

Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie a patopsychologie

Bc. Kateřina Lehnertová
II. ročník - navazující magisterské kombinované studium

Obor: Řízení volnočasových aktivit

Sport a volný čas dětí na Opavsku

Diplomová práce

Olomouc 2013

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Iveta Tichá

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Kravařích 30.3.2013

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. et Mgr. Ivetě Tiché za odborné vedení a pomoc při zpracování diplomové práce.

Obsah

Úvod	7
I Teoretická část	9
1 Volný čas, pedagog volného času, volný čas dětí a činitelé, kteří jej ovlivňují	10
1.1 Pojem volný čas.....	10
1.1.1 Vymezení základních pojmů.....	11
1.2 Osobnost pedagoga volného času.....	15
1.3 Volný čas dětí.....	19
1.4 Činitelé ovlivňující volný čas.....	20
1.4.1 Rodina.....	21
1.4.2 Vrstevnické skupiny.....	22
1.4.3 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání.....	23
1.4.4 Média.....	25
2 Sport a sportovní příprava dětí	26
2.1 Pojem sport.....	26
2.1.1 Vymezení základních pojmů.....	26
2.1.2 Dělení sportu.....	27
2.2 Sportování dětí.....	28
2.3 Sportovní příprava.....	30
2.3.1 Cíle sportovní přípravy.....	31

2.4	Trénink.....	33
3	Vývojová stádia dětí - starší školní věk.....	35
3.1	Periodizace dětí.....	35
3.1.1	Etapy vývoje podle Piageta.....	35
3.1.2	Etapy vývoje podle Freuda.....	36
3.1.3	Vývojové etapy podle Eriksona.....	37
3.1.4	Etapy vývoje podle Brennan.....	38
3.2	Starší školní věk.....	40
3.2.1	Obecná charakteristika.....	40
3.2.2	Puberta.....	40
3.2.3	Psychický vývoj.....	42
3.2.4	Fyzický vývoj.....	43
3.2.5	Sociální vývoj.....	44
4	Zájmové organizace a sportoviště v Opavě.....	45
4.1	Zájmové a kulturní organizace.....	45
4.2	Sportovní organizace.....	47
II	Praktická část.....	50
5	Metodologie výzkumu.....	51
5.1	Cíle a obsah výzkumu.....	51
5.2	Výzkumný soubor.....	52

5.3	Metoda sběru dat.....	55
6	Analýza výzkumu.....	56
6.1	Vyhodnocení a interpretace jednotlivých položek dotazníku.....	56
6.2	Diskuse.....	68
	Závěr.....	70
	Seznam literatury a jiné prameny.....	72
	Přílohy.....	77

ÚVOD

Volný čas je jedním z důležitých elementů, který ovlivňuje životní styl jedince a přináší mu radost a uvolnění. Velice důležité je, jak jedinec dokáže svůj volný čas využít, i když jeho smysluplné naplnění se u nás stává čím dál větším problémem. Nesouvisí to pouze s konzumním způsobem života, který se stal jevem posledních let a podepsal se především na životním stylu dětí a dospívajících, ale hlavně s nedostatečnou pozorností rodičů a státu k této problematice. Do jaké míry by se měl volný čas dětí a mládeže ovlivňovat, to závisí na jejich věku, jejich mentální a sociální vyspělosti a na charakteru výchovy rodiny. Cílem výchovy obecně, je vychovat silnou, zdravou a harmonickou osobnost, proto nevhodné trávení volného času dětí může přispět k zvyšujícímu se delikventnímu chování a dalším nežádoucím aktivitám. Aktivní způsob trávení volného času u mladé generace patří mezi základní principy primární prevence nežádoucích sociálních patologických jevů. Proto je nutný dohled dospělých nad organizací a náplní volného času školáků, aby netrávili svůj volný čas neproduktivně nebo dokonce škodlivě. Tento dohled by však měl být přiměřený, aby nedošlo k omezování volného času. Volný čas pubescenta, zejména jeho náplň, vyjadřuje jeho zájmovou a hodnotovou orientaci, proto k úloze dospělých při práci s nimi patří především starat se o určité nabídky jednotlivých aktivit. Také pohybové aktivity a sport, které tvoří důležitou součást zdravého životního stylu, patří k trávení volného času. Sport je pojímán obecně nejen jako faktor ovlivňující tělesné zdraví, ale i jako fenomén, který kultivuje jedince i po duševní, sociální a morální stránce.

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma sport a volný čas dětí na Opavsku, kde jsem se soustředila především na děti, Ve své práci jsem se zaměřila na děti staršího školního věku, což je věk „puberty“. Zjišťovala jsem, jestli tyto děti mají čas i na jiné volnočasové aktivity než je sport, kterému se věnují, a kolik času jednotlivým činnostem ve svém volnu věnují. Zajímala jsem se také, kolik času děti stráví u počítače a sledováním televize. A protože hlavně rodiče by se měli starat o to, co děti ve svém volnu dělají, chtěla jsem zjistit, jestli se rodiče těchto dětí zajímají o to, jakým způsobem a s kým děti svůj volný čas tráví. Také jsem byla zvědavá, kdo děti k danému sportu přivedl a zda jsou rodiče dětem příkladem a nějaký ten sport sami provozují.

V první kapitole teoretické části jsem se snažila shrnout z dostupných názorů a poznatků, co je to volný čas, jeho funkce, cíle a kteří činitelé na trávení volného času působí. V další kapitole jsem se věnovala problematice sportu, především tréninku

a sportování dětí. Třetí kapitola je zaměřena na vývojová stádia dětí, hlavně na starší školní věk = pubertu. Zde nejprve popisují nejrůznější periodizace dětí, pak se zaměřují na starší školní věk, protože především děti v období puberty byly respondenty mého dotazníkového průzkumu. Poslední kapitola mé práce nabízí organizace a instituce, které se věnují nejrůznějším formám trávení volného času v Opavě.

Cílem praktické části je zjistit, zda děti, které navštěvují sportovní školy, se tomuto sportu věnují i ve svém volném čase, kolik času týdně tomuto sportu věnují, proč tento sport dělají a zda mají čas i na jiné volnočasové aktivity. V praktické části mé diplomové práce vysvětlují metodu a způsob sběru dat, seznamují s účastníky výzkumu, kterými jsou děti staršího školního věku na sportovních školách v Opavě (ZŠ Englišova – atletika, ZŠ E. Beneše – hokej, ZŠ Kylešovice – fotbal) a nakonec shrnují získaná data, vyhodnocují a interpretují jednotlivé položky dotazníku.

I Teoretická část

1 Volný čas a jeho ekvivalenty

1.1 Pojem „volný čas“

Je mnoho definic volného času, které se mnohdy velmi liší. Některé definice zdůrazňují ekonomické, jiné sociologické, psychologické, filosofické nebo kulturní východisko k definování pojmu volný čas. Volný čas zahrnuje i nezbytný oddech a zábavu, nemusí však být jen zahálkou, přehlídkou ztraceného času nebo zločinnou destrukcí, ale pro mnohé je to příležitost k svobodné tvorbě, sebevzdělávání, cestování, nejrůznějšímu vynalézání či kutění, sportování a jiným aktivitám (Spousta et al., 1994). Volný čas je dobou, kterou máme po splnění pracovních povinností (návštěva školy a pracovní proces), biofyziologických potřeb (spánek, jídlo, osobní hygiena), péče o děti, jízdy do práce, provozu domácnosti a dalších mimopracovních povinností. Máme jej k dispozici pro činnosti sebevytvářející a sebeurčující, což může být odpočinek a zábava nebo rozvíjení zájmové sféry či zlepšení své kvalifikace anebo účast na veřejném životě. Někdy se uplatňuje také pojem „čas povolný“, což jsou hraniční činnosti na pomezí času povinného a vázaného, které přinášejí radost a současně i případný praktický užitek (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008). Podle Hofbauera (2004) se tento pojem vymezuje jako čas, který zbývá po splnění povinností, pracovních i nepracovních - to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času. Je to činnost, do níž člověk vstupuje na základě svobodného rozhodnutí s nějakým očekáváním, která mu přináší uspokojení a příjemné zážitky. Pávková et al. (2002, s.13) definuje pojem volného času následujícím způsobem: „*Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění*“.

Podle Vážanského a Smékala (1995) vytváří volný čas časové úseky, které jsou charakterizovány více či méně významnou disponibilní nezávislostí a rozhodovací kompetencí. Podle existujícího stupně svobodného využití volného času a odpovídající volby, rozhodování a jednání na základě dobrovolnosti dělíme dobu života do tří časových období:

- 1) svobodně použitelné, rozdělené a osobně určené disponibilní doby (nezávislý čas)
- 2) povinné, záměrné a závazně nutné doby (vázaný čas)
- 3) pevně stanovené, někým jiným určené a závisle determinované doby (závislý čas)

Poněvadž s pojmem volný čas jsou spojeny nejen časové, ale i obsahové aspekty, způsobuje definované omezení značné těžkosti. V současné době se uvádějí dva hlavní směry v chápání volného času:

- a) negativní pojem volného času znamená zbývající dobu celkového denního průběhu, která zůstala po studijně nebo pracovním podmíněném čase, povinnostech v domácnosti a uspokojení základních biologických potřeb
- b) pozitivní pojem volného času je charakterizován jako volně disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu, kdy by se jedinec mohl nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu jej nikdo nenutí a k čemu není podvědomě nucen (Vážanský, 1994).

Volný čas nastává tehdy, když člověk nevykonává činnosti pod nátlakem závazků, které vyplývají z dělby práce a nutnosti zachovat a dále rozvíjet svůj život. Hlavní funkcí volného času je regenerace pracovní síly (odpočinek), regenerace duševní síly (zábava) a spoluúčast na vytváření kultury (rozvoj osobnosti).

Z hlediska sportu můžeme na volnočasové aktivity nahlížet jako na prostor, ve kterém je možnost realizace pohybové rekreace, především v souladu s rozvojem průmyslu volného času, kdy se rozšiřuje nabídka sportovních pobytových zájezdů, sportovních klubů, fitness center nebo relaxačních zařízení (Sekot, 2003).

1.1.1 Vymezení základních pojmů

Mimoškolní výchova znamená vychovávat a zaměstnávat děti i mimo školu. Je to široké označení pro činnost všech možných organizací pracujících s dětmi v jejich volném (Spousta, 1994).

Mimotřídní výchova je označení pro práci s dětmi, kterou organizuje škola před nebo po vyučování (práce ve školní družině, různé kroužky, hry, soutěže) (Spousta, 1994).

Pávková et al. (2002, s. 37) vymezuje pojem výchova mimo vyučování následovně: „*Výchova mimo vyučování probíhá mimo povinné vyučování, probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny, je institucionálně zajištěná a uskutečňuje se převážně ve volném čase*“.

Jelikož jde pojmy mimotřídní a mimoškolní výchova obtížně vymezit a rozlišit, objevují se v nynější pedagogické literatuře tyto tři pojmy výchovy:

- formální = působení škol a dokončené vzdělání je potvrzeno vysvědčením, osvědčením, apod.
- neformální = cílené a strukturované aktivity, které probíhají ve volném čase a mohou, ale nemusí být zakončeny udělením dokladu, respektuje požadavek dobrovolnosti, participace
- informální = záměrné, cílené, ale i nahodilé učení v běžných životních situacích

(Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Výchova neznamena třeńice, konflikt a harmonii, blízkost a rozbroje. Výchova je vřelost, proto vyžaduje třeńení a tam, kde je třeńení, je i vřelost a kde vřelost není, tam je chlad. Výchova nefunguje jako jeden proti druhému, ale je to společná cesta, která se utváří teprve při chůzi, běhu, bloumání a pochodu. Budovat tuto cestu znamená hlavně společné úsilí a společnou činnost, než jen dobře míněná slova (Rogge-Uwe, 1996).

Podle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2008) se dá souvislost mezi pojmy výchova a volný čas vyjádřit třemi způsoby:

- 1) výchova pro volný čas – podstatou je utváření, rozvíjení a kultivování dovedností, schopností, motivace a kompetencí pro hodnotné využívání volného času = cíle výchovy
- 2) výchova ve volném čase – bere v úvahu specifické podmínky výchovy a je součástí výchovného působení v té části lidského života, o které může člověk relativně svobodně rozhodovat = podmínky výchovy
- 3) výchova volným časem – to jsou aktivity ve volném čase, příslušné instituce, použité metody a formy jako prostředek výchovy = prostředky výchovy

Čas povinný – pracovní a školní povinnosti

Čas vázaný – biofyziologické potřeby, chod rodiny, cesta do práce, péče o děti, provoz domácnosti

Čas volný – odpočinek, zábava, rozvoj zájmů, zlepšení kvalifikace, účast ne veřejném životě

Čas povolný – ruční práce, kutilství, zahrádkaření

Funkce výchovy :

- výchovně – vzdělávací
 - spočívá v záměrném a cílevědomém formování osobnosti vychovávaných jedinců, dosahování reálných cílů, umožňuje uspokojovat a kultivovat potřeby, rozšiřovat a prohlubovat zájmy, objevovat a rozvíjet specifické schopnosti vychovávaných jedinců
- zdravotní
 - podporuje zdravý duševní i tělesný vývoj, usměrňuje režim dne jako je střídání činností různého charakteru (práce – odpočinek), podněcuje a poskytuje příležitosti k vydatnému pohybu, vede k zdravému stravování vytvářením zdravých stravovacích návyků, pěstuje a upevňuje hygienické návyky a dodržuje zásady bezpečnosti práce
- sociální a preventivní
 - péče o děti, zajištění jejich bezpečnosti, dohledu a odpovídajícího zaměstnání v době, kdy dětem skončila škola a rodiče jsou ještě v zaměstnání
 - možnost navozování nových sociálních vztahů, příležitost k rozvoji sociálních kompetencí, komunikativních dovedností, sociální interakce a percepce
 - kladení důrazu na prevenci negativních jevů, podíl na práci v nespecifické oblasti primární prevence (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Cílové funkce (potřeby) volného času

- rekreace: potřeba zotavení, osvěžení, dobrého pocitu, psychické uvolnění, odpočinek a zdravotní stav
- kompenzace: potřeba vyrovnání, rozptýlení, potěšení, nezátíženosti, bezstarostnosti, vědomé užívání života
- edukace: potřeba poznání, učebního podněcování a dalšího učení, touha po zážitku, zvědavost, kooperativní život
- kontemplace: potřeba klidu, pohody, rozjímání, uvědomění si sebe sama, pocit vlastní identity, zcela samostatný život
- komunikace: potřeba lásky, něžnosti, sdělení, kontaktu, družnosti, empatie, pospolitosti, objevení času pro jiného
- integrace: potřeba společnosti, kolektivního vztahu, tvoření skupin, podpory, emocionální jistoty, uznání, tolerance
- participace: potřeba účastenství, angažovanosti, spoluúčasti, spolurozhodování, spoluodpovědnosti, připravenosti k solidaritě a kooperaci
- akulturace: potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě, schopnost vyjádření, fantazie, spontaneita (Vážanský, Smékal, 1995).

Volnočasové aktivity můžeme definovat jako činnosti, které by měly splňovat funkci odpočinku, zábavy, přispívat k osobnostnímu rozvoji, jak po tělesné tak po psychické stránce. Pod volnočasovými aktivitami si můžeme představit různé druhy pohybových aktivit, tvořivosti, rozvoj kognitivních funkcí i za pomoci různých expresivních technik.

1.2 Osobnost pedagoga volného času

Osobnost pedagoga je ovlivněna řadou různých činitelů jako např. pedagogické nadání, empatické schopnosti, pozitivní vztah a láska k dětem, snaha pomáhat, ochota k sebeobětování, motivační schopnosti, ale taky touha po sebevzdělání a seberealizaci (Spousta, 1994).

Pedagogické profese patří do kategorie pomáhajících, u nichž je důležitá i psychická odolnost a vyrovnanost. Požadované znaky osobnosti můžeme rozdělit do těchto základních skupin:

- pozitivní obecně lidské vlastnosti (pozitivní ladění, optimismus i zdravý skepticismus, odolnost, stabilita, nekonfliktnost, pracovitost, sebeovládání, radost ze života)
- vlastnosti obzvlášť důležité pro pedagogy (schopnost empatie, komunikativnost, pozitivní vztah k lidem, zvládání náročných situací, nekonfliktnost, umět vést a řídit, dovednosti verbálního i neverbálního sdělování, dobrá paměť, patřičné vědomosti a dovednosti, příslušné schopnosti, inteligence)
- specifické požadavky na vychovatele a pedagogy volného času (aktivita, iniciativa, tvořivost, nápaditost, fantazie, hravost, průbojnost, schopnost přizpůsobovat se proměnlivým podmínkám, pochopení pro věkové zvláštnosti, smysl pro humor) (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Vážanský a Smékal (1995, s.79) říkají, že *„přestože nelze jednoznačným a vyčerpávajícím způsobem determinovat profil pedagoga volného času, což vzhledem k širší záběru a možností jeho praktického uplatnění se dá považovat za neřešitelné, snad i zbytečné, lze alespoň schématicky zvolit stručnou charakteristiku, jeho podstatu. Permanentním úkolem pedagoga volného času je organizace a koordinace volného času svěřených osob, konzultativní a animativní aktivita, spolupráce s institucemi, zabývajícími se poskytováním služeb ve volném čase, analýza a usměrňování vztahu výchovných institucí k sociálnímu a životnímu prostředí, realizace průzkumu a výzkumu racionálního trávení volného času, apod.“*

K tradičnímu rozdělení dospělých, kteří jsou činiteli volnočasových aktivit dětí a mládeže, patří tyto kategorie:

- účastník volnočasové aktivity
- pracovník volného času
- vychovatel
- organizátor
- vedoucí oddílu (kroužku)
- vůdce – výraz ustoupil do pozadí

V posledních desetiletích se uplatňují nové kategorie (z francouzštiny) označující roli dospělých činitelů výchovy ve volném čase dětí a mládeže:

- formátor (formateur) – výchovný školitel dalších pracovníků této oblasti
- facilitátor (facilitateur) - usnadňuje, ulehčuje, podněcuje a oživuje komunikaci, přináší nové nápady a získává pro ně účastníky
- multiplikátor (multiplicateur) – rozšiřuje získanou zkušenost na další pracovníky VČ, ale opomíjí uplatnění tvůrčího a kooperativního přístupu
- mediátor – zprostředkovatel informací
- animátor (animateur) – klíčový a perspektivní pracovník VČ, který jej organizuje, vede, ale i motivuje jedince (Hofbauer, 2010).

Vážanský a Smékal (1995) rozlišují čtyři typy pedagogů ve volném čase:

- 1) poradce pro volný čas – volnočasová komunikace a spontánní formování volného času (hledá rozhovor, možnost volnočasové komunikace, příležitost kontaktu)
- 2) animátor – didaktik volného času, pedagog sportovní, kultury, turistický průvodce (zajímá se o speciální obsahy volného času a jejich zprostředkování)
- 3) administrátor volného času – organizátor aktivit, institucí volného času a kultury, center mladých
- 4) politik a vědec volného času – hledání společenských základů pro zamýšlené a volnočasově pedagogické jednání

V oblasti výchovy ve volném čase, v době mimo vyučování se uplatní dvě z uvedených profesí. Je to pedagog volného času a vychovatel, oba jsou pedagogickými pracovníky, protože vykonávají přímou výchovně-vzdělávací činnost (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Pedagog volného času se uplatňuje ve střediscích volného času a v mnoha neškolských zařízeních.

Vychovateli jsou označováni pracovníci školských zařízení, zařízení pro ústavní a ochrannou výchovu, některých zařízení pro zájmové vzdělávání (školní družina a školní klub) nebo zařízení sociální péče (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

U nás se při sledování typů pracovníků ve volném čase vychází z osobnostních předpokladů a individuálního přístupu. Proto aktuální taxonomie pracovníků ve sféře volného času vypadá následovně:

- mládežnický vedoucí - nepatrně starší osoba než její svěřenci, z pedagogického hlediska začátečník, nadbytek elánu, zájmu, vychází z osobních zážitků, vycitňuje potřeby dětí, někdy ztrácí soudnost, ještě potřebuje radu, zpřesnění
- kvalifikovaný učitel – profesionální příprava, znalost cílů a metod výchovné práce, odpovědný, mnohdy deformován ustálenými a zažitými způsoby jednání, autoritativní učitelský postoj
- dobrovolník, pedagogicky nekvalifikovaný dospělý – vychází z osobních vzpomínek a vlastních rodičovských zkušeností, odborné znalosti příslušného oboru, vytváří klidné prostředí
- vychovatel, zkušený pracovník ve volném čase – vychází z vlastních pedagogických a lidských zkušeností, představuje morální autoritu, jedná lidsky, účinně, moudře i překvapivě (Vážanský, Smékal, 1995).

Zabezpečení kultivace jedince činnostmi ve volném čase je efektivní pouze je-li k dispozici odborník, který vybírá a zprostředkovává adekvátní aktivity, zajišťuje plánování činností, poskytuje konzultace a současně respektuje pedagogické zásady, formy práce a metody.

Takže pedagog volného času by měl zastávat mnohé role jako je:

- a) diagnostik – rozeznává a zkoumá potřeby a zájmy svěřenců, jejich úroveň a možnosti rozvoje
- b) poradce – poskytuje konzultace ohledně optimálního využívání volného času, pěstování správných návyků režimu dne
- c) podněcovatel – umožňuje a podporuje komplexní i individuální rozvoj osobnosti, napomáhá uspokojování potřeb
- d) strůjce – napomáhá vyvolávání příjemných a stimulujících citů, prožívání úspěšnosti, překonání obtíží, pozitivní akceptaci
- e) organizátor – zprostředkovává aktivity, při nichž svěřenci získávají vnitřní rovnováhu, harmonii, poskytuje příležitost pro sebepoznání a sebehodnocování
- f) koordinátor – odpovídá za strukturu a průběh volného času, za realizaci poznávací, rozhodovací, usměrňovací a regulační funkci výchovy (Vážanský, Smékal, 1995).

Pedagog volného času jako profesionálně připravený odborník promýšlí, projektuje a zabezpečuje efektivní činnosti ve volném čase se zřetelem k cílenému komplexnímu utváření osobnosti jedince. Usměňuje a organizuje volný čas dětí a mládeže tak, aby jejich činnosti byly obsahově hodnotné, společensky prospěšné a měly kreativní charakter (Spousta, 1994).

Podle Horké (2000) je profese pedagoga a vychovatele víc než pouhým povoláním, ale jde o poslání, které vyžaduje soulad umělecké celistvosti a vědecky založené praxe. Pedagog potřebuje volnost a samostatnost při vytváření edukativního prostředí a při volbě pedagogických nástrojů vzhledem k možnostem a potřebám konkrétních dětí i jejich skupin a tříd. Pedagog si má uvědomit a věnovat pozornost potřebám dětí, jejich schopnostem a specifickým rysům osobnosti. Má působit jako „pomocná ruka“, která v každém jedinci podněcuje a podporuje cestu k dosažení optimálního rozvoje osobnosti.

1.3 Volný čas dětí

Rozsah volného času je dán mnoha faktory: povinnostmi, které jsou na jedince kladeny, jeho věkem, schopnostmi, sociálně-ekonomickým zázemím, atd. Volný čas se stává pro člověka pozitivní hodnotou teprve tehdy, má-li vyhovující náplň. Je prokázáno, že právě kvalitní výchova dětí ve volném čase má výrazný preventivní charakter. Pávková et al. (2002, s.13) tvrdí, že: „*Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování*“. Děti ještě nemají dostatek zkušeností a potřebují citlivé vedení. Podmínkou úspěšnosti je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízené možnosti pestré a účast na nich dobrovolná. To, do jaké míry by se měl volný čas dětí a mládeže ovlivňovat, závisí na jejich věku, jejich mentální a sociální vyspělosti a na charakteru výchovy rodiny (Pávková et al. 2002). Činnosti mimo vyučování mají děti a mládež seznamovat s mnoha aktivitami ve volném čase, poskytovat příležitost pro objevování vlastních možností, zaručovat zábavu a spontaneitu (Vážanský, Smékal, 1995).

J. Čáp (1993) poukazuje při využívání volného času dětí a mládeže na mnoho výchovných možností. Vedle odpočinku, zábavy a kompenzace jednostranných učebních činností zde vidí také příležitost:

- k poznání různých druhů činností a oblastí života společnosti
- k formování dovedností, vědomostí a schopností v různých zájmových činnostech
- k návyku vhodným způsobem využívat volný čas k upevnění tělesného i duševního zdraví

Pávková, Hájek a Hofbauer spatřují specifickou volného času dětí a mládeže v tom, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Děti ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, potřebují citlivé vedení. Zároveň je třeba dostatek informací, které děti a mládež k zájmovým činnostem přivedou. Podmínkou účinnosti výchovného působení je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízené činnosti pestré a přitažlivé, účast na nich dobrovolná (Pávková, Hájek, Hofbauer, 2002).

Společnost by se měla zajímat o to, jakým způsobem tráví děti svůj volný čas, především proto, že prevence je ve výchovném působení účinnější než náprava chyb a převýchova.

Volný čas dítěte v předškolním věku je plně organizován, své místo mají jak zábava, tak odpočinek, které více-méně vyplňují veškerý čas dítěte. Povinnosti jsou obvykle dány vnějšími časovými determinanty života celé rodiny.

Poprvé vystupuje „volný čas“ až ve srovnání s povinnostmi, s nimiž se dítě setkává při vstupu do školy.

V období dospívání (pubescence) začíná nabývat „volný čas“ nového významu. Je to věk, kdy dohled dospělých nad organizací a náplní volného času mladších školáků je velmi nutný, aby netrávili svůj volný čas neproduktivně nebo dokonce škodlivě. Tento dohled by měl být přiměřený, aby nedošlo k omezování volného času, což může přinášet mnoho výchovných problémů. Proto právě volný čas pubescenta, zejména jeho náplň, vyjadřuje jeho zájmovou a hodnotovou orientaci a úlohou dospělých při práci s pubescenty je starat se o nabídky určitých aktivit pro volný čas mládeže.

Využívání volného času u adolescentů vychází z toho, že jedinec v tomto věku odpovídá sám za sebe, tedy i za to, jak tráví svůj volný čas, jakou si volí zábavu, jak umí odpočívat a jak se rozvíjí jeho osobnost (Spousta, 1994).

Obecně lze říci, že aktivní trávení volného času dětí je významně závislé na informovanosti, iniciativě a možnostech jejich rodičů. To souvisí především se vzdělaností a socioekonomickým statusem rodiny (Klíče pro život, 2011).

1.4 Činitelé ovlivňující volný čas

Na člověka v průběhu jeho ontogenetického vývoje působí různí činitelé, přičemž určité předpoklady jsou vrozené. Po narození začíná působit vliv prostředí, které se různě formuje. Klíčovou roli hraje rodina, na její výchovné působení pak navazuje škola a na výchově mimo vyučování se podílejí různé instituce pro výchovu mimo vyučování (centra volného času, školní družiny a kluby, domovy mládeže nebo sdružení dětí a mládeže). Důležitou roli mají také vrstevnické skupiny, stejně jako působení hromadných sdělovacích prostředků a informačních technologií (Pávková et al. 2002).

Všichni činitelé vývoje a všechny oblasti výchovy se navzájem prolínají, ovlivňují a doplňují. Projeví-li se v kterékoliv z nich nedostatky, mohou se pak i negativně projevit v jiné oblasti, což se ale může navzájem vykompenzovat (Pávková et al. 2002).

1.4.1 Rodina

Rodina se podílí na utváření vztahu dětí k okolí, lidem žijícím v blízkosti a společnosti vůbec. Patří k důležitým činitelům při pracovní výchově, volbě povolání, formuje základy vztahu dítěte ke kráse v umění a kráse v přírodním i společenském prostředí. Má možnosti při vytváření podmínek pro tělovýchovnou a sportovní činnost dětí. Dítě se seznamuje prostřednictvím svých rodičů s názory a postoji k ekonomickým, politickým, ekologickým, filozofickým a dalším otázkám života společnosti, které vychází z každodenního života rodiny (Spousta, V. 1994).

Způsoby a realizace volného času v našich rodinách se však odlišují a to hlavně v závislosti na různém životním stylu, sociálním statusu nebo i na vztahu k volnočasovým aktivitám. Ideální by podle Hofbauera (2004, s. 61) byla: „*Rodina jako inspirátor, podporovatel i realizátor volnočasových aktivit*“, která by své děti učila přistupovat k volnému času tvůrčím způsobem a která bude vytvářet postoje, jež budou děti schopny uplatňovat v budoucnosti i po založení vlastní rodiny (Hofbauer, B. 2004).

Současná rodina se vyznačuje některými znaky, které ovlivňují její existenci a společenské fungování, proto je důležité pro výchovnou práci rodiny dodržovat určité požadavky:

- dobré vztahy v rodině, odpovědnost rodičů za výchovu dětí
- osobní příklad starších, autorita rodičů
- spolupráce rodiny a školy při výchově
- jednota požadavků na děti ze strany obou rodičů
- emocionalita ve vztazích mezi rodiči a dětmi
- přizpůsobení forem a metod výchovy věku dítěte a jeho individuálním zvláštnostem
- správná míra přísnosti v přístupu k dětem, rozvážené používání odměn a trestů ve výchově
- vytvoření dětem režimu dne na základě biologicko-hygienických a pedagogicko-psychologických kritérií (Kominarec, 2000).

Jsou to především rodiče, kteří by měli jít svým dětem příkladem. Děti od svých rodičů přebírají jejich životní styl a učí se žít určitým způsobem.

1.4.2 Vrstevnické skupiny

Vrstevnické skupiny vznikají spontánně a mají neformální charakter. Vytvářejí je děti a mladí lidé obdobného věku, pohlaví nebo zájmu. Potřeba být přijímán, být oblíben a někam patřit se přenáší z domova právě na vrstevnické skupiny. Ty pak umožňují osvojit si způsoby samostatného jednání, podněcovat intenzivní zážitky a trvalé vzpomínky, mohou kompenzovat citovou a sociální deprivaci dětí a vytvářet pocit bezpečí a navazování nových sociálních vztahů.

Vrstevnické skupiny se mohou členit podle pohlaví, věku, velikosti, struktury, sociálního statutu, náboženské orientace apod. Dále je můžeme dělit podle cílů, které si vytvářejí, od těch, jejichž cíle jsou jednoznačně pozitivní až po ty, jejichž cíle jsou asociální nebo dokonce antisociální (drogová komunita aj.). Vrstevnická skupina může působit pozitivně, kdy podporuje soudružnost, vzájemnou komunikaci a také individuální růst jednotlivce, ale také může působit negativně a jejím důsledkem se stává antisociální a delikventní chování. Příslušnost k takovéto skupině může velmi silně ovlivňovat náplň volného času jedince. Některé skupiny mohou představovat rizikové prostředí spojené s řadou jevů sociální patologie, ale obecně je příslušnost k určité vrstevnické skupině důležitým ukazatelem zdravého vývoje jedince (Pávková, Pavlíková, Hrdličková in Pávková a kol., 2002).

1.4.3 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání

Řada subjektů nabízí dětem, mládeži a dalším zájemcům volnočasové aktivity. Mezi tyto subjekty patří podle ustanovení školského zákona střediska volného času, školní družiny a školní kluby (vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání). Dalšími subjekty pracujícími s dětmi jsou organizace dětí a mládeže a občanská sdružení (Nestátní neziskové organizace) (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Podílí se na výchově dětí v době mimo vyučování, poskytují dětem racionální využití volného času, formují hodnotové zájmy, rozvíjí specifické schopnosti a upevňují žádoucí morální vlastnosti (Pávková et al. 2002).

Střediska volného času (SVČ)

Střediska volného času jsou zařízení s širokou zájmovou působností, jejichž služby mohou využívat děti, žáci, studenti, rodiče s dětmi popř. další zájemci. Mezi nabídky jejich činností patří :

- zájmová činnost příležitostná (organizované příležitostné akce, je stanovený začátek a konec - cykly přednášek, divadelní představení, výlety, exkurze, turnaje, přehlídky,...)
- pravidelná zájmová činnost (zájmové útvary, pravidelná docházka – kroužek, klub, kurz)
- tábornická činnost (organizovaná činnost v době dlouhodobého volna – pobytové, putovní)
- osvětová činnost (odborná pomoc ostatním subjektům pečujícím o volný čas dětí – odborné semináře, školení, kurzy, vydávání metodických materiálů, ...)
- organizace soutěží a přehlídek vyhlašovaných nebo spolu vyhlašovaných MŠMT ČR (organizace základních kol postupových soutěží či přehlídek – příprav, propagace, vyhodnocení,...)
- nabídka otevřených spontánních aktivit (zpřístupněné všem, nemají pevně stanovený začátek a konec, nabídka není podmiňována provozními či organizačními omezeními, ...)
- individuální práce s účastníky vedoucí k rozvoji nadání (vytváření specifických zájmových útvarů, individuální práce s talentovanými dětmi mimi zájmové útvary,...) (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Školní družina (ŠD)

Školní družina je určena žákům 1. stupně základního vzdělání, dělí se na oddělení, která se naplňují do počtu 30 žáků. Je v provozu ve dnech školního vyučování a o prázdninách. Základní formou ŠD je pravidelná (každodenní) pedagogická práce s žáky. Příležitostné aktivity jsou chápány jako akce jdoucí nad rámec jednoho oddělení nebo akce

určené pro rodiče či širší veřejnost (sportovní dny, slavnosti, karnevaly, besídky). Mezi spontánní aktivity patří neorganizované hry v ranní nebo koncové družině pobytu venku. Součástí režimu školní družiny je také odpočinková činnost, která má odstranit únavu, zregenerovat síly a plnit psychohygienické poslání. Významné místo v náplni práce družiny, jako jedna z alternativních možností, má i příprava žáků na vyučování, která zahrnuje jak vypracování písemných domácích úkolů, tak zábavné procvičování učiva formou didaktických her. Základní formou činnosti ŠD je hra, která přináší kladné emoce a zážitky (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Školní klub (ŠK)

Školní klub je určen žákům druhého stupně. Základem činnosti jsou zájmové aktivity organizované formou různých kroužků, příležitostných akcí a aktivit. Pravidelná účast na činnosti ŠK není závazná, ale omezovat jeho činnost jen na dozor nad žáky mezi dopoledním a odpoledním vyučováním neodpovídá jeho poslání. Naopak v obcích, kde chybí středisko volného času, může klub přebírat jeho funkci (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Nestátní neziskové organizace (NNO)

Nestátní neziskové organizace (Skaut, Pionýr, Duha, Sokol, Česká tábornická unie, tělovýchovné organizace a zájmová sdružení hasičů, rybářů, atd.), které se věnují dětem a mládeži, vytvářejí žádoucí nabídky pro aktivní využití jejich volného času. Svou činností doplňují a obohacují výchovně-vzdělávací činnost škol, školských zařízení a rodin, kdy pak dětem a mládeži umožňují rozvíjet přirozeným způsobem jejich schopnosti, dovednosti a talent. Na podporu NNO vypisuje MŠMT ČR dotované programy (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

1.4.4 Média

Média jsou pro mladé lidi důležitou součástí jejich života. Pod pojem média zahrnujeme televizi, časopisy, video, počítačové hry, cédéčka nebo rozhlas. Hromadné sdělovací prostředky nabízejí dětem zájmové nebo veřejně prospěšné činnosti a mají přímý podíl na jejich uskutečňování. Podle všech výzkumů patří využívání médií k nejoblíbenějším a časově nejrozsáhlejším aktivitám. Prostřednictvím médií získávají děti různé informace, uspokojují a rozvíjejí své zájmy, prožívají chvíle radosti, dobrodružství nebo napětí. Přitom však může dojít k přecenění uživatelského přístupu na úkor vlastní aktivity, propagace a šíření negativních jevů (Hofbauer, 2004).

V posledních letech vzniklo mnoho nových závislostí spojených právě s médii. Závislosti tohoto druhu postihují nejvíce děti a mládež ve vyspělých zemích a zapříčiňují absenci kompenzačních činností (například sportovních nebo uměleckých). Je nezbytné koncipovat obsah a metody aktivit volného času tak, aby nevedly k jednostrannosti či stereotypům a podporovaly všestranný rozvoj osobnosti.

Všudy přítomná média ovlivňují značnou měrou naše myšlení v dětství i v dospělosti, ale především v období dětství. Televize, reklama nám zprostředkují životní styl a hodnoty, které jsou zaměřeny na konzumní způsob života. Někteří rodiče se domnívají, že není nic hodnotnějšího než konzumní dětství, zaměřené na materiální vnímání okolního světa. Smyslem a jediným štěstím života je pak něco mít, vlastnit. I přes všechny tyto „nástrahy“ nových technologií bychom měli pamatovat na to, že elektronická média dnes jsou a zřejmě zůstanou i nadále jednou, byť významnou oblastí informačního a komunikačního procesu. A záleží na rodičích a pedagozích, jakým způsobem budou média před dětmi prezentovat.

2. Sport a sportovní příprava dětí

2.1 Pojem sport

Sport jsou všechny formy tělesné činnosti, které si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních. Jádrem sportu jsou konkrétní sportovní činnosti, jejichž různorodý charakter umožňuje všem sportovním příznivcům možnost uspokojování potřeb a zájmů. Sport přináší širokým masám sportovních nadšenců, hodnotné zážitky, poskytuje zábavu a poučení, sport ale také vychovává.

Sport posiluje pocit sounáležitosti a spoluúčasti, zprostředkovává hodnoty, které napomáhají rozvoji vědomostí, motivace, dovedností a připravenosti k osobnímu nasazení. Sport sehraává roli ve formální i neformální výchově, je oblastí lidské činnosti, která se těší velkému zájmu občanů (Bílá kniha o sportu, 2007).

2.1.1 Vymezení základních pojmů

Sport je pohybová aktivita, která je provozována podle určitých pravidel a zvyklostí, kde výsledky jednotlivých sportovců jsou měřitelné nebo porovnatelné s výsledky jiných sportovců (Wikipedie).

Choutka a Dovalil (1987, s.7) tvrdí, že: „*Sport je účinným prostředkem výchovy a vzdělání lidí, prostředkem sjednocujícím potřeby a zájmy jedince a společnosti.*“

Sportovec je člověk, který se věnuje sportu. Běžně se tak ale označují především ti, kteří se věnují sportu vrcholovému nebo aspoň výkonnostnímu, nikoli pouze sportu pro radost. U vrcholových sportovců zabírá trénink několik hodin denně i v případě, že nejde o placené profesionály. Příprava profesionálního sportovce se sestává nejen ze sportovního tréninku, ale také z nezbytné regenerace a rehabilitace, psychologické přípravy a probíhá pod odborným dohledem

Trénink je adaptace organismu reagovat na podněty z okolního prostředí, které vyvolávají osvojování a zdokonalování určité činnosti. Vyjadřuje proces opakování, cvičení a učení se něčemu (Choutka a Dovalil, 1987).

Sportovní trénink je plánovitý, řízený pedagogický proces zvyšování sportovní výkonnosti, který je zaměřený na dosahování maximálních výkonů a na vítězství nad soupeřem (Piňos, 2007).

Sportovní výkon je výsledek specifické pohybové činnosti sportovce, která je realizovaná v soutěžních podmínkách a zaměřená na řešení soutěžních úkolů v souladu s pravidly sportovní disciplíny. Může být relativně maximální, a to vzhledem k možnostem sportovce nebo absolutně maximální, což bývají rekordy v celostátním, mezinárodním, nebo celosvětovém měřítku (Piňos, 2007).

Tělovýchovná jednota nebo-li sportovní klub je základním článkem vyšší tělovýchovné organizace (asociace), realizuje její hlavní činnost. V ČR se zřizuje obvykle podle zákona č. 83/1990 sb. o sdružování občanů.

2.1.2 Dělení sportu

Sport dělíme na rekreační, výkonnostní a vrcholový (Choutka a Dovalil, 1987).

Rekreační sport je záležitostí volného času, dobrovolné a zájmové činnosti lidí. Jedná se o příležitostné sportování v rozsahu maximálně několika hodin týdně, bez oficiální registrace nebo s registrací v rekreačních čistě amatérských soutěžích. Cílem rekreačního sportu je upevňování zdraví, zdatnosti a kondice, radost z pohybu, určitý prožitek, dobrý pocit, odpočinek a regenerace sil a také možnost seznámení se s novými lidmi.

Výkonnostní sport neboli amatérský je tradiční formou organizované činnosti. Je zde obvyklý pravidelný trénink v rozsahu několika až desítek hodin týdně a registrace v některém sportovním svazu a pravidelná účast v soutěžích. Je založen na spontánnosti, dobrovolnosti a aktivitě ve volném čase sportovců, kteří se snaží neustále si zlepšovat svoji sportovní výkonnost, poměřují své síly v nejrůznějších závodech a soutěžích, čímž dochází k jejich významnému ovlivňování tělesného, psychického a sociálního vývoje. Cílem

je dosahovat individuálně nejvyšší výkony na základě systematické a dlouhodobé přípravy (Choutka a Dovalil, 1987).

Vrcholový také profesionální **sport** je práce na „plný úvazek“. Sportovec obvykle denně trénuje, často i několik hodin a účastní se soutěží na mezinárodní nebo alespoň národní úrovni. Možnosti provozování různých sportů na vrcholové profesionální úrovni jsou však dány dostatečným přísunem peněz, které bývají zajišťovány jednak z reklamy a sponzorských smluv, jednak z nejrůznějších forem státní podpory. Ty jsou typické hlavně u nepříliš rozšířených (ale často přesto olympijských) sportů, kdy si stát touto formou zajišťuje „body“ za mezinárodní úspěchy (Wikipedie).

Popularita, kterou dosahují vrcholoví závodníci, a pozornost věnovaná jednotlivým sportovním soutěžím v masových médiích, zvyšují tlak na jednotlivé sportovce a jejich připravenost. Dnes již pro dosažení maximálního výkonu nestačí pouhé krátkodobé zaměření tréninku, ale ze sportovní přípravy se stává dlouhodobý proces začínající už v relativně nízkém věku (Perič, 2008).

2.2 Sportování dětí

Za tímto slovním spojením si lidé představují konkrétní činnost nejmladší generace. Můžeme ji chápat i jako důležitý zdravotní aspekt, který je nezbytný pro harmonický vývoj dětí a jako pomoc při prevenci negativních sociálních jevů. Sport je velmi často označován za vhodnou variantu zájmových činností při problémech dospívající mládeže se zvládnutím agresivity, uvolnění napětí apod. Také v tomto případě však nesmí dojít k přetěžování jedince, nesmí být do této aktivity nucen, protože jinak má sportovní aktivita opačný účinek. Agresivita a napětí se při nuceném sportování v jedinci ještě více nakumulují a později dochází k vybití na slabších jedincích, popř. při vandalismu a ničení majetku cizích osob.

Sportovně pohybová aktivita patří mezi základní aspekty lidského bytí. Základem sportovně pohybové aktivity je pohyb. Blahutková (2005, str. 11, 12) tvrdí, že: „*Pohyb úzce souvisí s prožitkem, je základním výrazovým prostředkem člověka, jazykem jeho citů a nálad. Pohyb je nejen projevem života, ale je i nositelem informace o procesech*

ve vnitřním prostředí, o stavu vnitřních orgánů, ale především o stavu mysli.“ Pohyb je základní podmínkou existence člověka, lidský organismus potřebuje optimální zátěžové podněty (Tvrzník, Soumar, 2012). Lehká tělesná cvičení mají příznivý vliv na tělo, zajišťují zdravý vývoj všech hlavních svalových skupin a kloubů a podporují dítě, aby si zachovalo tělesnou pružnost, pohybovalo se lehce a svobodně (Walker, 2002).

Nedostatek tělesné aktivity zvyšuje výskyt nadváhy, obezity a četných chronických onemocnění, které ve svém důsledku ohrožují kvalitu života (Bílá kniha o sportu, 2007). Dnešní mládež vyrůstající v běžné rodině se potýká s problémovým přístupem k pohybovým aktivitám. Současný svět nabízí dětem nesmírně pestrý program k trávení volného času, ale podle různých výzkumů lze jednoznačně konstatovat, že dnešní děti a mládež tráví raději volný čas u počítače, televize, poslechem hudby apod. Pravdou zůstává, že také nabídka sportovních aktivit je obrovská, ale postupně se vytrácí z každodenního života přirozený pohyb, jako je chůze a běh. Pokud je tělo dítěte zatěžováno pouze ve sportovních oddílech, a to speciálními tréninkovými jednotkami a po zbytek dne zahálí, působí to negativně nejen na tělesnou stránku jedince (Charvát, 2002).

Snaha o nadměrné rozvíjení jedné schopnosti ať už jde o obratnost, vytrvalost, sílu nebo rychlost, vede k potlačení ostatních kvalitativních zvláštností pohybové činnosti, k narušení jejich nejefektivnějšího vzájemného působení. Proto by se neměli jednotlivé pohybové schopnosti od sebe oddělovat, jejich projev je totiž vzájemně spojen a podmíněn (Kos, Žižka, 1986).

Sport by měl hrát důležitou roli jako prostředek realizace dítěte. Děti se při tom učí poznávat a respektovat daná pravidla, získávají nové pohledy na své možnosti i na možnosti druhých, budují si sebedůvěru, rozvíjejí si schopnost zodpovědnosti a soustředění. Ve sportu dítě zažívá nejen chvíle opojného vítězství, úspěchu a hořkost porážky, ale také únavu po namáhavém tréninku.

Na sport dětí se můžeme dívat ze dvou pohledů. První chápeme jako náplň volného času, kdy děti provádějí činnost, která je baví, většinou taky uspokojuje, a při které se realizují a rozvíjejí svoji zdatnost. Druhý pohled ukazuje sport jako oblast profesionálních vrcholných výkonů, kam se dostanou pouze nejlepší jedinci (Perič, 2006). Takže sportování dětí není vždy jen nevinná zábava, zvláště v současné době, kdy vrcholový sport může přinést ohromné výdělků. Pro některé rodiče se sport stává budoucím existenčním

zabezpečením jejich dětí, drobné úspěchy pokládají za skutečný talent a reálné předpoklady mění za svoje sny. Tomáš Perič (2008, s. 18) k tomu říká: „*Intenzivní trénink v raném věku může být i psychicky škodlivý. Mladí šampióni jsou, kromě toho, že mají svou vlastní vůli hrát a zvítězit, často nuceni uspokojovat ambice a tužby svých rodičů, trenérů nebo sponzorů.*“
Každý věk dítěte s sebou přináší specifické nároky na sportovní vytížení. Je však potřeba připomenout, že všeho moc škodí, a tak i nadměrné přetěžování organismu nekompenzované odpočinkem a regenerací zanechává v těle stres. Rodiče by se měli poměrně detailně zabývat otázkou, jakou aktivitu vyberou pro svoje děti a zvážit jejich vhodnost, při nedostatku zkušeností se pak poradit s trenérem (Doktorka.cz).

2.3 Sportovní příprava dětí

Sportovní příprava by měla být zaměřena na množství a kvalitu dovedností, na šikovnosti dětí, a na to, jak děti sportování baví a těší, jestli mají radost z pohybu. Jedním ze zásadních východisek sportovní přípravy dětí je „herní princip“, což znamená, že vše ve sportovní přípravě může být řešeno formou her. Ta umožňuje dětem spontánní rozhodování na základě emocionálního prožitku, vytváří řešení pro tvůrčí řešení situací, učí děti, jak být sebevědomými a úspěšnými (Perič, 2004).

Pohybové učení je proces, který probíhá v čase a jeho základem je stálé opakování, kdy vzniknou pohybové stereotypy. Pohybové učení je zlepšování výkonu, kdy důležitější než to, že dítě splnilo pohybový úkol, je, jak ho splnilo. Pohybové učení oslovuje nejen svaly (výkonná část), ale i část řídicí (CNS), z toho vyplývá rozvoj taktického a technického myšlení. Abychom vytvořili u dětí širokou pohybovou základnu pro plnění budoucích pohybových úkolů, musíme u nich vypěstovat a stabilizovat kvalitní pohybové výkony (Křištofič, 2006).

Sportovní příprava dětí by měla přinášet nejlepší možnosti pro jejich rozvoj, tak aby zajistila perspektivu co možná nejvyšší výkonnosti (Perič, 2008). Sportovní příprava dětí skrývá mnohá úskalí a překážky a právě položení základů budoucí technické, taktické, mentální i fyzické „dokonalosti“ je velmi důležité (Rosol, 2010). Základem sportovní přípravy dětí, je přizpůsobení se jejich aktuálnímu věku.

U dětí předškolního věku (3-5 let) je základem spontánnost a přirozenost pohybu. Ty by měly být postupně nahrazeny všestrannou a různorodou pohybovou aktivitou pod vedením autority, a to buď rodiče, nebo trenéra.

U dětí mladšího školního věku (6 – 11 let) jsou základem hry a soutěžení. Děti by měly aktivním činnostem věnovat skoro stejný čas, jako stráví sezením ve škole v lavicích. Rozdíly mezi chlapci a dívkami se projevují zhruba ve 4. třídě na ZŠ, někdy i později.

V období staršího školního věku (11-15 letech) se ukončuje orientace mládeže na sport. Tvoří se vztah ke sportu jako ke hře, ale i jako k povinnosti. Sportující děti jsou vytrvalejší a houževnatější. Pro věk 10-13 let je charakteristický rozvoj nervového základu rychlostních projevů. Vhodné jsou tedy rychlostní a dynamické sporty.

V dorosteneckém věku (15-18 letech) se děti rozlišují podle předpokladů na vícerychlostní, výbušné, vytrvalostní či silové typy. Podle toho nacházejí děti uplatnění v jednotlivých disciplínách nebo určitých postech u kolektivních her. Postupně se ubírá na kvantitě provádění aktivity a přechází se ke kvalitě. Zvyšují se tréninkové nároky (Doktorka.cz).

Sportovní příprava dětí vytváří předpoklady pro adaptaci organismu na trénink, což vyžaduje přiměřené zatížení. Je to složitý komplex, kde se střídají a prolínají adaptace organismu, motorické učení, pohybové učení a ovlivňování chování (Perič, 2008).

2.3.1 Cíle sportovní přípravy dětí

Trénování dětí by se nemělo zaměřovat pouze na dosahování maximálních sportovních výkonů, ale mělo by v sobě nést i výchovné požadavky. Proto cíle této přípravy můžeme rozdělit do tří základních priorit pro trenéry.

1. Nepoškodit děti.

I když se nám to může zdát absurdní, ale často se setkáváme s nevhodnou psychickou i fyzickou zátěží trenérů na dítě. Nevhodně vedený trénink v dětství může mít za následek třeba špatný zdravotní stav v dospělosti. Při různých psychických nátlacích mohou vzniknout také stavy frustrace, úzkosti až deprese. Také různé diety a výživové zásahy nebo farmakologické prostředky mohou dítě poškodit. Při nesprávném vedení sportovní aktivity dětí, ať už trenéry nebo přehnaně ambiciózními rodiči, se mohou děti dostat do vážných situací vedoucích k poškození psychického či fyzického zdraví.

2. Vytvořit základy pro pozdější trénink.

Dítě není „malý dospělý“, má jinou stavbu kostí, jinak mu pracuje srdce, jinak vnímá, jinak myslí, a proto by se měl trénink dětí zaměřit hlavně na techniku pohybu, kterou lze dosáhnout mnohonásobným opakováním, na což je třeba dostatek času. Nejdůležitějším článkem v tréninku dětí je zvládnutí základních požadavků dané disciplíny, což znamená např. dokonale zvládnout techniku míče v kopané, bruslení a činnosti s kotoučem v hokeji, v atletice techniku běhu, v karate techniku kopů a úderů, apod.

3. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě.

Dá se říci, že je velmi mnoho dětí, které pravidelně sportují, ale jen minimální počet z nich se stanou vrcholovými sportovci. U ostatních může trenér vypěstovat celoživotní vztah k pohybu, jako k jedné z důležitých součástí moderního člověka. Sportování totiž nejsou jen rekordy, ale je to i příjemná činnost a zábava v přírodě i v kruhu přátel. Pohybová aktivita totiž může eliminovat velké množství civilizačních chorob (Perič, 2008).

2.4 Trénink

Trénink je adaptace organismu reagovat na podněty z okolního prostředí, které vyvolávají určité množství reakcí. Při dlouhodobém opakování působících vlivů se tyto reakce na ně zmenšují a umožňují lepší reakci organismu na různá zatížení. Kromě adaptace organismu je součástí tréninku také tzv. motorické učení, kdy dochází k učení se novým pohybům a jejich dokonalému a stabilnímu zvládnutí i ve složitých podmínkách soužití. Zásadní roli v tréninku hraje chování člověka (tj. vztahy k ostatním členům kolektivu, rozhodčím a k tréninkovým povinnostem, také vztahy mezi rodiči a trenérem), což je motivace, emoce, vnímání, rozhodování, hodnotová orientace, myšlení, komunikace, atd. (Perič, 2008).

Trénink dětí začínajících se sportovní přípravou je zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností, základů techniky, na všestranný rozvoj pohybových schopností. Jeho základem je cvičení nízké intenzity, pestré, emocionální a prováděné herní nebo soutěživou formou (Perič, 2008).

Podle Krištofiče (2006, s.27): „*Obsah i intenzita tréninkových dávek musí korespondovat s aktuálním fyzickým i psychickým stavem jedinců*“, to znamená určitou regulaci tréninkových dávek třeba po nemoci nebo po zranění. Kvalitní tréninkový proces dětí vyžaduje specializovanou sportovní přípravu, která má připravit talentované jedince pro jejich budoucnost ve vrcholném sportu. Je zde důležitá snaha o zaměření na sportovní všestrannost. Tréninkový proces je trvale otevřená záležitost, která se neustále vyvíjí a zdokonaluje (Lička, 2006).

Na podstatu tréninku dětí existují dva různé názory. Prvním je snaha o co nejvyšší výkonnost dětí = raná specializace, druhý názor tvrdí, že výkonnost má být přiměřená věku a je pouze přípravnou etapou k dosahování maximálních výkonů = trénink přiměřený věku. Při rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku, který je zaměřen na okamžitý výkon. Využívají se prostředky a metody, které vedou rychle k momentálnímu úspěchu. Děti umí pouze úzkou řadu pohybů, což může vést k určitým zdravotním rizikům nebo k předčasnému vyčerpání adaptačních procesů.

Koncepce tréninku přiměřeného věku se přizpůsobuje dětem a klade si za cíl co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj. Prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy jsou vytvořeny základy a zásoby pohybu pro pozdější specializaci (Perič, 2008).

Sportovní trénink je možné chápat podle Periče (2008, s.12): *Jako složitý proces, na jehož konci je dosažený sportovní výkon. Jeho podstatou je rozvíjení techniky a taktiky dané sportovní disciplíny prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností.*“

Obsahem tréninku mohou být cvičení rozvíjející určitou složku samostatně nebo také některé složky spojené v určitý celek. Sportovní trénink můžeme rozdělit do čtyř určitých oblastí = složky sportovního tréninku:

- kondiční příprava zabývající se rozvojem pohybových schopností
- technická příprava, která rozvíjí nácvik pohybových dovedností
- taktická příprava, kde se nacvičuje vedení sportovního boje
- psychologická příprava se zaměřuje na motivaci myšlení, vnímání, rozhodování, odolnost a další ovlivňování psychických stavů

Cílem tréninku je stále se zvyšující nebo měnící se hladina podnětů. Každý trénink organismus více či méně zatěžuje, ale výkonnost sama o sobě během tréninku neroste, protože až následující odpočinek umožňuje zvyšování výkonnosti. Právě odpočinek a kvalitní regenerace jsou důležitou součástí tréninku (Tvrzník, Soumar, 2012). Vyvrcholením tréninkového procesu se stávají soutěže, při nichž se prověřují dovednosti a schopnosti, které se děti učily a rozvíjely. Většinou jsou při soutěžích, zápasech nebo závodech přítomny i další osoby (rodiče, kamarádi, příbuzní,..), čímž získávají tyto soutěže vyšší emocionální náboj než tréninky a stávají se výrazným motivačním faktorem (Perič, 2008).

3 Vývojová stádia dětí - starší školní věk

3.1 Periodizace dětí

Lidský život lze podle věkových zvláštností rozdělit na několik vývojových období (stadií). Toto rozdělení však doposud není jednotné, jsou různé modely, vycházející z různých předpokladů a uplatňující se buď při různých aktivitách, nebo na určitém věkovém stupni.

3.1.1 Etapy vývoje podle Piaget

Piaget sleduje, jak se u dítěte vyvíjí logické myšlení a jak dítě chápe matematické, geometrické, fyzikální a morální pojmy. Vychází z činnosti dítěte jako zdroje myšlení v rámci širšího pojetí inteligence.

První etapa: Senzomotorická inteligence (0 – 1,5 až 2 let)

- tvoří základ myšlení a působí na člověka celý život prostřednictvím vjemů a postojů
- vázána na skutečně prováděnou činnost, myšlenkové operace dítěte úzce souvisí s vnímáním a jeho motorickou aktivitou
- dítě hledá a dosahuje cviku

Druhá etapa: Symbolické a předpojmové myšlení (asi do 4 let)

- souvisí s užíváním slov a objevuje se koncem 2. roku
- dítě užívá slovo jako „předpojmu“, který je na rozdíl od pojmu pomíjivý, nejistý a založený na nepodstatných, vedlejších vlastnostech
- kolem 4. roku vyvozuje dítě úsudky a předpojmy jimi spojuje

Třetí etapa: Názorné myšlení (4 – 7 let)

- dítě uvažuje v celostních pojmech vzniklých na základě vystižení podstatných podrobností
- usuzování je zatím vázáno na vnímání či představování
- dítě zatím nemyslí logicky po krocích, myšlení je omezeno názorem

Čtvrtá etapa: Konkrétní operace (11 – 12 let)

- se objevují v mladším školním věku v myšlení dítěte
- dítě chápe příčinné vztahy a chce nalézt souvislosti mezi jevy
- dítě řeší problémy v rámci jednotného systému myšlenkových kroků
- školák je schopen řadit předměty dle délky, hmotnosti i tvaru

Pátá etapa: Formální operace (po 11 letech v průběhu dospívání)

- jsou součástí logického myšlení
- projevují se ve schopnosti logicky třídit, srovnávat a řadit různé konkrétní věci a také ve schopnosti velkého počtu myšlenkových operací
- dítě začíná chápat obtížné pojmy jako spravedlnost, pravda, právo apod. (Čížková, 2005).

3.1.2 Etapy vývoje podle Freuda

Freud vychází z afektivního prožívání a pudového života dítěte a z nich odvozuje dynamické stránky osobnosti. Předpokládá, že vývoj osobnosti je podřízen pudovému vývoji a podmíněn pudovou energií.

První etapa: Orální stadium (1. rok života)

1. fáze orální závislosti - dítě získává libost ze sání, které je spojeno s nasycením nebo strkáním věcí do úst
 2. fáze orálně agresivní - spojena s růstem zubů a kousáním
- dítě by v celé etapě mělo pociťovat bezpečí vyplývající z úzkého vztahu k matce a příjemné pocity při uspokojování biologických potřeb

Druhá etapa: Anální stadium (2. a 3. rok života)

- dítě získává pudové uspokojení ze stimulace anální krajiny, hlavně při zadržování a vypuzování exkrementů
- vytváří se předpoklady pro přiměřené společenské a sexuální prožívání sebe sama

Třetí etapa: Falické stadium (od 3 let)

- zájem dítěte se přenáší na genitál – dítě je zvědavé na anatomické rozdíly mezi chlapci a děvčaty, ptá se, jak se rodí děti a zajímá se o erotické aktivity dospělých
- řešením těchto komplexů („Oidipovský komplex“ a „komplex Elektřin“) je přijetí ženské a mužské role a identifikace s osobností rodiče stejného pohlaví do své vlastní osobnosti

Čtvrtá etapa: Stadium latence (5. až 6. rok – dospívání)

- je to období mladšího školáka, které je zaměřeno na osvojování poznatků, kulturních hodnot a diferencovaných sociálních rolí
- školní práce a povinnosti související se společenskými nároky posilují superego dítěte

Pátá etapa: Genitální stadium (počátek dospívání, asi od 12 let)

- ožívují se falické zájmy, ale s významnými rozdíly
- dospívající navazuje vztahy mimo rodinu a jeho sexuální přání se mění z incestních na společensky tolerované heterosexuální vztahy
- milostných vztah dospívajícího je silně podmíněn vztahy v původní rodině
- dospívající přijímá lásku, ale také ji poskytuje na rozdíl od falického stadia (Čížková, 2005).

3.1.3 Vývojové etapy podle Eriksona

Eriksonova periodizace není vázána na biologické faktory, ale spíše na společenské, kulturní a historické podmínky vývoje dětí, soustředí se na aspekty normálního vývoje dětí a vývojové krize podává optimističtější s možností jejich řešení.

První etapa: Závislost (asi do 1 roku)

- dítě je silně závislé na matce, která mu umožňuje získat základní důvěru k vlastní osobě i druhým lidem

Druhá etapa: Nezávislost (asi do 3 let)

- dítě získává nezávislost na matce ve smyslu mobility a sebeobsluhy v rodině
- pevné vedení vymezuje dítěti jeho možnosti a povzbuzuje ho v samostatnosti

Třetí etapa: Iniciativa (předškolní věk)

- dítě je schopno určit si cíl a aktivně k němu směřovat
- dítě má pocit viny, pokud nedosáhne stanoveného cíle.

Čtvrtá etapa: Snaživost (mladší školák)

- v období školní docházky se dítě nemůže zcela vyhnout pocitům méněcennosti a úzkostem, že nesplní nároky školy a svého prostředí, kde je srovnáván s vrstevníky
- vlastní snaživostí se dítě zapojuje do své kultury

Pátá etapa: Identita (dospívání)

- problémy mladistvých se soustředí na hledání vlastní identity v boji proti ohrožujícím pocitům nejistoty o své roli mezi lidmi
- dospívající pátrají po hodnotách a smyslu svého života (Čížková,2004).

3.1.4 Etapy vývoje podle Brennan

Barbara Ann Brennan ve své knize „Ruce světla“ popisuje vytváření a zrání jednotlivých čakr v průběhu vývoje dítěte.

Etapa první (do 1 roku)

- po narození nastává rozvoj 1. čakry, její otevírání a spojení se Zemí, což vrcholí tím, že dítě má vzpřímený postoj
- čakry v tomto období ještě nemají ochrannou vrstvu, a proto je silné energetické propojení mezi matkou a dítětem

Etapa druhá (1-3 roky)

- nastává rozvoj druhé čakry, dítě vnímá vztahy a citový život
- začíná vnímat samo sebe a vytváří si fantazijní světy, které jsou možná vzpomínkou na život před narozením
- stále je propojené s energetickým polem rodičů, ale již má touhu mít jen své

Etapa třetí (3-6 let)

- čakry již mají ochrannou vrstvu
- dítě se pevně drží osobních předmětů
- prostor, který ho obklopuje, vymezuje jeho JÁ a proto se často cítí zodpovědné za to, co se děje

Etapa čtvrtá (6-12 let)

- plně se rozvíjí 3. čakra – sebeuvědomění a mentální schopnosti
- první tři energetická centra - fyzické, emocionální a mentální (1-3 čakra) spolupracují v zemském plánu duše
- ve hře se objevují pudy a touhy duše (v souvislosti s jejím plánem na Zemi)

Etapa pátá (12-18 let)

- rozvíjí se vrchní čakry, důležitým úkolem je poznávat sám sebe a zůstat k sobě pravdivý během chaosu energetických změn
- nastávají velké změny v energetickém poli, zvyšují se jeho vibrace, někdy je pole narušené, někdy plyne v harmonii, což vytváří zmatek (někdy se chová jako dítě, někdy jako dospělý)
- dříve vnímalo dítě sebe samo jako střed vesmíru, nyní je ve velkém napětí mezi tím, kým si myslí, že je a tím, kým si myslí, že by mělo být
- otevírá se srdeční čakra, přicházejí nové pocity a probouzí se Eros, láska se vynořuje z hlubin duše (Brennan, Ann, 1998).

Vůbec není jednoduché být dítětem a zvládnout vývojové úkoly a energetické zmatky. Takže nezapomínejme na to, že jediné čím se dítě učí, je příklad, to znamená: To jak žijeme my-dospělí, utváří budoucí život dítěte (Kloučková, 2011).

3.2 Starší školní věk

3.2.1 Obecná charakteristika

Toto období obecně probíhá od 11 do 15 roku života člověka. V tomto období začíná prudký vývoj jak psychické, tak velice výrazný vývoj fyzické stránky jedince. Je to přechodná doba mezi dětstvím a dospělostí, dítě už vlastně není dítětem, ale zároveň není dospělým, a přestože nutně potřebuje zjistit, kam patří, kdo je a kým je, je zmatené, má spoustu pochybností o sobě, svých rodičích, společnosti, kamarádech a tápe. Začíná si uvědomovat fakta, která jej dříve vůbec nezajímala, také zájem o druhé pohlaví je viditelný (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Podle Piageta a Inhelderové (2007, s. 117) to je: *„Období velkých ideálů či počátků teorií a navíc i jednoduchých adaptací k realitě. Často se popisuje prudký citový a sociální vývoj v adolescenci, ale ne vždy se chápe, že jeho nezbytnou podmínkou je přeměna myšlení, která umožňuje jedince pracovat s hypotézami a usuzovat o výrocích bez přímé souvislosti s konkrétním reálným konstatováním.“*

3.2.2 Puberta

Puberta - zní to téměř jako nějaká nemoc. A ti, kdo jí procházejí, se tak často i cítí. Hodně pocitů souvisí s objevujícími se převratnými fyzickými změnami, hormonálními útoky a přeměnou těla (maminka.cz). Puberta i adolescence jsou krásnými a důležitými úseky života, které s sebou ale často nesou i bolest, rozčarování a zmatek. Jakmile začne s vašimi dětmi mávat puberta, změní se v rodině téměř vše. Dospívající vidí své rodiče kritickými očima a rodiče se podobně dívají na své děti. Dnešní děti do puberty vstupují dříve, už kolem desátého a jedenáctého roku života, ale domov opouštějí mnohem později než v minulosti (Car-Gregg, Shale, 2010).

Puberta neboli období dospívání je proces, který prověří diplomatické schopnosti výchovy všech rodičů a přidělá jim mnoho hlubokých vrásek (Moreira, 2013).

S nástupem puberty se význam rodičů pro dítě nijak nesnižuje, jejich role je však obtížná a může klást velké nároky na jejich velkorysost, trpělivost a vlastní sebejistotu. Dosud svému dítěti poskytovali vedení, ochranu, pomoc, rozhodovali o mnoha věcech a postupně je vedli k

samostatnosti. A nyní se všechno mění - někdy zásadně a často jakoby ze dne na den. Jejich dítě už nechce být vedeno a chráněno a usilovně se domáhá větší svobody, přestože - z pohledu rodičů - na to ještě nemá (Boková, 2011).

Dospělí se musí snažit vytvořit pro tento růst prostředí stejně pečlivě, jako se starali o to, aby domov byl pro děti bezpečný v době, kdy byly ještě batolaty. Musí to ale udělat způsobem, který zachovává důstojnost dospívajících a rozvíjí jejich pocit vlastní hodnoty (Satirová, 1994).

Adler (1994, s.7) zde chce poukázat na to, jak se psychologie dívá na pubertu: *„Někdy to vypadá, jako by v tomto období šli s dětmi všichni čerti. Přitom všechno zlo se připisuje na účet sexuálních žláz. Je to směšný argument. Tyto žlázy přece fungují od chvíle narození, dokonce ještě dříve. Puberta se vyznačuje úplně jinými věcmi: větší svobodou, většími možnostmi a větší přitažlivostí děvčat pro opačné pohlaví. Jedním ze silných impulsů dětí je dokázat, že už nejsou dětmi. Většinou při takovém dokazování zajdou příliš daleko.“*

Puberta není nemoc, projeví se v ní pouze to, co už v každém z nás dávno je. Důležité je, že lidé neztrácejí víru kvůli faktům, ale kvůli nesprávnému způsobu, jakým fakta pochopí. Mýlí se každý, kdo se domnívá, že duševní život člověka má svou kauzalitu (Adler, 1994). Děti v tomto věku strašně touží po odpovědích i po ujištěních, přesto se mnoho z nich zdráhá obrátit se na rodiče se svými starostmi. Někdy mají v duši velký zmatek, a když k tomu přidáte ještě nejistotu a rozpaky, které většinou jakýkoliv rozhovor spojený se sexualitou doprovází, tak máte před sebou dilema jako hrom (maminka.cz). Puberta totiž přináší odcizení, konflikty, tajemství. S tímto faktem nemůžete nic udělat „pouze“ se učit novým pravidlům vzájemného vztahu, který by měl být založen především na důvěře. *„Rozhodně je vhodné dospívajícím tolik nemluvit do života, méně zakazovat a nařizovat, raději se snažit vysvětlovat a zároveň sdělovat vlastní zkušenosti a pocity. Prostě spíše zpovzdáli děti sledovat, dohlížet na ně, být při ruce, když potřebují radu či pomoc, ale nebyť autoritativní. Přidávat svobodu, ale zase vyžadovat zodpovědnost. Něco za něco. Snažit se s potomky na důležitých věcech domluvit, stanovit si pravidla chování, a když jsou dodržována, může si dítě v rámci vytyčených mantinelů dělat, co chce. Pokud to nefunguje, musí se pravidla změnit,“* radí psycholožka Beníšková (2008, Puberty se obávat nemusíme).

Dnešní děti, vlivem čím dál liberálnějšího výchovného působení, kdy jejich veškeré drzé projevy považujeme za projev originality a inteligence, vyhýbáme se autoritativním zákrokům a zacházíme s nimi, jako se sobě rovným, dosahují ve svých projevech tak extrémních poloh, že nad nimi občas zůstává rozum stát. Svůj negativismus, vzdorovitost, sebestřednou,

kritičnost a schopnost používat ty nejabsurdnější argumenty dokážou vyhrotit tak, že zejména rodiče mohou dohnat až na pokraj zhroucení. Ovšem neplatí to obecně a pro všechny, i v období puberty se děti mohou chovat vcelku normálně, komunikovat a respektovat elementární pravidla lidského soužití a slušnosti (Primusová, Vajnerová, 2003).

Je důležité jednat s dospívajícími tak, aby naše slova brali vážně, umět jim naslouchat, aby v nás dospělých viděli partnera, nikoliv nepřítele. Najít kompromisy na obou stranách tak, aby neutrpěla výchova, ale zároveň aby nedocházelo ke zbytečným střetům při řešení někdy i malicherných problémů (úklid pokoje, pomoc v domácnosti, večerní návraty...) (Faber, Mazlish, 2005).

3.2.3. Psychický vývoj

Po stránce psychické je pro pubertu typická nevyzrálost postojů, potřeba společenského kontaktu s vrstevníky, změna v sebepojetí. Místo rodičů mají velký vliv na sebehodnocení vrstevníci. V tomto období dochází k rozvoji vnímání, myšlení a řeči, děti mají snahu věci poznat, pochopit je.

Typické chování je v unáhleném jednání, pocitech méněcennosti, nevyvážené reakci, hlučnosti, předvádění se, nerozváženém rozhodování a impulzivitě. Dochází často ke střídání stavu koncentrace a nepozornosti, k emoční labilitě, zhoršenému sebeovládání (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Velice často se dospívající chovají podrážděně, nedokážou se patřičně ovládat, jsou velice citliví na kritiku a chovají se k dospělým jako k sobě rovným. Projevem vzdoru jsou výroky typu „neříkej mi, co mám dělat“, „nepleť se mi do toho“, „nestarej se o mě“, „dej mi pokoj“ atd. Velkou část paličatého, svéhlavého, trucovitého či vzdorovitého chování lze přičíst na vrub úsilí o dosažení pocitu vnitřní svobody (Plháková, 2004). Dochází k odklonu od dosavadních autorit, je zde výrazná tendence osamostatnit se. Patrný je také rychlý přechod emocí od smutku k radosti a naopak, tedy jejich intenzita a rychlé střídání. V tomto období dochází rovněž k rozvoji fantazie, úniku do světa představ, denního snění, dospívající jedinci si často tvoří představy o svém budoucím povolání. Dospívající má pocit, že ho nikdo nechápe (rodiče především) a vymezuje se vůči nim stylem oblékání, mluvou, odmlouváním nebo svými novými zájmy, které bývají často pouze dočasné (Řezáčová, 2009).

Dospívání, ať už raná puberta nebo adolescence, je období, když už se mladý člověk necítí jako dítě, a přitom ještě není dospělý. Je to období plné emocí, které někdy zaplaví nejen dospívajícího člověka, ale i jeho okolí, ty pak většinou samy odezní (Carr-Gregg, 2012).

3.2.4. Fyzický vývoj

Začíná období dospívání, hlavně dospívání fyzické a pohlavní předbíhá dozrávání psychické. Dochází k tzv. pubertálnímu zrychlení (akcelerace) růstu - u chlapců mezi 13. a 14. rokem, u dívek o dva roky dříve. Kluci: cca 171 cm, dívky – 164cm. (V tomto období by se neměli pubescenti nijak „přetěžovat“.) Začínají změny ve stavbě těla, kosti sílí a rozšiřují se, nastupuje rychlý růst, zhoršená koordinace pohybů, klátivá chůze, neohrabanost a zvýšená unavitelnost a celkově nejistota v pohybech (samá ruka, samá noha). Zvětšuje se kapacita mozku, srdce a plic, obličej ztrácí dětský výraz, prodlužuje se a rozšiřuje dolní čelist, rostou uši a nos, tváře vpadávají a vlasy nabývají konečné barvy. U chlapců dochází k velice výraznému jevu, a to k mutaci. U chlapců je tento jev často jasně zřetelný, dívkám se hlas také mění, ale ne tak výrazně. Je také patrná potřeba zvýšeného pohybu, a to zejména u chlapců, kdy často přeceňují své síly, proto je potřeba toto chování usměrňovat (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Pro období puberty je charakteristické vytváření sekundárních pohlavních znaků, k nimž patří: ochlupení v krajině podpažní, v krajině stydké, vousy u chlapců, morfologické změny prsních bradavek u hochů a vývoj mléčné žlázy u dívek. První poluce nastává u chlapců přibližně ve 14 až 15 letech, u dívek ovulace s nástupem první menstruace (kolem 12 a 1/2 roku). Dospívající děti v tomto období začínají dbát o svůj zevnějšek a začínají se starat o to, co mají na sobě a jak jim to sluší (Řezáčová, 2009).

Podle Vágnerové (2008, s. 103): „Všechny tyto změny mají pro dospívající dítě subjektivní význam, pocíťované důsledky tělesných změn můžou být obtížně přijímané a zvládané, dítě se může střídavě za svůj vzhled stydět či být pyšné.“

3.2.5 Sociální vývoj

V pubertě nastává velká potřeba navazovat citový vztah, mizí vzájemná izolovanost chlapců od děvčat, vznikají první vztahy k druhému pohlaví, první zamilovanost, ve které nacházíme velkou míru idealizace milovaného partnera, avšak současně dochází k citovému odpoutání od rodičů (Binarová, 2005). Vznikají vztahy k vrstevníkům, které jsou nejen potřebné, ale i nutné, vznikají pevná přátelství .

Častým jevem bývá, že chlapci bývají drzí, halasní a děvčata vyzývavá a afektovaná. City bývají labilní a jejich ovládnutí nízké, city k sobě jsou nevyrovnané, buď se k sobě staví kriticky nebo vyzdvihují vlastní jedinečnost, která vede až k sebeobdivování.

Nastává zvýšená kritičnost ve vztahu k autoritám, silácké postoje k radám dospělých, sklon o všem polemizovat, ale mají malé zkušenosti a sníženou sebekritiku. Začíná se projevovat touha v odlišnosti, a to nejen v oblékání, ale také v chování. Binarová (2005, s. 109) to popisuje takto: *„Proti spontánnímu projevu u rodičů nebo učitelů se projeví u puberty reakce nezájmu a malého nadšení. V situaci, kdy se dospělí radují a smějí, může puberta reagovat vážností, až apatií a proti pečlivosti dospělých stojí jejich upřednostňování nedbalosti, neupravenosti.“*

Potřebu nezávislosti mohou projevit také přehnaným používáním vulgarismů, kouřením nebo pitím alkoholu, s čímž je spojen pocit vlastní dospělosti. Vyhrocuje se mravní cítění a hodnocení (Binarová, 2005).

4 Zájmové organizace a sportoviště v Opavě

4.1 Zájmové a volnočasové organizace

Pokud mají děti v Opavě zájem trávit svůj volný čas jinak než posedáváním u televize nebo hraním her na počítači, mají k tomu mnoho příležitostí, stačí si jen vybrat. V městě Opavě najdeme nepřeborné množství organizací a institucí, které nabízejí nejen dětem jakkoli aktivně trávit svůj volný čas.

CITACE Z PROGRAMOVÉHO PROHLÁŠENÍ RADY STATUTÁRNÍHO MĚSTA OPAVY PRO VOLEBNÍ OBDOBÍ 2010–2014:

„Podporovat sport, kulturu a další volnočasové aktivity především dětí a mládeže“
[preambule]

Středisko volného času Opava je zařízením pro zájmové vzdělávání. Nabízí nejrůznější příležitostné, pravidelné i jednorázové akce. Pořádá kurzy, olympiády i tábory. Přesto, že je zařízením školským, značná část jeho náplně je z oblasti kultury. Zřizuje soubory, orchestry i sbory dětí, mládeže i dospělých, kteří ve své zájmové činnosti provozují kulturní aktivity – folklorní soubory, cimbálové muziky, klub Domino, taneční soubory, keramické a výtvarné kroužky, divadelní soubory. Pro veřejnost organizuje také koncerty, přehlídky, národopisné akce, soutěže (recitační, divadelní, loutkářské, taneční, folklorní, pěvecké). SVČ Opava provozuje také Loutkové divadlo, které sdružuje 13 amatérských divadelních souborů, které nabízejí kulturní veřejnosti a především dětem a mládeži výsledky své umělecké práce. Součástí je i Minizoo, které nabízí praktické hodiny přírodopisu s názornou ukázkou zvířat - exotické ptactvo, hlodavci, hadi, želvy.

Dětský folklorní soubor Úsměv Opava vznikl v roce 1978 při Domu dětí a mládeže, jako první dětský folklorní kolektiv na Opavském Slezsku. Soubor se zabývá prezentací lidového umění z regionu Opavského Slezska, proto také vystupuje v rekonstruovaných krojích z okolí Opavy. Divákům se již soubor představil na mnoha festivalech a přehlídkách doma i v zahraničí. Zkoušky souboru jsou rozděleny na jednotlivé věkové kategorie: Velký Úsměv (věková kategorie 11 – 15), Malý Úsměv (věková kategorie 6 – 10) a Přípravka (věková kategorie 4 - 6 let).

Opavská kulturní organizace je kulturní, společenská a osvětová organizace, která zajišťuje činnosti a služby pro celkový kulturní rozvoj města. Je sídlem stálé expozice o dějinách města Opavy, ve výstavní galerii nabízí také jednotlivé výstavy, dále animační programy, komentované prohlídky i workshopy pro děti a mládež. Ve svých atraktivních prostorách nabízí v rámci svého programu rockové a jazzové koncerty, filmové projekce, divadelní představení, literární pořady i besedy a přednášky.

Knihovna Petra Bezruče v Opavě je veřejná univerzální knihovna, která plní funkci městské knihovny se systémem poboček na území města. Její všestranné knihovnické a informační služby jsou určeny občanům všech věkových kategoriích. Zvláštní důraz klade knihovna na služby pro rodiče s dětmi, mládež a studenty, služby seniorům, sociálně slabým a handicapovaným. Veřejnosti je k dispozici připojení na internet na všech pracovištích knihovny. Kromě knihovnických služeb pořádá také kulturní akce – besedy se spisovateli, autorská čtení, výtvarné dílny, přednášky, školení, semináře.

Dětská agentura organizuje pro děti a mládež zábavné akce a programy. Letní tábory, školy v přírodě s motivační náplní, týdenní popř. víkendové programy, programová pásma, ale také akce pro vzdělávání kolektivu a další. Pro vlastní činnost v průběhu školního roku DA slouží Klubové centrum v Opavě, kde se děti ve svém volném čase mohou setkávat a účastnit se klubové činnosti. V průběhu jarních, velikonočních či podzimních prázdnin realizuje DA programová pásma či pobyty v KC Opava nebo také ve středisku ve Zlatých Horách a Ondřejovicích. Působení v oblasti volného času dětí, předpokládá také odborné znalosti pracovníků v oblastech pedagogiky, psychologie a dalších oblastech. Vzhledem k této skutečnosti se rozhodli aktivisté předávat své zkušenosti mladším kolegům. To vše z pověření Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky formou vzdělávacích kurzů pro tuto oblast.

Eurotopia Opava o.p.s. je nestátní nezisková organizace působící od roku 1999 v regionech Opava a Vítkov, od roku 2008 působíme také v Krnově. Činnost organizace je zaměřena na práci s dětmi a rodinami. Některé programy organizace jsou cíleny na práci s dětmi a rodinami ze sociokulturně znevýhodňujícího prostředí, s dětmi a mládeží, které jsou ohroženy působením sociálně patologických jevů a vlivů nefunkční rodiny. Hlavním cílem je usilovat o sociální začlenění a pozitivní změnu v životním způsobu rodin, které se ocitly v nepříznivé sociální situaci a předcházet tak jejich sociálnímu vyloučení. Mezi

provozované činnosti a poskytované služby patří provoz nízkoprahového zařízení pro děti do 15 let NZDM Klub Modrá Kočka v Opavě, provoz nízkoprahového zařízení pro děti a mládež NZDM CARAVAN v Krnově, provoz nízkoprahového klubu Kořátko pro předškolní děti, volnočasové aktivity pro děti a mládež a jejich rodiče - výtvarné ateliéry, taneční kroužky, sportovní turnaje, soutěže - pěvecké, výtvarné, taneční, pobyty a výlety pro rodiče s dětmi, zážitkové programy, kulturní aktivity zaměřené na romskou kulturu, vzdělávací aktivity pro pedagogické a sociální pracovníky, práce s dobrovolníky, programy interkulturní výchovy a vzdělávání pro školní kolektivy a pomáhající profese a preventivní programy pro školní kolektivy a děti z rizikových skupin.

Junák – svaz skautů a skautek ČR sdružuje 45 tisíc dětí a mladých lidí a je tedy největší výchovnou organizací v republice. Junák - svaz skautů a skautek ČR je dobrovolné, nezávislé a nepolitické občanské sdružení ve smyslu zákona č. 83/1990 Sb. sdružující své členy a členky bez rozdílu národnosti, náboženského vyznání, politického přesvědčení, rasy nebo jiných rozdílů. Posláním Junáka je podporovat rozvoj osobnosti mladých lidí, jejich duchovních, mravních, intelektuálních, sociálních a tělesných schopností tak, aby byli po celý život připraveni plnit povinnosti k sobě samým, bližním, vlasti, přírodě a celému lidskému společenství v souladu s principy a metodami.

4.2 Sportovní organizace a sportoviště

Město Opava nabízí nejen zájmové organizace, ale také mnoho možností a organizací, které nabízejí dětem nejrůznější sportovní vyžití. Můžeme zde najít nejen dětská hřiště se spoustou průlezaček, houpaček a kolotočů, ale také mnoho sportovišť na fotbálek, basketbal, tenis a mnoho dalších sportovních her. Také opavské parky v centru města jsou místem, kde si mohou na nejrůznějších houpačkách a prolézačkách hrát děti. Rodinné procházky nebo projížďky na kolech parkem, kde je vybudováno mnoho cyklistických stezek, se tak spojí s hravou zábavou.

Městské koupaliště slouží především v letních měsících, kdy se návštěvníci mohou v teplých dnech osvěžit, k relaxaci, odpočinku nebo aktivně strávenému času. Najdeme zde hlavní bazén rozdělený na dvě poloviny - plavce a neplavce - a dětské brouzdaliště. V areálu jsou dva tobogány, hřiště na peğanque, dvě hřiště na beach volejbal, hřiště pro hru "Člověče nezlob se", dětské hřiště, kavárna a také různé druhy občerstvení. Vedle koupaliště je umístěn minigolf. Také **městské lázně** mohou poskytnout občanům téměř celý rok aktivní odpočinek a relaxaci. Nejdříve mohou využít krytý bazén (25m), pak si odpočinout v sauně, zrelaxovat se při masáži nebo se občerstvit v bufetě.

Nový **Skate park** byl v Opavě otevřen v květnu roku 2006, má rozlohu úctyhodných 900 m² a řadí se tak mezi největší skateparky v republice. Design je přizpůsoben nejnovějším trendům ve skateboardingu, kombinuje streetove prvky (zábradlí, schody, grind boxy) s klasickými překážkami (radiusy, bangy,...).

Opava je známá tím, že podporuje **in-line bruslení**. Za posledních několik let se zvýšil počet bruslařů ve městě několikanásobně. Hodně využívané jsou také stezky pro in-line bruslaře v Městských sadech. Můžete si zvolit z několika okruhů. Stezky jsou pokryty asfaltem vhodným právě pro in-line bruslaře. Jsou označeny vodorovným značením (brusličkou).

Okresní sdružení Českého svazu tělesné výchovy v okrese Opava (dále jen OS ČSTV) je dobrovolným sdružením právně, majetkově a organizačně samostatných a nezávislých tělovýchovných jednot a sportovních klubů se sídlem v okrese Opava, jejichž základním předmětem činnosti je provozování sportu, tělesné výchovy nebo turistiky, jsou – li ustaveny jako občanská sdružení podle zákona o sdružování občanů. OS ČSTV dále sdružuje sportovní svazy sdružené v Českém svazu tělesné výchovy, které vyvíjejí činnost na území okresu Opava. Patří zde: Atletika; Florbal; Fotbal; Hokejbal; Kuželky a bowling; Lední hokej; Lyžování; Orientační běh; Rekreační sport; Stolní tenis; Šachy; Tenis; Volejbal. Posláním OS ČSTV podle stanov je podporovat sport a tělovýchovu, zastupovat a chránit práva a zájmy sdružených subjektů, poskytovat jim služby a servis.

Tělovýchovná jednota Slezan Opava po celou dobu své činnosti patří mezi největší sportovní subjekty a to nejen v Opavě. Během let se částečně měnily názvy - podle sponzorů, ale Slezan zůstal v názvu vždy. V současnosti TJ sdružuje tyto oddíly a odbory - atletiku,

judo, jógu, karate, kuma dojo, horolezectví, orientační běh, plavání, rekreační sporty, šachy, šerm, stolní tenis, tenis, turistiku, vodní sporty a volejbal. Během doby existence vchovaly oddíly řadu vynikajících sportovců - reprezentantů v řadě sportovních odvětví, kteří svých úspěchů dosahovali nejen v barvách Slezanu. Tělovýchovná jednota v současnosti využívá ke své sportovní činnosti jak svých zařízení - budovu Hery stolního tenisu, kde kromě stolních tenistů mají své zázemí šachisté, orientační běžci, šermíři a turisté - tak také zařízení jiných subjektů a to jak krátkodobě tak dlouhodobě: především však zařízení Statutárního města Opavy - budovu tělocvičny na Tyršově stadionu (ta byla převedena do majetku města v roce 2006), městské lázně, koupaliště a školní tělocvičny.

Happy sport Opava provozuje sportovní klub zaměřený na beach volleyball včetně areálu s pískovými i antukovými kurty, venkovním bazénem a občerstvením.

SK gymnastický klub Špičková Opava působí na Opavsku více jak 15 let. Je to parta pohodových a kvalifikovaných trenérek (sem tam se mezi ženami najde i trenér), společně se věnují hlavně dětem, které rády cvičí. Snaží se o to, aby se dětem cvičení líbilo a také o to, aby se naučily základy gymnastiky, se kterými mohou pokračovat v gymnastice na vyšší úrovni a nebo je využít v každém jiném sportu. Holky i kluci mají možnost s gymnastikou začít již od tří let a věnovat se jí tak dlouho, dokud je bude bavit. Je pro ně nachystaná speciálně zařízená tělocvična Žabka, která je vybavena gymnastickým nářadím (bradla pánské/dámské, rojtr, hrazda, žebřiny, kladiny, trampolíny, odrazové můstky, lavičky, lana, jáma, ...). Malé děti se na nářadí moc těší, velké na něm pilně trénují a všechny ostatní děti si ho mohou užít během různých sportovních akcí, které pro ně organizují (prázdninové sportování, gymnastické soustředění, programy pro MŠ ...). Trenéři nepůsobí jen v Žabce, ale vyjíždějí také do světa. S gymnastkami se účastní různých gymnastických závodů a přeborů (Ostrava, Kopřivnice, Frenštát, ...). Za malými dětmi jezdí do všech MŠ, za staršími do ZŠ, které o tuto jejich sportovní průpravu dětí projeví zájem.

II Praktická část

5 Metodologie výzkumu

V této kapitole mé diplomové práce se zabývám výzkumem, který zjišťuje, jakému sportu se věnují děti ve věku 12 – 15 let a jak tráví volný čas. Pro výzkumné šetření jsem si vybrala kvantitativní metodu – dotazník.

5.1 Cíle a obsah výzkumu

Cílem mého výzkumu je zjistit, zdali děti, které navštěvují sportovní školy se tomuto sportu věnují i ve svém volném čase a jestli jim zbývá čas i na jiné volnočasové aktivity.

K tomuto zjištění jsem použila výzkumnou metodu dotazníku, který jsem rozdala na sportovních školách v Opavě. Tímto typem výzkumu jsem se zaměřila na cílovou skupinu – starší školní věk, abych získala odpovědi na své otázky.

Výzkumné otázky

Otázka č. 1: Proč si děti jednotlivou sportovní školu vybraly?

Otázka č. 2: Kolik dní v týdnu danému sportu věnují?

Otázka č. 3: Mají děti i jiné volnočasové aktivity a co by nejrady ve svém volnu dělaly?

Otázka č. 4: Kolik času denně tráví děti u počítače a sledováním televize?

Otázka č. 5: Jsou rodiče dětem příkladem a provozují nějaký sport?

Otázka č. 6: Zajímají se rodiče o volný čas svých dětí?

5.2 Výzkumný soubor

Zkoumaný souborem byly děti ve věku 11 – 15 let na sportovních školách v Opavě. Jednalo se o tři školy, které jsou zaměřeny na sporty jako je atletika, hokej a fotbal. Celkem bylo zodpovězeno 154 dotazníků. 62 dotazníků vypsaly děti na ZŠ Englišova, 42 dotazníků na ZŠ E. Beneše a 50 dotazníků vypracovaly děti na ZŠ Kylešovice.

ZŠ Englišova jejíž hlavní náplní je především atletika.

Základní škola Englišova, Opava. Ve škole je 24 tříd s průměrem 23 žáků na třídu. Škola je nejlépe vybavena odbornými učebnami v celé Opavě: chemickou laboratoří, dvěma učebnami informatiky, ve kterých jsou počítače s připojením k Internetu, přírodovědnou učebnou, učebnou fyziky, učebnou cizích jazyků, nově vybavenými dílnami (kovodílnou, dřevodílnou, elektrodílnou), cvičnou kuchyní a multimediální učebnou. Školní pozemek je upraven jako naučný minipark s vodním ekosystémem a patří k němu i skleník s teplomilnými rostlinami. Žákům slouží knihovna, ve které se pořádají literární soutěže, učebna výtvarné výchovy, v níž mají žáci možnost mimo běžných výtvarných technik naučit se i malování na hedvábí, na porcelán a práci s hrnčířskou hlinou. K ní slouží i dílny s keramickou pecí a třemi hrnčířskými kruhy. Školní hřiště na atletiku a míčové hry, pokryté umělým povrchem, snesou nejpřísnější měřítka kvality. Sportovní areál je, v rámci projektu Otevřená hřiště, také přístupný veřejnosti. Všechny třídy a kabinety ve škole jsou propojeny počítačovou sítí a všichni učitelé mají v kabinetech k dispozici počítače připojené k Internetu a do informačního systému školy. Školní družina využívá vlastní relaxační zahradu.

Zvláštní pozornost vedle kvalitní výuky je na škole věnována tělesné zdatnosti. Na I. stupni je ve vybraných třídách nabízena rozšířená sportovní příprava ve 3 hodinách tělesné výchovy zaměřená hlavně na všestrannost s větším důrazem na rozvoj gymnastiky (sportovní gymnastika a pódiové skladby). Od 5. ročníku žáci mohou navštěvovat sportovní třídu opět s všestranným zaměřením, s větším důrazem na rozvoj atletických disciplín. Během celého studia jsou vedle obecných pohybových schopností rozvíjeny dovednosti v atletice, kopané, florbalu, sportovní gymnastice, pódiových skladbách, orientačním běhu, plavání, sjezdovém i běžeckém lyžování, snowboardu, košíkové, volejbale, cyklistice, turistice...

Systematická sportovní příprava je základem úspěchů – škola je dlouhodobě nejvšestrannější v celém okrese a 18 let nepřetržitě i nejúspěšnější školou se sportovními třídami v rámci celé ČR. Především v atletice, v níž škola úspěšně reprezentuje ČR

na všech mezinárodních akcích, dosahují žáci předních umístění na republikových soutěžích, ale také v dalších sportech - plavání, sportovní gymnastice, pódiových skladbách, orientačním běhu mají dobré úspěchy. A to vše při zachování vysokého standardu ve výchově a vzdělání. Důkazem je vysoké procento žáků sportovních tříd přijatých na střední školy, zvláště gymnázia.

ZŠ E. Beneše je škola, kde najdeme sportovní třídy se zaměřením na hokej.

Základní škola Edvarda Beneše, Opava. Škola byla otevřena dne 3. září 1973 pro potřeby vzdělávání dětí ze sídliště Kateřinky východ. Škola se nachází na klidném místě mezi panelovými domy sídliště, které ji chrání od hluku rušné Ratibořské ulice, a zástavbou rodinných domů. 1. ledna 2005 došlo v rámci optimalizačních změn ke sloučení se Základní školou Opava, Komenského 13. Mnoho dětí do školy dojíždí z dalších opavských částí, okolních měst a obcí do tříd s rozšířeným vyučováním cizích jazyků a tříd s rozšířeným vyučováním tělesné výchovy se zaměřením na lední hokej. Mají k dispozici mnoho odborných učeben, jednu třídu 1.stupně s interaktivní tabulí a další s dotykovou televizí, dílny a cvičnou kuchyň, dvě tělocvičny, školní hřiště s travnatou i antukovou plochou, školní pozemek s odpočinkovým koutkem pro děti. Součástí školy je družina a klub a ve stejné budově je i jídelna pro žáky a zaměstnance.

Činnost hokejových tříd a spolupráce školy s klubem HC Slezan Opava. Sportovní třídy trénují 4x týdně, škola a klub vypracovali model tréninků sportovních tříd, který je úzce svázan s rozvrhem hodin ve škole, to znamená, že na konec vyučování navazuje trénink, ranním tréninkům je zase přizpůsoben začátek vyučování. Škola zajišťuje pro žáky 6.-9. tříd 5 hodin tělesné výchovy podle požadavků MŠMT pro třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Škola uvolňuje hokejové třídy z vyučování, pokud mají vložená utkání v týdnu (úterý, středa), umožňuje talentovaným hokejistům trénovat s vyšší kategorií, zameškané učivo však musí žáci zvládnout na základě individuální přípravy s vyučujícími. Problémy s prospěchem, či chováním žáků jsou konzultovány s trenérem a mohou znamenat zákaz tréninku i utkání pro problémové žáky. Učitelé se zajímají o sportovní výsledky svých žáků, někteří navštěvují jejich utkání. Dlouhodobým záměrem školy je poskytovat kvalitní vzdělání všem žákům, pokračovat v rozšířené výuce cizích jazyků a výuce ve sportovních hokejových třídách.

Sport, na který se ZŠ Kylešovice specializuje, je fotbal

Základní škola Opava-Kylešovice. Tato škola patří k největším v Opavě a svým vzdělávacím programem a vybavením odpovídá náročným požadavkům na současnou školu. Žáci z 23 tříd, mohou využívat 13 odborných učeben, a to nejen v době výuky, ale i v době mimo vyučování. Stejně jako v minulých letech, tak i v letošním školním roce nabízí škola žákům spoustu mimoškolních aktivit v různých kroužcích. Jsou velmi různorodé tak, aby si mohli vybrat jak chlapani, tak dívky, jak šestiletí, tak patnáctiletí. Škola realizuje rozšířenou výuku tělesné výchovy již od 1. ročníku, ve vyšších ročnících se zaměřením na fotbal. Tradičně získává přední umístění ve sportovních soutěžích. Je to přece škola se sportovním zaměřením.

ZŠ Opava-Kylešovice úzce spolupracuje s fotbalovým klubem SFC Opava. Mladé naděje zde naplno využívají propracovaného systému sportovních tříd, který je uzpůsoben tréninkovému procesu, ne však na úkor kteréhokoliv ze školních předmětů, nebo studijních povinností. Smyslem celého fungování sportovních tříd je zabezpečit žákům podmínky, které vylučují výmluvy na časovou zaneprázdněnost. Hráč stihá školu i fotbal v plném rozsahu, bez toho aniž by cítil, že některou činnost odsouvá do pozadí. Škola se snaží, aby toto žáci chápali jako správný životní směr a realitu vedoucí k profesionalismu v jakémkoliv oboru lidské činnosti. Trenéři mají navíc možnost aktivně sledovat školní prospěch svých hráčů a podle potřeb některé z nich usměrňovat motivačními opatřeními. V rámci školní docházky mají žáci rozšířenou výuku tělesné výchovy na 5 hodin týdně. Z toho 2 hodiny jsou věnovány speciální fotbalové přípravě a 3 hodiny obecné sportovní přípravě, atletice, gymnastice, sportovním hrám a kompenzačním cvičením. Celý tento proces probíhá pod vedením trenérů, kteří jsou zároveň učiteli na ZŠ.

5.3 Metoda sběru dat

Dotazník je jednou z mnoha technik sběru dat, při níž respondent odpovídá na otázky tištěného formuláře. Umožňuje získání velkého množství informací, můžeme použít otázky uzavřené, otevřené nebo škálové. Dotazování jsem prováděla v nepřímém kontaktu s dotazovanými. Jednotlivé dotazníky jsem doručila na dané školy, předala jsem je vedení školy a požádala je o spolupráci. Celkový počet vytištěných dotazníků byl 180, návratnost však byla 154, tedy ne stoprocentní. To ale bylo způsobeno počtem žáků ve sportovních třídách.

Dotazník je anonymní a výsledky z něj slouží výhradně pro potřebu mé diplomové práce. Dotazník obsahuje celkem 15 položek. Otázky jsou kombinované, část jich má formu uzavřených otázek, které nabízely možnost výběru z nabízených variant. Tam, kde bylo třeba vzhledem k typu odpovědi nějaké vysvětlení, jsem použila otázky polouzavřené. Tyto typy otázek mi umožnily získat informace k dalšímu statistickému zpracování.

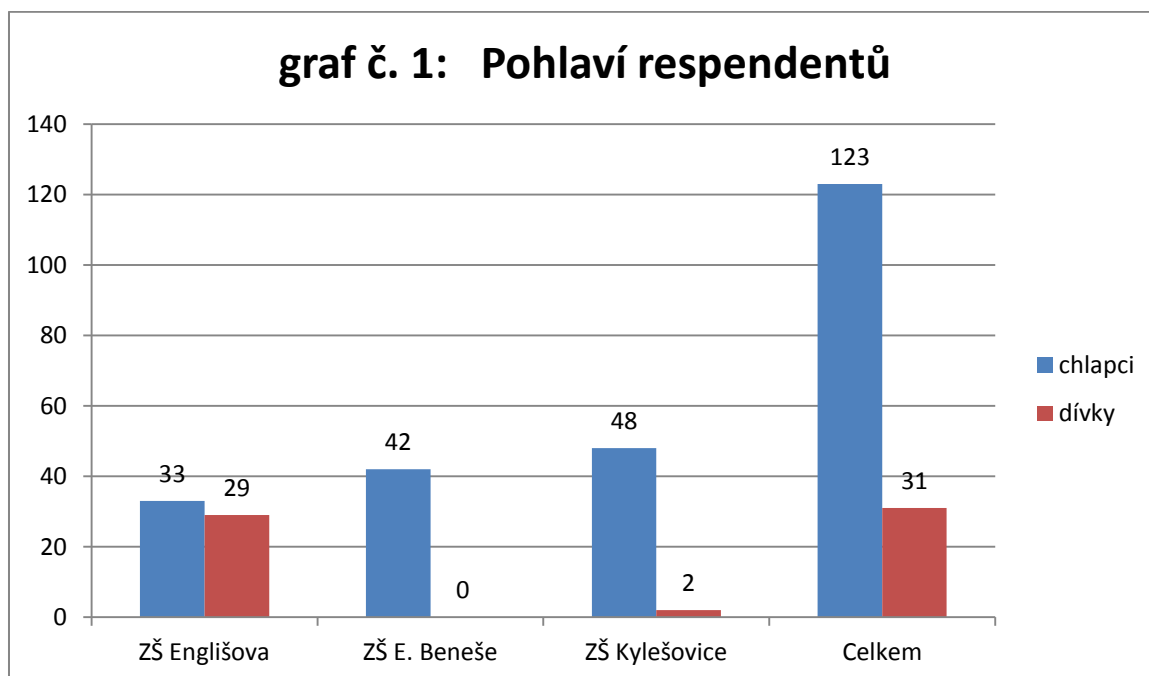
Struktura dotazníku je složena z těchto částí: První tři otázky mají spíše demografický charakter, bylo jich využito k rozdělení celkového vzorku respondentů podle pohlaví, věku a do jaké sportovní školy chodí. Další část dotazníku je zaměřena na daný sport, proč jej dělají, kolik času týdně jim zabere a zda se mu budou věnovat i v budoucnu. Třetí část se zabývá jinými volnočasovými aktivitami dětí, jestli na ně mají čas, co by chtěli dělat ve svém volnu a množstvím času stráveného denně u počítače a sledováním televize. Poslední část je věnována sportování rodičů a zájmu o volný čas svých dětí.

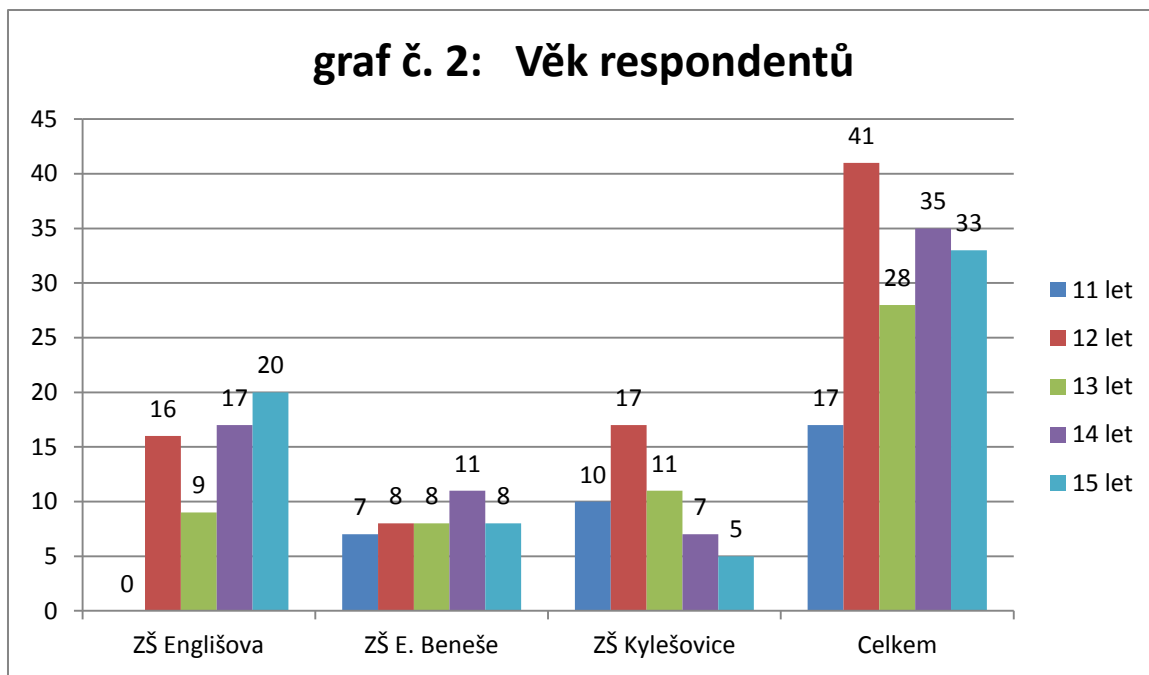
6 Analýza výzkumu

6.1 Vyhodnocení a interpretace jednotlivých položek dotazníku

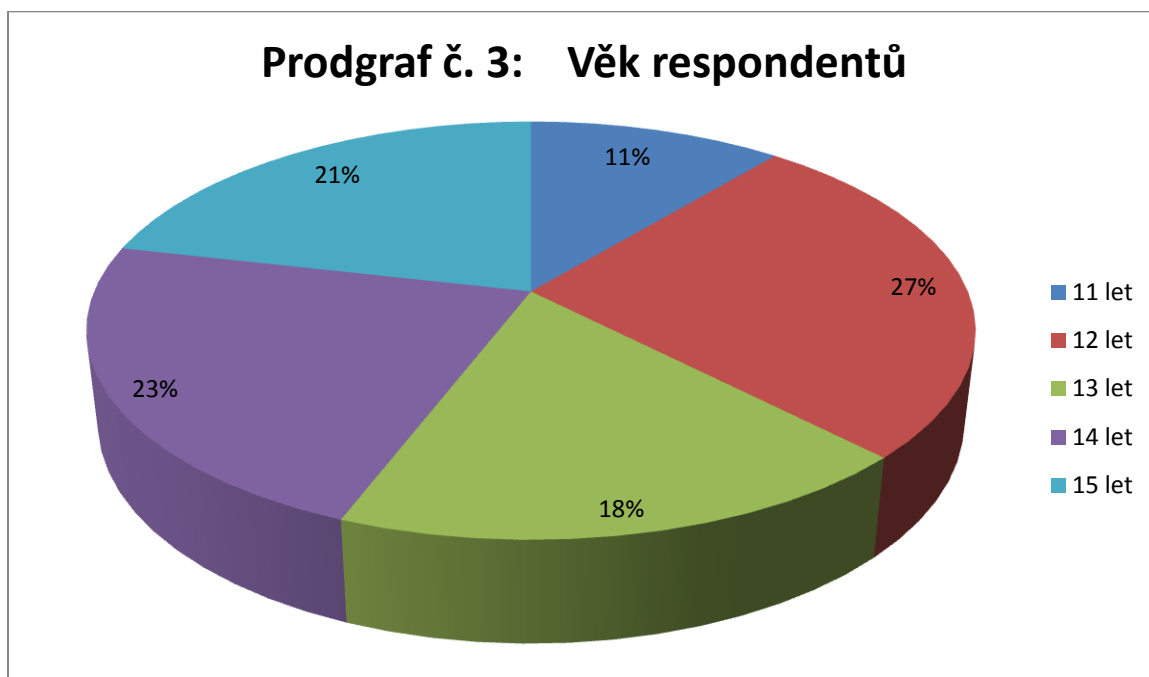
Výzkumu se zúčastnilo 154 respondentů ze tří sportovních škol (ZŠ Englišova – atletika, ZŠ E. Beneše – hokej, ZŠ Kylešovice – fotbal) v Opavě. Vyhodnocení jednotlivých údajů jsem graficky znázornila tak, že jsem interpretovala jak výsledky jednotlivých škol, tak i celkové zhodnocení údajů, které jsem pak ještě zavedla do grafu s procentuálním vyjádřením.

Jak je z grafu (č. 1) patrné, většina respondentů byli chlapci (123), dívek (31) byla značná menšina. Souvisí to s výběrem jednotlivých škol. Dívky se věnují převážně atletice, pár se jich najde i na fotbalové škole, ale ani jedna dívka nechodí do školy hokejové.



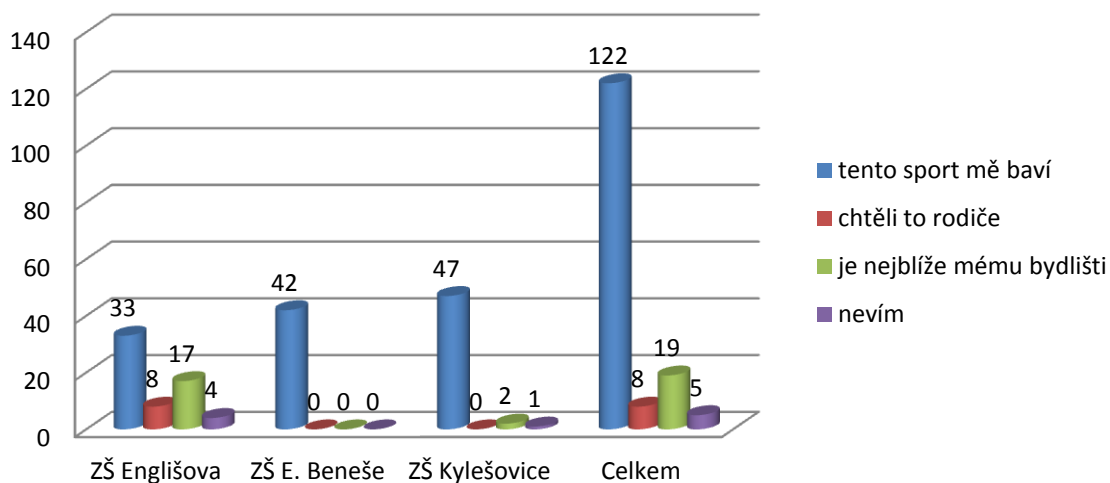


Věkové složení na všech školách odpovídalo zaměření mého dotazníku. Jeho grafické znázornění slouží spíše pro přehlednost daných údajů.



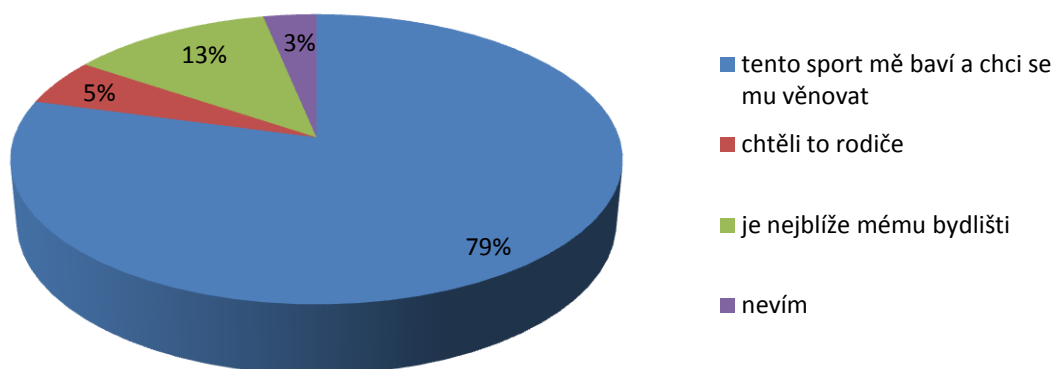
Nejvíce respondentů bylo ve věku 12 let (27%) a nejmenší počet respondentů ve věku 11 let (11%) odpovědělo na můj dotazník.

graf č. 4: Proč sis vybral/a tuto školu?



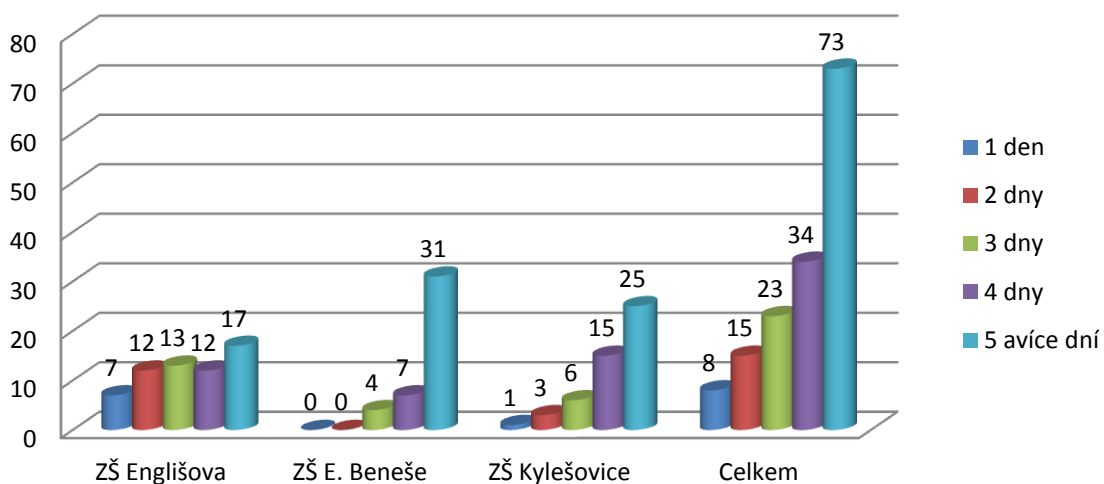
Na otázku, proč sis vybral školu zaměřenou na daný sport, odpovídaly děti různě, hlavně na ZŠ Englišova (atletika) se odpovědi lišily, kdežto na ZŠ E. Beneše měli všichni dotazovaní jasno, odpověď byla jednoznačná – že je tento sport baví.

graf č. 5: Proč sis vybral/a tuhle školu?



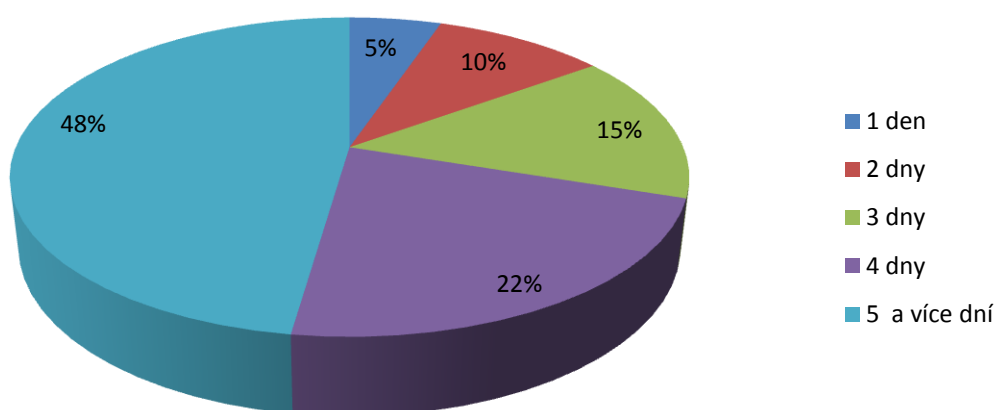
V procentuálním znázornění z toho vyplývá, že 79% (122) dotazovaných si danou školu vybrali, protože je baví tento sport a chtějí se mu věnovat. U 5% (8) chtěli rodiče, aby jejich dítě školu navštěvovalo, 13% (19) tuto školu navštěvuje, protože je nejbliže jejich bydlišti a 3% (5) z dotazovaných nevědí, proč navštěvují zrovna danou školu.

graf č. 6: Kolik dní v týdnu tomuto sportu věnuješ?



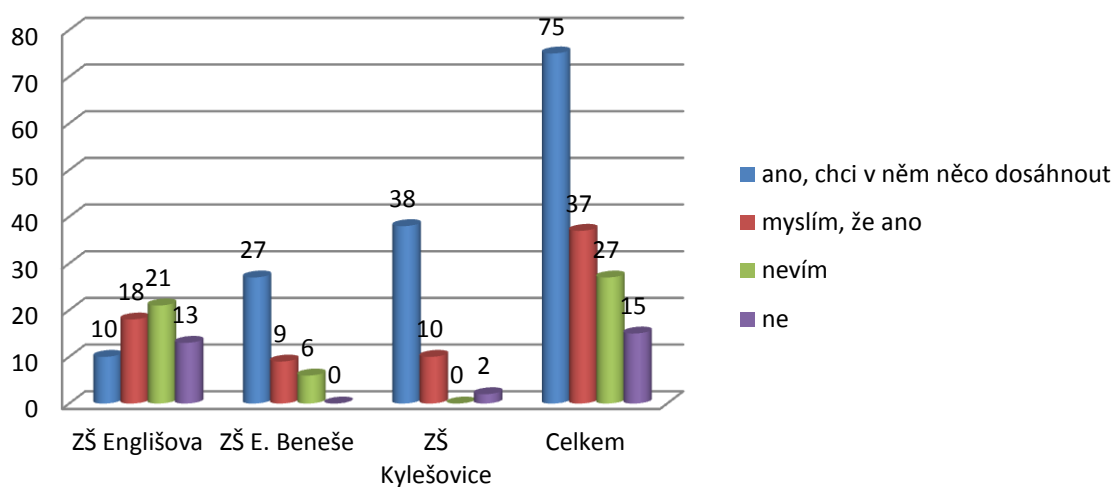
Jak je z grafu (č. 6) patrné, tak nejvíce času věnují danému sportu hokejisté (ZŠ E. Beneše), taky mladí fotbalisté (ZŠ Kylešovice) většinu svého volného času tráví tímto sportem. Jen odpovědi atletů (ZŠ Englišova) se různí.

graf č. 7: Kolik dní tomuto sportu v týdnu věnuješ?



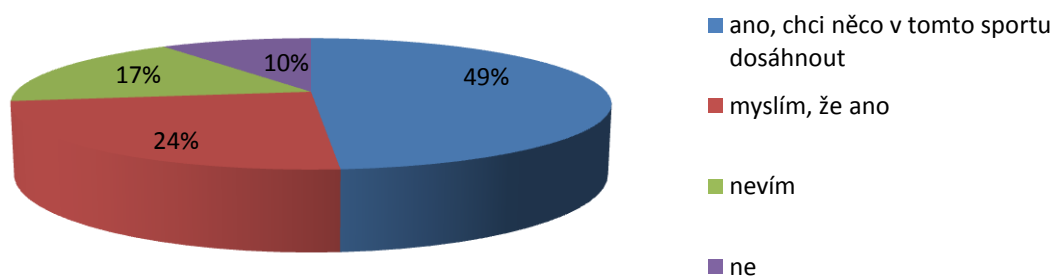
Celkově sport zabere nejvíce času (5 a více dní) 48% respondentům, 22% dotazovaných se danému sportu věnuje 4 dny, 15% respondentů tráví určitou sportovní činností 3 dny, 10% se danému sportu věnuje 2 dny a pouze 5% dotazovaných je ochotno danému sportu ze svého volného času věnovat 1 den.

graf č. 8: Budeš se tomuto sportu věnovat i v budoucnosti?



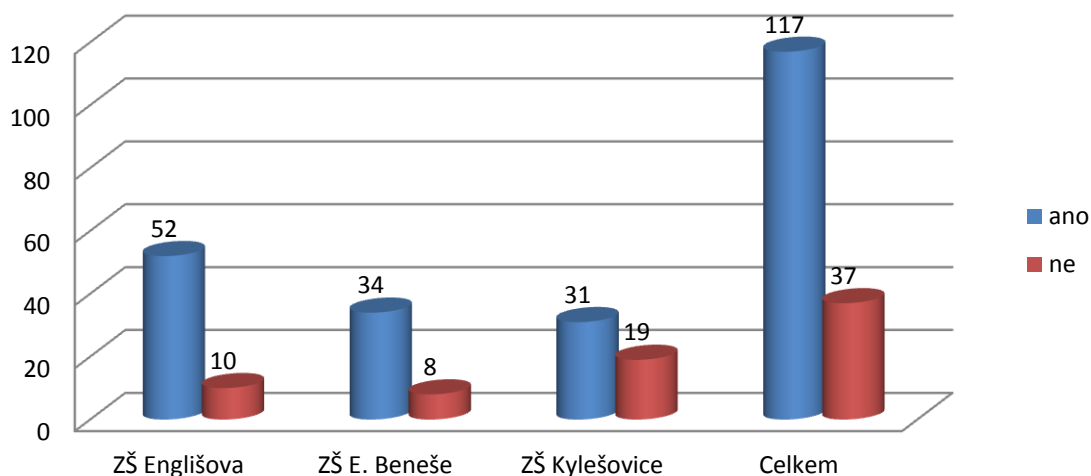
Na otázku, zdali se danému sportu respondenti budou věnovat i v budoucnosti, mají většinou jednoznačnou odpověď, že budou a chtějí v něm něčeho dosáhnout, fotbalisté (ZŠ Kylešovice) a hokejisté (ZŠ E. Beneše), zatímco atleti (ZŠ Englišova) ještě nevědí.

graf č. 9: Budeš se tomuto sportu věnovat v budoucnosti ?



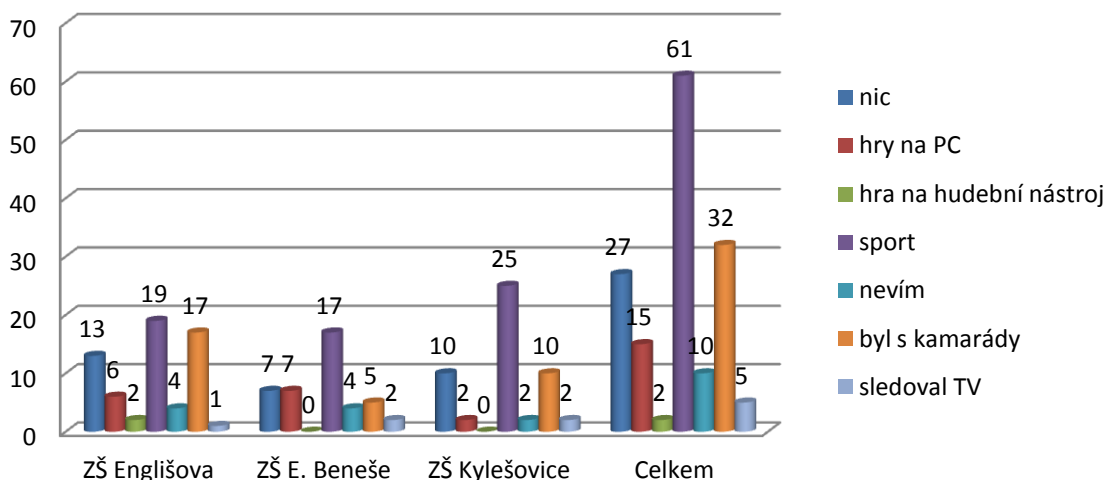
Z celkového počtu respondentů se danému sportu chce věnovat i v budoucnosti a něčeho v něm dosáhnout 49% (75) dotazovaných, 24% (37) si myslí, že ano, 17 % (27) jich ještě neví a 10% (15) si je jisto, že v daném sportu v budoucnosti pokračovat nebude.

graf č. 10: Máš i jiné volnočasové aktivity ?



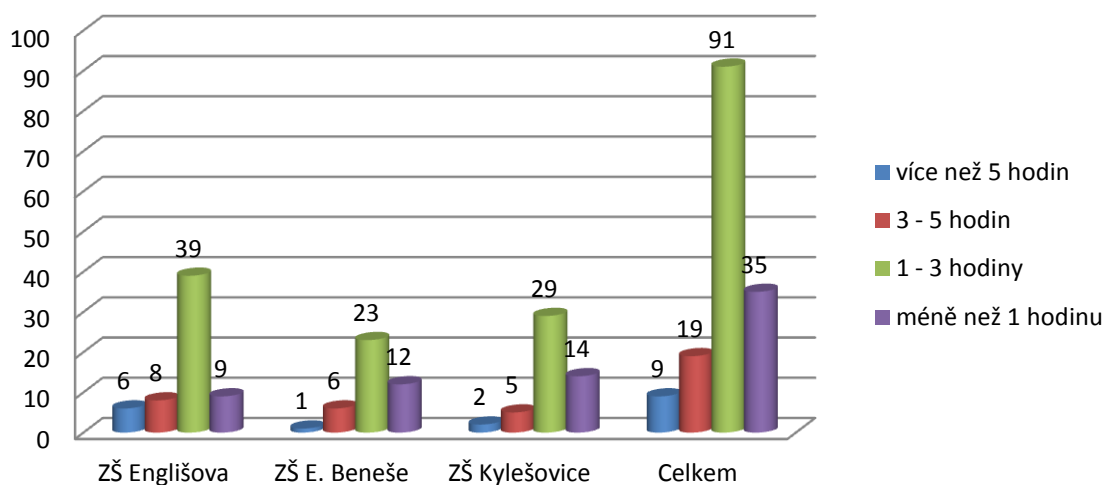
Z tohoto grafu (č. 10) vyplývá, že dotazovaní mají i jiné zájmy a záliby než je daný sport, i když hlavně na ZŠ Kylešovice je hodně respondentů, kteří se už jiným aktivitám nevěnují. Možná jim už nezbyvá volný čas nebo nemají o nic jiného zájem.

graf č. 11: Co bys nejraději dělal/a ve volném čase?



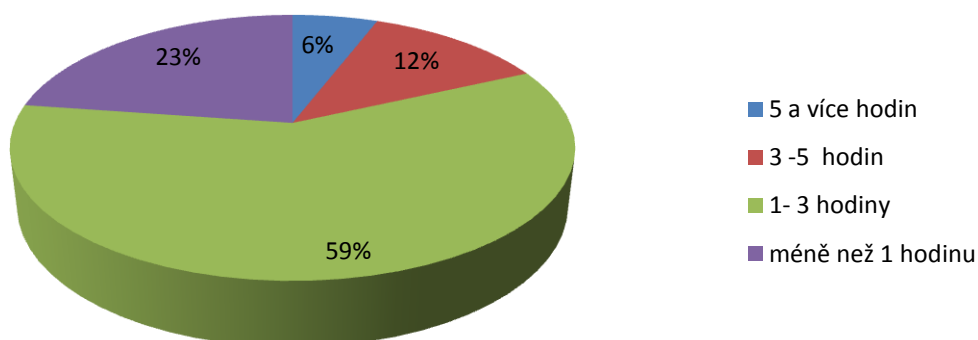
Tento graf (č. 11) nám ukazuje, co by respondenti nejraději ve svém volnu dělali. Je zřejmé, že u našich sportovců opět vyhrává sport a sportování, na druhém místě je čas strávený s kamarády a třetí místo zaujímá nicnedělání (lenošení). Je zajímavé, že sledování TV je až skoro na posledním místě našeho pomyslného žebříčku.

graf č. 12: Kolik hodin denně trávíš na počítači?



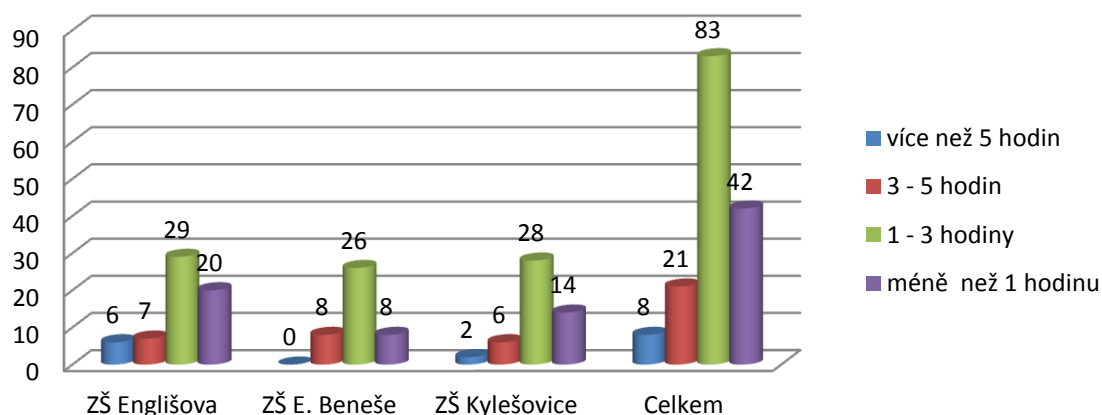
Ačkoli se většina věnuje danému sport 5 a více dní v týdnu, každý z respondentů si najde čas i na hry a chatování na počítači. Nejčastěji dotazovaní u počítače tráví denně 1 - 3 hodiny. Na druhém místě pak tráví dotazovaní u počítače méně než 1 hodinu denně. Najdou se i takoví, kteří u počítače stráví více než 5 hodin denně, i když jich je velice poskrovnu.

graf č. 13: Kolik hodin denně trávíš u počítače?



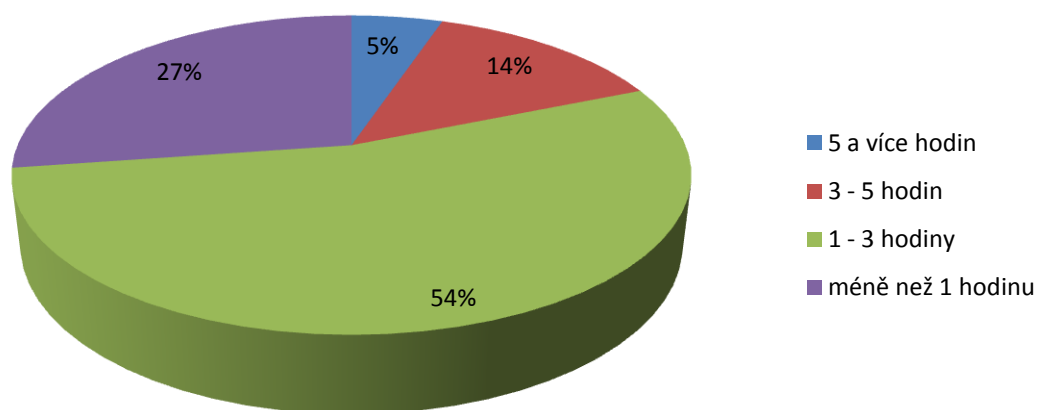
59% (91) respondentů tráví u počítače denně 1 - 3 hodiny, méně než 1 hodinu hraje hry a chatuje na počítači 23% (35) dotazovaných, 12% (19) respondentů tráví denně u počítače 3 – 5 hodin a 6% (9) dotazovaných je u počítače denně více než 5 hodin.

graf č. 14: Kolik hodin denně trávíš sledováním TV?



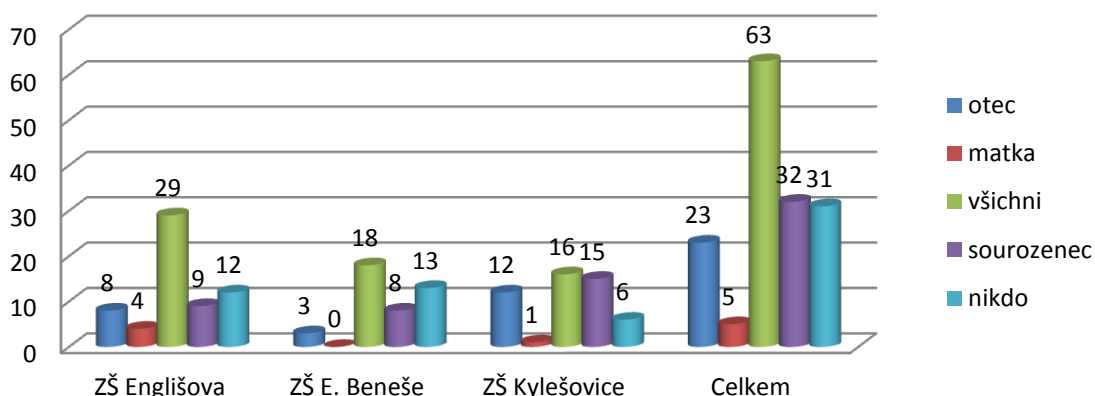
Nejvíce dotazovaných stráví sledováním televize 1 – 3 hodiny denně, na druhém místě pak najdeme respondenty, kteří svůj čas věnují sledování televize méně než 1 hodinu denně. Nejméně dotazovaných pak tráví u televize 5 a více hodin.

graf č. 15: Kolik hodin denně trávíš sledováním TV?



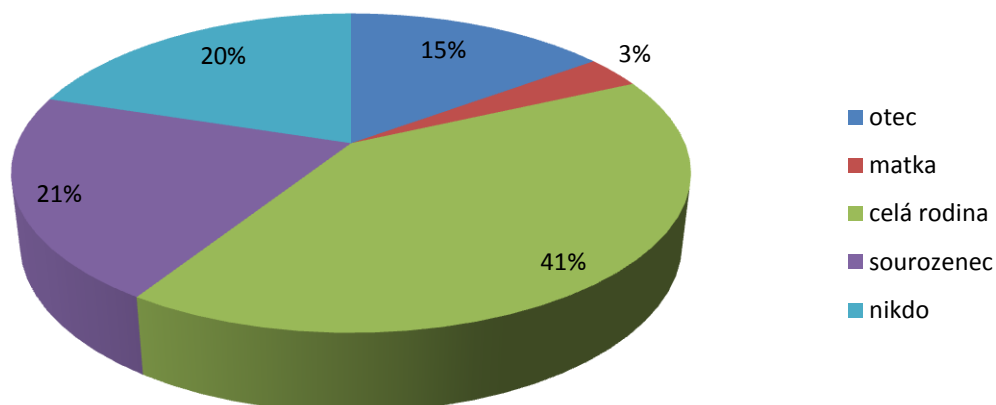
Nejvíce 54% (83) respondentů tráví před televizní obrazovkou 1 – 3 hodiny denně, 27 % (42) dotazovaných pak věnuje svůj čas sledováním televize méně než 1 hodinu denně, 14% (21) respondentů tráví u televize 3 – 5 hodin denně a více než 5 hodin denně tráví sledování televizních programů 5% (8) dotazovaných.

graf č. 16: Kdo z tvé rodiny se nějakému sportu věnuje?



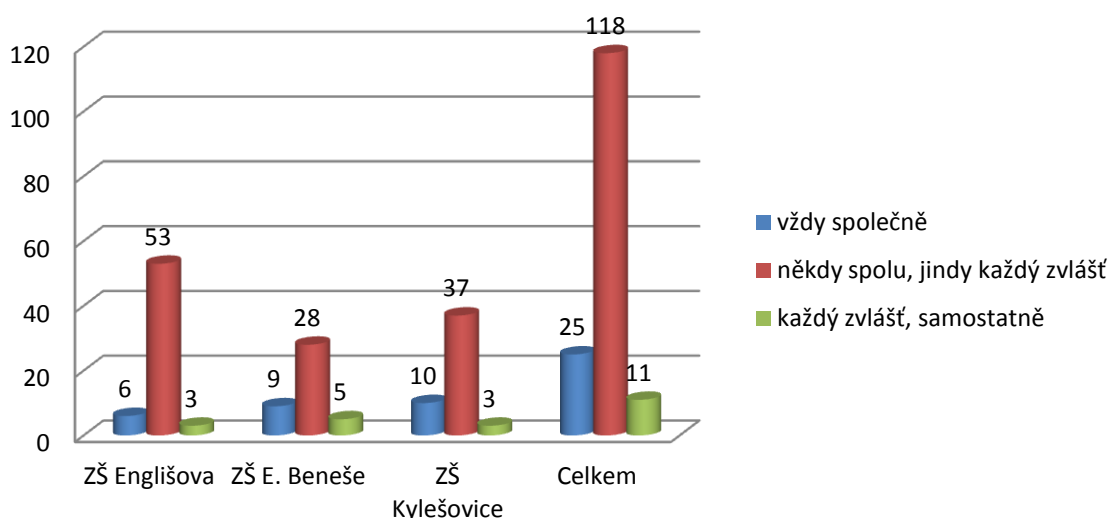
Na otázku, kdo se v rodině věnuje nějakému sportu, dotazovaní na ZŠ Englišova nejčastěji odpovídali, že celá rodina. Odpovědi respondentů na ZŠ Kylešovice, kdo z rodiny se věnuje sportu, se rovnoměrně rozdělily mezi sourozence, celou rodinu a otce. Podle dotazovaných na ZŠ E. Beneše se sportu věnuje buď celá rodina nebo nikdo.

graf č. 17: Kdo z tvé rodiny se nějakému sportu věnuje?



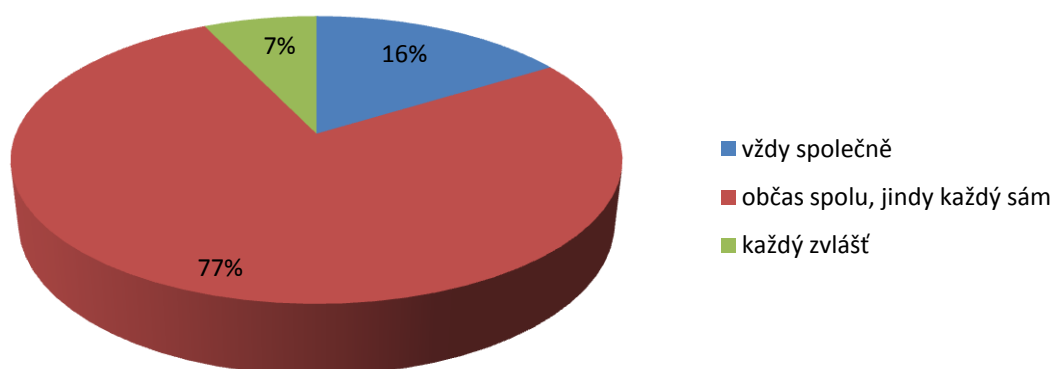
Respondenti odpovídali, že nejčastěji se sportu věnuje celá rodina 41% (63), dalším kdo z rodiny (kromě respondenta) se věnuje sportu je sourozenec 21% (32), 20% (31) respondentů odpovídalo, že sportu v rodině se věnuje otec a 3% (5) dotazovaných vypovědělo, že matka. U 15% (23) respondentů, se kromě dotazovaného, už nikdo další v rodině sportu nevěnuje.

graf č. 18: Jak trávíte volný čas v rodině?



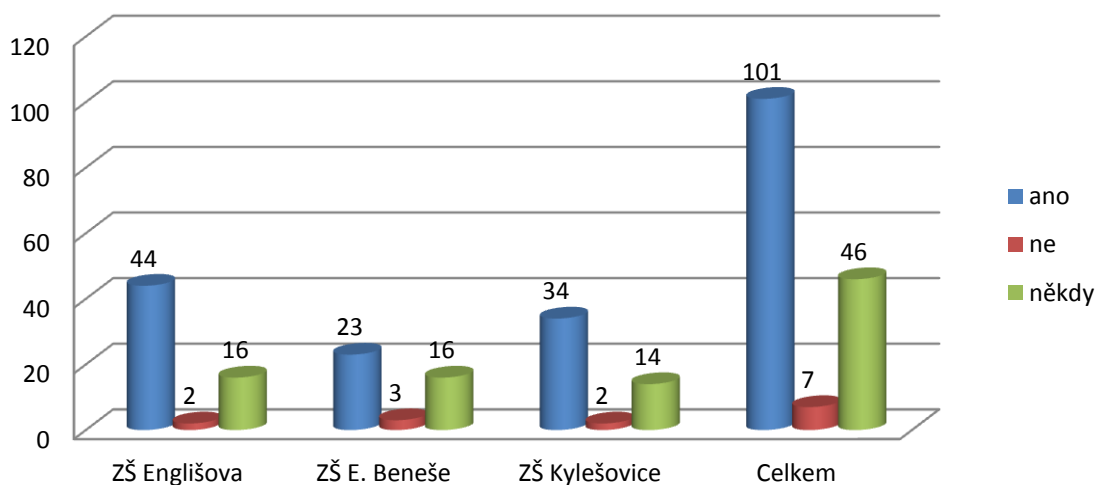
Na otázku, jak trávíte volný čas v rodině, většina respondentů odpověděla, že volný čas tráví někdy společně a jindy každý zvlášť. Několik respondentů, převážně mladšího věku, odpovídalo, že volný čas tráví všichni společně, naopak straší dotazovaní vypovídali, že volný čas v rodině tráví každý samostatně.

graf č. 19: Jak v rodině trávíte volný čas?



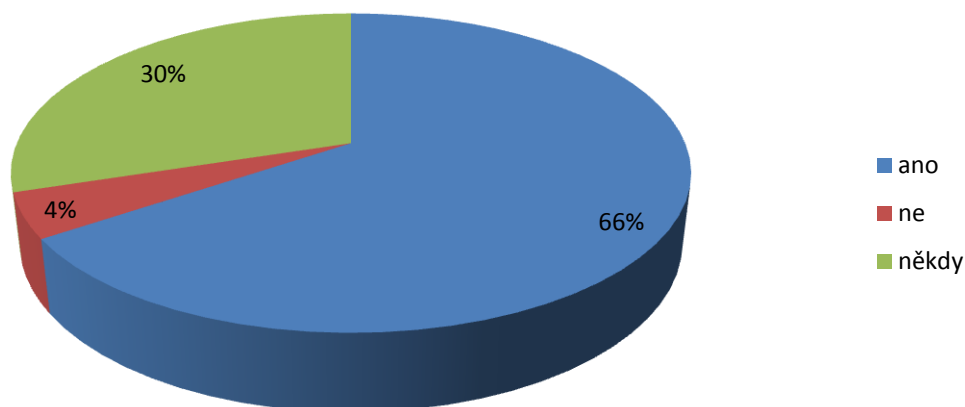
V procentuálním vyjádření 7% (11) respondentů tráví volný čas v rodině každý samostatně, 16% (25) dotazovaných tvrdí, že volný čas v rodině tráví všichni společně a 77% (118) respondentů tráví volný čas v rodině občas spolu, jindy každý zvlášť.

graf č. 20: Zajímají se rodiče, jak a s kým trávíš svůj volný čas?



Většina respondentů odpovídala, že se rodiče zajímají, o to jak a s kým tráví volný čas, polovina rodičů se o volný čas dotazovaných zajímá jen někdy a najdou se i rodiče, kteří se nezajímají o volný čas dotazovaných.

graf č. 21: Zajímají se rodiče, jak a s kým trávíš svůj volný čas?



66% (101) dotazovaných odpovídalo, že se rodiče zajímají o jejich volný čas. Od 30% (46) respondentů se rodiče o jejich volný čas zajímají jen někdy a 4% (7) rodičů se nezajímá o volný čas dotazovaných vůbec.

6.2 Diskuse

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jestli děti, které chodí na sportovní školy s daným sportovním zaměřením, se tomuto sportu věnují i ve svém volném čase a zbývá-li jim čas i na jiné volnočasové aktivity.

K tomuto zjištění jsem použila výzkumnou metodu dotazníku, který jsem rozdala na sportovních školách v Opavě, kde jsem se zaměřila na cílovou skupinu – starší školní věk.

Součástí výzkumu bylo ověřování výzkumných otázek, kterých bylo celkem šest.

Na **první otázku**, proč si děti danou sportovní školu vybraly, většina z nich (hlavně hokejisté a fotbalisté) odpověděla, že je tento sport baví a chtějí se mu věnovat. Odpovědi atletů už ale byly rozdílné, i zde většinu tento sport baví, ale část z nich do dané školy chodí, protože to mají nejbližší svému bydlišti a u části dotazovaných to chtěli rodiče.

Ve **druhé otázce** jsem se zajímala, kolik dní v týdnu děti danému sportu věnují. Děti, které tento sport dělají, protože je baví a chtějí se mu věnovat, se daným sportem zabývají 4 a více dní v týdnu. Ti, kteří se tento sport dělají z jiných důvodů (ať už proto, že škola je blízko bydliště nebo proto, že to chtěli rodiče), se mu věnují 3 a méně dnů v týdnu.

Na **třetí otázku**, zdali mají děti i jiné volnočasové aktivity, většina dotazovaných odpověděla kladně. Pětina respondentů však jiné volnočasové aktivity, kromě daného sportu, nemá, protože jim nezbývá čas. Jak ještě z výzkumu vyplývá, tak ve svém volnu by děti nejraději sportovaly, trávily čas s kamarády, lenošily a hrály a chatovaly na počítači.

Čtvrtá otázka mapuje, kolik času denně děti stráví u počítače a sledováním televize. Bylo zjištěno, že většina dětí tráví hraním her a chatováním na internetových stránkách 1 – 3 hodiny denně. Stejně tak sledování televize většině dotazovaných zabere 1 – 3 hodiny denně. Část dotazovaných tráví na počítači a u televize denně méně než 1 hodinu. A nejméně respondentů ve svém volném čase sleduje televizi a hraje na počítači více než 5 hodin denně.

Pátá otázka zkoumala, zda jsou rodiče dětem příkladem a věnují se nějakému sportu. 4/5 z dotazovaných vypověděli, že alespoň jeden člen rodiny také sportuje. Nejčastější odpovědi byly, že sportuje celá rodina nebo pouze dotazovaný a jeho sourozenec či otec.

U 1/5 respondentů se sportu již nikdo jiný z rodiny žádnému sportu nevěnuje. Výsledkem výzkumu tedy je, většina rodičů také sportuje a sport svých dětí podporuje.

V **šesté otázce**, zajímají-li se rodiče o volný čas svých dětí, bylo zjištěno, že u většiny respondentů se rodiče o jejich volný čas zajímají a jako rodina tráví volný čas společnými aktivitami, ale nechávají dotazovaným i prostor k vlastnímu využití volného času. Především mladší respondenti na danou otázku odpovídali, že volný čas tráví rodina vždy spolu a rodiče chtějí vědět, co jejich děti ve svém volnu dělají.

Hlavním cílem mé práce, bylo zjistit, zda děti, které navštěvují určitou sportovní školu, se tomuto sportu věnují i ve svém volném čase. Výzkumem, který jsem prováděla, bylo zjištěno, že dotazovaní, jež daný sport baví a chtějí v něm něčeho dosáhnout, tomuto sportu věnují většinu svého volného času. To znamená, že 4 a více dní v týdnu trénují, vylepšují a zdokonalují daný sport. Mnoho volného času jim už nezbyvá, ale na hry a chatování na počítači a sledování televize vždy nějaký ten čas zbude. Respondenti, kteří ještě nevědí nebo nechtějí se danému sportu věnovat, svůj volný čas dělí i mezi jiné činnosti a aktivity než je tento sport.

Nakonec můžu konstatovat, že jsem tak trochu s tímto výsledkem počítala. Můj 15-ti letý syn se věnuje fotbalu, hraje za ligový tým, tréninky mají 5 x týdně a o víkendu je to buď nějaké mistrovské či přátelské utkání nebo celodenní turnaj. Takže, pokud se má ještě připravit na vyučování a splnit své školní povinnosti, mnoho volného času už mu nezbyvá. Občas zvládne hodinu na počítači nebo u televize, a jde spát.

Určitě je dobře, že se děti v dnešní uspěchané době věnují nějakému sportu. I když je pravda, že 5 a více dní v týdnu dělat daný sport, může mít pro děti určité následky. Také já dělala v dětství atletiku, ale ještě mi vyšel čas na běhání, lezení, skákání a hraní nejrůznějších her venku s kamarády. Nedělalo nám problém udělat kotoul, vyšplhat na tyči nebo hodit míč přes hřiště. Dneska se některé děti sice sportu věnují, ale na hraní her venku s kamarády nemají čas. Je pravda, že většinou ani není kde, místo volných ploch na hraní vyrostla parkoviště a cesty, po kterých dříve projelo za den s bídou pět aut, dneska skoro ani nepřejdete. Ale je také pravda, že ten zbytek volného času po absolvování všech svých povinností, děti raději tráví u počítače. Jejich tréninky jsou většinou zaměřeny spíše jednostranně, na rozvíjení daného sportu a chybí jim určitá pohybová všestrannost. I když téměř denně trénují, mnohdy nejsou schopny udělat pořádný kotoul, vyšplhat na tyč nebo

přeskočit překážku, přelézt plot. Tato jednostranná zátěž, pak může znamenat, že jakmile budou děti růst a dospívat, začnou mít nejrůznější potíže s patami, klouby a svaly. Často teď slýchávám, že se zranili mladí sportovci, že mají problémy s koleny, tříslly a kotníky. Na to, že v dnešní době mají špičkové sportovní vybavení, se jim příliš často stávají různé sportovní úrazy.

Nyní nám může ještě vyvstat otázka, jestli takovou zátěž dětský organismus zvládne, zdali děti nejsou přetěžovány. Nevím, dosud to nemohu posoudit, syn tuto fyzickou zátěž zatím zvládá. Je ale třeba říci, že se snažíme jeho volný čas vyplňovat i jinou sportovní aktivitou než jen fotbalem. Když má volno vyrážíme na kola, do bazénu nebo na lyže. Zatím se mu zranění vyhýbají a ani nejrůznější růstové problémy dosud neměl. No uvidíme, jak se to bude vyvíjet dál a co přinese čas. Takže i u ostatních dětí, které v tomto věku provozují nějaký sport vícekrát týdně, záleží na jejich možnostech a schopnostech, na kvalitě tréninku, na trenérech a hlavně na rodičích, jaký postoj ke sportu svých dětí zaujmou.

Závěr

Naplňovat volný čas smysluplnými aktivitami, které nemají za úkol jen zabavit, ale spíše posilovat odpovědnost, kultivovat emoce a rozvíjet sociální interakci, by mělo být snahou celé společnosti. Mezi takovéto aktivity patří i sport, který si klade za cíl projevit či zdokonalit tělesnou i psychickou kondici a rozvíjet společenské vztahy. Sportování může být vhodnou variantou zájmových činností při problémech dospívající mládež se zvládnutím agresivity, uvolnění napětí apod., ale nemělo by docházet k přetěžování jedince a neměl by být do této aktivity nucen. Základní vztah dítěte ke sportovní pohybové aktivitě se, vytváří v závislosti na vztahu jeho rodiny ke sportu a tělesné výchově vůbec. Podpora ze strany rodičů je velmi důležitá, a to jak z pohledu materiálního, tak z pohledu psychologického, kdy jsou rodiče pro každé dítě vzorem ve všech oborech jeho činnosti, a tedy i ve sportu. Je úkolem nejen učitelů, vychovatelů, trenérů, ale zejména rodičů, aby v dětech vztah k pohybu podporovali a vhodným způsobem jej rozvíjeli. Tím napomáhají tomu, aby se z jedince stala zdravá, samostatná, kreativní a vyrovnaná osobnost.

Ve své práci jsem zjišťovala, jestli děti, které chodí na sportovní školy, se danému sportu věnují i ve svém volnu. Většina dotazovaných si daný sport vybrala sama, tímto sportem tráví většinu času a chtějí se mu věnovat i v budoucnosti, protože je daný sport baví a rádi by v něm dosáhli nějakých výsledků. Mnoho času na jiné aktivity už jim však nezbyvá, přesto na sledování televize a hraní na počítači si vždy nějaký ten volný čas najdou. Malá část dotazovaných, která se danému sportu v budoucnu věnovat nechce a na školu s tímto sportovním zaměřením chodí jen proto, že je nejbližší bydliště nebo to chtěli rodiče, tráví svůj volný čas i jinými činnostmi a aktivitami než je daný sport. A co by respondenti ve svém volnu nejraději dělali? Nejvíce z nich by zase sportovalo, druhá část by trávila volný čas s kamarády a další část by si jen tak lenošila a nedělala by nic.

Také jsem se zajímala, jestli v dnešní uspěchané době, kdy jsou rodiče často zaneprázdněni a mají hodně práce, se starají o to, jak a s kým tráví volný čas jejich děti. Zjistila jsem, že většina rodičů se o volný čas svých dětí zajímá a dokonce se v rámci svých možností snaží trávit volný čas společně nejrůznějšími aktivitami.

Na závěr můžeme říci, že většina dětí, které značnou část svého volného času věnují nějakému sportu, tento sport baví a dělají jej rády. Jestli z nich vyrostou další „Jágrové“,

„Rosičtí“ nebo „Dvořákové“ na tom až tak nezáleží. Důležité je, že sportují, čímž si nejen zajišťují zdravý vývoj všech hlavních svalových skupin a kloubů, ale učí se poznávat a respektovat daná pravidla, získávat nové pohledy na své možnosti, ale i na možnosti druhých, budovat si sebedůvěru a rozvíjet si schopnost zodpovědnosti a soustředění.

Seznam použité literatury a jiných zdrojů

ADLER, A. *Psychologie dětí*. Přeložil VYBÍRAL, Z. Praha: Práh - Martin Vopěnka, 1994. 156 s. ISBN 80-85809-22-2

BÍLÁ KNIHA O SPORTU. Lucemburk: Úřad pro úřední tisky Evropských společenství, 2007. 40 s. ISBN 978-92-79-06547-7

[BLAHUTKOVÁ, M.](#) a kol. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. 78 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-108-1.

BOKOVÁ, L. *Rodiče, děti a jejich problémy*. Sborník studií. Praha: Sdružení linka bezpečí, 2011. 126 s. ISBN 978-80-904920-1-1

BRENNAN, B. Ann. *Ruce světla - Léčení a lidské energetické pole*. Pragma, 1998. 343 s. ISBN 80-7205-515-1

CARR-GREGG, M., SHALE, E. *Pubertáči a adolescenti*. Praha: Portál, 2010. 197 s. ISBN 978-80-7367-725-1.

CARR-GREGG, M. *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál, 2012. 142 s. ISBN 978-80-262-0062-8

ČÁP, J. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha:UK, 1993

ČÍŽKOVÁ, J., BINAROVÁ, I. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc, 2005. 171 s. ISBN 80-244-0629-2

ČÍŽKOVÁ, J. *Vývojová psychologie*. Pracovní verze 1.0. Ostrava: OU, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky primárního a alternativního vzdělávání, 2004

FABER, A., MAZLISH, E. *How to talk so teens will listen and listen so teens will talk*. New York: Harper Collins Publishers Inc., 2005. 168 s. ISBN 13: 978-0-06-074126-6

GRÉNAROVÁ, K. *Sport jako volnočasová aktivita adolescentů*. Brno:UTB ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Institut mezioborových studií Brno, 2009. 100 s.

- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času*, Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1
- HOFBAUER, B. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. České Budějovice: JU Teologická fakulta, 2010. 164 s. ISBN 978-80-7394-240-3
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. 176s. ISBN 80-7178-927_5
- HORKÁ, H. *Výchova pro 21. století*. Brno: Paido, 2000. 126 s. ISBN 80-85931-85-0
- CHARVÁT, M. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido, 2002. 52 s. ISBN 80-7315-029-8.
- CHOUTKA, M. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 316 s. 27-030-87.
- KALOČOVÁ, B. *Volný čas a jeho vliv na děti staršího školního věku*. Brno: MU, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky, 2012. 62 s.
- KOMINAREC, I. a kol. *Základy pedagogiky*. Prešov: FHPV PU, 2000.
- KOS, B. a ŽIŽKA, J. *Posilovací gymnastika*. Praha: Olympia, 1986. 307 s. 27-003-86
- KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. 120 s. ISBN 80-247-1636-4
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- LEHNERTOVÁ, K. *Volnočasová aktivita a profesionální sport dětí v městě Kravaře*. Olomouc: UP Pedagogická fakulta, Ústav pedagogiky a sociálních věcí, 2011. 47 s.
- LIČKA, W., MAGNUSEK, J. *Profese: fotbalista. Kniha první-etapa základní přípravy*. Ostrava-Mariánské Hory: Montanex, a. s., 2006. 133 s. ISBN 80-7225-213-5
- PÁVKOVÁ, J., PAVLÍKOVÁ, A., & HRDLIČKOVÁ, V. *Výchova mimo vyučování*. In J. Pávková a kol. (Eds.), *Pedagogika volného času*,. Praha: Portál. 2002. 232 s. ISBN 80-7178-711-6
- PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času*. 3. aktual. vyd. Praha: Portál, 2002. 232 s. ISBN 80-7178-711-6

- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 2.vyd. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 97-8-80-247-2643-4
- PERIČ, T. *Výběr sportovních talentů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1827-8
- PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. 100 s. ISBN 978-80-247-6446-7
- PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-798-5
- PIŇOS, A. *Sportovní trénink*. Přerov: Střední pedagogická škola, Kabinet TV, 2007. 40 s.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. 472 s. ISBN 978-80-200-1499-3
- PRIMUSOVÁ, H., VAJNEROVÁ, I. *Jak vy chovat puberťáka*. Praha: I. Železný, nakladatelství a vydavatelství, spol. s. r. o., 2003. 117 s. ISBN 80-237-3824-0
- ROGGE-UWE, J. *Děti potřebují hranice*. Praha: Portál, 1996. 136 s. ISBN 80-7178-418-4
- SAMOHÝLOVÁ, K.. *Náplň a význam volného času pro děti a mládež v ČR*. Zlín: UTB, Fakulta humanitních studií, Ústav pedagogických věd, 2008. 63 s.
- SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*. Praha: Práh, 1994. 350 s. ISBN 80-901325-0-2.
- [SEKOT, A.](#) *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. 196 s. edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-047-6.
- SPOUSTA, V. et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Vydavatelství MU, 1994. 183 s. ISBN 80-210-1007-X
- TVRZNÍK, A., SOUMAR, L. *Běhání*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 192 s. ISBN 978-80-247-3934-2

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie pro obor speciální pedagogika-vychovatelství*. Liberec: Technická Univerzita, 2008, 1. vydání, 127 s. ISBN 978-80-7372-306-4

VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Vydavatelství MU, 1994. 64 s. ISBN 80-210-0428-2

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. 176 s. ISBN 80-901737-9-9

WALKER, P. *Hop, Skip and Jump*. London: Carroll & Brown Limited, 2002. 96 s. ISBN 80-204-1043-0

Elektronický zdroj informací:

BENÍŠKOVÁ, T. Puberty se obávat nemusíte, 2008.

Přístup z: <http://mladazena.maminka.cz/> [cit. 26.9.2008]

Doktorka.cz – o zdraví a kráse. Přístup z: <http://rodina-deti.doktorka.cz/sport-u-deti-dle-vekovych-kategorii> [cit. 30.1.2012]

Dětská agentura. Přístup z: <http://www.detska-agentura.cz/cz/detska-agentura/> [cit. 22.2.2013]

Dětská hřiště. Přístup z: <http://ceskydomov.cz/opava/clanek/radnice-zacne-s-vystavbou-novych-detskyh-hrist> [cit. 8.7.2010]

EUROTOPIA Opava. Přístup z: <http://www.opava.eurotopia.cz/> [cit. 12.2.2013]

Happy sport Opava – Beache volleyball.

Přístup z: <http://www.happysport.snadno.eu/Home.html> [cit. 17.03.2013]

Junák Opava. Přístup z: <http://www.skaut.cz/> [cit. 16.2.2013]

Maminka.cz. Přístup z: <http://www.maminka.cz/clanek/deti-a-materstvi/starsi-skolni-vek-11-az-15-let-puberta> [cit. 17.6.2009]

Okresní svaz ČSTV Opava. Přístup z: <http://www.cstvopava.cz/oscstv-o-nas> [cit. 2.3.2013]

Reikivila - KLOUČKOVÁ, V. Vývojová stadia – srovnání.

Přístup z: <http://reikivila.webnode.cz/indigove-deti/vyvojova-stadia-srovnani/>[cit. 2011]

ŘEZÁČOVÁ, M. Starší školní věk. Výukový materiál. Středočeský kraj. 2009. 16 s.

Přístup z: http://www.szymb.cz/admin/upload/sekce_materialy/Starši_školní_věk.pdf[cit. 7.8.2009]

SK gymnastický oddíl Špičková Opava.

Přístup z: <http://www.gymnastikaspickova.cz/onas.php>[cit. 8.3.2013]

Sportvital – vše co potřebujete vědět o zdraví a o sportu, ROSOL, J. Sportovní příprava dětí a mládeže. Přístup z: <http://www.sportvital.cz/sport/talent/sportovni-priprava-deti-a-mladeze/>[cit. 31.08.2010]

Statutární město Opava. Přístup z: <http://www.opava-city.cz/scripts/detail.php?id=49057> [cit. 22.3.2013]

Středisko volného času Opava (Domeček). Přístup z: <http://www.svcopava.cz/> [cit. 12.2.2013]

TJ Slezan Opava. Přístup z: <http://www.slezanopava.cz/aktuality-z-tj/103-nabor-do-oddil.html> [cit. 31.12.2011]

Wikipedie, otevřená encyklopedie. Přístup z <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport> [cit. 7. 3. 2013]

zdravě.cz Děti a puberta MOREIRA, V. Přístup z: <http://puberta.zdrave.cz/deti-a-puberta/> [cit. 23.4.2012]

ZŠ Englišova. Přístup z: <http://www.zsenglisova.cz/> [cit. 22.3.2013]

ZŠ E. Beneše. Přístup z: <http://www.zs-kylesovice.cz/> cit. [22.3.2013]

ZŠ Kylešovice. Přístup z: <http://www.zsebenese.opava.cz/> [cit. 22.3.2013]

Příloha

DOTAZNÍK

Dobrý den, jsem studentka 5. ročníku Pedagogické fakulty UP v Olomouci a ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který bude součástí mé diplomové práce. Jeho vyplnění nezabere mnoho času a je anonymní, proto prosím o jeho pravdivé vyplnění. Správnou odpověď zakroužkujte. Některé otázky se přímo vypisují.

1. Pohlaví:

- a) dívka
- b) chlapec

2. Tvůj věk:

- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

3. Chodíš do školy (třídy) se zaměřením na:

- a) fotbal
- b) hokej
- c) atletika
- d) basketbal

4. Proč sis vybral/a tuto školu:

- a) protože mě baví tento sport a chci se mu věnovat
- b) protože to chtěli rodiče
- c) protože je nejbližší mému bydlišti

d) nevím

5. Věnuješ se danému sportu i ve svém volném čase (odpoledne):

- a) ano
- b) ne

6. Kolik dní v týdnu tomuto sportu ve svém volném čase věnuješ:

- a) 1 den
- b) 2 dny
- c) 3 dny
- d) 4 dny
- e) 5 a více dní

7. Budeš se věnovat tomuto sportu i v budoucnu:

- a) ano, chci toho v něm mnoho dosáhnout
- b) myslím, že ano
- c) nevím
- d) ne

8. Máš i jiné volnočasové aktivity (záliby, koníčky, kroužky), kterým se věnuješ:

a) ano – vypiš je:

.....
.....
.....

b) ne

9. Jsou v tvém okolí místa, kde můžeš trávit volný čas (hřiště, sportoviště, klubovny, herny,...):

- a) ano
- b) ne

10. Co bys nejraději ve svém volnu dělal/a (jak si představuješ ideální volný den):

.....
.....

11. U počítače strávíš (chatováním, surfováním, hraním her) denně:

- a) více než 5 hodin
- b) 3 – 5 hodin
- c) 1 – 3 hodiny
- d) méně jak hodinu

12. Televizi sleduješ denně:

- a) více než 5 hodin
- b) 3 – 5 hodin
- c) 1 – 3 hodiny
- d) méně než hodinu

13. Kdo z tvé rodiny se věnuje nějakému sportu (vypiš jej):

- a) otec –
- b) matka –
- c) oba rodiče –
- d) sourozenec –

14. Jak v rodině trávíte volný čas:

- a) vždy společně
- b) občas spolu, jindy každý samostatně
- c) každý zvlášť, samostatně

15. Zajímají se rodiče, jak a s kým trávíš svůj volný čas:

- a) ano
- b) ne
- c) někdy

Děkuji za vyplnění dotazníku.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Kateřina Lehnertová
Katedra:	Psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. et Mgr. Iveta Tichá
Rok obhajoby:	2013

Název práce:	Sport a volný čas dětí na Opavsku
Název v angličtině:	Sports and free time children Opava area
Anotace práce:	Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala téma sport a volný čas dětí na Opavsku. Ve své práci jsem se zaměřila na děti staršího školního věku, což je věk "puberty", které se věnují určitému sportu a chodí do školy zaměřené na daný sport. Zjišťovala jsem, jestli tyto děti mají čas i na jiné volnočasové aktivity než je sport, který dělají a kolik času jednotlivým činnostem ve svém volnu věnují. Zajímala jsem se také, kolik času děti stráví u počítače a sledováním televize. A protože hlavně rodiče by se měli starat o to, co děti ve svém volnu dělají, chtěla jsem zjistit, jestli se rodiče těchto dětí zajímají o to, jakým způsobem a s kým děti svůj volný čas tráví. Také jsem byla zvědavá, kdo děti k danému sportu přivedl a zda jsou rodiče dětem příkladem a nějaký ten sport sami provozují.
Klíčová slova:	Volný čas, činitelé ovlivňující volný čas dětí, sport, sportování dětí, vývojová periodizace, starší školní věk, zájmové organizace v Opavě
Anotace v angličtině:	For my diploma thesis I have chosen the theme of sport and leisure activities for children in Opava. In my work I have focused on children at school age, an age of "puberty", which is dedicated to a specific sport and going to school focused on the sport. I examined whether these children have time for other leisure activities than the sport which they specialize in, and how much time each activity during their free time engaged. I was also interested how much time children spend on the computer and watching television. And mainly because parents should worry about what the kids are doing in my

	spare time, I wanted to know if the parents of these children interested in how and with whom children spend their free time. I was also curious as to who the children to bring to each sport, and whether parents and children an example of a sport that themselves operate.
Klíčová slova v angličtině:	Free time, factors affecting children's free time, sport, sports children, developmental periodization, older school age, interest organizations in Opava
Přílohy vázané v práci:	Dotazník
Rozsah práce:	77 s.
Jazyk práce:	Čeština