

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2019

Mgr. Ladislav PACOVSKÝ

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

VYUŽITÍ MODERNÍCH KOMUNIKAČNÍCH PROSTŘEDKŮ JAKO
NÁSTROJE K POSÍLENÍ MOTIVACE V RÁMCI ATLETICKÉ PŘÍPRAVY DĚTÍ

Bakalářská práce

Autor: Mgr. Ladislav Pacovský, trenérství a sport

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Olomouc 2019

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Ladislav Pacovský

Název bakalářské práce: Využití moderních komunikačních prostředků jako nástroje k posílení motivace v rámci atletické přípravy dětí

Pracoviště: FTK UP v Olomouci, Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá motivací v rámci atletické přípravy dětí a možností jejího posílení prostřednictvím moderních komunikačních prostředků. V teoretické části shrnuje aktuální poznatky v oblasti sportovní motivace a představuje jednotlivé teoretické přístupy. Spojovací článek teoretické a praktické části tvoří popis aktuálních trendů v oblasti sportovních mobilních aplikací. Praktická část se, za využití anketního šetření, věnuje mapování základních psychologických aspektů s vazbou na motivaci dětí mladšího školního věku v rámci atletické přípravy. Výsledky anketního šetření spolu s poznatky teoretické části slouží k posouzení, zda je možno moderních komunikačních nástrojů využít jako prostředku k posílení motivace dětí ke sportu. V závěru se práce zabývá možnou obsahovou podobou mobilní aplikace.

Klíčová slova:

Motivace, vnitřní a vnější motivace, mladší školní věk, atletika, atletická příprava, mobilní aplikace.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical Identification

Author's first name and surname: Ladislav Pacovský

Title of the bachelor thesis: Use of modern means of communication as a tool to strengthen motivation in the athletic preparation of children.

Department: FTK UP Olomouc, Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

The year of presentation: 2019

Abstract:

The bachelor thesis deals with the motivation within the athletic preparation of children and the possibility of its strengthening through modern communication tools. The theoretical part summarizes current knowledge in the field of sports motivation and presents individual theoretical approaches. The link between the theoretical and practical parts is a description of current trends in the field of sports mobile applications. The practical part devotes to mapping the basic psychological aspects with a link to the motivation of younger school children in athletic preparation by using the questionnaire. The results of the survey together with the theoretical part are used to assess if the modern communication tools could be used as a means to enhance children's motivation to sport. In conclusion the thesis suggests the possible content of the mobile application.

Keywords:

Motivation, intrinsic and extrinsic motivation, younger school age, athletics, athletic preparation, mobile application.

I agree with lending of this thesis in library range.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Hany Pernicové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 18. června 2019

.....

Upřímně děkuji Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za odborné vedení, pomoc i cenné rady, které mi poskytla při zpracování této práce. Rovněž děkuji své rodině za podporu a trpělivost, a v neposlední řadě děkuji dětem a trenérům atletických přípravek, kteří mi umožnili realizaci anket.

OBSAH

1 Úvod.....	9
2 Přehled poznatků.....	10
2.1 Atletická příprava	10
2.1.1 Atletika a její význam	10
2.1.2 Atletická příprava dětí a mládeže	10
2.1.3 Specifika sportovní přípravy dětí.....	11
2.2 Období mladšího školního věku	12
2.2.1 Vývoj schopností a dovedností	12
2.2.2 Kognitivní vývoj	13
2.2.3 Socializace a emoční vývoj.....	13
2.3 Motivace	14
2.3.1 Co je to motivace	14
2.3.2 Teorie psychoanalytická	16
2.3.3 Teorie behavioristická.....	17
2.3.4 Teorie humanistická.....	17
2.3.5 Teorie výkonové motivace.....	19
Teorie získaných potřeb	20
Atribuční teorie	21
Teorie úspěšného dosažení cíle.....	22
Teorie kompetenční motivace.....	23
2.3.6 Teorie autodeterminace.....	24
Vnitřní motivace	25
Vnější motivace	25

Amotivace	26
2.4 Kritické období – proč děti opouštějí sport	26
2.5 Moderní komunikační prostředky využitelné při sportovní aktivitě	28
3 Cíle práce	32
3.1 Hlavní cíl.....	32
3.2 Dílčí cíle.....	32
3.3 Úkoly práce.....	32
3.4 Výzkumné otázky	32
4 Metodika	33
4.1 Charakteristika výzkumného souboru	33
4.2 Sběr dat	34
5 Výsledky	35
5.1 Výsledky výzkumu motivace dětí.....	35
5.2 Výsledky výzkumu užívání „chytrého“ telefonu a možné atletické aplikace	40
5.3 Výstupy doplňkového malování možného vzhledu aplikace	42
6 Diskuse.....	43
7 Závěry	45
Souhrn.....	47
Summary	48
Referenční seznam.....	49
Přílohy.....	52

1 ÚVOD

Současnou dobu bychom bez nadsázky mohli označit za velmi rozporuplnou. Na jedné straně nám v našich geografických podmínkách nabízí příznivé životní prostředí, mír, dostatečné ekonomické zázemí, množství volného času i nepřeborné množství možností, jak s ním naložit. Mimo další aktivity můžeme doprovázet své děti do rozličných sportovních i jiných kroužků. V některých případech, ti ambicióznější z nás, mohou vychovávat ze svých dětí již od útlého věku také vrcholové sportovce. Na straně druhé sledujeme rostoucí křivku obezity u dětí, brzké odchody ze sportovních oddílů, nízký věk uživatelů návykových látek a alarmující čísla o denním používání smartphonů či počítačů. Výčet je samozřejmě velmi zjednodušen a pokud bychom hledali všechna pozitiva a negativa současné doby, dostalo by se nám velmi dlouhého seznamu. V následujících kapitolách se budu snažit nalézt odpovědi na některé z otázek, které se nabízí při výše uváděných skutečnostech.

Současná úroveň poznání nám nabídla již mnoho poznatků, doporučení, studií atd., které konstatují či potvrzují pozitivní vliv sportovní (pohybové) aktivity na děti a mládež, a to nikoliv v jednostranné (pouze fyzické) podobě, nýbrž komplexně. Rozporovat tato fakta nehodlám. Méně jednoznačné jsou studie věnující se využívání moderních komunikačních prostředků dětmi a mládeží. Na jedné straně výzkumníci popisují pozitivní vliv na myšlení či paměť, schopnost pracovat s moderními technologiemi atd., na straně druhé vidí narušenou interpersonální komunikaci, socializační problémy, neefektivně využívaný volný čas či celkové nadužívání těchto prostředků. Zda převažují negativa či pozitiva je otázkou i pro každého z nás.

Ve své práci se v dalších kapitolách budu snažit nalézt odpověď na to, zda lze moderní technické, resp. komunikační prostředky využít k „lepší“ účelům, než ke kterým aktuálně dětem a mládeži obvykle slouží. Komunikační prostředky však nejsou tématem ústředním, tím je motivace, konkrétně motivace dětí ke sportu. Ta je v tomto případě i spojovacím článkem zdánlivě rozličných témat a pojmů.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Atletická příprava

2.1.1 Atletika a její význam

Atletika je obvykle nazývána královnou sportu, a to z mnoha důvodů. Mezi ně samozřejmě patří i množství národních federací, které celosvětově sdružuje Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF). Podstatnějšími důvody jsou vznik na základě přirozených pohybových činností člověka, dlouhý historický vývoj s dokumentovanými zmínkami již z období antiky, a v neposlední řadě všestrannost a atraktivnost v rámci sportovních odvětví. Pro svou komplexnost, která se významně podílí na všestranném rozvoji dětí a mládeže se atletika stala rovněž součástí přípravy v mnoha dalších sportovních odvětvích (Jeřábek, 2008).

Podstatou atletických disciplín je zdolávání vzdáleností chůzí, během, skokem, vrhem a hodem (případně kombinací). V rámci soutěžních podmínek přitom co nejrychleji, za dosažení nejdelsí vzdálenosti či překonání nejvyšší výšky (Langer, 2009).

2.1.2 Atletická příprava dětí a mládeže

Pro svou komplexnost se atletika stala také součástí povinné tělesné výchovy, a to v rozsahu, který stanovují příslušné Rámcové vzdělávací plány (RVP). Nad rámec školní atletiky je toto sportovní odvětví rozvíjeno v rámci zájmových kroužků, atletických oddílů a spolků.

Relevantní oblastí pro tuto práci je oblast tzv. atletických přípravek. Atletické přípravy se věnují všestranné pohybové přípravě dětí předškolního a mladšího školního věku, se zaměřením na atletiku. V tomto období je jasnou prioritou komplexní rozvoj dětí, podpora získávání a osvojování základních atletických schopností a dovedností. Z pohledu taxonomického by bylo možno zařadit atletické přípravy mezi Základní formu atletiky, která je zaměřená na získání základů techniky atletické chůze, běhů a některých skoků, vrhu a hodů. Obsah tréninku je realizován rekreační formou, dle upravených pravidel, se zaměřením na radostné sportovní vyžití (Prukner & Machová, 2011).

2.1.3 Specifika sportovní přípravy dětí

Hlavním rysem sportovní přípravy dětí je přípravný charakter vytvářející základy pro budoucí možné rozvíjení výkonu. Nesmí přitom být ale zapomináno, že děti nejsou dospělými a nelze na ně tak pohlížet ani z pohledu sportovního tréninku (Perič, 2012). Za pozitivní výsledek sportovní přípravy dětí je možné považovat i osvojení vhodných sportovních návyků, zdravého životního stylu, radosti z pohybu, rozvíjení přátelství a spolupráce, osobnosti každého jednotlivého dítěte apod.

Perič (2012) vymezuje tři základní priority sportovní přípravy dětí:

- **nepoškodit dítě** – přestože se jeví tato priorita jako banální, současný sport, resp. trenéři ji nezřídka nedodržují. Nemusí jít přitom o poškození pouze fyzického charakteru,
- **vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě** – jak již bylo zmíněno, za podstatnější je možné vnímat, zda jedinec u sportu „vydrží“ a stane se součástí jeho životního stylu, než zda získá za své výkony medaile ve věku 10 let,
- **vytvořit základ pro pozdější trénink** – zde jde o prioritu, jejímž cílem je vytvořit podmínky pro další etapy sportovní přípravy, ev. i ve výkonnostní či vrcholové podobě.

Obdobný pohled zastává Lehnert et al. (2014), kdy vidí jako prioritu stanovit adekvátní cíle a úkoly sportovní přípravy se zaměřením zejména na **získání vztahu ke sportu**, zvyšování tělesné zdatnosti a osvojení potřebného množství dovedností. Autoři poukazují též na skutečnost, že pouze minimální počet mladých sportovců se stává vrcholovými, zatímco je poměrně vysoké procento mladých sportovců s vážnými zraněními či trvalými poškozeními. Upozorňují, že bohužel je často u dětí sportovní úspěch posuzován hlavně počtem vítězství, což vyvíjí tlak na výkon, na druhé straně se však tento tlak stává příčinou zanechání sportovní činnosti. Autoři též poskytují následující tipy pro tréninkovou praxi:

- stanovování krátkodobých cílů, které udržuje každodenní koncentraci a motivaci,
- upřednostňování cílů procesuálně orientovaných (zlepšení, zvládnutí atd.) před výsledkově orientovanými,
- stanovení adekvátních cílů tak, aby děti měly pocit úspěšnosti v co nejvíce tréninkových činnostech,
- průběžně a pravidelně vyhodnocovat pokroky,
- zapojit děti do vytyčování cílů (zvýšení motivace a aktivity dětí).

Z výše popsaného tedy vyplývají jasné priority pro realizaci sportovní (atletické) přípravy dětí. Jde zejména o respektování přirozeného vývoje, rozvoj pohybových schopností (základních) a získání primárních atletických dovedností. Podstatnou roli přitom sehrává radost z pohybu, hravost, podpora fantazie i získávání znalostí o atletice a jejích pravidlech.

2.2 Období mladšího školního věku

Za relevantní období pro účely této práce lze z pohledu vývojové psychologie považovat období mladšího školního věku. Mladší školní věk je obecně definován jako doba od 6-7 let do 11-12 let. Věkové mezníky tvoří na jedné straně vstup do školy, na straně druhé je to dokončení nižšího stupně základního vzdělávání a také nastupující známky pohlavního dospívání. Někteří autoři toto souhrnné období dále logicky člení např. (Kuric, 1986). Matějček a Langmeier (1986) jdou ještě dále, kdy období diferencují na mladší školní věk (6-8 let) střední školní věk (9-12 let) a starší školní věk (odpovídá pubescenci). Souhrnné pojetí (viz výše) považují za dostatečné.

Toto období není charakteristické prudkými změnami psychosociálního vývoje. Langmeier a Krejčířová (2006) charakterizují toto období jako věk střízlivého realismu, který se zaměřuje na to, *co je a jak to je*. Dítě v tomto období chce pochopit okolní svět a věci v něm, tak jak opravdu jsou. Autoři poukazují i na skutečnost, že realistické zaměření mladšího školního věku se zdá být charakteristickým rysem i v rychlých historických proměnách, podobně bylo totiž prokazováno již na počátku minulého století.

2.2.1 Vývoj schopností a dovedností

Pohybové i ostatní schopnosti v tomto období jsou značně závislé na tělesném růstu, který je však většinou plynulý. Růstové akcelerace jsou patrné spíše na začátku a konci tohoto období. Významně a souvisle se v tomto období zdokonaluje hrubá a jemná motorika, což zahrnuje rychlejší pohyby, větší svalovou sílu a zejména zlepšenou koordinaci pohybů. To přináší zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Motorické výkony dětí mohou být ovlivněny (podmíněny) zčásti i tím, jak je rodiče povzbuzují či tlumí v tomto směru. Rozdíly mezi pohlavími mohou být determinovány očekáváním vychovatelů na základě tradičních pohledů na rozvoj konkrétních dovedností. Pohybové výkony jsou přitom závislé na vnitřní i vnější motivaci, a proto ovlivňují celou emoční stabilitu dítěte. V tomto období si je tedy dítě dobře vědomo svých zdarů i nezdarů a začíná se poměřovat s jinými

vrstevníky či dospělými. V období mladšího školního věku se rozvíjí nejen motorika, ale i smyslové vnímání, řeč a paměť. Učení získává v tomto období novou kvalitu, je plánovitě a záměrné, dítě si osvojuje strategie jak se učit (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.2.2 Kognitivní vývoj

Dítě na počátku školního věku začíná být schopno logických myšlenkových operací, a to na rozdíl od dřívější závislosti na viděném. Jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006) podstata nového vývoje myšlení spočívá zejména ve schopnosti různých transformací v mysli současně (současné chápání identity, zvrtnosti a vzájemného spojení myšlenkových procesů atd.).

Výkony dětí v kognitivní oblasti jsou v období mladšího školního věku silně závislé na motivaci. Nezastupitelnou roli zastává rodina, ale zároveň i škola.

2.2.3 Socializace a emoční vývoj

Přelomem pro socializaci dítěte mladšího školního věku je právě vstup do školy. K rodičům, kteří doposud významným způsobem ovlivňovali způsoby chování, přibývají jako nové determinanty učitelé, spolužáci a vrstevníci.

Období mladšího školáka je obdobím extravertze, kolektivního života a vztahů, přičemž právě sociální role žáka s sebou přináší nové postavení, zkušenosti i odpoutávání se od rodiny (Šimíčková-Čížková, 2003). Autorka též poukazuje na vývoj, kdy na počátcích školní docházky se dítě zajímá více o sebe a vlastní úspěch, později zohledňuje kolektiv, objevuje se vědomí sounáležitosti i společné odpovědnosti.

Majoritní činností již není hra, ale stává se jím učení a práce. Hra je však pro zdravý rozvoj osobnosti stále důležitá. Oblíbené jsou hry konstruktivní, pohybové, soutěživé či společenské, a to i se zvyšujícími se nároky (Šimíčková-Čížková, 2003).

V emocionální oblasti je pro mladší školní věk charakteristický pokles lability, impulzivity a egocentrismu. To souvisí zejména se zvyšující se schopností seberegulace, kdy dítě již dokáže potlačit i vyjádřit své pocity, přičemž bere ohledy na očekávání a požadavky svého okolí (Langmeier & Krejčířová, 2006). Morální vývoj je silně determinován rodinou.

Jak upozorňuje Šimíčková-Čížková (2003) v mladším školním věku se objevují počátky zájmů a aktivit, které mají sice spíše přechodný charakter, přesto ale hrají důležitou roli.

Úspěšná seberealizace v rámci zájmových aktivit dítě rozvíjí, obohacuje jeho osobnost a v některých případech může i kompenzovat výkonové či sociální neúspěchy.

2.3 Motivace

2.3.1 Co je to motivace

Co je to motivace? Proč si pokládat tuto otázku, když je termín motivace běžně a často užíván manažery, trenéry, učiteli, rodiči atd. Znají všichni, kdo jej používají, jeho význam?

Pátráme-li po původu slova motivace dostaneme se k latinskému „moveo“. Tento výraz znamená pohybovat, hýbat. Slovní základ nám v podstatě osvětluje velmi často užívanou zjednodušenou definici, kdy bývá motivace označována za „hnací motor“ našeho chování a jednání.

Pro lexikální vymezení pojmu můžeme nahlédnout například do Akademického slovníku cizích slov, který motivaci definuje mj. jako: „soubor pohnutek podněcující k určité činnosti, k určitému cíli“ (Kolektiv autorů, 2000, 511). Pedagogický slovník definuje motivaci jako „souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání; zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem; řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků; ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu“ (Průcha, Walterová, & Mareš, 2003, 127). Velmi jednoduchou definici nalezneme v publikaci Atkinsonové, která motivaci definuje jako „stav, který aktivizuje chování a dává mu směr“ (Atkinson, 2003, 348). Ve velmi obecné rovině definuje pojem motivace také Přehled psychologie, a to jako „všechno, co způsobuje nějaké chování, jednání nebo reakci“ (Kern, Mehl, Nolz, Peter, & Wintersperger, 2015).

Hledáme-li odborné psychologické vymezení pojmu motivace, včetně vztahů k dalším psychologickým pojmům s motivací souvisejících, můžeme využít podrobného vymezení H.Heckhausena (in Nakonečný, 1996, 15), který uvádí: „motivování jednání určitým motivem je označováno jako motivace. Motivace je myšlena jako proces, který volí mezi různými možnostmi jednání, zaměřuje jednání na dosažení motivačně specifických cílových stavů a na cestě k tomu je udržuje v chodu. Krátce: motivace má vysvětlit cílovou zaměřenost jednání...Motivace zajisté není jednotný proces, který by procházel celým úsekem jednání rovnoměrně od počátku do konce. Sestává spíše z rozdílných procesů, které v jednotlivých fázích úseků chování – především před a po uskutečnění jednání – vykonávají seberegulační

funkci...Jednání je motivováno, tzn. zaměřeno na cíl motivu; jednání samo se však nedá zaměřovat s motivací...Motivace má tedy vysvětlit volbu mezi různými možnostmi jednání, mezi různými možnostmi vjemových daností a obsahy myšlení, jakož i intenzitu a trvání založeného jednání a tím dosažených výsledků.“ Nakonečný (1996, 15) myšlenky Heckhausena shrnuje takto: „motivace je postulovaný proces, určující zaměření (zacílení), trvání a intenzitu chování (jednání). V tomto smyslu je to psychologický hypotetický konstrukt, popisující, resp. vysvětlující „psychologické příčiny“ chování.“

Přestože výše vybrané definice popisují motivaci srozumitelně a vcelku jednoduše, samotná problematika motivace je komplikovanější a individuálně významně různorodá. To, co je podstatou různých definic motivace, je skutečnost, že lidské chování a jednání je determinováno „hybnými silami“, které se snažíme popsat a vysvětlit. Motivaci pak můžeme vnímat jako souhrn či shluk dílčích motivů, tedy příčin chování a jednání.

V případě motivace lze hovořit o intrapsychickém procesu, který má zdroj jak ve vnitřních, tak i vnějších stavech (situacích). Příkladem vnitřního stavu je hladovění (vyjadřuje endogenní zdroj motivace), vnějším je například stav ohrožení (Nakonečný, 1996). Autor v této souvislosti upozorňuje na nutnost rozlišování motivace, resp. motivů a vnějších motivujících podnětů (incentivů). Podněty se totiž stávají incentivy jen v určitém vztahu k motivům (např. nápoj je incentivou pouze pro žíznivého), v takovém případě se někdy využívá termínu popud.

Motivační strukturu člověka tvoří obecně následující základní zdroje – potřeby, hodnoty, ideály, zájmy a návyky. Z jednotlivých zdrojů vyplývají konkrétní teorie či koncepty motivace.

V upravené podobě vypadá takto:

Teorie	Autor	Základní pojmy	Empirické těžiště	Princip chování
Psychoanalytická	S.Freud (1900-1920)	Id, ego, superego, pud, princip slasti, princip reality	Neurózy, sny, obrana, chybné úkony, nevědomí	Redukce instinktivního nutkání (volná energie)
Behavioristická	Hull, Spence, Miller (1930-1950)	Drive, habit, incentiva, redukce popudu (drivu), anticipační cílová odpověď	Deprivační vlivy na intenzitu chování a rezistenci k vyhasínání, podmiňování bolestivých reakcí, sekundární drivy	Redukce interní stimulace („drive stimuli“)
Topologická	K.Lewin (1920-1940)	Tenze, valence, životní prostor, psychologická distance	Návrat k nedokončeným úkolům, substitute, úroveň aspirace, konflikt	Ustavení ekvilibria mezi regiony pole
Výkonová	Atkinson, McClelland (1950-1970)	Motiv, expektance incentiva, emoční anticipace, tendence	Persistence ve výkonových úkolech, preference rizika, úroveň aspirace	Indukce pozitivních a redukce negativních emocí
Sociální učení	J.B.Rotter (1955-1975)	Exspektance, generalizovaná expektance, „lokus kontroly“	Změna expektancí a jejich generalizace, hledání a využití informací	Uspokojení potřeb
Atribuce	Heider, Kelley, Winer (1960)	Atribuce kauzality, schémata, dimenze expektance, afekt	Kauzální inference, změny expektance, interpersonální hodnocení, emocionální reakce	Získání informace
Humanistická	Maslow, Rogers (1950-1970)	Pozitivní sebepojetí, sebeaktualizace, hodnoty	Diskrepance ego-ideál, otevřenost zkušenosti, seberealizující se osobnost	Sebeaktualizace, evalvace

Obrázek 1. Přehled pojetí motivace a souvisejících pojmů dle Weinera (in Nakonečný, 1996 – upraveno autorem)

Přestože je uvedený výčet poměrně přehledný, neobsahuje novější teorie či rozpracování, které navazují na teoretické základy původních teorií. Podnětné a relevantní poznatky z vybraných teorií rozvádím v následujících podkapitolách.

2.3.2 Teorie psychoanalytická

V souvislosti s motivačními teoriemi nelze alespoň v krátkosti nezmínit teorii psychoanalytickou. Zdrojem této teorie není nikdo jiný než S. Freud. Základním východiskem je skutečnost, že podstata člověka je pudová. Freud pojetí pudů upravoval a posléze setrval u rozlišení dvou základních pudů, tj. pud po životě (Erós) a pud smrti (Thanatos). Pud Erós se projevuje jako pud zachování sebe sama a pud po získávání slasti, pud Thanatos se projevuje jako destruktivní činitel, navenek i dovnitř zaměřená agresivita a navenek zaměřený pud po získávání slasti. V psychoanalytické teorii motivace je tedy zdůrazňován vliv nevědomých tendencí, a chování má proto v tomto pojetí převážně nevědomý původ (Nakonečný, 1996).

Přes mnoho výhrad nelze upřít psychoanalýze a psychoanalytickému pojetí motivace obohacení psychologických věd o řadu hodnotných poznatků.

2.3.3 Teorie behavioristická

Produktem behaviorismu byly dílčí motivační koncepty, které vycházely z počátku zejména z experimentálního výzkumu chování zvířat v laboratořích. Teorie motivace byly rozpracovávány povětšinou v souvislosti s teoriemi a výzkumem učení. Někteří behaviorističtí psychologové pak dokonce konstrukt motivace odmítli jako nadbytečný nebo zavádějící. Obecně se v behaviorismu udržuje úzké pojetí motivace jen jako procesu energetizace chování, což je vyjádřeno pojmem „drive“ (Nakonečný, 1996).

Na základě dalších výzkumů zaměřených na vliv „drive“ došlo k ustanovení teorie obecného popudu („general drive“). V rámci tohoto pojetí došlo k rozlišení popudu a potřeby. Teorii obecného popudu rozpracovával zejména Hull, dle něhož je nutno i v případě uspokojení potřeby počítat ještě s „reziduálním irelevantním popudem“ (C.L.Hull in Nakonečný, 1996). Koncept obecného popudu pracuje se čtyřmi základními (primárními) popudy, kterými jsou hlad, žízeň, sex a bolest. Prostředky, kterými byly redukovány jsou nazývány zpevňovače. Hulla následovali ještě i další psychologové – behavioristé, kteří koncept motivace rozvíjeli různými směry. Příkladem může být např. Tolman, který v rámci umírněného behaviorismu a v rámci psychologické teleologie vypracoval propracovanou teorii motivace – teorii zacíleného chování („Purposive behavior“) (Nakonečný, 1996).

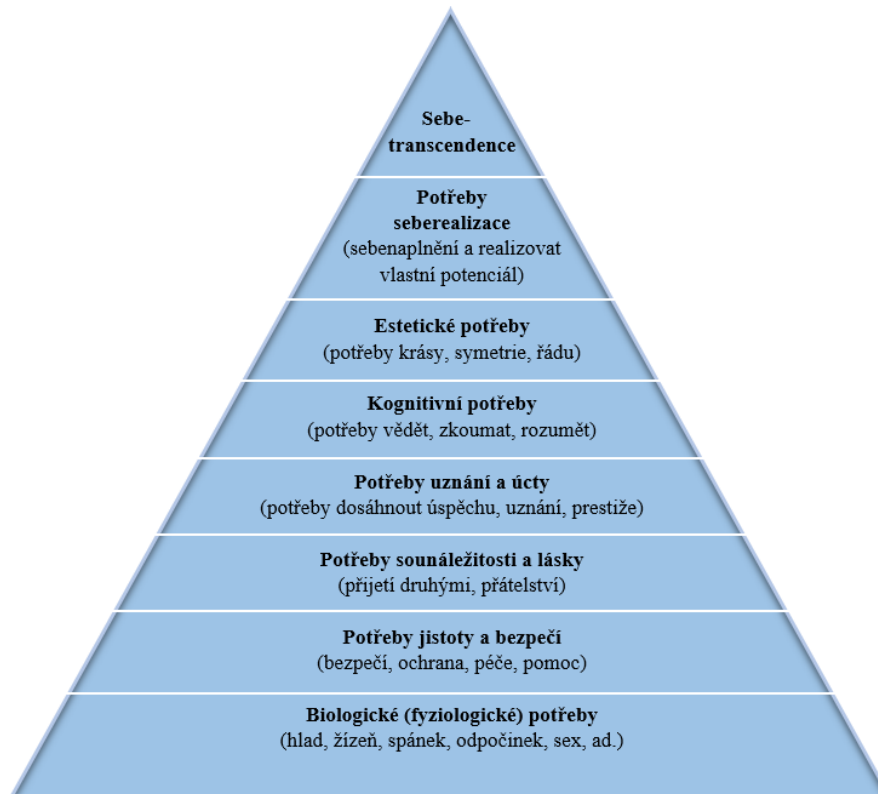
2.3.4 Teorie humanistická

Přestože je humanistický koncept motivace složitější, podstatnou roli zde hraje Maslowova teorie hierarchie potřeb. Tato teorie se řadí k nejznámějším či dokonce všeobecně známým teoriím lidského chování. O hierarchii jde proto, že určuje pořadí naléhavosti jednotlivých potřeb. Autor rozlišuje potřeby základní (nižší), které jsou fyziologického charakteru a potřeby „vyšší“, které přichází v rámci ontogeneze později a jsou spjaty se socializací. Špičku hierarchie pak představuje seberealizace a sebetranscendence.

Původně pětistupňová hierarchie, kde sám autor první čtyři úrovně označil jako potřeby nedostatkové a pátou jako růstovou, byla postupně doplňována na současný osmistupňový model. V hierarchii pak platí, že níže umístěné potřeby mají přednost před ostatními, resp. jedinec uspokojuje své potřeby od nejnižších, a až pokud jsou saturovány postupuje výše. Tento

princip však neplatí bezvýhradně, příkladem jsou mezní situace, kdy není umožněno saturování základních potřeb, přesto jsou naplněny potřeby vyššího řádu.

V grafické podobě zobrazuje hierarchii následující obrázek.



Obrázek 2. Maslowova hierarchie potřeb (zdroj – vlastní úprava autorem)

Z pohledu psychologie sportu je vhodné zmínit, že mezi základní, tj. biologické potřeby je možno počítat i potřebu tělesného pohybu. Jak uvádí Slepíčka, Hošek, a Hátlová (2009, 85): „pro tělovýchovné činnosti je důležité, že jednou z hlavních biologických potřeb člověka je potřeba tělesného pohybu. Je to cyklická potřeba funkční, jejímž cílem není určitý předmět nebo činnost. Potřeba pohybu vzniká patrně nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy, zejména v korových buňkách... Tato biogenní potřeba má různé intenzivní projevy na různých věkových stupních.“ Autoři dále poukazují na skutečnost, že z této původně vrozené potřeby se postupem času stává i potřeba společenská.

2.3.5 Teorie výkonové motivace

Výkonové motivaci („achievement motivation“) je věnována významná pozornost, a to nejen v oblasti sportu, ale i mimo něj. Výkon a výkonnost patří totiž v kapitalisticky pojímané společnosti mezi základní a žádoucí charakteristiky člověka (Nakonečný, 1996).

Teorie vznikla v druhé polovině 20. století v USA (Atkinson), významně pak byla rozpracována např. Heekhausenem – v rámci evropských podmínek. Význam této teorie přesáhl obor psychologie a zasáhl i další obory.

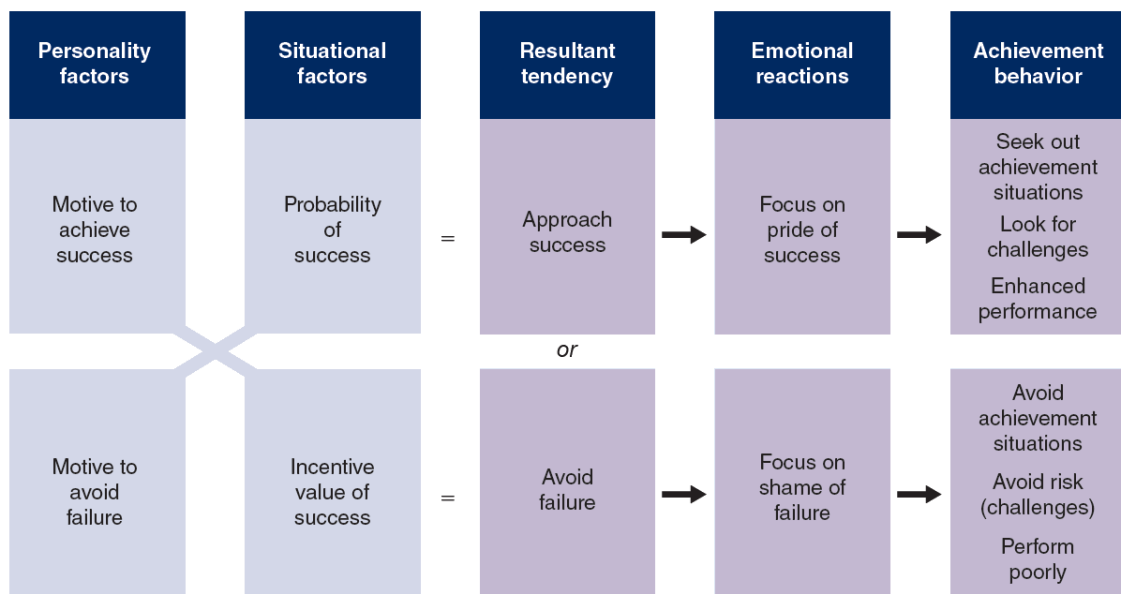
Základní tezí teorie je konflikt dvou základních tendencí, kterými jsou tendence dosáhnout úspěchu a tendence vyhnout se neúspěchu, resp. naděje na úspěch a strach z neúspěchu. Tendenci dosáhnout úspěchu lze chápat jako funkci motivu dosáhnout úspěchu, hodnoty úspěchu a pravděpodobnosti dosažení tohoto úspěchu. Stejně tak tendence vyhnout se selhání je funkcí motivu vyhnout se neúspěchu, negativní hodnotě neúspěchu a pravděpodobnosti neúspěchu (Slepička et al., 2009). Nakonečný (1996, 226) upozorňuje, že „všichni lidé touží po úspěchu, ale liší se silou motivu výkonu, která je dána poměrem touhy po úspěchu ke strachu z neúspěchu, takže čím je tento strach větší, tím je motiv výkonu slabší. To pak vede k vytváření dvou typů lidí s ohledem na jejich výkony: typ orientovaný na dosahování úspěchu a typ orientovaný na vyhýbání se neúspěchu“. Z této premisy vychází Slepička et al., když uvádí, že teoreticky sportovci se silnějším motivem dosáhnout úspěchu než vyhnout se selhání budou nejvíce motivováni v situacích padesátiprocentního rizika, přičemž sportovci se silnou potřebou vyhnout se selhání budou v případě negativní motivace vybírat činnosti buď velmi lehké nebo naopak velmi těžké (případný neúspěch nikoho nepřekvapí). Dále podotýkají, že sportovci jsou částí populace, kde je tendence k úspěchu zvýrazněna a je dokonce typickým osobnostním rysem (relativně trvalým).

Nahlédneme-li do zahraničních publikací věnujících se problematice motivace ve sportu, zjistíme, že např. Weinberg a Gould (2011) rozlišují v rámci výkonové motivace další čtyři koncepty, resp. teorie výkonové motivace. Jde přitom o Teorii získaných potřeb („Need achievement theory“), Atribuční teorii („Attribution theory“), Teorii úspěšného dosažení cíle („Achievement goal theory“) a Kompetenční teorii motivace („Competence motivation theory“).

Teorie získaných potřeb

Tento teoretický koncept vychází z prací Atkinsona a McClellanda, přičemž pracuje jak s osobními, tak i situačními faktory, které jsou vnímány jako důležité prediktory chování. Základem teorie je pět komponent, kterými jsou: osobní faktory nebo motivy; situační faktory; výsledné tendence; emoční reakce a chování spojené s úspěchem (Weinberg & Gould, 2011).

Podstatu této teorie znázorňuje následující schéma.



Obrázek 3. „Need achievement theory“ (Weinberg & Gould, 2011, 62)

Osobní faktory zahrnují již zmíněné dvě potřeby, resp. motivy. Motiv dosažení úspěchu („Motive to achieve success“) je přitom definován jako „schopnost být hrdý na úspěchy“ a motiv vyhnutí se selhání („Motive to avoid failure“) je definován jako „schopnost zažít hanbu při selhání“ (Gill in Weinberg & Gould, 2011, 62). Teorie tedy pracuje s již zmiňovanou rovnováhou mezi zmíněnými motivy.

Situační faktory jsou významným determinantem výsledného chování. Teorie rozeznává dva primární faktory, a to pravděpodobnost úspěchu v situaci nebo úkolu („Probability of succes“) a motivační hodnotu úspěchu („Incentive value of succes“). Pravděpodobnost úspěchu přitom závisí na soupeři a obtížnosti úkolu. S tím je svázaná hodnota, kterou případný úspěch v takové situaci přináší. Šance 50-50 (např. obtížná, ale dosažitelná výzva) přináší výrazný motivační podnět (Weinberg & Gould, 2011).

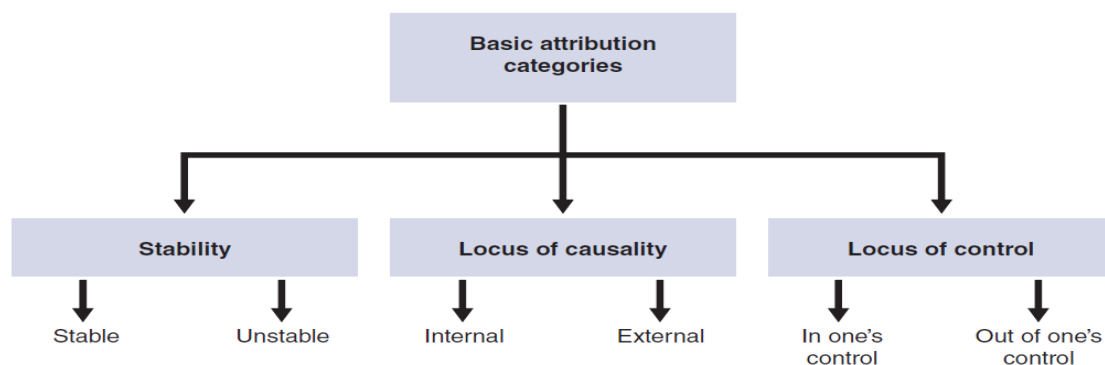
Výsledné tendence („Resultant tendencies“) představují tendence chování odvozené na základě zhodnocení individuálních výkonových motivů a situačních faktorů – viz výše. Teorie je nejlepší při předvídání situací, kde je padesátiprocentní šance na úspěch. Lidé s převažujícím motivem dosažení úspěchu tuto situaci vyhledávají, neboť mají rádi soutěžení (konkurenci) nebo realizují úkoly ne příliš snadné. Naproti tomu lidé nízce motivovaní (motivem dosažení úspěchu) neradi soutěží, ev. volí snadné úkoly se zaručeným úspěchem nebo nerealisticky náročné úkoly, kde je selhání jisté (ospravedlnitelné). U těchto lidí situace 50-50 způsobuje nejistotu a napětí, a proto se situaci snaží vyhnout. Pokud se „vyhnutí“ nedaří, jsou frustrováni (Weinberg & Gould, 2011).

Emoční reakce zahrnuje specifické reakce, tzn. pýchu i hanbu. Oba typy osob chtějí zažít pýchu a minimalizovat škody (hanbu), jeden se zaměřuje více na hrdost, druhý na hanbu a starosti.

Pátá složka teorie („Achievement behavior“) indikuje, jak se předchozí čtyři komponenty projevují, resp. ovlivňují chování. Vysoce motivovaní preferují náročnější úkoly, průměrná rizika a jsou úspěšnější v soutěžních situacích. Málo motivovaní jsou horší v soutěžních situacích, přičemž tedy volí obtížné úkoly s „jistým selháním“ nebo snadné úkoly se zaručeným úspěchem (Weinberg & Gould, 2011).

Atribuční teorie

Atribuční teorie se zaměřuje zjednodušeně na to, jak si jednotlivci vysvětlují své úspěchy či selhání. Proces zpětného příčinného (kauzálního) přisuzování (atribuování) je označován jako kauzální atribuce (Slepička et al., 2009). Autorem původního konceptu byl Heider, avšak o rozšíření a popularizaci se zasloužil Weiner. Ten velké množství možných vysvětlení úspěchu setřídil do několika následujících kategorií – viz obrázek 4.



Obrázek 4. Základní atribuční kategorie dle Weinerja (in Weinberg & Gould, 2011, 64)

Základní kategorie jsou tedy stabilita (angl. Stability) = faktor úspěchu nebo selhání je buď stabilní nebo nestabilní, centrum kauzality (angl. Locus of causality) = faktor je externího nebo interního původu a centrum kontroly (angl. Locus of control) = faktor je nebo není pod naší kontrolou (Weinberg & Gould, 2011).

Jak uvádí Biddle, Hanrahan a Sellars in Weinberg a Gould (2011) jednotlivá „vysvětlení“ ovlivňují budoucí očekávání úspěchu nebo selhání, i budoucí emoční reakce. Příkladem je sportovec, který úspěch ve sportu připisuje svým schopnostem, tzn. stabilní příčině a tedy očekává, že obdobný výsledek nastane i v budoucnu, což se projevuje na jeho rostoucí motivaci a sebedůvěře. Naopak sportovec, který úspěch připisuje nestabilní příčině (např. štěstí), neočekává, že bude k úspěchu docházet pravidelně, tedy motivace a sebedůvěra nevykáže zvyšující se tendenci.

Teorie úspěšného dosažení cíle

Teorie úspěšného dosažení cíle (angl. „Achievement goal theory“) představuje cestu, kterou se vydali psychologové i sportovní psychologové, kteří se zaměřili na pochopení rozdílů při dosahování cílů. Dle této teorie existují tři faktory determinující motivaci člověka, a to dosažení cílů (angl. „achievement goals“), vnímané schopnosti (angl. „perceived ability“) a úspěšné chování (angl. „achievement behavior“). Tyto faktory lze vyjádřit i graficky, následujícím obrázkem.



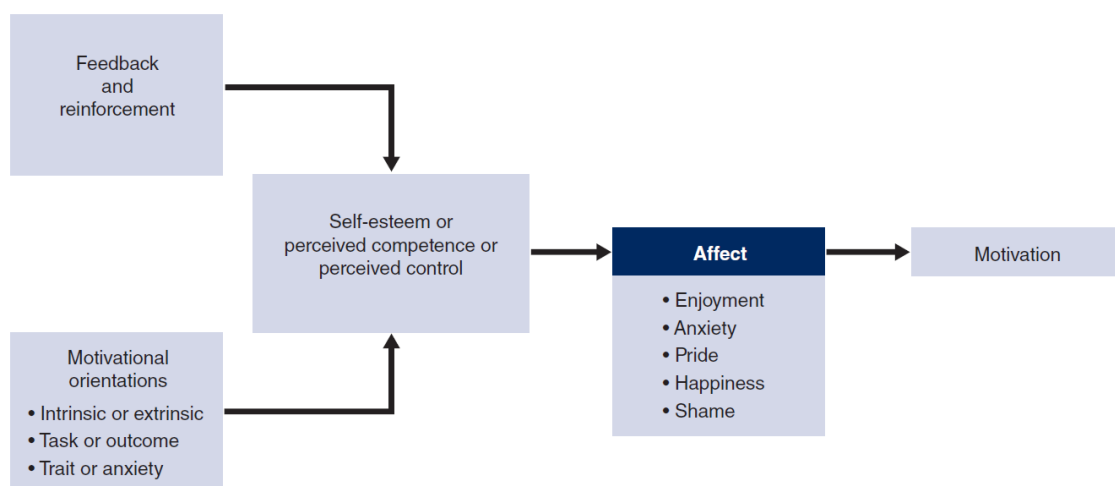
Obrázek 5. Tři klíčové faktory při dosažení cíle (Weinberg & Gould, 2011, 65).

K pochopení něčí motivace je tedy dle této teorie nutné pochopit co znamená úspěch a neúspěch pro danou osobu. Nejlepší cestou, jak to zjistit je zkoumat, jak souvisí individuální vnímání kompetencí, sebehodnota a vnímané schopnosti (Weinberg & Gould, 2011).

Teorie pak rozlišuje jednání zaměřené na porovnávání výkonu s druhými, s cílem je porazit (konkurenční cílová orientace), a jednání zaměřené na vlastní standardy, s cílem osobního zlepšení (zaměření cíle není založeno na srovnání s ostatními). Jako vhodnější strategie se přitom jeví orientace na srovnání s vlastním standardem. Na základě novějších poznatků se předmětem zkoumání stala také orientace na dosahování sociálních cílů, které se stávají rovněž důležitou determinantou motivace.

Teorie kompetenční motivace

Tento koncept v originále „Competence motivation theory“ byl využit k vysvětlení rozdílů při dosahování cílů, zejména u dětí. Autory teorie jsou Wiess a Chaumeton, kteří stavěli na práci Harterové. Teorie vychází z premisy, že lidé jsou motivováni cítit se kompetentní a hodnotní, a tyto pocity jsou primárními faktory ovlivňujícími motivaci. Teorie se dále zaměřuje na sledování vztahu mezi vnímáním kontroly (pocit kontroly nad tím, zda se mohou učit a vykonávat dovednosti), vnímáním sebehodnoty a hodnocením kompetencí (Weinberg & Gould, 2011).



Obrázek 6. „Comperence Motivation Theory“ (Weinberg & Gould, 2011, 67)

Vztah mezi vnímáním kompetencí a motivací byl prokázán i realizovanými studiemi.

Co tedy výše uvedené teorie (koncepty) přináší? Závěrečná tabulka shrnuje popsané teoretické koncepty, přičemž poukazuje na hlavní prediktory a vzájemné odlišnosti ve vztahu k motivaci.

	High achiever	Low achiever
Motivational orientation	High motivation to achieve success Low motivation to avoid failure Focuses on the pride of success	Low motivation to achieve success High motivation to avoid failure Focuses on shame and worry that may result from failure
Attributions	Ascribes success to stable and internal factors within one's own control Ascribes failure to unstable and external factors outside one's control	Ascribes success to unstable and external factors outside one's control Ascribes failure to stable and internal factors within one's control
Goals adopted	Usually adopts task goals	Usually adopts outcome goals
Perceived competence and control	Has high perceived competence and believes that achievement is within own control	Has low perceived competence and believes that achievement is outside own control
Task choice	Seeks out challenges and able competitors and tasks	Avoids challenges; seeks out very difficult or very easy tasks and competitors
Performance conditions	Performs well in evaluative conditions	Performs poorly in evaluative conditions

Obrázek 7. Co nám říkají teorie výkonové motivace (Weinberg & Gould, 2011, 68)

2.3.6 Teorie autodeterminace

Teorie autodeterminace (angl. „Self-determination Theory“, též SDT) je jedním z moderních pojetí problematiky motivace. Autory jsou Deci a Ryan, přičemž teorie postupně nabyla významné popularity. Původním východiskem teorie byl experiment, kdy byla nabídnuta finanční odměna za ochotu pubescentů účastnit se sportovní hry. V dalších fázích experimentu byla odměna postupně zvyšována, přičemž v poslední fázi byla odměna radikálně snížena a probandi ztratili zájem o hru, kterou by pro její zajímavost původně realizovali i bez odměny. Z experimentu tedy vyplynulo, že vnější manipulace snižuje vnitřní motivaci, odměna (pocitovaná jako nátlak) je demotivující a má být využívána především jako informační (zpětnovazebný) nástroj, přičemž nedirektivnost je u zájmových činností motivačně výhodnější (Slepička et al., 2009). Teorie tedy vyvrací pojetí, že motivace chování je podmíněna odměnami a posunuje se k názoru, že lidské chování je determinováno potřebami, které uspokojuje či může uspokojit (Nakonečný, 1996).

Dle Slepičky et al. (2009, 89): „staví tato teorie na výchově k samostatnosti v rozhodování a na odpovědnosti za autonomní počínání.“

Teorie sebedeterminace rozlišuje tři typy motivace, a to vnitřní motivaci („intrinsic motivation“), vnější motivaci („extrinsic motivation“) a amotivaci („amotivation“). Vychází přitom ze dvou zásadních předpokladů týkajících se podstaty lidí, a to, že jsou přirozeně aktivní, a proto interagují se svým prostředím. Druhým předpokladem je, že lidé mají vyvinutou tendenci vnitřně integrovat a organizovat duševní materiál (Deci & Ryan, 2012).

Vnitřní motivace

Deci a Ryan (2012) popisují vnitřní motivaci jako energizující základ aktivní podstaty člověka. Zjednodušeně zahrnuje vnitřní motivace výkon činností, které jsou zajímavé a příjemné, tzn. lidé jsou motivováni výkonem činnosti samé. Jako typický příklad vnitřně motivovaného chování pak autoři uvádí dětskou hru, v rámci které jsou děti hrou zcela pohlceny a zažívají pocit radosti a zájmu. Při hře jsou zároveň naplněny potřeby kompetence, autonomie a také se děti prostřednictvím hry učí. Obdobný princip může fungovat v práci nebo sportu, kdy jsou jedinci plně ponořeni do plnění úkolů a zároveň prožívají uspokojení potřeb autonomie a kompetencí.

Vnější motivace

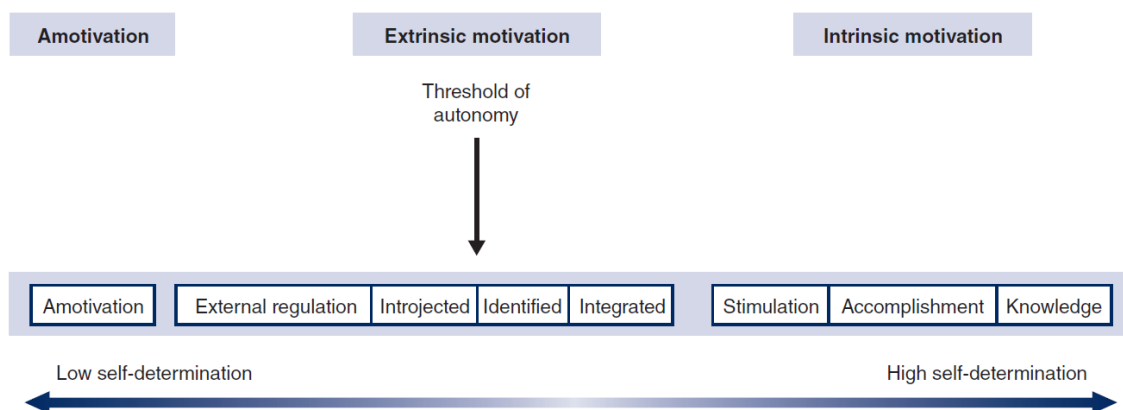
Opakem vnitřní motivace je motivace vnější. Ta zahrnuje vykonávání aktivity, jejíž cíl je od samotné aktivity oddělen. Jako typický příklad externích motivátorů uvádí Deci a Ryan (2012) „mrkve“ (odměny a ocenění) a „hole“ (tresty nebo hrozby). Tato vnější motivace je často vnímána jako kontrolovaná, což sebou přináší pocit tlaku – prostřednictvím „svádění“ odměnami, nebo nátlaku hrozeb. Pocit řízení externími motivátory pak poškozují potřebu autonomie a projevuje se negativně jak v motivaci, tak i ve výkonu.

Jednání motivované odměňováním nebo vyhýbání se trestům označuje SDT jako „vnější regulaci“, která představuje vysoce kontrolovanou formu vnější motivace. Dalšími druhy vnější motivace je „introjekce“ (introjektovaná regulace = nejde o očekávání trestů či odměn z vnějšku, ale o uplatnění vnitřních standardů), „identifikace“ (identifikovaná regulace = jedinec vykonává činnost, protože ji považuje za hodnotnou, účelnou nebo významnou) a „integrováná regulace“, která představuje nejvíce autonomní formu vnější motivace a má podobné kvality jako motivace vnitřní (Deci & Ryan, 2012).

Amotivace

V rámci teorie sebedeterminace je popisován rovněž stav amotivace, kdy je jedinec zcela bez jakéhokoliv zájmu nebo záměru něco vykonat. Člověk v tomto stavu není schopen aktivitu vykonat, ev. pokud ano, tak pouze v pasivní podobě. Amotivace může mít přitom jak různé příčiny, tak i různé důsledky (Deci & Ryan, 2012). Ve stavu amotivace se jedinec setkává s všudypřítomnými pocity neschopnosti a nedostatečné kontroly (Weinberg & Gould, 2011).

Podstatu teorie autodeterminace je možno graficky zobrazit následujícím způsobem.



Obrázek 8. Motivační kontinuum („Continuum of intrinsic and extrinsic motivation“) (Weinberg & Gould, 2011, 140)

2.4 Kritické období – proč děti opouštějí sport

Důvody, proč děti opouštějí sport, mohou být různorodé. Rozhodnutí může být podníceno chováním rodičů, trenérů, vrstevníků, nebo jak upozorňuje Lehnert et al. (2014) například i procesem výběru talentovaných dětí (sám o sobě rozhoduje o pokračování či ukončení sportovní činnosti, anebo dokonce o vztahu ke sportu a životní orientaci). Autoři v této souvislosti zároveň poukazují na vysokou pravděpodobnost omylu u prvotního výběru či krátké době spolupráce. Na druhé straně nesmíme opominout vnitřní pohnutky či motivy ukončení sportovní (pohybové) aktivity, které však mohou být často s těmi vnějšími komplementárně propojené. Řada autorů též poukazuje na problematiku ranné specializace, která může setrvání ve sportu významně ovlivňovat (např. Lehnert et al., 2014, Perič, 2012 ad.).

To, že je téma hledání důvodů opouštění pohybové aktivity aktuální, dokládají četné zahraniční studie, z nichž zajímavé uvádím níže. Při hledání odpovědi na otázku, proč děti

opouštějí sport, je třeba zmínit, že sport dětí je překvapivě mnohem méně systematicky studován sportovními sociology a psychology, neboť jejich prioritami jsou vrcholový sport, sportovní média, sportovní organizace atd. (Messner & Musto, 2014).

Proč se tedy neustále zvětšuje procento nespportujících dětí a vedou stále více sedavý životní styl, čímž jsou vystaveny většímu riziku chronických onemocnění? A proč do této rizikové skupiny nepatří pouze „chronicky“ nespportující, ale přidávají se i děti, které sport opouštějí? Podobné otázky si klade i Noonan (2014), která upozorňuje na skutečnost, že např. v USA je registrováno každý rok 20 milionů dětí v různých kolektivních sportech, avšak kolem 70 procent jich se sportem končí ve 13 letech.

Propracované odpovědi se věnují Witt a Dangi (2018b), v jejichž práci je východiskem také disproporce mezi vysokým počtem sportujících dětí na jedné straně a na druhé straně vysokým počtem dětí opouštějících sport. Nabízejí tři základní sady důvodů, a to: „intrapersonální omezení“, „interpersonální omezení“ a „strukturální omezení“. Mezi intrapersonální omezení řadí zejména **nedostatek potěšení** (nudu), vnímání nízké fyzické kompetence, vnitřní napětí, nebo vnímání negativní dynamiky týmu. Na význam pozitivního klimatu a důležitost vytvoření prostředí, ve kterém se děti cítí kompetentní a úspěšné, poukazuje rovněž Prichard a Deutsch (2015). Interpersonální omezení zahrnují **rodičovský tlak**, nedostatek volného času k trávení s vrstevníky ad. Zejména problematice rodičovského tlaku se věnuje více odborných prací. Zmiňují např. práci Kolayış, Sarı, a Çelik (2017), kteří se věnovali analýze vztahu mezi vnímáním motivačního klimatu iniciovaného rodičem a vnitřní motivací sportovců. Podrobněji se této problematice věnují také Witt a Dangi (2018a), po rozpracování problematiky představují i doporučení pro praxi. Pozitivní rodinné klima se ve svém výsledku může totiž projevat i na zlepšení samotného sportovního výkonu (Cueto-Martín, De La Cruz, Morales-Ortiz, & Pérez-Díaz, 2018). Strukturální omezení pak zahrnují čas nezbytný pro trénink a cestování, zranění, finanční náklady či nedostatečné vybavení.

Genderovým rozdílem ovlivňujícím ukončení sportovní činnosti se ve své studii věnují Slater a Tiggemann (2010), kdy oproti výše zmíněným důvodům identifikují u sportujících dívek další faktory jako jsou tradiční genderové hranice u sportů vnímaných jako „maskulinní“, obavy z reakcí spoluhráček či vzhled při sportovní aktivitě. Rozdíly mezi pohlavími nalezneme i u hlavních motivů pro sportování, kde je nejčastějším společným motivem „být zdravější“, pro chlapce ale i motiv být silnější (svalnatější) a pro děvčata získání nových přátel (Cope, Bailey, Parnell, & Kirk, 2018).

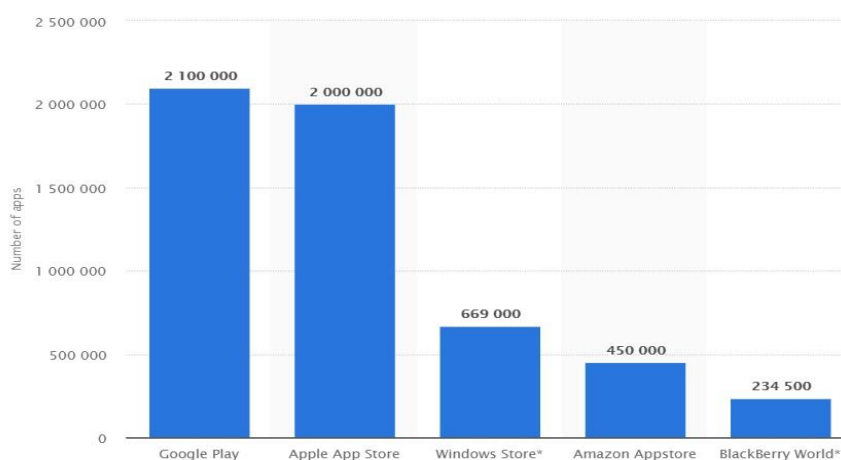
Citovaní autoři se shodují, že získané poznatky je nezbytné využívat v praxi a předcházet tak časnému odchodu dětí ze sportu. Důraz by proto měl být kladen zejména na **zábavnost, spolupráci s rodiči, rovnoprávnost atd., oproti ranné specializaci**, která nejenže není zárukou dosažení špičkového výkonu v dospělosti, ale zároveň představuje významný faktor ovlivňující opuštění sportu (např. Latorre-Román, Pinillos, & Robles, 2018).

2.5 Moderní komunikační prostředky využitelné při sportovní aktivitě

V posledních letech pozorujeme prudký vzestup technologií, které se staly součástí našeho každodenního života. Jasný prim hraje telefon, který již neslouží „pouze“ k hlasové komunikaci, ale stal se také informačním nástrojem s nepřehledným množstvím funkcí.

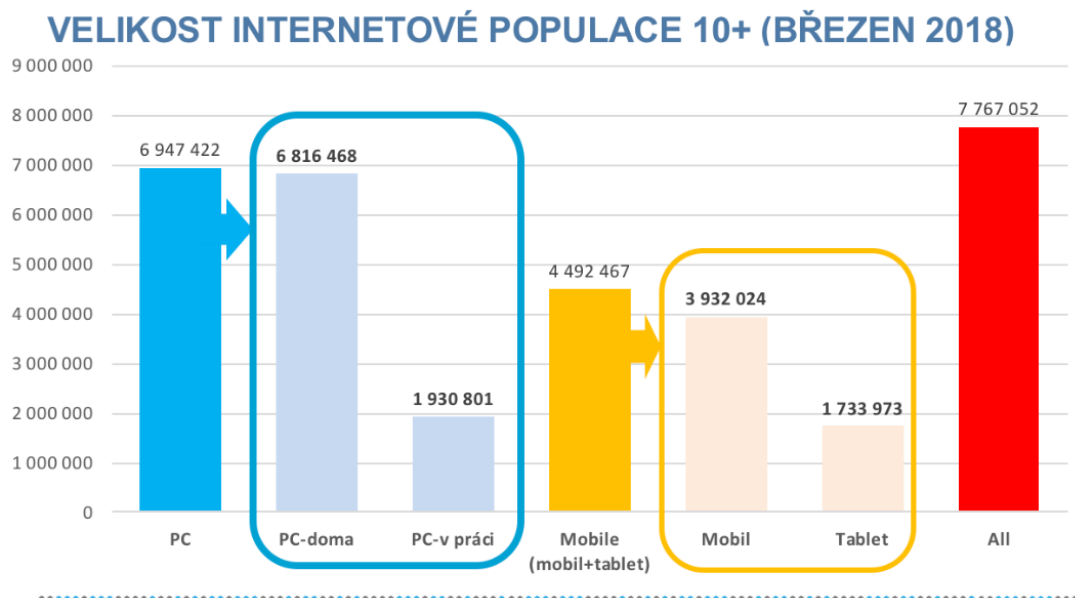
Nejen dospělí, ale i děti a dospívající, považují „chytré“ telefony za nedílnou součást svého životního prostředí, přičemž tato zařízení vnímají jako nástroj, který jim pomáhá realizovat své potřeby (včetně sociálních), cíle, ale i vyjadřovat své pocity a myšlenky (Zilka, 2018). Autorka ve své studii poukazuje také na skutečnost, že uživatelé tyto činnosti do značné míry vztahují k sociálním kontextům a ke sdílení s ostatními. Studie rovněž přináší zjištění, že mezi osobními potřebami, sociálními vztahy, každodenními činnostmi a „chytrými telefony“ existuje souvislost.

To, co nám „chytré“ telefony přináší, je možnost využívání různých aplikací, což jsou zjednodušeně softwarové programy, konstruované za určitým specifickým účelem a pro podmínky „chytrých“ telefonů, tabletů či obdobných zařízení. Následující obrázek dokumentuje aktuální množství dostupných aplikací pro různé platformy „chytrých“ telefonů.



Obrázek 9. Počet dostupných aplikací dle platform (zdroj: statistika.com, 2019)

Přesné počty dětských uživatelů smartphonů v rámci ČR nejsou k dispozici. Český statistický úřad v této souvislosti vede statistiky u uživatelů starších 16 let, což je pro účely této práce nedostatečné. Alespoň pro orientaci lze nahlédnout do statistiky využívání internetu a zařízení prostřednictvím nichž je na internet přistupováno. Statistika zahrnuje uživatele starší 10 let.



Obrázek 10. Velikost internetové populace 10+ (zdroj: STEM/MARK 2018)

Segmentem, který je relevantní pro tuto práci jsou aplikace pro fyzické aktivity a zdravý životní styl. Zmíněná oblast nabývá v posledních letech značné popularity a stala se rovněž ekonomicky zajímavou oblastí (pro tvůrce aplikací). Aplikace obecně umožňují záznam pohybových aktivit, a to například trasy, vzdálenosti, převýšení, rychlosti, počtu kroků atd., na které navazují informace dopočítatelné pomocí výpočtových algoritmů (energetická spotřeba, výkon ad.). Tyto aplikace cílí na dva typy uživatelů – jedním je uživatel, který v aplikaci hledá motivaci (nejrůznější výzvy pro uživatele, které má plnit, osobní virtuální trenéři atd.), druhým typem uživatele je jedinec, který chce pohybové aktivity evidovat, vyhodnocovat, ev. budovat tréninkové plány. Jak uvádí např. Palička, Jakubec, a Zvoníček (2016) zejména oblast tzv. osobních trenérů zažívá v poslední době obrovský progres a společnost Google jej označila za nejrychleji rostoucí kategorii (aplikace pro pohybové aktivity).

Na aplikace v „chytrých telefonech“ navazuje v současnosti také velké množství příslušenství, kde dominují „chytré“ náramky ev. „chytré“ hodinky, které rozšiřují diagnostické možnosti aplikací a rozšiřují tak jejich funkcionalitu. Některé z těchto doplňků jsou schopny

pracovat autonomně a poskytovat uživateli přímou zpětnou vazbu či dílčí data. Plné funkcionality je však dosaženo zpravidla po propojení dat aplikace a příslušenství.

Jak již bylo zmíněno, existuje nepřehledné množství mobilních aplikací pracujících v oblasti pohybových aktivit. Aplikace jsou zaměřené buď obecně, tzn. umožňují evidovat, vyhodnocovat a pracovat s větším množstvím a druhem pohybových aktivit, nebo se blíže specializují na konkrétní sportovní odvětví, jako je např. běh, fitness, cyklistika ad.

Mezi nejoblíbenější (zároveň nejužívanější) aplikace patří např. „Endomondo“, která umožňuje pracovat s velkým množstvím sportovních odvětví, také velkým množstvím parametrů. Výkony dokáže zpracovat a sestavit tréninkový plán, přičemž funguje také jako sociální síť umožňující sdílení výsledků. Obdobnými funkcionalitami disponuje také aplikace „Strava“, která našla oblibu i mezi vrcholovými sportovci. Oblíbených a hojně užívaných aplikací bychom našli více, jde např. o aplikace Runtastic, Runkeeper, Garmin Connect, Polar Flow, Suunto Movecount, Ride with GPS atd. Uživatelům, kteří potřebují nebo chtějí mezi aplikacemi migrovat, vychází vývojáři vstříc a vytvořili aplikace umožňující přenášení dat. Tvůrci mobilních aplikací samozřejmě nezapomínají ani na méně obvyklá odvětví nebo na odvětví, která nabývají popularity v poslední době. Zmínit lze aplikace pro jógu, které zpravidla obsahují i videolekce a tréninkové plány (např. Yoga Studio), nebo aplikace věnující se posilování, crossfitu atd. Tyto aplikace jsou různě propracovány, disponují velice širokými databázemi cviků i výzev.

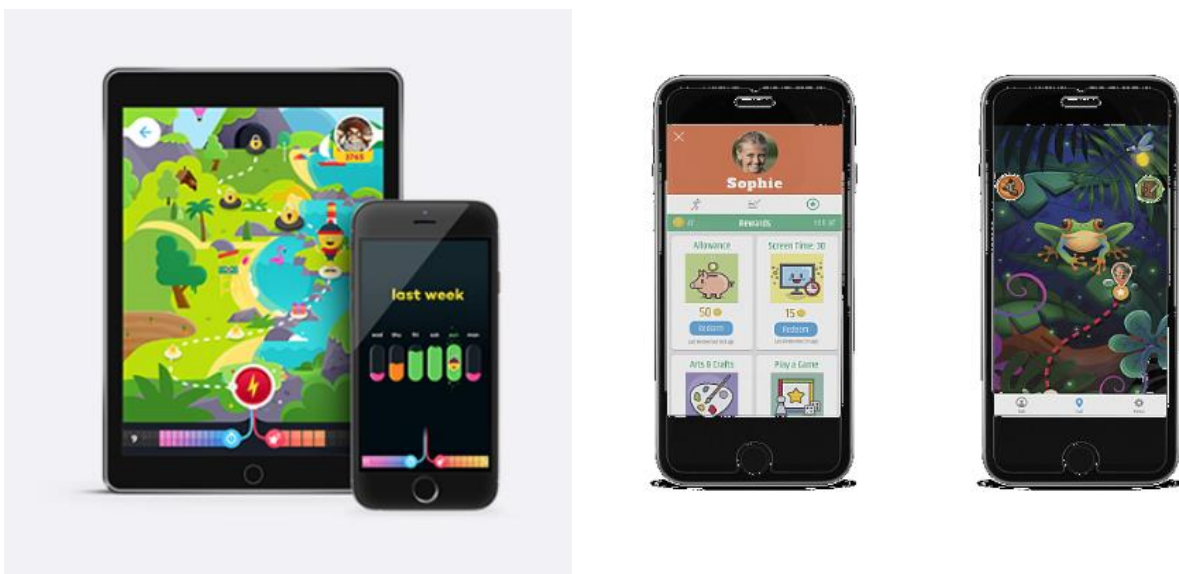
Pokud bychom hledali aplikaci konkrétně zaměřenou na atletiku, hledali bychom marně. Dospělým atletům samozřejmě umožňuje evidenci, plánování i hodnocení sportovního výkonu mnoho aplikací, které byly zmíněny již výše, neobsahují však specifické zaměření na atletiku jako takovou.

Některé ze sportovních aplikací cílí přímo na dětské uživatele, výběr však není tak široký (pomineme-li možnost využívání výše popsaných aplikací rovněž dítětem). Jsou však producenti, kteří na tento segment myslí. Ve vztahu k mé práci je vhodné zmínit například řešení „ReimaGo“. Jde o finské řešení reagující na nedostatek pohybové aktivity dětí. Tvoří jej nositelný pohybový senzor a mobilní aplikace, která je navržena tak, aby motivovala děti k pohybu. Motivace probíhá prostřednictvím hry, která je součástí aplikace. Po dosažení určitých hodnot pohybové aktivity umožňuje postupovat v rámci hry. Aplikace disponuje také rodičovským rozhraním, kde rodiče mohou dohlížet na konkrétní hodnoty aktivity svých dětí.

S podobnou myšlenkou přišel i výrobce Garmin, a to v podobě chytrého náramku „Vivofit Junior“ (více generací). Ten pracuje rovněž s evidencí pohybových aktivit a po synchronizaci s mobilní aplikací umožňuje plnění úkolů v tématické hře (dle druhu zakoupeného náramku), ev. plnění izolovaně zadaných úkolů (i rodičem zadané).

Mezi aplikacemi pro děti rovněž nenalezneme aplikaci zaměřenou na atletiku či atletickou přípravu, ev. aplikaci pojímající pohybovou aktivitu v širším pojetí, včetně osvěty a vzdělávání v dané sportovní disciplíně a zdravém životním stylu.

Příklady výše zmíněných sportovních aplikací primárně určených dětem.



Obrázek 11. Zleva – aplikace Reima Go a aplikace Garmin Vivofit Jr (zdroj: www.reima.com, www.garmin.cz)

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je zmapovat ústřední motivy a další relevantní psychologické aspekty vážící se k motivaci dětí v rámci sportovní atletické přípravy a na základě těchto zjištění posoudit možné využití moderních komunikačních prostředků k posílení motivace.

3.2 Dílčí cíle

- Ověřit u respondentů množství času tráveného na „chytrém“ telefonu.
- Na základě zhodnocení získaných informací a teoretických poznatků navrhnout (doporučit) možnou obsahovou podobu aplikace.

3.3 Úkoly práce

- Zkonstruovat anketu odpovídající věku respondentů.
- Určit skupinu respondentů odpovídající výzkumnému záměru.
- Realizovat výzkumné šetření prostřednictvím ankety.
- Zpracovat data.
- Navrhnout možnou obsahovou podobu aplikace.

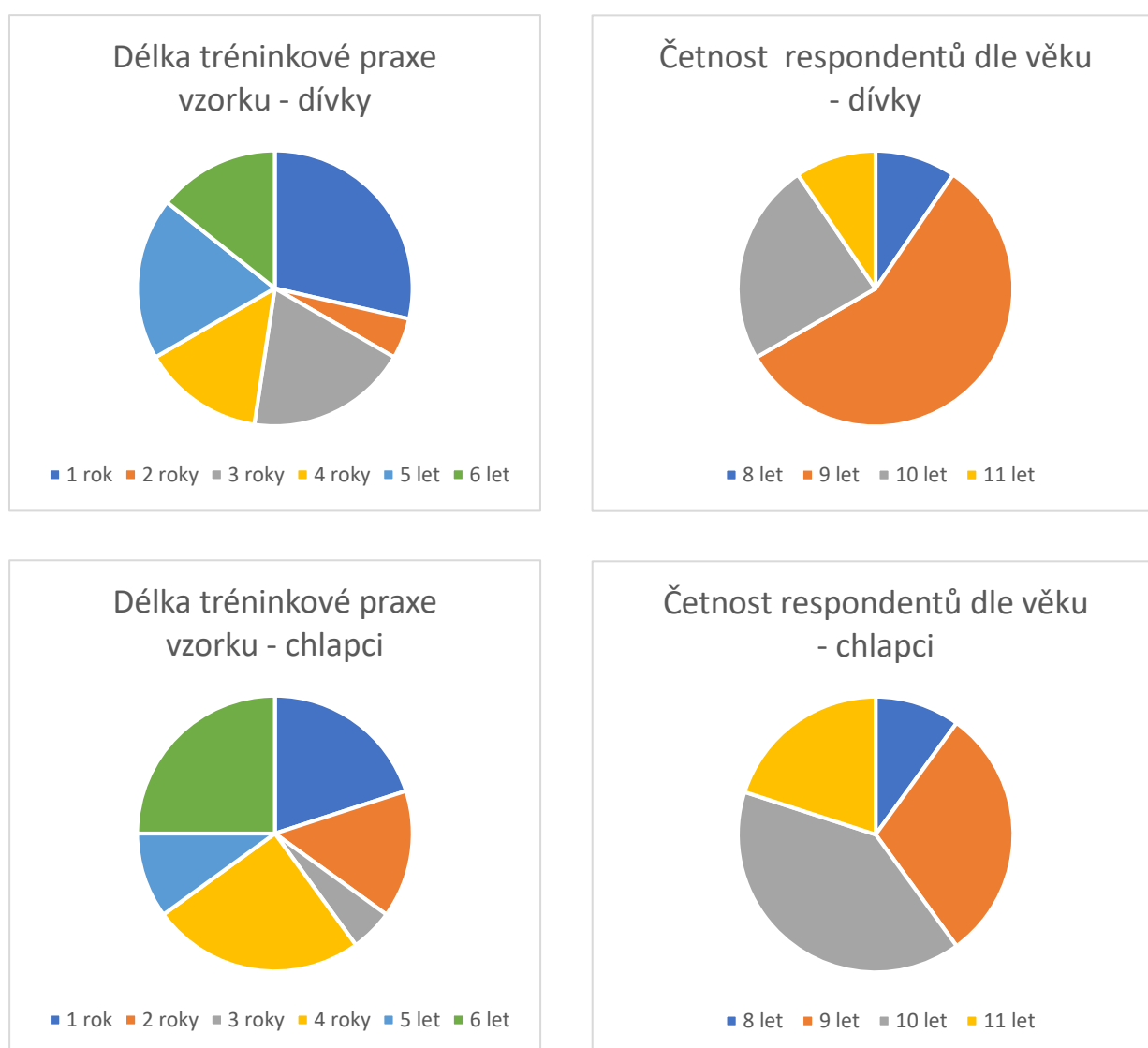
3.4 Výzkumné otázky

- Jsou pro účast na atletických přípravkách dominantní vnější motivy, zejména ovlivnění ze strany rodičů?
- Vnímají děti atletickou přípravu více jako radost nebo povinnost?
- Existují významné rozdíly mezi převažujícími motivy u chlapců a děvčat?
- Představují vnější materiální odměny pro děti významný prvek motivace?
- Je aplikace s atletickou tematikou pro děti atraktivním prostředkem?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl tvořen 82 respondenty, mezi kterými bylo zastoupeno 42 dívek a 40 chlapců. Věkové rozpětí dotazovaných bylo 8 – 11 let (školní mládež – mladší školní věk). Respondenty byly děti navštěvující atletické přípravy v Olomouci a Ostravě, bez diferenciacie etnika, bez zdravotních specifik. Doba, po kterou navštěvují atletickou přípravu byla v rozpětí 1–6 let, přičemž aktuálně se účastní dvou tréninků týdně, a to v průběhu školního roku. Průměrný věk dívek činil 9,33 roku, u chlapců 9,70 roku. Průměrná délka atletické praxe činila u dívek 3,33 roku, u chlapců 3,65 roku. Strukturu výzkumného souboru lze graficky zobrazit následovně.



Obrázek 11. Grafické zobrazení struktury výzkumného vzorku (zdroj: vlastní)

4.2 Sběr dat

Ke sběru dat bylo využito ankety navržené autorem práce nazvané „Anketa pro atletáky“ – příloha č. 1. Anketa byla upřednostněna před standardizovanými dotazníky z oblasti sportovní motivace, a to z důvodu nevhodnosti pro danou věkovou skupinu respondentů.

Anketa je rozdělena do tří, resp. čtyř logických částí. Úvodní část, kterou je možno označit jako záhlaví, obsahuje instrukce (návod) pro vyplnění a základní identifikační údaje – pohlaví, věk, četnost tréninku v týdnu a celkovou dobu návštěvy atletické přípravy (praxe). První část obsahuje 8 otázek, z toho 4 zcela uzavřené a 4 otázky uzavřené s možností dopsání „jiné“ volby. Tato část je zaměřena na motivační (psychologické) aspekty atletické přípravy. Část označená jako druhá část sestává ze dvou uzavřených otázek a jedné uzavřené s možností doplnění „jiné“ volby, se zaměřením na četnost využívání „chytrých“ telefonů a dále na možnosti případně vytvořené aplikace s tématem atletiky. Doplnkovou část tvoří prostor pro nakreslení možného vzhledu budoucí aplikace.

Respondenti vyplňovali anketu v rámci tréninků (na jeho počátku), a to po předchozí instruktaži odpovídající jejich věku. Instrukce realizoval autor osobně, vyplňování anket byli přítomni trenéři atletických přípravek. Vyplňování proběhlo v tělocvičnách, bez speciálně vytvořených podmínek. Vyplnění ankety bylo realizováno způsobem „tužka-papír“, přičemž bylo zcela dobrovolné. Pouze ve dvou případech děti odmítly vyplnění, důvod nebyl zjišťován a tyto nejsou zahrnuty do vzorku. Anketa byla zcela anonymní, nebyly požadovány osobní identifikační údaje. Ankety byly po odevzdání bez uspořádání přeneseny k následnému zpracování. Celková doba vyplnění anket nepřesáhla 25 minut. Doplnující malování případného vzhledu bylo umožněno na dobrovolné bázi v domácích podmínkách, neboť by časově významně ovlivnilo probíhající tréninkovou jednotku. návratnost vyplněných anket byla 100%. Z tohoto počtu bylo nutno vyřadit 1 anketu, neboť v ní byly zatrženy veškeré možnosti. Namalování možného budoucího vzhledu aplikace bylo poskytnuto zpět v 9 případech, z toho 5 okamžitě (malba obyčejnou tužkou) a 4 dodatečně (barevné obrázky).

Informace z ankety byly následně ručně zpracovány, u jednotlivých otázek byla posuzována četnost odpovědí. Výsledky byly pro přehlednost zpracovány v grafické podobě, ve formě tabulek. Výzkum byl realizován v rámci projektu výzkumu motivace u dětí a mládeže, který byl schválen etickou komisí FTK (Vašíčková, 2018).

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky výzkumu motivace dětí

Otázka č. 1 – „Atletické přípravy jsem začal(a) navštěvovat protože:“

motiv - dívky	chtěla jsem sama	chtěli to rodiče	chodí tam kamarádi	chodí tam sourozenec	jiný důvod
Četnost	20	0	2	6	14 Baví mě to – 10 Nej trenér – 2 Naučit běhat - 2
%	62,50	0	4,76	14,29	Baví mě to – 23,81 Nej trenér – 4,76 Naučit běhat – 4,76
motiv - chlapci	chtěl jsem sám	chtěli to rodiče	chodí tam kamarádi	chodí tam sourozenec	jiný důvod
Četnost	25	0	11	4	0
%	62,50	0	27,50	10,00	0

V první anketní otázce bylo cílem ověření motivu účasti na tréninku. Jako dominantní motiv se projevila volba „chtěl(a) jsem sám“ (dívky i chlapci 62,50 %). Zajímavostí je, že u dívek byl zhruba ve 30 % volen rovněž „jiný důvod“, mezi něž dívky zařadily: „baví mě to“ (23,81 %), „nejlepší trenér či trenérka“ a „naučit se běhat“ (shodně 4,76 %). Chlapci možnosti volby „jiného důvodu“ nevyužili vůbec. Celkem překvapivá je skutečnost, že motiv „chtěli to rodiče“ nebyl označen ani jedním z respondentů, bez ohledu na pohlaví. Zde je však na místě otázka, zda je dominantní motiv skutečným vyjádřením dětí, a tedy i vyjádřením (projevem) vnitřní motivace, anebo se na této volbě promítá i případná názorová manipulace ze strany rodičů. Pokud vycházíme jen z výsledků ankety, jeví se dominující vnitřní motivy pro zahájení atletického tréninku respondentů.

Otázka č. 2 – „Chodit do atletické přípravy mě:“

motiv - dívky	baví hodně	baví	baví jen trochu	nebaví (musím)
Četnost	28	14	0	0
%	66,67	33,33	0	0

motiv – chlapci	baví hodně	baví	baví jen trochu	nebaví (musím)
Četnost	23	17	0	0
%	57,50	42,50	0	0

Druhá otázka představuje odraz motivu zábavy a intenzity vzrušení. Při volbách negativních variant by bylo možno předpokládat převahu vnější motivace pro tréninky, zejména na základě přesvědčování rodičů. Na otázku „chodit do atletické přípravy mě:“ reagovalo 66,67 % dívek, resp. 57,50 % chlapců označením volby „baví hodně“ (tedy vysoká intenzita) a zbytek volbou „baví“. V žádném případě nedošlo k označení „negativních“ voleb – „baví jen trochu“ a „nebaví“ (chodím, protože musím), které by značily nízkou motivaci, nebo dokonce amotivaci. Tento pozitivní výsledek, svědčící o vnitřní motivovanosti navštěvovat tréninky je nutno vnímat s určitou opatrností. Přestože byly ankety anonymní, přítomnost trenérů a další dospělé osoby mohla navozovat u respondentů obavu projevit v tomto případě svobodnou (v daném případě negativní) volbu.

Otázka č. 3 – „Pokud bych si mohl teď vybrat:“

motiv – dívky	trénovala bych častěji	atletiku bych nevyměnila	dělala bych raději jiný sport	nesportovala bych vůbec
Četnost	23	17	2	0
%	54,76	40,48	4,76	0
motiv – chlapci	trénovala bych častěji	atletiku bych nevyměnila	dělala bych raději jiný sport	nesportovala bych vůbec
Četnost	11	21	8	0
%	27,50	52,50	20,00	0

Otázka „pokud bych si mohl teď vybrat:“ navazovala na druhou otázku a ověřovala možnost volby respondentů (autonomie). Dominující odpovědí byla volba: „atletiku bych nevyměnil“, a to u dívek 40,48 % a u chlapců 52,50 %. Zajímavou je zhruba dvojnásobná převaha volby „trénoval bych častěji“ u dívek (54,76 %) než u chlapců (27,50 %). Volbu „dělal(a) bych raději jiný sport využilo pouze 4,76 % dívek, naproti tomu 20 % chlapců. Velmi pozitivně lze vnímat, že ani jeden z respondentů nevyužil možnosti „nesportoval bych vůbec“.

Otázka č. 4 – „Atletiku dělám abych:“

Motiv – dívky	Četnost	%
být zdravější	22	21,57
kvůli kamarádům	6	5,88
kvůli rodičům	2	1,96
být silnější	6	5,88
vyhrávat	6	5,88
být vrcholovým sportovcem	6	5,88
mít hezkou postavu	17	16,67
odpočinul si	4	3,92
pro radost z pohybu	21	20,59
být v atletice dobrý	12	11,76
jiný důvod	0	0

Motiv – chlapci	Četnost	%
být zdravější	20	15,27
kvůli kamarádům	17	12,98
kvůli rodičům	0	0
být silnější	27	20,61
vyhrávat	15	11,45
být vrcholovým sportovcem	11	8,40
mít hezkou postavu	13	9,92
odpočinul si	0	0
pro radost z pohybu	19	14,50
být v atletice dobrý	9	6,87
jiný důvod	0	0

Čtvrtá otázka jako první umožňovala volbu více variant, v daném případě výběr z motivů pro realizaci atletického tréninku. Jednotlivé motivy přitom odrážejí potřeby (Maslow) mezi kterými nalezneme motivy zdraví, socializace, potřeby přijetí od rodičů, kompetence, dosažení úspěchu, vítězství, seberealizace, esteticity, odpočinku či pohybu spojeného s pozitivními emocemi. Mezi nejčetnější motivy u dívek patřily „být zdravější“ (21,57 %), „pro radost z pohybu“ (20,59 %) a „mít hezkou postavu“ (16,67 %). Zastoupení ostatních motivů je poměrně rovnoměrné, nejméně voleným motivem bylo „kvůli rodičům“. U chlapců byl nejčastěji voleným motivem „být silnější“ (20,61 %), „být zdravější“ (15,27 %) a „pro radost z pohybu“ (14,50 %). Volba těchto motivů odpovídá poznatkům popisovaným odbornou literaturou – viz kapitola 1. U chlapců je poměrně překvapivá volba motivu „mít hezkou postavu“ (9,92 %) – potřeba esteticity, kterou je možno předpokládat spíše u děvčat.

Otázka č. 5 – „Moje budoucnost v atletice:“

cíle – dívky	chci být vrcholový atlet	atletice ano – ale ne vrcholově	ještě nevím	nechci se věnovat
Četnost	16	18	8	0
%	38,10	42,86	19,05	0

cíle – chlapci	chci být vrcholový atlet	atletice ano – ale ne vrcholově	ještě nevím	nechci se věnovat
Četnost	2	18	15	5
%	5,00	45,00	37,50	12,50

Tato otázka směřovala ke zkoumání dlouhodobé motivace, dosahování dlouhodobých cílů a překonání diskomfortu s tím souvisejícím. Budoucnost v atletice v podobě vrcholového sportu vidí 38,10 % dívek oproti 5 % chlapců. V nevrcholové podobě se atletice chce věnovat poměrně konzistentní počet dívek (42,86 %) i chlapců (45 %). Varianty „ještě nevím“ využila necelá pětina děvčat a 37,50 % chlapců. Mezi chlapci také 12,5 % dotázaných uvedlo volbu „nechci se věnovat“, kterou nevyužila žádná z dívek. Necelá polovina respondentů tedy vidí svou atletickou budoucnost v nevrcholové podobě, poměrně překvapující je počet dívek, které vidí svou budoucnost ve vrcholové atletice.

Otázka č. 6 – „Na závodech nebo při soutěžení:“

motiv – dívky	ráda vyhrávám	ráda soutěžím i když nevyhráv.	nerada soutěžím	neúčastním se
Četnost	8	24	7	3
%	19,05	57,14	16,67	7,14
motiv – chlapci	rád vyhrávám	rád soutěžím i když nevyhráv.	nerad soutěžím	neúčastním se
Četnost	21	14	4	1
%	52,50	35,00	10,00	2,50

Šestá otázka se zabývala soutěžními (výkonovými) aspekty atletické přípravy, kdy dominantní odpovědí děvčat byla varianta „ráda soutěžím i když nevyhrávám“ (57,14 %) svědčící o vysoké kompetenci. U chlapců tato volba představovala 35 % odpovědí. Motiv vítězství byl patrný naopak u chlapců (52,50 %), oproti dívkám (19,05 %). Tyto volby zastupují motiv dosažení úspěchu, naproti tomu volby „nerad(a) soutěžím“ (16,67 % dívky, 10,00 % chlapci) a „neúčastním se“ (7,14 % dívky, 2,50 % chlapci) představují motiv vyhnutí se neúspěchu – viz teorie výkonové motivace.

Otázka č. 7 – „Hlavním vzorem v atletice je pro mě:“

vzory - dívky							
	učitel	trenér	sourozenec	rodiče	známý sportovec	kamarád	jiný
Četnost	1	20	4	1	10	6	1 (já)
%	2,38	47,62	9,52	2,38	23,81	14,29	2,38
vzory - chlapci							
	učitel	trenér	sourozenec	rodiče	známý sportovec	kamarád	jiný
Četnost	0	9	6	0	9	5	11 (nikdo)
%	0	22,50	15,00	0	22,50	12,50	27,50

Respondenti se měli vyjádřit také k hlavnímu vzoru v atletice. Téměř polovina děvčat (47,62 %) zvolila hlavním vzorem „trenéra“. Tento vzor byl u chlapců zastoupen 22,50 % odpovědí. U děvčat následovali „známý sportovec“ (23,81 %) a kamarád (14,29 %). U chlapců však nejčastější odpověď představovala varianta „nikdo“ (27,50 %), následovaná „známým sportovcem“ zastoupeným stejnou četností jako varianta „trenér“. V daném případě lze považovat volbu varianty „trenér“ jako silně závislou na individualitě konkrétních trenérů, kteří vytváří kladné vzory ovlivňující respondenty a zároveň vytváří kvalitní tréninkové prostředí.

Otázka č. 8 – „Odměnou za výkony nebo snahu v atletice je pro mě:“

odměna – dívky	četnost	%	odměna – chlapci	četnost	%
pochvala trenéra	22	22,92	pochvala trenéra	19	20,65
pochvala rodiče	8	8,33	pochvala rodiče	12	13,04
uznání kamaráda	8	8,33	uznání kamaráda	9	9,78
dárek nebo peníze	2	2,08	dárek nebo peníze	2	2,17
něco sladkého/jídlo	11	11,46	něco sladkého/jídlo	16	17,39
medaile nebo diplom	9	9,38	medaile nebo diplom	9	9,78
vlastní dobrý pocit	31	32,29	vlastní dobrý pocit	22	23,91
jiný (pohár)	5	5,21	jiný (nic)	3	3,26

Poslední ze sady otázek první části bylo uvedení odměn za výkony v atletice. Zde byla nejčastější volbou u chlapců i děvčat možnost „vlastní dobrý pocit“ (děvčata 32,29 % a chlapci

23,91 %) představující motivačně – emocionální komplex a významný prvek vnitřní motivace. U dívek následovala „pochvala trenéra“ (22,92 %), kterou je možno považovat za vnější motivaci sociálního charakteru a lze předpokládat vazbu s vnímáním trenérů jako vzoru. Chlapci volili tuto variantu s obdobnou četností (20,65 %). Poměrně nízké zastoupení představovaly vnější materiální motivy zastoupené volbami „dárek nebo peníze“, „medaile nebo diplom“ a „pohár“. Vyšší četnosti této kategorie dosáhla volba „něco sladkého nebo dobrého k jídlu“ (dívky – 11,46 % a chlapci 17,39 %).

5.2 Výsledky výzkumu užívání „chytrého“ telefonu a možné atletické aplikace

Otázka č. 1 – „Kolik času trávím denně na svém chytrém telefonu“

užívání MT - dívky	vůbec	méně než 1 hod.	1 – 2 hod.	2 – 4 hod.	více než 4 hod.
Četnost	2	16	19	3	2
%	4,76	38,10	45,24	7,14	4,76
užívání MT - chlapci	vůbec	méně než 1 hod.	1 – 2 hod.	2 – 4 hod.	více než 4 hod.
Četnost	0	23	12	3	2
%	0	57,50	30,00	7,50	5,00

V první otázce odpovídali respondenti na otázku k době strávené na „chytrém telefonu“. U dívek představovaly nejčetnější odpovědi „1 – 2 hodiny“ (45,24 %) a „méně než hodinu“ (38,10 %) Naproti tomu chlapci udávali nejčastěji „méně než hodinu“ (57,50 %) a volbu „1 - 2 hodiny“ (30,00 %). Tyto výsledky na jedné straně nevyznívají přímo negativně, skrývají v sobě však některá úskalí. Jde zejména o reálný náhled na skutečnou dobu trávení času na „chytrém telefonu“. Četnost volby „méně než hodinu“ u chlapců totiž neodpovídá ani současným průzkumům, ani osobním zkušenostem, kdy jak před tréninkem, tak i a po tréninku většina chlapců aktivně hraje hry, jejichž charakter přináší výrazně větší časové nároky. Přesná a objektivní data by však mohl poskytnout pouze technický monitoring, který nebyl v daném případě realizovatelný.

Otázka č. 2 – „Líbilo by se mi, pokud by existovala aplikace na téma atletiky:“

aplikace - dívký	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne	nevím/je mi to jedno
Četnost	17	10	0	0	15
%	40,48	23,81	0	0	35,71
aplikace – chlapci	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne	nevím/je mi to jedno
Četnost	31	2	2	0	5
%	77,50	5,00	5,00	0	12,50

Na dotaz „líbilo by se mi, pokud by existovala aplikace na téma atletiky“ byla s největší četností odpovídána volba „rozhodně ano“. U chlapců dosáhla hodnota dokonce 77,50 %, u dívek 40,48 %. Druhou nejčetnější volbou dívek bylo „nevím/je mi to jedno“ (35,71 %), oproti 12,50 procentům u chlapců. Zajímavé je, že volbu „rozhodně ne“ nezvolil žádný z respondentů, „spíše ne“, pouze dva chlapci (5 %). Vysoký zájem projevený u kladných odpovědí lze částečně přisuzovat efektu novosti a možné zajímavosti. Zvýšený zájem chlapců odpovídá technické orientaci i oblibě aplikací obecně. Tato skutečnost však zároveň upozorňuje na možný nesoulad s uváděnou dobou trávení času na „chytrých“ telefonech, jak je popisováno v předchozím odstavci.

Otázka č. 3 – „Co by měla taková aplikace obsahovat:“

obsah AP – dívky	Četnost	%
tréninkový deník	21	16,54
přehled úspěchů	13	10,24
informace o atletice	18	14,17
kalendář závodů	20	15,75
informace o atletech	15	11,81
možnost sdílení s kamarády	12	9,45
odznaky za dosažení dovedností	6	4,72
hodnocení trenérem	13	10,24
informace o správné výživě	0	0
mobilní hra	9	7,09
jiný obsah - návrh	0	0

obsah AP – chlapci	Četnost	%
tréninkový deník	31	14,83
přehled úspěchů	22	10,53
informace o atletice	26	12,44
kalendář závodů	30	14,35
informace o atletech	17	8,13
možnost sdílení s kamarády	19	9,09
odznaky za dosažení dovedností	11	5,26
hodnocení trenérem	16	7,66
informace o správné výživě	18	8,61
mobilní hra	19	9,09
jiný obsah – návrh	0	0

Poslední z otázek druhé části směřovala ke konkrétnímu obsahu možné budoucí aplikace. Zde lze zmínit ze zastoupených možností zejména „tréninkový deník“, „přehled úspěchů“, „informace o atletice“, „kalendář závodů“, „informace o atletech“ a „možnost sdílení“. Uvedené volby představují jak evidenční funkce, tak i funkce informační. Poměrně překvapivé je, že u dívek nebyla ani v jednom z případů označena volba „informace o správné výživě“, naproti tomu u chlapců v 8,61 % případech. Nenaplnil se rovněž předpoklad, že budou respondenti kreativní a v možnosti „jiné“ doplní další návrhy možného obsahu. Tato možnost nebyla doplněna v žádném z případů.

5.3 Výstupy doplňkového malování možného vzhledu aplikace

Návratnost malovaných návrhů možného vzhledu aplikace byla nízká. Byla však čistě dobrovolná, respondenti nebyli k odevzdání či doplnění tohoto výstupu nijak nuceni. Příklady zdařilých výstupů jsou přílohou č. 2.

6 DISKUSE

V současné době mnoho odborných studií i laických názorů upozorňuje na nízké procento sportujících dětí, zvyšující se podíl obézních dětí, a také na postupné opouštění sportovní aktivity sportujícími dětmi. Příčiny lze nalézat různorodé. Realizovaný výzkum v rámci atletických přípravků však o alarmujícím stavu nevypovídá, a v mnoha ohledech přináší výsledky pozitivní. Jde zejména o strukturu motivů účasti, intenzitu motivace, dlouhodobé cíle, hodnotové orientace apod. Je nutné však zohlednit, že výzkum probíhal u dětí sportujících, nikoliv u obecné populace. Navíc jde o věkovou skupinu dětí, která se kritickým obdobím pro opouštění sportu teprve blíží.

Výsledky byly záměrně děleny dle pohlaví respondentů, přičemž lze konstatovat, že mezi chlapci a děvčaty byli v rámci odpovědí v některých případech významné rozdílnosti. Lze je pozorovat například u motivu účasti, kde dívky vnímají ve větší míře aspekt sociální skupiny. Rozdílnosti je možné pozorovat také u voleb v rámci autonomie, kde je u děvčat markantní převaha ochoty trénovat častěji, a naopak u chlapců převaha možnosti volby odlišného sportu. Diference jsou patrné taktéž u odpovědí vztahujících se k výkonové motivaci, kde u chlapců dominuje na rozdíl od děvčat motiv vítězství. Odlišnosti lze pozorovat také u volby vzorů, kde u děvčat převažuje trenér, u chlapců však „nikdo“. Naopak obdobných výsledků dívky a chlapci dosahovali při volbě důvodu účasti na přípravě a intenzity motivace k účasti. Pokud využijeme poznatků z teoretické části práce, lze odlišnosti mezi volbami chlapců a děvčat snadno pochopit i interpretovat v kontextu vývojové psychologie a genderových rozdílností.

Výzkumu motivace v rámci atletické přípravy se věnoval např. Ešpandr (2009), který zjišťoval postoje a motivaci k atletice v žákovských kategoriích v Praze a okolí. Jako metodu volil nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce, o dvanácti otázkách. Zvolená metodika byla obdobná této práci, nicméně se soustředila i na jiné aspekty a sestavení otázek bylo odlišné. Autorovi se podařilo realizovat výzkum na poměrně vysokém počtu respondentů, interpretaci výsledků prezentoval kvantitativně. Ve svém výzkumu poukázal na to, že nejsou velké rozdíly v postojích a motivaci mezi chlapci a děvčaty, ani mezi věkovými kategoriemi. Hlavním motivem účasti dětí na atletické přípravě je v jeho výzkumu prezentována zábava a chuť se pohybovat, následovaná dalšími vnitřními i vnějšími motivy. Konkrétně uvádí, že 27 % navštěvuje atletiku kvůli trenérovi, stejný počet pro radost z pohybu, 20 % kvůli touze něčeho dosáhnout, 12 % kvůli kamarádovi, 8 % kvůli kolektivu a kvůli rodičům 6 % dětí. Ve srovnání

s prací jmenovaného autora je struktura odpovědí i motivů této práce různorodější a nelze se ztotožnit se závěrem že mezi jednotlivými pohlavími nejsou významné rozdíly.

Motivaci dětí v rámci atletické přípravy se věnovala také Křivohlavá (2009), která se zaměřila na motivaci a intenzitu motivace. Výzkumný vzorek tvořilo 128 dětí a zároveň 94 rodičů. K výzkumu byl použit dotazník vlastní konstrukce, jehož vyhodnocení bylo koncipováno odlišně od této práce. Nebyla zohledňována pouze četnost odpovědí, ale byl vytvořen systém signování a interpretace výsledků. Jako výsledky práce prezentuje mj. velkou motivaci k chození do atletické přípravy, což odpovídá výsledkům této práce. Naproti tomu se zjištěním nevýznamnosti rozdílů mezi chlapci a děvčaty se ztotožnit nelze, přestože toto zjištění odpovídá zjištěním Ešpandra (2009).

Hodnocení výstupů druhé části ankety je obtížněji realizované, pokud má být posuzováno v kontextu s obecnými zjištěními. Oficiální statistická data pro danou věkovou kategorii nejsou k dispozici a například zjištění o době trávené na mobilních zařízeních je třeba hodnotit kriticky s vědomím možné nedostatečné reflexe respondentů. Z výstupů je patrná atraktivita zamýšlené aplikace s tématem atletiky a tomu odpovídá i tematické zaměření možných kategorií i struktury aplikace. Poněkud za očekáváním zůstal kreativnější přístup ze strany dětí ve vztahu k návrhům obsahu i vzhledu aplikace.

Hlavním limitem realizovaného výzkumu je poměrně malý výzkumný vzorek. Ten by bylo nutné výrazně navýšit pro vyšší relevanci výsledků. Zmínit je třeba také limitující podmínky vyplňování ankety, které probíhalo v tělocvičnách a respondenti neměli omezený přístup k sobě navzájem. Lze proto předpokládat, že v některých případech mohlo dojít k názorovému ovlivnění na základě volby kamaráda apod. Vhodné by bylo také kombinovat anketu pro děti s anketou pro rodiče a následně vyhodnotit výsledky v kontextu odpovědí jak dětských respondentů, tak i jejich rodičů. Tento přístup volila výše uváděná Křivohlavá (2009), nicméně pro účely této práce byl takový přístup obtížně realizovatelný, neboť děti zvoleného výzkumného vzorku přichází do tréninků zpravidla bez rodičů a přinášel by tedy výrazné organizační nároky.

Pozitivně je možné vnímat sestavení samotné ankety, která byla pro respondenty srozumitelná a v rámci realizovaného výzkumu nezpůsobila komplikace. To se projevilo i na vysoké návratnosti využitelných anket.

7 ZÁVĚRY

Zabývat se motivací ve sportu je obtížný úkol. Je mnoho faktorů, které výslednou motivaci ovlivňují a případná manipulace s ní je poměrně složitý proces. Velká obezřetnost je nutná právě v rámci tréninku dětí a mládeže. Na druhé straně základ vztahu ke sportu je pokládán zejména v těchto obdobích a může jedince ovlivňovat na celý život.

Realizovaný výzkum pomohl zmapovat relevantní aspekty vážící se k motivaci v rámci atletické přípravy dětí. Poukázal přitom na dominující vnitřní motivy pro účast na atletické přípravě a nepotvrdil tedy, že je účast podmíněna či významně ovlivněna ze strany rodičů. Na základě zjištění z ankety je také možno vyloučit, že by atletické přípravky děti navštěvovaly z důvodu plnění povinnosti. Naopak převládá jejich pozitivní ladění. Tato skutečnost je nesporně ovlivněna i charakterem volnočasové aktivity a její dobrovolností. Na rozdíl od citovaných výzkumů motivace byly zjištěny genderové rozdílnosti při volbě odpovědí, a to jak ve vztahu k motivaci, tak i využití moderních komunikačních prostředků. Diference v rámci jednotlivých témat korespondovala s poznatky odborné literatury. Vnější materiální odměry nelze na základě odpovědí respondentů považovat za významný prvek motivace v rámci atletické přípravy dětí uvedené věkové skupiny. Zamýšlená aplikace pro komunikační prostředky s tematikou atletiky se jeví pro děti atraktivní. Do jaké míry bude možné motivaci skutečně posilovat či pozitivním směrem ovlivňovat je otázkou pro samostatný výzkum po případném vytvoření aplikace.

Ve vztahu k hlavnímu cíli práce je možné konstatovat, že využití aplikace pro pozitivní ovlivnění motivace dětí v rámci atletických přípravek lze na základě teoretických poznatků i realizovaného výzkumu považovat za reálné. Je ale třeba mít na paměti, že se v daném případě jedná o prostředek motivace vnější, který by měl zejména svým obsahem směřovat k posilování motivace vnitřní. Z tohoto důvodu je nezbytné konstruovat aplikaci obezřetně a vyhnout se aktuálním trendům, kterými je zejména bezpočet sportovních výzev. Vhodnější je soustředit se na poskytnutí kvalitních informací, motivování k sebezdokonalování a posilování vztahu ke sportu obecně. Obsah by měl rovněž napomoci v kritickém období, kdy dochází k přechodu mezi atletickými přípravkami a dalšími fázemi atletické přípravy mládeže.

Jako obsahové pilíře případné aplikace je možno na základě výše uvedeného navrhnout:

- tréninkový deník – ve zjednodušené podobě evidující datum, čas a hlavní zaměření tréninku,
- odznaky za dosažené dovednosti verifikované trenérem, a to včetně nespecifických dovedností jako je snaha, osobní zlepšení atd.,
- kalendář akcí, a to jak lokálního charakteru, tak i významných atletických akcí,
- baterie základních cviků – atletická abeceda, „protahovací“ cviky apod.,
- informace o atletice, ev. významných atletech – základní pravidla, disciplíny, historie, významné osobnosti,
- informace o „zdravé“ výživě a základní informace o negativěch dopingů,
- adresář atletických oddílů.

Oproti původnímu předpokladu nelze doporučit vzájemné sdílení, které by vedlo ke srovnávání a vytváření případného tlaku na uživatele. Zpětná vazba trenérem by mohla být projevena například udělováním „odznaků“ za dovednosti. Technická realizace by přitom byla snadná např. načtením QR kódu, který by byl k dispozici trenérům. Tudíž by taková verifikace dovednosti nevyžadovala od trenérů náročnou administraci. Motivační hra, kterou využívají současná řešení chytrých náramků – viz kapitola 1.5, nelze považovat za vhodný nástroj, neboť zájmem (motivem) dítěte se může stát hra samotná, nikoliv pohybová aktivita, která by se tím pádem stala pouze nástrojem pro dosažení pokroků ve hře.

SOUHRN

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá fenoménem motivace ve sportu a zaměřuje se na specifické prostředí atletiky – atletickou přípravu dětí mladšího školního věku. Jednotlivé motivační teorie, včetně stěžejních bodů a myšlenek, které mohou významně ovlivnit motivaci dětí v rámci sportovní přípravy, se snaží uchopit a prezentovat ve srozumitelné podobě. Na věk účastníků atletických přípravek nahlíží jak z pohledu vývojové psychologie, tak i „kritických“ období, kdy dochází k opouštění sportu. Spojovacím článkem mezi teoretickou a praktickou částí jsou informace o současných trendech v oblasti sportovních mobilních aplikací.

Praktická část se věnuje mapování základních psychologických aspektů s vazbou na motivaci dětí v rámci atletické přípravy. Využívá přitom anketního šetření, pro které byla vytvořena anketa vlastní konstrukce. Výsledky ankety spolu s poznatky teoretické části slouží k posouzení, zda je možno moderních komunikačních nástrojů využít jako prostředku k posílení motivace dětí ke sportu. Tato možnost se jeví v podobě aplikace s atletickou tematikou jako reálná. V závěru práce je navržen možný obsah zamýšlené mobilní aplikace.

Práce tak poukazuje na možnost využít v dnešní době nadužívané komunikační prostředky smysluplným způsobem, s přímou vazbou na konkrétní pohybovou aktivitu.

V budoucnu mohou získané poznatky i výsledky sloužit jako základ pro vytvoření reálné aplikace, případně pro získání finanční podpory na její tvorbu.

SUMMARY

The bachelor thesis deals in its theoretical part with the phenomenon of motivation in sport and focuses on the specific environment of athletics - athletic preparation of younger school age children. The thesis tries to conceive and clearly explain individual motivational theories including their key points and ideas which can significantly influence the motivation of children in sports training. The age of athletics participants is seen both in terms of developmental psychology and also in terms of „critical" periods when sport is abandoned. The link between the theoretical and practical parts is the information about current trends in the field of sports mobile applications.

The practical part deals with the mapping of basic psychological aspects with a link to the motivation of children in athletic preparation. The results of the survey together with findings of the theoretical part serve to assess whether it is possible to use modern means of communication as a tool to strengthen children's motivation for sport. This possibility seems real in the form of an application with an athletic theme. At the end of the thesis there is suggested possible content of intended mobile application.

Thus, the thesis presents the possibility of using currently overused means of communication in a meaningful way with a direct link to specific physical activity.

In the future the acquired knowledge and results will serve as a basis for creating a real application or for obtaining financial support for its creation.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Atkinson, R. L. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., & Kirk, B. (2018). What Young Children Identify as the Outcomes of their Participation in Sport and Physical Activity. *Health Behavior and Policy Review*, 5(1), 103–113. <https://doi.org/10.14485/HBPR.5.1.11>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). *Motivation, Personality, and Development Within Embedded Social Contexts: An Overview of Self-Determination Theory*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0006>
- Ešpandr, M. (2009). *Postoje a motivace žactva k atletice*. Praha: UK FTVS.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada.
- Kern, H., Mehl, C., Nolz, H., Peter, M., & Wintersperger, R. (2015). *Přehled psychologie*. Praha: Portál.
- Kolektiv autorů. (2000). *Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia.
- Křivohlavá, H. (2009). *Motivace dětí v atletických přípravkách*. Praha: UK FTVS.
- Kuric, J. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Langer, F. (2009). *Atletika I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2., aktual)*. Praha: Grada.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., ... Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Matějček, Z., & Langmeier, J. (1986). *Počátky našeho duševního života*. Praha: Panorama.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Palička, P., Jakubec, L., & Zvoníček, J. (2016). Mobile apps that support physical activities and the potential of these applications in physical education at school. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(Special issue 1), S176–S194.

<https://doi.org/10.14198/jhse.2016.11.Proc1.08>

Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktu). Praha: Grada.

Prichard, A., & Deutsch, J. (2015). The Effects of Motivational Climate on Youth Sport Participants. *Physical Educator*, 72, 200–214. Získáno z <http://www.library.ohiou.edu/ezpauth/redir/athens.php?http%3A%2F%2Fsearch.ebscohost.com%2Flogin.aspx%3Fdirect%3Dtrue%26db%3Dtfh%26AN%3D111081523%26site%3Deds-live%26scope%3Dsite>

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník* (4. aktuali). Praha: Portál.

Prukner, V., & Machová, I. (2011). *Didaktika školní atletiky*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Šimíčková-Čížková, J. (2003). *Přehled vývojové psychologie* (2. nezm. v). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). „Uncool to do sport”: A focus group study of adolescent girls’ reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 619–626. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.07.006>

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2. vydání). Praha: Karolinum.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. *Foundations of Sport and Exercise Psychology Fifth Edition* (5th vyd.). Champaign: Human Kinetics.

Witt, P. A., & Dangi, T. B. (2018a). Programs That Work Helping Parents be Better Youth Sport Coaches and Spectators. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36, 200–208. <https://doi.org/10.18666/JPRA-2018-V36-I3-8619>

Witt, P. A., & Dangi, T. B. (2018b). Why Children/Youth Drop Out of Sports. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36, 191–199. <https://doi.org/10.18666/JPRA-2018-V36-I3-8618>

Zilka, G. C. (2018). Always with them: smartphone use by children, adolescents, and young adults—characteristics, habits of use, sharing, and satisfaction of needs. *Universal Access in the Information Society*. <https://doi.org/10.1007/s10209-018-0635-3>

Internetové zdroje:

www.statistica.com

www.applikace.cz

www.reimago.com

www.garmin.cz

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – „Anketa pro atletáky“



Anketa pro atletáky



Jak vyplnit anketu? Odpověď, kterou vybereš, prosím zakřížkuj - například mám raději

- jablka nebo dopiš – například: je mi ..10..let
 hrušky.

Vše vyplňuj podle pravdy, nic si nevymýšlej. Pokud nevíš nevyplňuj nic.

Jsem: kluk Je mi:let Do atletiky chodím:.....let
 holka Jak často trénuji:dní v týdnu

1. Atletické přípravy jsem začal(a) navštěvovat protože:

- chtěl(a) jsem sám(a)
 chtěli to rodiče
 chodí tam kamarádi
 chodí tam sourozenec
 jiný důvod (dopiš).....
-

2. Chodit do atletické přípravy mě:

- baví hodně
 baví
 baví jen trochu
 nebaví (chodím, protože musím)
-

3. Pokud bych si mohl teď vybrat:

- atletiku bych trénoval(a) častěji
 atletiku bych nevyměnil(a)
 dělal(a) bych raději jiný sport
 nesportoval(a) bych vůbec

4. Atletiku dělám abych: (můžeš křížkovat více možností)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> byl(a) zdravější | <input type="checkbox"/> byl(a) jednou vrcholovým sportovcem |
| <input type="checkbox"/> kvůli kamarádům | <input type="checkbox"/> měl(a) hezkou postavu |
| <input type="checkbox"/> kvůli rodičům | <input type="checkbox"/> odpočinul(a) si |
| <input type="checkbox"/> byl(a) silnější | <input type="checkbox"/> pro radost z pohybu |
| <input type="checkbox"/> vyhrával(a) | <input type="checkbox"/> byl(a) v atletice dobrý(á) |
| <input type="checkbox"/> jiný důvod (dopiš): | |
-

5. Moje budoucnost v atletice:

- chci být vrcholový atlet(ka)
 - atletice se chci věnovat, ale ne vrcholově
 - ještě nevím
 - nechci věnovat
-

6. Na závodech nebo při soutěžení:

- rád(a) vyhrávám
 - rád(a) soutěžím i když nevyhrávám
 - nerad(a) soutěžím
 - vůbec se neúčastním závodů
-

7. Hlavním vzorem v atletice je pro mě:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> učitel ze školy | <input type="checkbox"/> rodiče, nebo rodina |
| <input type="checkbox"/> trenér | <input type="checkbox"/> známý sportovec |
| <input type="checkbox"/> sourozenec | <input type="checkbox"/> kamarád |
| <input type="checkbox"/> jiný (dopiš): | |
-

8. Odměnou za výkony nebo snahu v atletice je pro mě:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> pochvala trenéra | <input type="checkbox"/> něco sladkého nebo dobrého k jídlu |
| <input type="checkbox"/> pochvala rodiče | <input type="checkbox"/> medaile nebo diplom |
| <input type="checkbox"/> uznání od kamaráda | <input type="checkbox"/> můj vlastní dobrý pocit |
| <input type="checkbox"/> dárek nebo peníze | <input type="checkbox"/> jiná (dopiš): |

II. Část

1. Kolik času trávím na svém chytrém telefonu každý den:

- méně než 1 hodinu
 - 1 - 2 hodiny
 - 2 - 4 hodiny
 - více než 4 hodiny
-

2. Líbilo by se mi, pokud by existovala aplikace na téma atletiky:

- rozhodně ano
 - spíše ano
 - spíše ne
 - rozhodně ne
 - nevím / je mi to jedno
-

3. Co by měla taková aplikace obsahovat:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> tréninkový deník (přehled tréninků) | <input type="checkbox"/> možnost sdílení s kamarády |
| <input type="checkbox"/> přehled úspěchů (virtuální medaile) | <input type="checkbox"/> odznaky za dosažení dovedností |
| <input type="checkbox"/> informace o atletice (pravidla, zajímavosti) | <input type="checkbox"/> hodnocení trenérem |
| <input type="checkbox"/> kalendář atletických závodů | <input type="checkbox"/> informace o správné výživě |
| <input type="checkbox"/> informace o známých atletech | <input type="checkbox"/> mobilní hra |
| <input type="checkbox"/> jiné (dopiš): | |
| | |

Na poslední stranu namaluj jak by mohla vypadat aplikace, můžeš namalovat cokoliv.

Moc ti děkuji.

Příloha č. 2 – Ukázka výstupů – malování možného vzhledu aplikace

