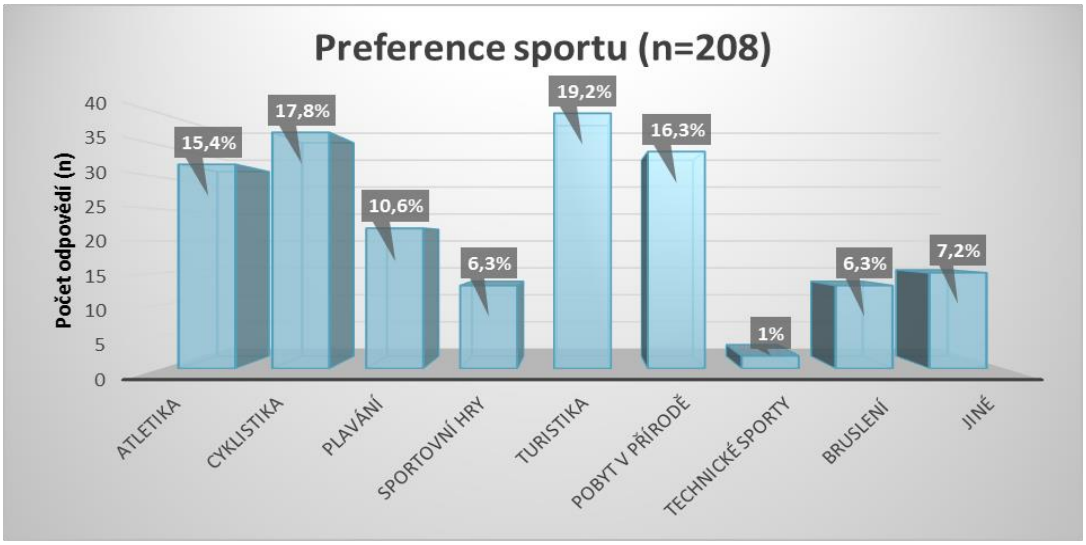
Graf 14 Frekvence pohybové aktivity u sledovaného souboru (n=70 rodičů)



Komentář:

V otázce 1 jsem zjišťovala, jak často rodiče sportují. Frekvence pohybové aktivity rodičů může v budoucnosti značně ovlivňovat frekvenci pohybové aktivity dětí. Nejvíce rodičů zvolilo odpověď 2× a méně (45,7 %). Překvapivé zjištění bylo, že 27,1 % rodičů sportuje 3× - 4× týdně, 11,4 % rodičů dokonce každý den a 8,6 % rodičů sportuje 5× - 6× týdně. Pravidelná a odpovídající pohybová aktivita přináší fyzický, psychický a sociální prožitek. Pohybová aktivita je stavebním kamenem pro zdravý životní styl. Z hlediska prevence před mnoha onemocněními se doporučuje 30 minut pohybové aktivity střední intenzitou 3× - 4× týdně. V odpovědi jiné (7,1 %) rodičů uvádělo, že sportují jenom o víkendu, rekreačně nebo vůbec nesportují. Výsledky šetření ukazují, že více jak 90 % rodičů pravidelně sportuje, a tak se stávají dobrým příkladem pro své děti.

Graf 15 Preference sportu u sledovaného souboru (n=208 odpovědí)

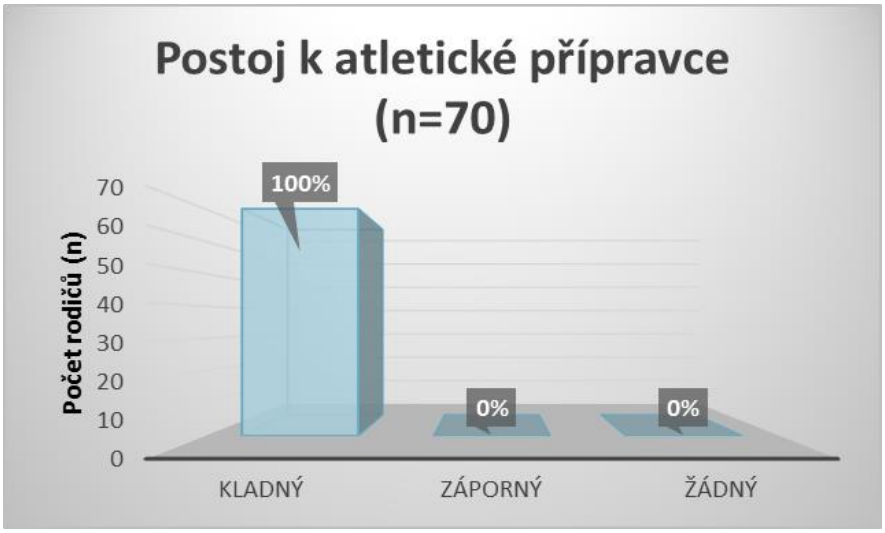


Komentář:

Toto šetření ukazuje, jaké sporty rodiče preferují. V otázce preference sportu mohli rodiče vybrat více odpovědí. Průměrně vybrali tři odpovědi. Mezi nejčastěji preferované sporty rodičů patří turistika (19,2 %), cyklistika (17,8 %) a pobyt v přírodě (16,3 %). Tři nejčastěji zvolené sporty (turistika, cyklistika a pobyt v přírodě) jsou sporty vhodné pro celou rodinu. Dalšími častěji volenými sporty byla atletika (15,4 %), plavání (10,6 %), sportovní hry (6,3 %) a bruslení (6,3 %). Nejméně rodiči preferované sporty jsou technické sporty (1 %). V odpovědi jiné (7,2 %) rodiče uváděli lyžování, fitness a tance.

B) Činnost atletické přípravky z pohledu rodičů

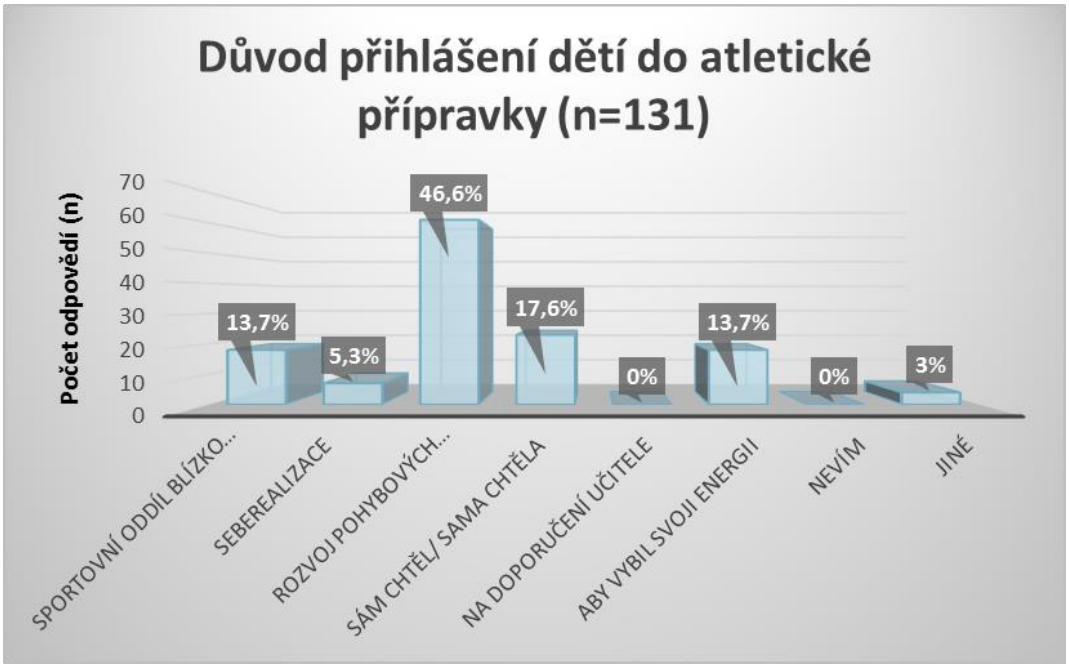
Graf 16 Postoj k atletické přípravce u sledovaného souboru (n=70 rodičů)



Komentář:

Otázkou 3 jsem zjišťovala, jaký postoj zaujímají rodiče k atletické přípravce. Dětské postoje a názory ovlivňují trenéři i rodiče. Je vhodné, když mají děti správný příklad ze strany trenéru i rodičů. Všichni rodiče (n=70) odpověděli, že mají kladný postoj k atletické přípravce (100 %).

Graf 17 Důvod přihlášení dětí do atletické přípravky u sledovaného souboru (n=131 odpovědí)

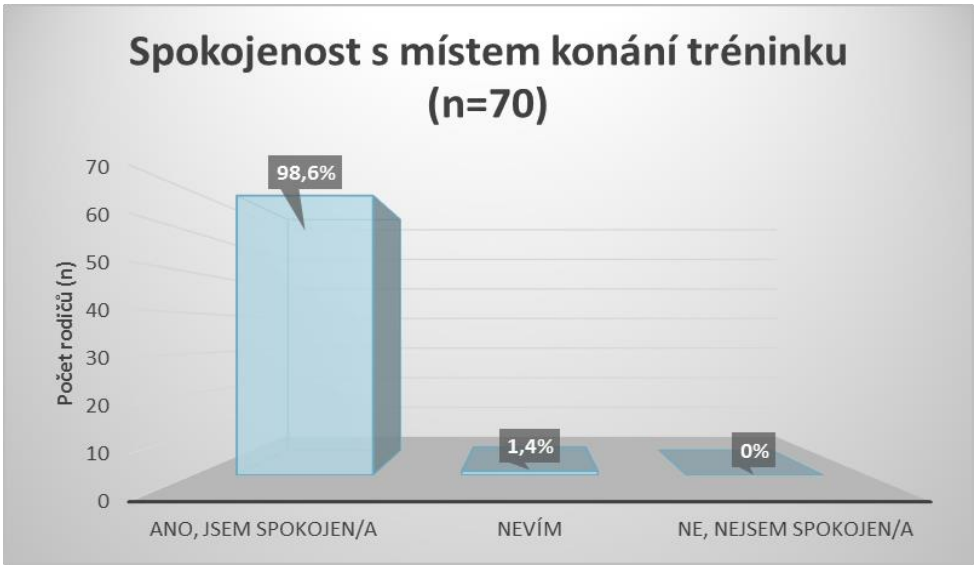


Komentář:

Z grafu vidíme, jaké byly důvody rodičů k přihlášení dětí do atletické přípravky. Rodiče mohli volit více odpovědí. Průměrně každý rodič vybral dva důvody.

Za hlavní důvod přihlášení dětí do atletické přípravky rodiče považují rozvoj pohybových dovedností (46,6 %) a samotnou volbu dítěte (17,6 %). Atletika je základem pro všechny druhy sportovního odvětví, zahrnuje přirozené a různorodé pohybové vlastnosti. Zajišťuje všestranný rozvoj a dá se provádět téměř kdekoli. Pozitivním zjištěním je, že n=23 dětí projevilo samo o atletiku zájem. Dalšími častými důvody byla odpověď, že sportovní oddíl je blízko bydliště (13,7 %) nebo aby dítě vybilo svoji energii (13,7 %). Méně zvolenou odpovědí byla seberealizace (5,3 %) a jiné důvody (3 %). Mezi jiné důvody rodiče zařadili vlastní zkušenost a doporučení. Žádný z rodičů nezvolil odpověď nevím nebo na doporučení učitele.

Graf 18 Spokojenost s místem konání tréninku u sledovaného souboru (n=70 rodičů)



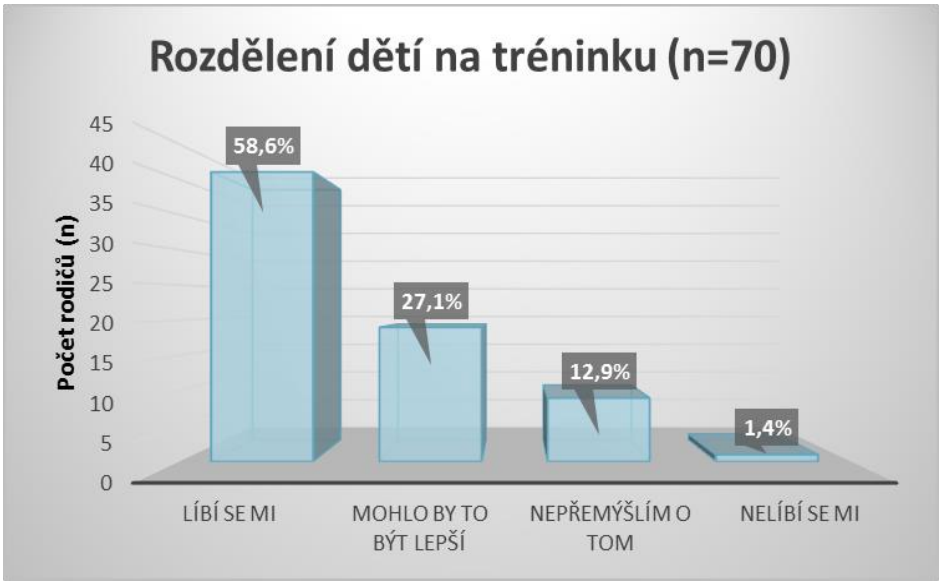
Komentář:

Otázka 5 byla zaměřena na místo konání tréninku. Zjišťovala jsem postoje rodičů, zda jsou spojeni či nespokojeni s místem, kde se trénink koná. Trénik probíhá na Spartaku Praha 4, kde je 400m tartanový ovál. Trenéři využívají vrhačskou louku, hřiště s umělý travnatým povrchem a přes zimní období 1× týdně halu.

Z grafu vyplývá, že 98,6 % rodičů je spokojeno s místem konání tréninku. Můžeme předpokládat, že do svých odpovědí rodiče zařadili fakt, že mají atletický stadion blízko

svého bydliště. Jen jeden respondent odpověděl, že neví (1,4 %). Žádný z rodičů neuvedl, že by byl s místem, kde se trénink koná nespokojen.

Graf 19 Rozdělení dětí na tréninku u sledovaného souboru (n=70 rodičů)

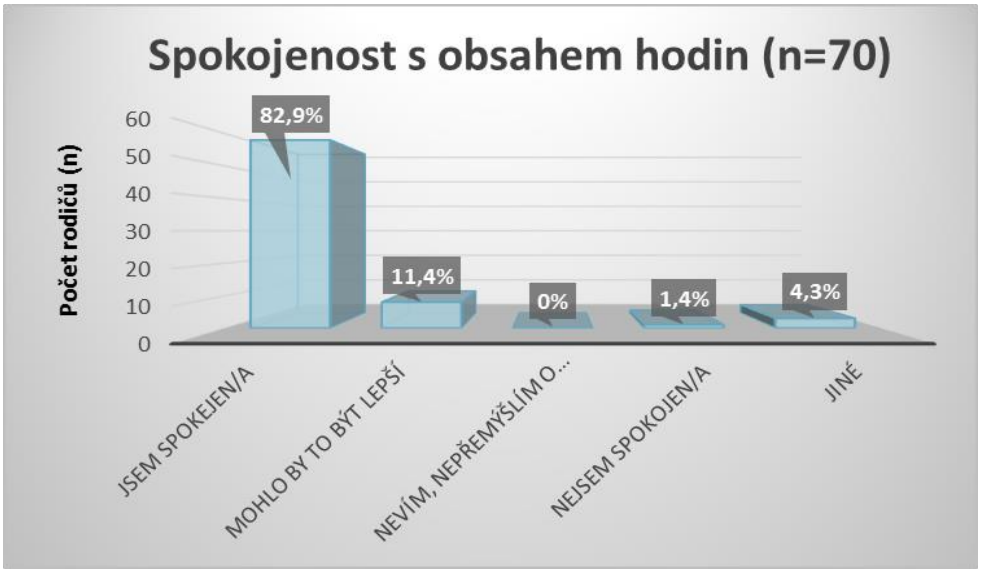


Komentář:

Otázka 6 je zaměřená na postoj rodičů k rozdělení dětí na tréninku v tréninkové jednotce. Rozdělení dětí na tréninku probíhá dle věku, základních dovedností, výkonnosti, členění skupin na děvčata a chlapce, podle doby setrvání v atletické jednotce, apod.

Nejvíce rodičů zvolilo odpověď, že se jim rozdělení dětí na tréninku líbí (58,6 %). N=19 respondentů uvedlo, že by rozdělení dětí mohlo být lepší (27,1 %) a n=9 respondentů o rozdělení dětí na tréninku nepřemýšlí. Nutno podotknout, že mnoho rodičů své děti na trénink doprovodí a tréninkovou jednotku dále nesledují. Jeden respondent uvedl, že se mu rozdělení dětí v tréninkové jednotce nelíbí (1,4 %).

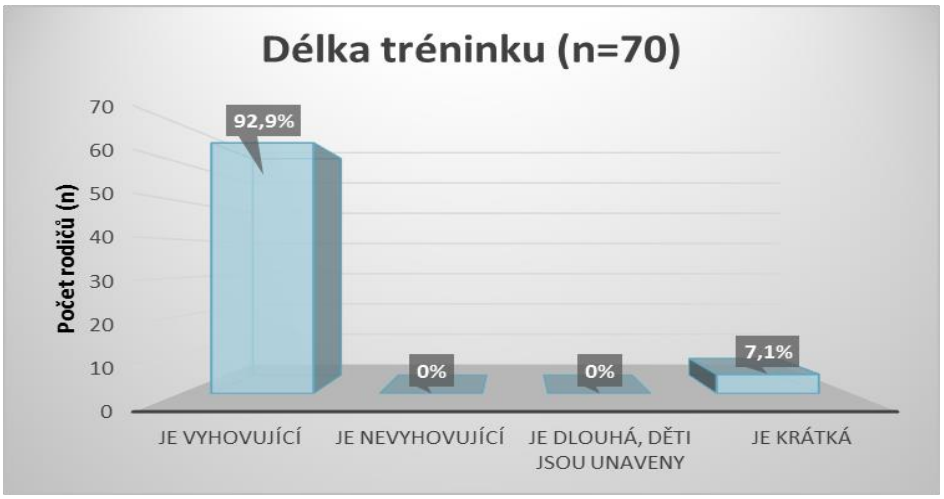
Graf 20 Spokojenost s obsahem hodin u sledovaného souboru (n=70 rodičů)



Komentář:

Co se týče spokojenosti rodičů s obsahem hodin tréninkové jednotky, z dotazníkového šetření vyplynulo, že 82,9 % respondentů je spokojeno s obsahem hodin v atletické přípravce. 11,4 % respondentů odpovědělo, že by to mohlo být lepší a 4,3 % respondentů zvolilo odpověď jiné. Jeden respondent není spokojen s obsahem hodin (1,4 %). Žádný z rodičů nezvolil odpověď nevím, nepřemýšlím o tom. V tréninku dětí převládá herní princip. Dbá se na rozvoj všestranných pohybových schopností i dovedností, širokou základnu pohybů, optimální pohybový rozvoj a na základy sportovních dovedností. Využívají se drobné a skupinové hry, speciální běžecká cvičení, štafetové, překážkové a člunkové běhy, odrazová a odhodová průpravná cvičení aj.

Graf 21 Délka tréninku u sledovaného souboru (n=70 rodičů)

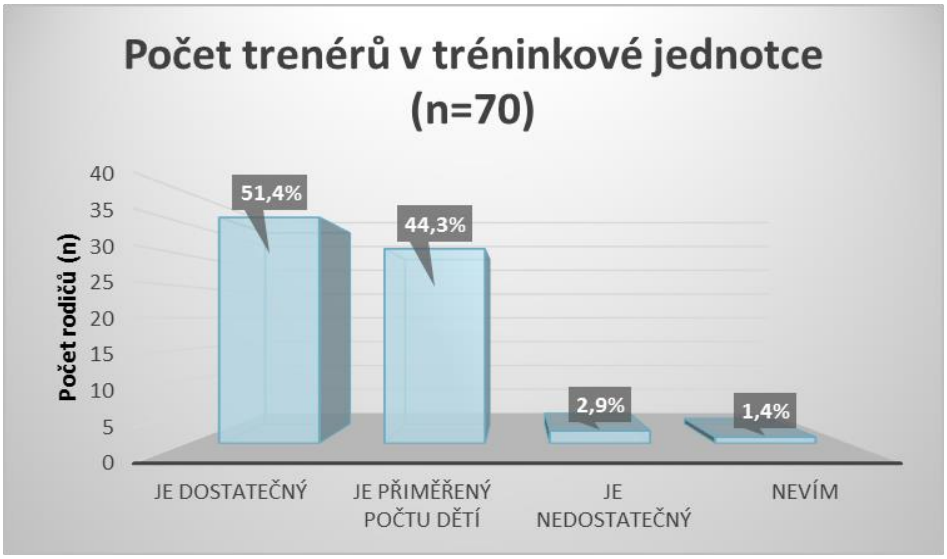


Komentář:

Otázkou 8 jsem zjišťovala postoj rodičů k délce tréninku. Zda rodičům délka tréninku připadá vyhovující, nevyhovující, dlouhá nebo naopak krátká. Tréninková jednotka atletické přípravky na Spartaku Praha 4 trvá jednu hodinu. Vzhledem k tomu, že mnoho dětí navštěvuje školní i mimoškolních kroužky a zúčastňuje se dalších sportovních aktivit, je pro ně hodinový trénink plně dostačující.

Z grafu vyplývá, že nejvyšší zastoupení má odpověď, která uvádí délku tréninku jako vyhovující (92,9 %), zvolilo ji n=65 rodičů. N=5 rodičů odpovědělo, že délka tréninku je krátká (7,1 %). Žádný z rodičů nezvolil odpověď, že by délka tréninku byla nevyhovující nebo dlouhá.

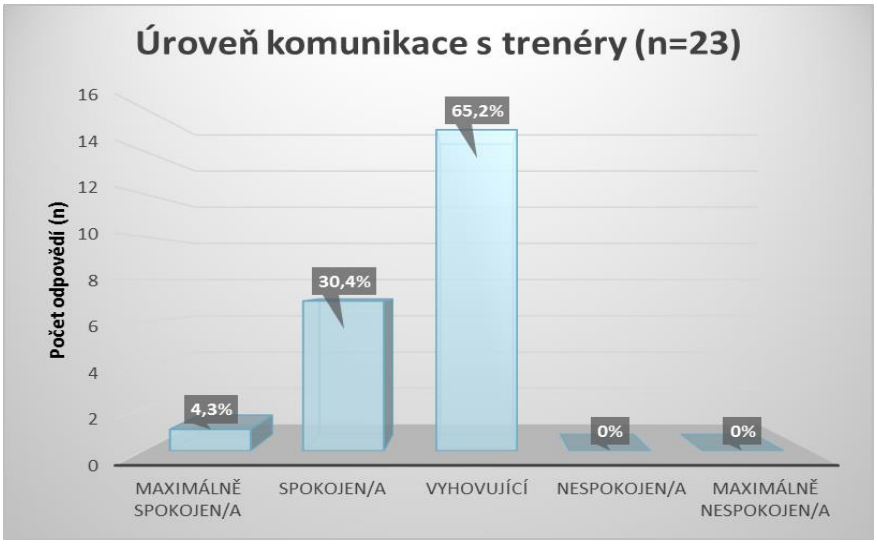
Graf 22 Počet trenérů v tréninkové jednotce u sledovaného souboru (n=70 rodičů)



Komentář:

Co se týče počtu trenérů v tréninkové jednotce (graf 22), převažuje odpověď u sledovaného souboru, že počet trenérů na tréninku je dostatečný (51,4 %), konkrétně ji zvolilo n=36 rodičů. Druhá, nejvíce zastoupená odpověď, 44,3 % byla, že počet trenérů je přiměřený počtu dětí (n=31). N=2 respondenti uvedli, že počet trenérů v tréninkové jednotce je nedostatečný a n=1 odpověděl: nevím.

Graf 23 Úroveň komunikace s trenéry u sledovaného souboru (n=23 odpovědí)

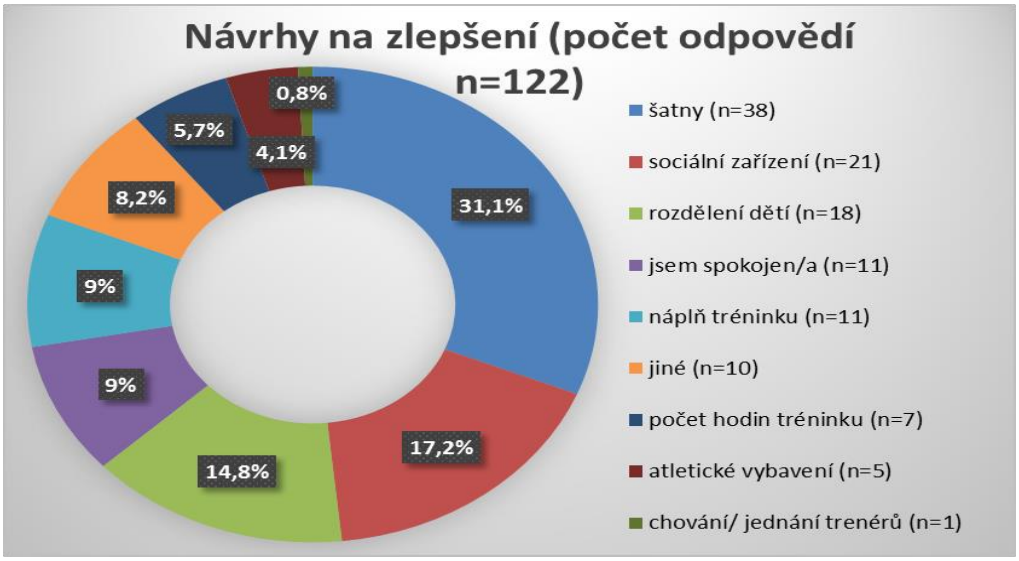


Komentář:

V otázce 10 jsem zjišťovala, jak rodiče hodnotí komunikaci s trenéry. Rodiče mají úvodní informace na webových stránkách atletického oddílu a všechny zásadní informace dostávají pomocí elektronocké komunikace. Před tréninkem i po tréninku jsou trenéři k dispozici zodpovědět případné dotazy rodičů.

K otázce o úrovni komunikace s trenéry se vyjádřilo málo rodičů – méně než polovina. Z toho 65,2 % rodičů uvedlo komunikaci s trenéry jako vyhovující, 30,4 % rodičů je s úrovní komunikace spokojeno a 4,3 % rodičů je maximálně spokojeno komunikací s trenéry. Žádný z rodičů neodpověděl, že by byl komunikací s trenéry nespokojen nebo dokonce maximálně nespokojen.

Graf 24 Návrhy na zlepšení u sledovaného souboru (n=122 odpovědí)



Komentář:

Otázkou 11 se zjišťovaly návrhy rodičů na zlepšení atletické přípravky. Rodiče mohli volit více možností z navrhovaných variant, případně napsat vlastní návrh, který nebyl ve výběru odpovědí. Průměrně rodič zaškrtnul dvě odpovědi.

Mezi nejčastěji volenými odpověďmi se objevilo: zlepšení šatny (31,1 %) a sociálního zařízení (17,2 %), efektivnější rozdělení dětí do skupin (14,8 %). Další časté odpovědi byly: jsem spokojen/a (9 %), zlepšení náplně tréninku (9 %) a jiné (8,2 %). V kolonce jiné rodiče navrhovali: 2× týdně využívat halu přes zimní období, promyšlenější organizace při závodech, zrušení puntíků a změnit termíny konání tréninků. Počet hodin tréninku (5,7 %), atletické vybavení (4,1 %) a chování/ jednání trenérů (0,8 %) patřilo mezi méně časté odpovědi.

4. 3 Organizace tréninku trenéry atletických přípravek

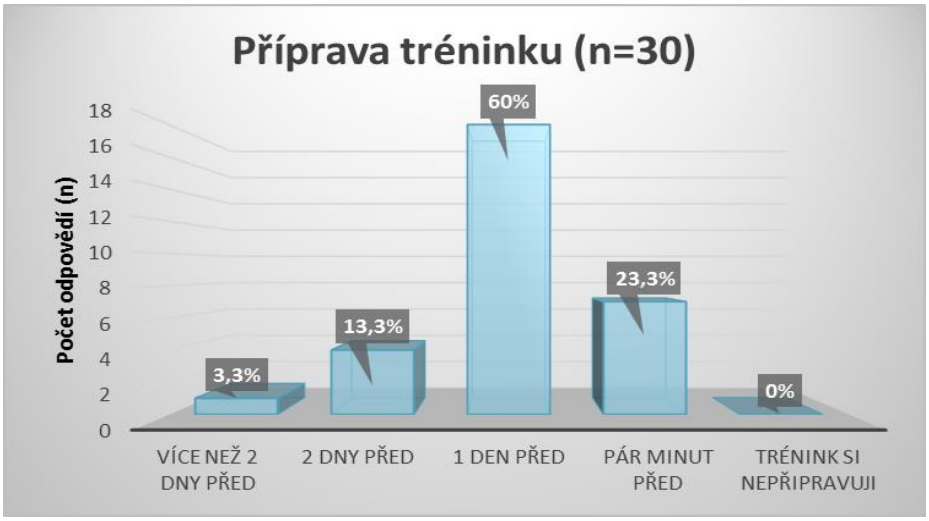
Výzkum probíhal po dobu dvou měsíců (květen – červen 2014). Celkem bylo zaznamenáno n=30 tréninkových jednotek. Organizaci a obsah tréninkové jednotky zaznamenalo n=7 žen ve věku 19 – 22 let a n=4 ženy ve věku 23 – 26 let, n=5 mužů ve věku 18 let, n=15 mužů ve věku 19 – 22 let a n=10 mužů ve věku 23 – 26 let. Nejvíce tréninků zaznamenali trenéři ve věku 19 – 22 let (50 %), dále trenéři ve věku 23 – 26 let (33,3 %) a nejméně ve věku 18 let (16,7 %).

Tabulka 5 Přehled zaznamenaných tréninků dle věkové kategorie

Věk	Žena (n)	Muž (n)	Celkem (n)	(%)
18 let	0	5	5	16,7 %
19 – 22 let	7	8	15	50 %
23 – 26 let	4	6	10	33,3 %

Základní charakteristika sledovaného souboru (n=30)

Graf 25 Příprava tréninku u sledovaného souboru (n=30 odpovědí)

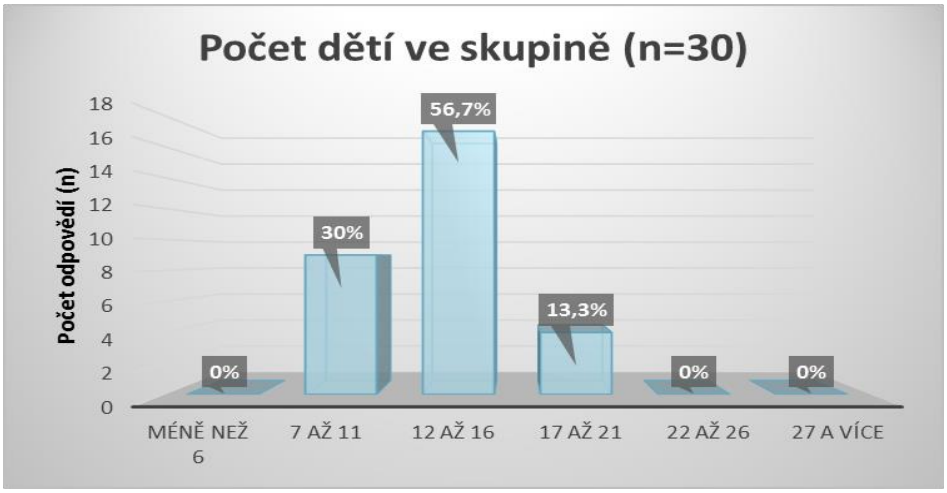


Komentář:

V otázce 1 jsem zjišťovala délku času, který trenéři věnují přípravě tréninku atletické přípravky. Aby byl trénink kvalitní, trenér si obsah a náplň tréninkové jednotky musí připravit dopředu. Musí si promyslet úvodní řeč, pomůcky, vybrat vhodný prostor, rozmyslet si posloupnost cvičení a vše, co souvisí s náplní dané tréninkové jednotky.

Z grafu je patrné, že ze sledovaných tréninků bylo 60 % tréninků připraveno jeden den předem. 23,3 % tréninků bylo připraveno pár minut před tréninkem, konkrétně tuto odpověď zvolilo n=7 trenérů. 13,3 % tréninků bylo připraveno dva dny před tréninkem a 3,3 % tréninku bylo připraveno více jak dva dny předem. Žádný trenér atletické přípravky nezvolil odpověď, že si trénink nepřipravuje.

Graf 26 Počet dětí ve skupině u sledovaného souboru (n=30 odpovědí)

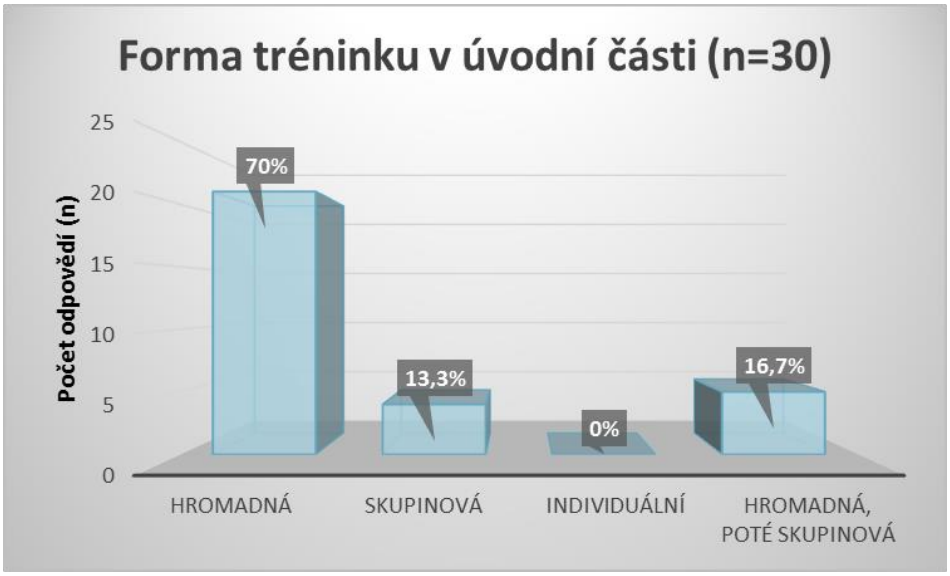


Komentář:

Otázkou počtu dětí ve skupině, jsem se snažila zjistit, kolik dětí měl trenér ve sledovaném období v tréninkové jednotce.

Z grafu vyplývá, že 56,7 % trenérů mělo ve sledované tréninkové jednotce 12 až 16 dětí ve skupině. Druhou nejčastěji vybranou odpovědí bylo 7 až 11 dětí (30 %) v tréninkové jednotce. N=4 trenéři vybrali odpověď, že ve sledovaném tréninku měli 17 až 21 dětí (13,3 %). Žádný z trenérů neměl v tréninkové jednotce méně než 6 dětí a více než 22 dětí.

Graf 27 Forma tréninku v úvodní části u sledovaného souboru (n=30 odpovědí)

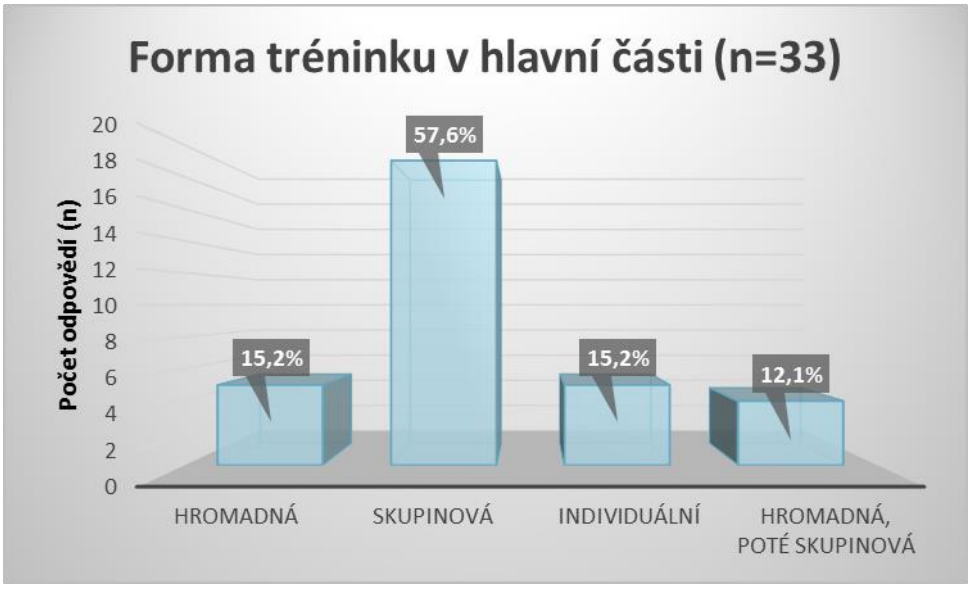


Komentář:

Otázkou 3 jsem zjišťovala, jakou formu tréninku trenéři využívají v úvodní části tréninku. Po úvodních slovech trenérů a společném pokřiku mají děti rozklusání. Na rozklusání všechny děti společně s trenéry běží 400m, součástí rozklusání jsou doplňková cvičení, např. různé poskoky, klus poskočný, cval aj. Po společném rozklusání se děti rozdělí do skupin.

V úvodní části n=21 trenérů nejčastěji využívalo převážně hromadnou formu tréninku (70 %), kombinovanou (hromadnou a skupinovou) formu (16,7 %) a skupinovou formu (13,3 %). Žádný trenér v úvodní části tréninku nevyužíval formu individuální.

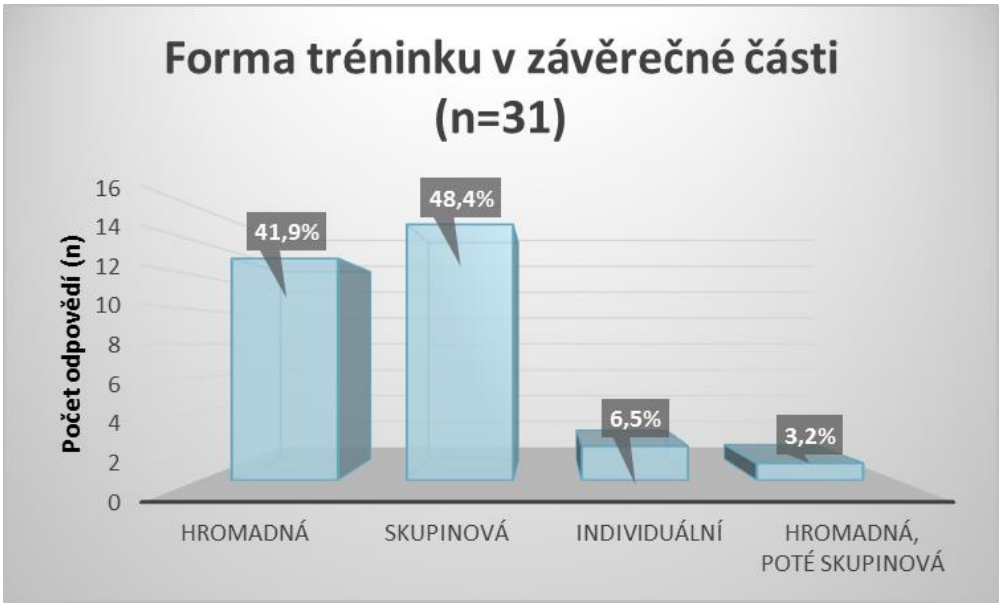
Graf 28 Forma tréninku v hlavní části u sledovaného souboru (n=33 odpovědí)



Komentář:

V hlavní části tréninku se trenéři nejvíce soustředili na skupinovou formu tréninku (57,6 %), která je v praxi s dětmi nejčastěji využívaná a při které je skupina dětí rozdělena podle vhodných hledisek (věkové, výkonnostní aj. hledisko). Další používané formy tréninku v hlavní části byly dosti vyrovnané, hromadná (15,2 %), individuální (15,2 %) a hromadná, poté skupinová (12,1 %).

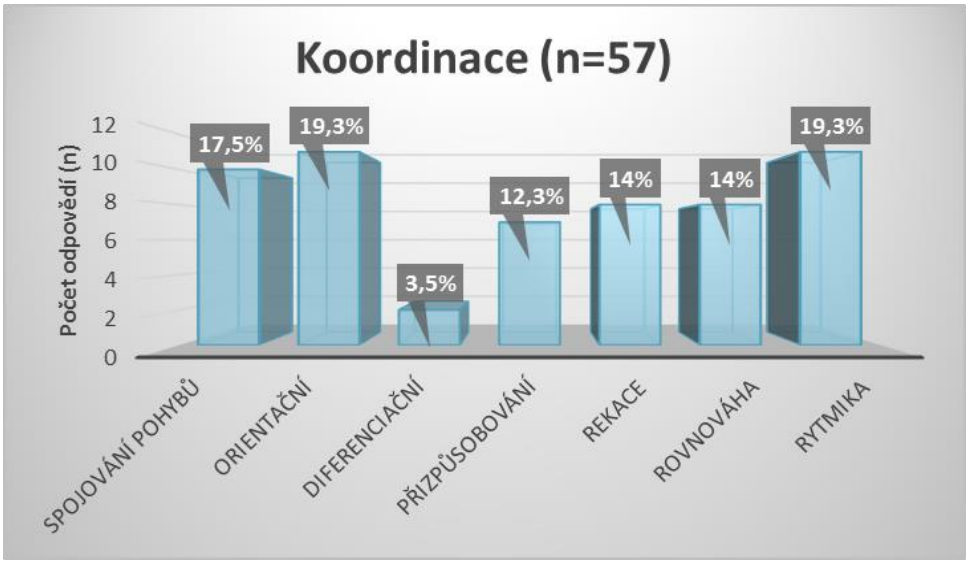
Graf 29 Forma tréninku v závěrečné části u sledovaného souboru (n=31 odpovědí)



Komentář:

V závěrečné části tréninku trenéři nejčastěji využívali skupinovou (48,4 %) a hromadnou (41,9 %) formu tréninku. N=2 trenéři v závěrečné části využili individuální formu (6,5 %) tréninku a n=1 trenér využil hromadnou, poté skupinovou formu (3,2 %) tréninku. V hromadné formě trenéři upřednostňovali k závěrečnému uvolnění drobné hry a vyklusání, ve skupinové formě využívali protahovací a kompenzační cvičení ve dvojicích. Do individuální formy tréninku zařadili trenéři strečink.

Graf 30 Koordinace u sledovaného souboru (n=57 odpovědí)



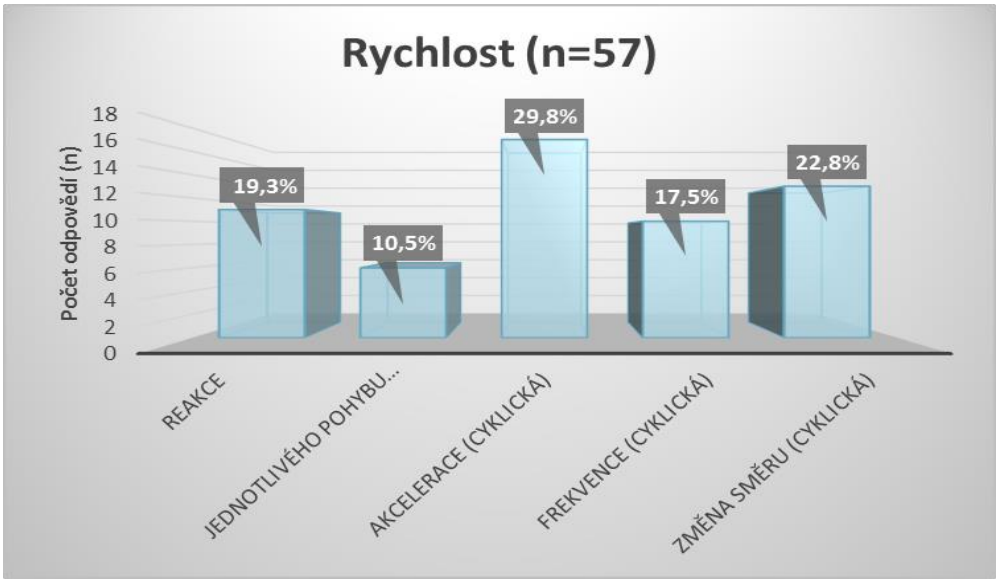
Komentář:

Otázkou 6 jsem zjišťovala, které dílčí koordinační schopnosti trenéři nejvíce rozvíjeli v zaznamenávaných tréncích. Koordinace je složitá pohybová činnost, která je složená z dílčích schopností. Klade nároky na rychlost, přesnost pohybu a přizpůsobení se vnějším podmínkám. Základem koordinační schopnosti je činnost centrální nervové soustavy, která řídí a organizuje pohybové schopnosti. V mladším školním věku je vhodné co nejvíce rozvíjet koordinační schopnosti, které se stávají základem pro budoucí zdokonalování pohybové činnosti.

Z koordinačních schopností trenéři nejčastěji využívají orientační schopnost (19,3 %), schopnost rytmiky (19,3 %) a schopnost spojování pohybů (17,5 %). Další dílčí schopnosti, které trenéři rozvíjeli, byly: schopnost reakce (14 %), schopnost rovnováhy (14 %) a schopnost přizpůsobování (12,3 %). Nejméně trenéři rozvíjeli schopnost

diferenciační (3,5 %), která je charakteristická vnímáním pohybu z hlediska prostoru a času.

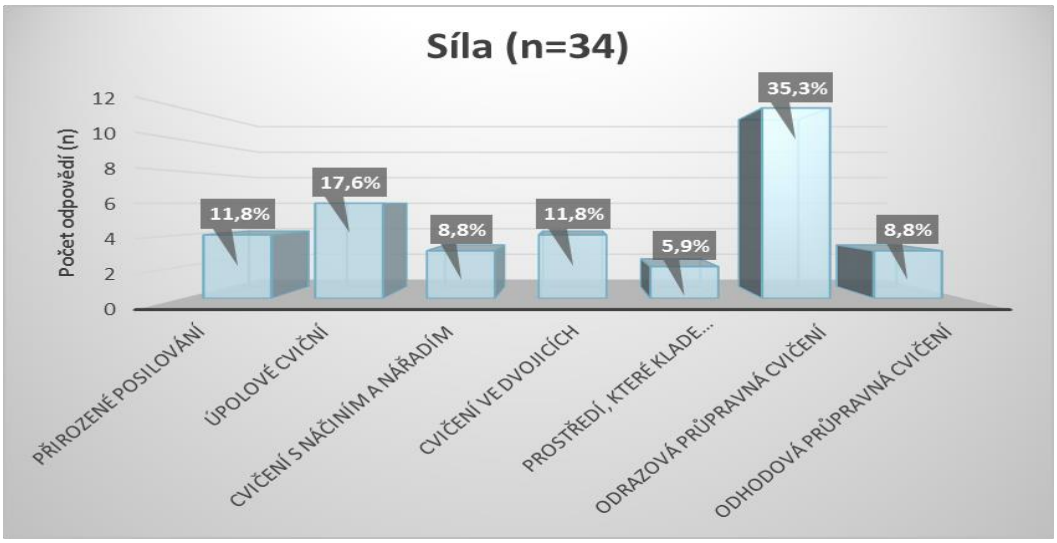
Graf 31 Rychlost u sledovaného souboru (n=57 odpovědí)



Komentář:

Trenéry vybrané odpovědi ukazují, že nejvíce rozvíjena byla rychlost akcelerace (29,8 %). Dále rychlost změny směru (22,8 %), rychlost reakce (19,3 %) a rychlost frekvence (17,5 %). Nejméně rozvíjená rychlost byla rychlost jednotlivého pohybu (10,5 %). V mladším školním věku jsou vhodné předpoklady pro rozvoj rychlostních schopností. Pozornost bychom měli věnovat zejména frekvenci pohybu.

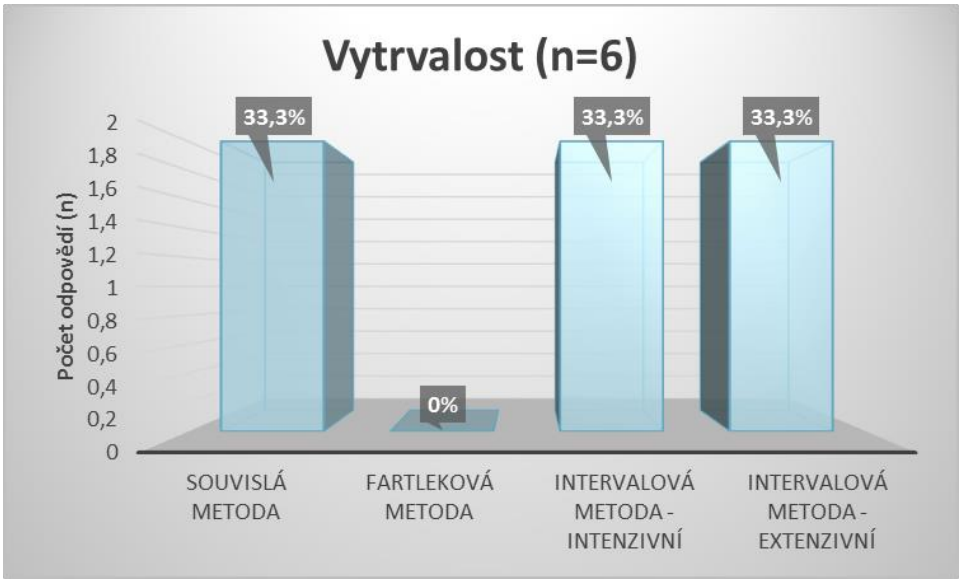
Graf 32 Síla u sledovaného souboru (n=34 odpovědí)



Komentář:

Z grafu vyplývá, že se trenéři ve sledovaných trénincích nejvíce věnovali odrazové průpravě (35,3 %), konkrétně ji zvolilo n=12 trenérů. N=6 trenérů se na tréninku věnovalo úpolovým cvičením (17,6 %), n=4 trenéři rozvíjeli přirozené posilování (11,8 %) a n=4 trenéři využívali cvičení ve dvojicích (11,8 %). Mezi méně častá cvičení na rozvoj silových schopností, kterým se trenéři na tréninku věnovali, patřila: cvičení s náčiním a nářadím (8,8 %), odhodová průpravná cvičení (8,8 %) a prostředí, které klade nároky na překonávání (5,9 %).

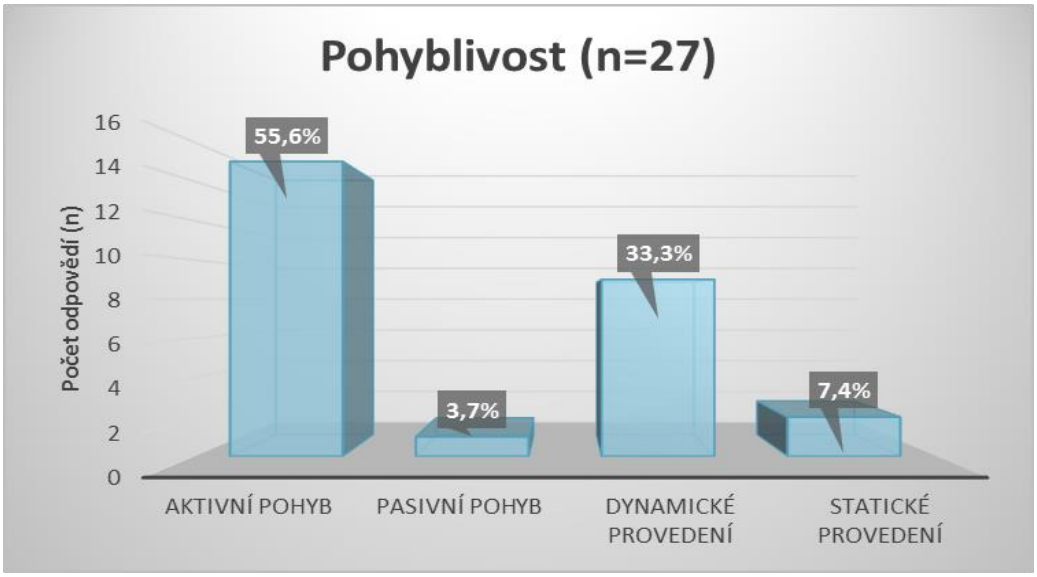
Graf 33 Vytrvalost u sledovaného souboru (n=6 odpovědí)



Komentář:

Počet odpovědí naznačuje, že se trenéři v rámci tréninku nejméně věnovali vytrvalostním schopnostem dětí. Z grafu dále vyplývá, že trenéři stejně rozvíjeli souvislou metodu (33,3 %), metodu intenzivní (33,3 %) a metodu extenzivní (33,3 %) v oblasti vytrvalosti. U dětí je vhodné stanovit takovou vzdálenost, kterou zvládají uběhnout souvisle, bez zastavení.

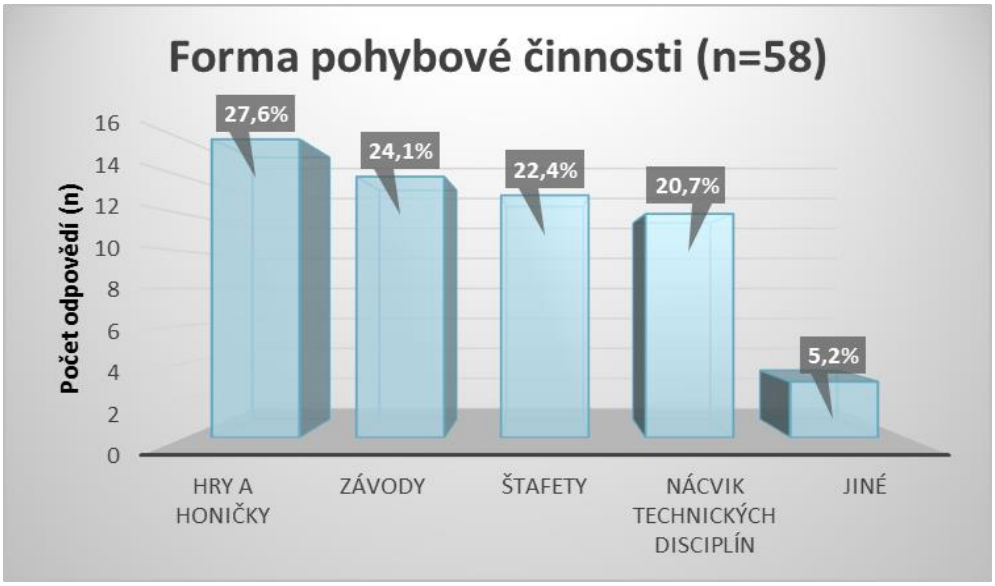
Graf 34 Pohyblivost u sledovaného souboru (n=27 odpovědí)



Komentář:

Při rozvoji pohyblivosti dětí v atletické přípravce využívali trenéři ve sledovaných tréncích nejčastěji aktivní pohyb (55,6 %), při kterém je dosahováno krajních poloh aktivní svalovou kontrakcí. N=9 trenérů zvolilo dynamické provedení (33,3 %) a n=2 trenéři zvolili statické provedení (7,4 %). Při rozvoji pohyblivosti dětí trenéři nejméně využívali pasivní pohyb (3,7 %), ke kterému je potřeba působení vnější síly, například dopomoc kamaráda.

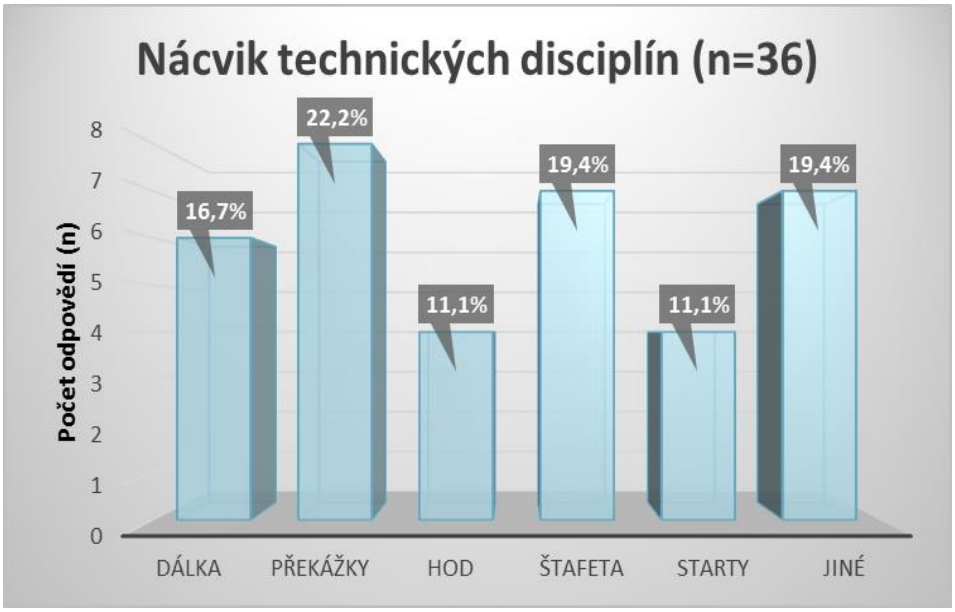
Graf 35 Forma pohybové činnosti u sledovaného souboru (n=58 odpovědí)



Komentář:

Otázkou 11 jsem zjišťovala, jaká byla nejvíce používaná forma pohybové činnosti v atletické přípravce. Trenéři při trénincích nejčastěji preferují hry a honičky (27,6 %). Lze předpokládat, že se tato forma stala nejvyužívanější také proto, že trenéři v závěrečné části často využívají drobné hry pro zklidnění a zotavení organismu. Dalšími formami pohybové činnosti, které trenéři častěji využívali, se staly závody (24,1 %), štafety (22,4 %) a nácvik technických disciplín (20,7 %). N=3 trenéři zvolili odpověď jiné (5,2 %), kde uvedli gymnastická a úpolová cvičení.

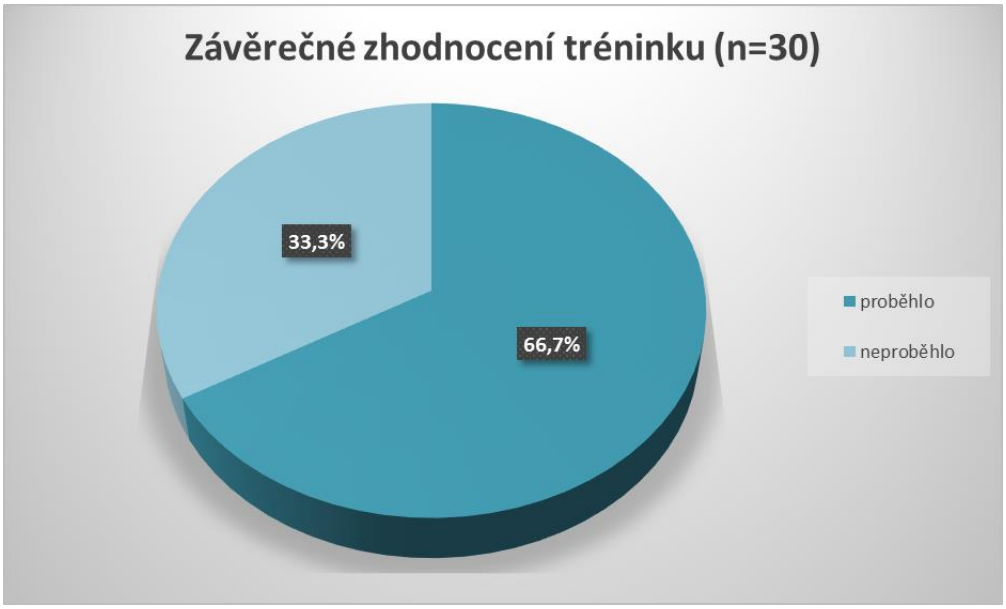
Graf 36 Nácvik technických disciplín u sledovaného souboru (n=36 odpovědí)



Komentář:

Z grafu je patrné, že trenéři v trénincích nejvíce upřednostňovali překážky (22,2 %), štafety (19,4 %) a dálku (16,7 %). Další častou odpovědí, kterou trenéři vybírali, byla odpověď jiné (19,4 %). Zde trenéři uváděli, co s dětmi trénovali, když nenacvičovali technické disciplíny, například: motorické testy, opičí dráhu, drobné hry, úpolová cvičení aj. Mezi nejméně rozvíjené technické disciplíny v uplynulých trénincích patří hod (11,1 %) a starty (11,1 %).

Graf 37 Závěrečné zhodnocení tréninku u sledovaného souboru (n=30 odpovědí)



Komentář:

Otázka zjišťovala, zda trenéři na konci tréninku prováděli jeho závěrečné zhodnocení. Na konci tréninku by měl trenér zhodnotit průběh tréninku, stručně zopakovat důležité body, ohodnotit snahu dětí, pochválit je a motivovat do další tréninkové jednoty. Při řízení a vyhodnocování tréninku dětí je nutné využívat převážně kladného hodnocení. Je vhodné zakončovat trénink nějakým společným rituálem, např. pokřikem či společným gestem.

Z grafu vyplývá, že 66,7 % trenérů provádí závěrečné zhodnocení tréninku, tuto odpověď zvolilo n=20 trenérů. 33,3 % trenérů se závěrečnému zhodnocení tréninku nevěnuje (n=10).

5. DISKUSE

Výzkum byl zaměřený na zjišťování postojů dětí k tréninku v atletické přípravce. Součástí výzkumu bylo také zaznamenávání názorů na atletiku a postoje k organizaci tréninku z pohledu rodičů, jejichž děti na trénink dochází. V neposlední řadě své postoje a názory k přípravě tréninku v atletické přípravce vyjádřili také trenéři. Výzkum byl určený pro dívky a chlapce v atletické přípravce, jejich rodiče a trenéry, kteří atletický trénink vedou. Ke zjištění a sběru dat jsem zvolila dotazníkovou metodu. Vytvořila jsem tři nestandardizované dotazníky, kde byly použity otevřené, uzavřené a polouzavřené otázky. Dotazník pro děti tvořilo šestnáct otázek, dotazník pro rodiče se skládal z patnácti otázek a dotazník pro trenéry obsahoval osmnáct otázek.

Záměrně jsem vybrala atletický oddíl na Spartaku Praha 4, kde jsem oslovila děti, které na trénink dochází, jejich rodiče a trenéry. Oslovený oddíl se několik let věnuje práci s mládeží. Oddíl má zřízenou atletickou přípravku, mladší žactvo a starší žactvo. Z dotazníkového šetření se podařilo získat n= 46 vyplněných dotazníků od dětí, n= 70 vyplněných dotazníků od rodičů a n= 30 vyplněných dotazníků od trenérů.

Výsledky výzkumného šetření u dětí, rodičů i u trenérů vyšly z hlediska celkové spokojenosti převážně kladně. Odpovědi respondentů se výrazně nelišily a staly se pro mne pozitivní zpětnou vazbou. Stanovila jsem tři výzkumné otázky, na které jsem se během výzkumu snažila zjistit odpovědi.

U dětí jsem zjišťovala názory na atletiku a postoj k tréninku v atletické přípravce, zda se dětem v atletické přípravce líbí či nelíbí, jestli se na trénink těší, jaký mají nejoblíbenější sport a oblíbenost trenérů. Z výzkumného šetření (graf 5) jsem zjistila, že v atletické přípravce se 50 % dětem líbí, 47,8 % moc líbí a 2,2 % dětí neví. Nikdo z dětí neodpověděl, že by se mu v atletické přípravce nelíbilo či dokonce vůbec nelíbilo. Na tréninku trenéři rozvíjejí schopnosti a osvojují dovednosti dětí formou her, dbají na různorodá a často obměňovaná cvičení. Děti jsou vhodně motivované k samostatnému výběru pohybové činnosti v závěrečné části tréninkové jednotky, kterou pak trenér řídí a upravuje tak, aby pro děti byla co nejvíce přínosná. Snažíme se, aby se děti navzájem znaly jmény, protože i to přispívá k lepší atmosféře na tréninku a k prožívání štafet, cvičení či závodů. Dále se snažíme, aby si mezi sebou vytvářely kamarádské vztahy, které jsou dominantní v našem oddíle.

Z další otázky (graf 7) vyplynulo, že se 47,8 % dětí na trénink moc těší a 47,8 % těší, 2,2 % neví a 2,2 % se na trénink v atletické přípravce netěší. Toto zjištění může být bráno za pozitivní zpětnou vazbu, samozřejmě musíme brát v úvahy i děti, které se výzkumu nezúčastnily. Podobnou otázku a výsledky měli ve své diplomové práci Ešpandr (2009) a Drncová (2013). Ve výzkumu u Ešpandra (2009) v kategorii atletická přípravka se na atletický trénink 43 % dětí vždy těší, 33 % se většinou těší, 23 % se občas těší a 1 % dětí se netěší vůbec. Ve výsledcích u Drncové (2013) v kategorii atletická přípravka 45 % dětí uvedlo, že se na trénink většinou těší, 40 % se vždy těší, 15 % se občas těší a žádné z dětí neuvedlo, že se na trénink netěší. Při širším porovnání výsledků Ešpandra, Drncové a z vlastního šetření, při kterém byl proveden součet dvou prvních kladných odpovědí, bylo zachyceno následující zjištění: v našem šetření se na trénink těšilo 95,6 % dětí z n=46 oslovených dětí, u Ešpandra se na trénink těšilo 76 % dětí z n=173 oslovených dětí a u Drncové se na trénink těšilo 85 % dětí z n=154 zúčastněných dětí. Uvedené zjištění stojí za pozornost z hlediska zájmu respondentů v jednotlivých výzkumných šetřeních. Zároveň je třeba upozornit, že vzhledem k malému počtu respondentů dané dětské populace nemůžeme výsledky zevšeobecňovat.

Nejoblíbenějším sportem u sledovaného souboru (graf 11) na základě výzkumného šetření je atletika (44,4 %). V přehledu nejoblíbenějšího sportu rozděleného dle pohlaví, zvolilo 50 % děvčat atletiku, 11,5 % cyklistiku a 11, 5 % lyžování. Chlapci nejčastěji volili atletiku 44,4 % a lyžování 13 %. Můžeme se domnívat, že se atletika stala u sledovaného souboru nejoblíbenějším sportem proto, že je prvním sportem, který děti pravidelně trénují. Avšak toto tvrzení by chtělo další zkoumání. V této souvislosti bych chtěla zmínit zajímavé výsledky Ešpandra (2009), který se podobnou otázkou zabýval ve svém výzkumu a zjistil, že 69 % dětí z atletické přípravky má zkušenosti s jiným sportem. Výsledky u Drncové (2013) byly obdobné. Zjistila, že 54 % dětí, konkrétně n= 83 dětí se věnovalo jinému sportu před atletikou.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, jaký sport preferují rodiče dětí z atletické přípravky. Po tradičních sportech, mezi které patří turistika, cyklistika a pobyt v přírodě, byla na čtvrtém místě atletika, kterou zvolilo n=32 rodičů. Tento postoj rodičů mohl přispět k zvolení nejoblíbenějšího sportu u jejich dětí.

Rodiče a trenéři nejvíce ovlivňují postoj dětí k tréninku, proto mne zajímal, postoj dětí k trenérům. Z výsledků šetření vyplynulo, že 47,8 % dětí má trenéry hodně rádo, 45,7 % rádo, 2,2 % trenéry považují za vzor a 2,2 % trenéry považují za kamarády. Tyto

výsledky mohou být ovlivněny věkem trenérů, neboť v době výzkumu, žádný trenér nebyl starší dvaceti šesti let.

Další stanovená výzkumná otázka řešila názory a postoje k tréninku v atletické přípravce ze strany rodičů. Otázky v dotazníku, směřující k výzkumné otázce, zjišťovaly postoj rodičů k atletické přípravce, postoj k rozdělení dětí na tréninku, spokojenost rodičů s obsahem hodin a názor na počet trenérů v tréninkové jednotce. K otázce (graf 16), jaký mají rodiče postoj k atletické přípravce, se všichni rodiče vyjádřili kladně (100 %). Tento postoj rodičů může pozitivně ovlivňovat děti, které do atletické přípravky dochází. Další otázka se týkala rozdělení dětí na tréninku, které se 58,6 % rodičům líbí, 27,1 % rodičů si myslí, že by to mohlo být lepší a 12,9 % rodičů o tom nepřemýšlí. Do budoucna by ale bylo vhodné děti v tréninkových jednotkách vzájemně prostřídávat podle určitých kritérií (výkonnost dětí, věk, pohlaví, základní dovednosti, aj.), aby se jednotlivé tréninkové jednotky poznaly, zlepšovaly a navzájem se motivovaly. Co se týče spokojenosti s obsahem hodin, 82,9 % rodičů je spokojeno. 11,4 % rodičů uvedlo, že by to mohlo být lepší a 1,4 % rodičů je nespokojeno s obsahem hodin v atletické přípravce. Někteří rodiče se domnívají, že by všechny děti měly více trénovat atletické disciplíny a méně hrát hry, tento názor však neuvedli do dotazníku, ale řešili ho ústní formou s trenéry. U dětí se atletické disciplíny rozvíjejí především pomocí her a průpravných cvičení, které si trenér může upravit dle svých potřeb, záměrů a cílů. Trénink dětí v mladším školním věku spadá do etapy seznámení se sportem, tzv. sportovní předpříprava. Zde je trénink především zaměřený na všestrannou pohybovou přípravu, vyvážené rozvíjení všech pohybových schopností a k osvojení určitých pravidel a zásad. Další otázka zjišťovala názor rodičů k počtu trenérů v tréninkové jednotce. Zde byly odpovědi pozitivní, neboť 51,4 % rodičů si myslí, že počet trenérů v TJ je dostatečný a 44,3 % rodičů uvedlo, že počet trenérů je přiměřený počtu dětí. Počty trenérů se upravují podle přihlášených dětí do atletické přípravky a dále podle ročního počasí. Přes zimní období dochází na trénink o mnoho dětí méně, poněvadž trénink probíhá jednou v halovém a jednou ve venkovním prostředí. Cílem je připravit děti na skutečnost, že se atletika trénuje za každého počasí. Pouze za velmi nepříznivých podmínek probíhá trénink dětí uvnitř budovy atletického oddílu Spartaku Praha 4.

Poslední stanovenou výzkumnou otázkou jsem zjišťovala přístup trenérů k tréninku. Co se týče přípravy tréninku (graf 25), nejvíce trenérů si připravuje trénink

jeden den předem (60 %). Negativním zjištěním byla skutečnost, že si n=7 trenérů trénink připravují pár minut před zahájením tréninkové jednotky (23,3 %), což může vést k nedokonalosti tréninku z hlediska nedostatku pomůcek, časové prodlevy či nekvality her. Ze sledovaných tréninků se trenéři na tréninku nejvíce zabývali rozvojem koordinačních schopností (n=57) a rychlostních schopností (n=57). Dále trenéři rozvíjeli silové schopnosti (n=34) a pohyblivost (n=27). Nejméně trenéři rozvíjeli vytrvalostní schopnosti (n=6). Nutno podotknout, že do vytrvalosti můžeme zahrnout úvodní a závěrečný čtyřsetmetrový ovál na rozklusání a vyklusání, který trenéři neuváděli a nezaznamenávali do dotazníku. Mezi nejčastěji využívanou formu pohybové činnosti (graf 35) patří: 27,6 % hry a honičky, 24,1 % závody, 22,4 % štafety a 20,7 % nácvik technických disciplín. V posledním bodě dotazníku se trenéři vyjadřovali k závěrečnému hodnocení vlastní tréninkové jednotky. N=20 trenérů na sledovaných trénincích provedlo závěrečné zhodnocení tréninku (66,7 %)a n=10 trenérů se závěrečnému zhodnocení tréninku nevěnovalo (33,3 %). Po každém tréninku by mělo být krátké, převážně kladné zhodnocení tréninku. Dětem můžeme připomenout důležité body, které se na tréninku naučily, pochválit je za snahu a píli a motivovat děti do další pohybové aktivity.

Na konci diskuse bych zmínila několik změn, které jsme uskutečnili v průběhu výzkumného šetření v atletické přípravce na Spartaku Praha 4. Zavedli jsme záznamy tréninků, kde uvádíme věkovou kategorii dětí, obsah a náplň tréninku. U dětí se více věnujeme speciálním běžeckým cvičením, které tvoří základní sportovní dovednosti v atletice. Do budoucna bychom chtěli pravidelně rozesílat rodičům dotazníky, abychom zjistili jejich názory a postoje k vedení tréninku. Pro zvýšený zájem dětí o atletiku došlo k navýšení počtu přijatých dětí a tím i k vyššímu počtu trenérů. Aby měl trénink určitou úroveň, je nutné věnovat zvýšenou pozornost odborné přípravě budoucích trenérů. Trénink dětí není jen o hraní a o tom, co děti chtějí dělat. Trenéři musí dodržovat určitý řád, posloupnost cvičení a plnit určité cíle. Všechno začíná u přípravy tréninku, která musí navazovat na předcházející tréninky a cíl musí být dobře zvolený pro danou věkovou kategorii. Hravost a zajímavost tréninku je pro děti nezbytná. Každý sportovní oddíl by se měl věnovat malým sportovcům, protože jejich správné vedení ovlivňuje a motivuje děti do života. Navíc je krásné a motivující vidět děti, které začínaly v atletické v přípravce, jak se umisťují na stupních vítězů ve starším žactvu a mají pevné pouto k atletice a svému oddílu.

6. ZÁVĚRY

Výzkum byl zaměřen na zjištění názorů a postojů k tréninku v atletické přípravce u dětí, které ji navštěvuji v atletickém oddíle na Praze 4. Zjišťoval názory a postoje k uvedené problematice ze strany rodičů a samostatný přístup trenérů k tréninku. Výzkumné šetření probíhalo dotazníkovou metodou. Cíle a úkoly závěrečné bakalářské práce byly splněny. Sestavila jsem tři nestandardizované dotazníky pro děti, rodiče a trenéry. Vyplněných dotazníků jsem získala n=46 od dětí, n=70 od rodičů a n=30 od trenérů, celkem n=146 vyplněných dotazníků. Nejvíce zastoupená věková kategorie u dětí byla ve věku osmi a devíti let, u rodičů ve věku 35 – 40 let a trenérů ve věku 19 – 22 let.

Výsledky výzkumu ukazují, že postoje dětí a rodičů k tréninku v atletické přípravce se neliší. Odpovědi u sledovaných skupin byly převážně kladné. Dětem se v atletické přípravce na Spartaku Praha 4 líbí a na tréninky se těší.
Nejoblíbenějším sportem dětí je atletika. Z dotazníkového šetření oblíbenosti trenérů vyplynulo, že děti mají své trenéry hodně rády.

Postoj rodičů k atletické přípravce je kladný. Rozdělení dětí na tréninku se rodičům převážně zamlouvá a s obsahem hodin jsou rodiče spokojeni. Počet trenérů v tréninkové jednotce se zdá být rodičům dostatečný.

Většina trenérů si trénink připravuje jeden den předem. Na tréninku trenéři nejvíce rozvíjejí koordinaci a rychlost, dále se věnují síle, pohyblivosti a vytrvalosti. Nejčastější formy pohybové činnosti, které trenéři na tréninku využívají, jsou hry, honičky a závody. Na konci tréninku převážně probíhá závěrečné zhodnocení tréninku.

V atletickém oddíle na Spartaku Praha 4 přebývá stále myšlenka sportu. Sportovci zde trénují a závodí hlavně z důvodu kamarádství, z pocitu, že jsme jedna velká rodina, ve které se všichni vzájemně podporují. Je to vzácné spojení člena s klubem, kde sportovci nevydělávají peníze za své výkony, závodí za dobrý pocit a úspěch pro tým. Každý člen si váží druhého, a i když lidé odcházejí, spojení s klubem zde zůstává. Oddíl pořádá společenské a sportovní akce, jako například závod ve vybraných atletických disciplínách mezi muži a ženami, který je otevřený pro všechny zájemce z řad členů oddílu. Tento oddíl je v dnešní době svojí strukturou téměř jedinečný a já pevně doufám, že tato idea přetrvá ještě mnoho let.

7. SOUPIS POUŽITÉ LITERATURY

1. BARBER, G. *Getting Started in Track & Field Athletics.* Victoria, BC: Trafford Publishing, 2005. 171 p.
2. BURTON, A., W., MILLER, D., E. *Movement sklil assessment.* Human Kinetics Publishers: Champaign, Illinois, 1998. 416 p.
3. ČELIKOVSKÝ, S. a kol. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu.* 3. vyd. Praha: SPN, 1990. 288 s.
4. DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B. *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988. 190 s.
5. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. 331 s.
6. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. 331 s.
7. DRNCOVÁ, L. *Názory dětí na atletiku a jejich postoje k tréninku v atletických klubech Prahy 6. Diplomová práce.* Praha: UK FTVS, 2013. 77 s.
8. EŠPANDR, M. *Postoje a motivace žactva k atletice. Diplomová práce.* Praha: UK FTVS, 2009. 70 s.
9. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: Příručka pro učitele.* 1 vyd. Praha: Portál, 1997. 383 s.
10. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu.* Brno: Paido, 2000. 207 s.
11. HANÍK, Z., VLACH, J., a kol. *Volejbal 2.* Praha: Olympia, 2008. 348 s.
12. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink.* 2. vyd. Praha: Karolinum, 1991. 333 s.
13. CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Atletika pro 5. - 8. ročník základní školy.* 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991. 112 s.
14. JANSA, P. a kol. *Sport a pohybové aktivity v životě české populace.* Praha: UK FTVS, 2005. 150 s.
15. JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava.* Praha: Q – art, 2007. 267 s.
16. KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009. 122 s.
17. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. *Dítě, sport a zdraví.* Galén: Praha, 2011. 190 s.
18. MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti.* 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 175 s.

19. PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 270 s.
20. PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink.* Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. 155 s.
21. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 192 s.
22. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. 176 s.
23. SCHMIDT, R., A., LEE, T., D. *Motor learning and performance.* Champaign: Human Kinetic, 1991. 314 p.
24. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 250 s.
25. SZOPA, J. Uvarunkowania, przejavy i struktura motoryczności czlowieka w świetle pogladów „ szkoly Krakowskiej". *Antropomotorika.* 1995
26. ŠTILEC, M. *Sportovní příprava dětí a mládeže.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. 212 s.
27. VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 210 s.
28. VINDUŠKOVÁ, J. *Abeceda atletického trenéra.* Praha: Olympia, 2003. 283 s.
29. VOTÍK, F. *Fotbal - Trénink budoucích hvězd.* Praha: Grada, 2003. 140 s.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ V ZÁVĚREČNÉ PRÁCI

Obrázek 1 Motorické schopnosti 14
Obrázek 2 Generální motorická schopnost 14

Tabulka 1 Přehled respondentů (n) ve věkových kategoriích 30
Tabulka 2 Přehled odpovědí (n) podle pohlaví 35
Tabulka 3 Přehled respondentů (n) ve věkových kategoriích 41
Tabulka 4 Přehled respondentů (n) podle dosaženého vzdělání 42
Tabulka 5 Přehled zaznamenaných tréninků dle věkové kategorie 50

Graf 1 Délka docházky do atletické přípravky u sledovaného souboru (n=46 dětí) 31
Graf 2 Přehled aktivit ve volném čase u sledovaného souboru (n=179 odpovědí) 32
Graf 3 Oblíbené sporty ve volném čase u sledovaného souboru (n=144 odpovědí) 32
Graf 4 Důvody docházky do atletické přípravky u sledovaného souboru (n=46 dětí) ... 33
Graf 5 Oblíbenost atletické přípravky u sledovaného souboru (n=46 dětí) 34
Graf 6 Vnímání délky tréninku u sledovaného souboru (n=46 dětí) 34
Graf 7 Oblíbenost tréninku v atletické přípravce u sledovaného souboru (n=46 dětí) .. 35
Graf 8 V čem jsem dobrý u sledovaného souboru (n=92 odpovědí) 36
Graf 9 Účast na atletických závodech u sledovaného souboru (n=46 dětí) 37
Graf 10 Oblíbená forma cvičení u sledovaného souboru (n=88 odpovědí) 38
Graf 11 Nejoblíbenější sport u sledovaného souboru (n=54 odpovědí) 38
Graf 12 Oblíbenost trenérů u sledovaného souboru (n=46 dětí) 39
Graf 13 Můj atletický vzor u sledovaného souboru (n=73 odpovědí) 40
Graf 14 Frekvence pohybové aktivity u sledovaného souboru (n=70 rodičů) 42
Graf 15 Preference sportu u sledovaného souboru (n=208 odpovědí) 43
Graf 16 Postoj k atletické přípravce u sledovaného souboru (n=70 rodičů) 44
Graf 17 Důvod přihlášení dětí do atletické přípravky u sledovaného souboru (n=131 odpovědí) 44
Graf 18 Spokojenost s místem konání tréninku u sledovaného souboru (n=70 rodičů) . 45
Graf 19 Rozdělení dětí na tréninku u sledovaného souboru (n=70 rodičů) 46
Graf 20 Spokojenost s obsahem hodin u sledovaného souboru (n=70 rodičů) 47
Graf 21 Délka tréninku u sledovaného souboru (n=70 rodičů) 47
Graf 22 Počet trenérů v tréninkové jednotce u sledovaného souboru (n=70 rodičů) 48

Graf 23 Úroveň komunikace s trenéry u sledovaného souboru (n=23 odpovědí) 49
Graf 24 Návrhy na zlepšení u sledovaného souboru (n=122 odpovědí) 49
Graf 25 Příprava tréninku u sledovaného souboru (n=30 odpovědí) 51
Graf 26 Počet dětí ve skupině u sledovaného souboru (n=30 odpovědí) 51
Graf 27 Forma tréninku v úvodní části u sledovaného souboru (n=30 odpovědí) 52
Graf 28 Forma tréninku v hlavní části u sledovaného souboru (n=33 odpovědí) 53
Graf 29 Forma tréninku v závěrečné části u sledovaného souboru (n=31 odpovědí) ... 53
Graf 30 Koordinace u sledovaného souboru (n=57 odpovědí) 54
Graf 31 Rychlost u sledovaného souboru (n=57 odpovědí) 55
Graf 32 Síla u sledovaného souboru (n=34 odpovědí) 55
Graf 33 Vytrvalost u sledovaného souboru (n=6 odpovědí) 56
Graf 34 Pohyblivost u sledovaného souboru (n=27 odpovědí) 57
Graf 35 Forma pohybové činnosti u sledovaného souboru (n=58 odpovědí) 57
Graf 36 Nácvik technických disciplín u sledovaného souboru (n=36 odpovědí) 58
Graf 37 Závěrečné zhodnocení tréninku u sledovaného souboru (n=30 odpovědí) 59

SEZNAM PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI

Přílohová část 1 Přehled nejoblíbenějšího sportu dle pohlaví (n=54 odpovědí) 70
Přílohová část 2 Přehled atletického vzoru dle věku (n=73 odpovědí) 71

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

Přílohová část 1 Přehled nejoblíbenějšího sportu dle pohlaví (n=54 odpovědí)

Sport	Děvčata (n)	(%)	Chlapci (n)	(%)	Celkem (n)	(%)
Lezení	1	3,8 %	0	0 %	1	1,9 %
Plavání	1	3,8 %	1	3,6 %	2	3,7 %
Lyžování	3	11,5 %	4	14,3 %	7	13 %
Fotbal	0	0 %	4	14,3 %	4	7,4 %
Cyklistika	3	11,5 %	0	0 %	3	5,6 %
Florbal	0	0 %	3	10,7 %	3	5,6 %
Tanec	2	7,7 %	0	0 %	2	3,7 %
Jízda na koni	1	3,8 %	0	0 %	1	1,6 %
Atletika	13	50 %	11	39,3 %	24	44,4 %
Sportovní hry	0	0 %	1	3,6 %	1	1,9 %
Curling	0	0 %	1	3,6 %	1	1,9 %
Bruslení	1	3,8 %	2	7,1 %	3	5,6 %
Tenis	1	3,8 %	0	0 %	1	1,9 %
Ping pong	0	0 %	1	3,6 %	1	1,9 %

Přílohová část 2 Přehled atletického vzoru dle věku (n=73 odpovědí)

Vzor	6-7 let (n)	(%)	8-9 let (n)	(%)	10-11 let (n)	(%)	Celkem (n)	(%)
Máma	1	4 %	4	9,3 %	0	0 %	5	6,8 %
Táta	2	8 %	10	23,3 %	0	0 %	12	16,4 %
Příbuzný	0	0 %	4	9,3 %	0	0 %	4	5,5 %
Nemám	6	24 %	7	16,3 %	0	0 %	13	17,8 %
Usain Bolt	3	12 %	7	16,3 %	2	40 %	12	16,4 %
Roman Šebrle	1	4 %	3	7 %	0	0 %	4	5,5 %
Barbora Špotáková	3	12 %	2	4,7 %	1	20 %	6	8,2 %
Pavel Maslák	2	8 %	3	7 %	1	20 %	6	8,2 %
Kamarád	1	4 %	0	0 %	1	20 %	2	2,7 %
jiné	6	24 %	3	7 %	0	0 %	9	12,3 %

30. 4. 2015

Věc: Souhlas s použitím názvu.

Člen výboru souhlasí jako oprávněný zástupce atletického oddílu Spartak Praha 4 s použitím názvu Spartak Praha 4 v názvu bakalářské práce.
Práce je řešena na katedře atletiky fakulty tělesné výchovy Univerzity Karlovy a bude odevzdána v akademickém roce 2014/2015.

Dne V Podpis zástupce atletického oddílu