

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

## **VLIV RODIČŮ A TRENÉRA NA PSYCHICKÝ VÝVOJ MLADÝCH HRÁČŮ FOTBALU**

Bakalářská práce

Autor: Jaromír Štaffa

Studijní program: Tělesná výchova pro vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová Ph.D.

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Jaromír Štaffa

**Název práce:** Vliv rodičů a trenéra na psychický vývoj mladých hráčů fotbalu

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

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Cílem práce bylo zaměřit se, jakým vlivem působí rodiče a trenéři na další vývoj ve fotbalové kariéře u mladých sportovců. Články pro tuto práci byly získány v informačním zdroji EBSCO, prostřednictvím zdrojů APA PsycArticles a APA PsycInfo, SPORTDiscus with full text. Celkově bylo nalezeno 115 studií. Po dohodě s vedoucí práce bylo vybráno 11 studií, které odpovídaly kritériím inkluze. Ze článků a studií byly vybrány informace o pozitivním i negativním vlivu rodičů, jednak na sportovní vývoj, ale také na psychický vývoj mladých fotbalistů. Pozitivní příklady, které jsou podpořené motivací a vedou k podpoře správného vývoje psychiky dětí. Články ukazují, jak by měli být rodiče optimálně zapojeni do pozitivního vývoje dětí, jak děti podporovat a jak se chovat během utkání. Negativní složky chování rodičů mají na psychiku dětí špatný vliv. Vyhledané studie ukázaly, že rodiče nejsou velkou mírou obeznámeni s problematikou výchovy mladých fotbalistů a nevědí, jak svým přístupem ovlivní jeho kariéru. Proto by rodiče měli spolupracovat s trenéry a více se v problematice vzdělávat.

### **Klíčová slova:**

Fotbal, trénink, psychika, rodiče, trenér

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Jaromír Štaffa  
**Title:** The influence of parents and coaches on the psychological development of young football players

**Supervisor:** Mgr. Hana Pernicová Ph.D.  
**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology  
**Year:** 2024

### **Abstract:**

The aim of the thesis was to focus on the influence of parents and coaches on further development in the football career of young athletes. The articles for this thesis were obtained in the EBSCO information resource, through the APA PsycArticles and APA PsycInfo sources, SPORTDiscus with full text. A total of 115 studies were found. After agreement with the supervisor, 11 studies were selected that met the inclusion criteria. Information was selected from articles and studies about the positive and negative influence of parents, both on the sports development, but also on the psychological development of young football players. Positive examples that are supported by motivation and lead to supporting the correct development of children's psyche. The articles show how parents should be optimally involved in the positive development of children, how to support children and how to behave during the game. Negative components of parents' behavior have a bad effect on children's psyche. Searched studies showed that parents are largely unfamiliar with the issue of raising young footballers and do not know how their approach will affect his career. Therefore, parents should cooperate with coaches and educate themselves more about the issue.

### **Keywords:**

Football, training, psychology, parents, coach

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

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

V Olomouci dne 30. dubna 2024

.....  
Jaromír Štaffa

Velmi děkuji Mgr. Haně Pernicové Ph.D. za pomoc při hotovení bakalářské práce a za velmi cenné rady a informace, které mi poskytovala.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	11
2.1 Pravidla fotbalu.....	11
2.2 Psychologie .....	12
2.2.1 Psychika .....	13
2.2.2 Psychická odolnost .....	13
2.2.3 Stres.....	13
2.3 Vývojová psychologie .....	14
2.4 Vývojová období.....	14
2.4.1 Předškolní věk .....	15
2.4.2 Mladší školní věk .....	15
2.4.3 Období dospívání.....	16
2.4.4 Starší školní věk .....	17
2.4.5 Adolescence .....	17
2.5 Psychologie sportu.....	18
2.6 Sport .....	18
2.7 Sportovní trénink.....	19
2.8 Sportovní fotbalový trénink mládeže .....	20
2.8.1 Cíle sportovního a fotbalového tréninku u mládeže .....	20
2.8.2 Obsah sportovního a fotbalového tréninku mládeže.....	21
2.9 Herní výkon u fotbalistů .....	22
2.9.1 Individuální fotbalový výkon .....	22
2.9.2 Fotbalový týmový výkon.....	23
2.9.3 Taktická příprava ve fotbale .....	23
2.9.4 Psychologická příprava ve fotbale.....	23
2.9.5 Roční plán fotbalové sezóny.....	23
2.10 Trenér .....	24
2.10.1 Vliv trenéra na fotbalový rozvoj mládeže.....	25

2.11	Role rodičů u sportu dětí .....	26
2.11.1	Přístupy rodičů k mladým fotbalistům .....	26
2.11.2	Ideální rodič pro sportující mladého fotbalisty .....	27
2.11.3	Negativní role rodičů pro sportující mládež hrající fotbal .....	28
2.11.4	Rodič jako trenér .....	30
3	Cíle .....	31
3.1	Hlavní cíl .....	31
3.2	Dílčí cíle .....	31
3.3	Výzkumné otázky případně hypotézy .....	31
4	Metodika.....	32
4.1	Vyhledávací kritéria .....	32
4.2	Metody sběru dat .....	33
4.3	Zpracování dat .....	34
5	Výsledky a diskuse .....	35
5.1	Charakteristika studií .....	35
5.2	Odpovědi na výzkumné otázky .....	42
5.2.1	Jakou roli hrají rodiče v psychické přípravě dětí ve fotbale?.....	42
5.2.2	Jaké chování rodičů má pozitivní dopad na psychiku a výkon sportovce?.....	42
5.2.3	Jaké chování rodičů má negativní dopad na psychiku a výkon sportovce?.....	42
5.2.4	Co mohou rodiče dělat pro to, aby zjistili, jak být optimálně zapojeni do sportovní přípravy dětí?.....	42
6	Závěry .....	44
7	Souhrn .....	46
8	Summary.....	48
9	Referenční seznam .....	50
10	Přílohy .....	52



# 1 ÚVOD

Stěžejním tématem bakalářské práce je fotbal se zaměřením na vliv rodičů a trenéra na vývoj mladých fotbalistů. Tato práce by měla rodičům a dětem pomoci k pochopení, v čem fotbal spočívá a najít si k němu celoživotní pouto. Pro téma bakalářské práce jsem se rozhodl, jelikož fotbal sám hraji od dětství a rodiče mi byli vždy velkou oporou. Tudiž jsem mohl čerpat i z vlastní zkušenosti. V průběhu mé fotbalové dráhy jsem měl možnost pozorovat různé způsoby rodičovského chování během turnajů a tréninků. Tyto praktiky mohou hrát klíčovou roli ve formování budoucího sportovního vývoje a výkonu mladých hráčů, ať už ve smyslu pozitivního či negativního vlivu.

Fotbal je sportovní, kolektivní hra, která se hraje na dvě branky a v České republice je to jedna z nejvíce oblíbených sportovních her. Na nejvyšších úrovních už není fotbal brán jen jako forma zábavy a aktivního odpočinku, ale jako sport obsahující i faktory ekonomické a politické (Votík, 2005).

Fotbal je nejoblíbenější míčovou hrou, který má velkou popularitu nejenom v České republice, ale po celém světě. Fotbalová utkání na jakékoliv úrovni lákají na stadion, ale i k televizním obrazovkám milióny diváků, kteří s nadšením fandí svým oblíbeným mužstvům a hráčům. Kořeny fotbalu sahají již do středověku, kde se jednalo spíše o různé varianty míčových her. Současný fotbal vznikl v 19. století v Anglii (anglicky football vznikl ze spojení dvou slov, které popisují hlavní dvě složky, čeho se fotbal foot = noha a ball = míč) a postupně se rozšířil globálně. Tento sport je velmi emotivní, plný radostných a napjatých a dramatických momentů. Jedná se o venkovní sport, pro který je specifické travnaté obdélníkové hřiště, které je ohraničené postranními lajnami, osazené dvěma bránami. Hraje proti sobě 11 fotbalistů s kulatým míčem zvaným kopačák. Pro fanoušky je to velmi zajímavý program, který si rádi užijí s přáteli a rodinou, nejen pro fotbalový zážitek, ale většinou i skrz klobásu a pivo, které neodmyslitelně patří k fotbalu. Díky své oblíbenosti můžeme fotbal řadit mezi nejenom obyčejný sport, ale můžeme o něm hovořit jako o kulturním fenoménu.

Každý týden přiláká tato týmová sportovní hra spoustu lidí všech věkových skupin. Fotbal v dnešní době klade na hráče stále vyšší nároky. Základem tohoto sportu je rychlost, vytrvalost, technické dovednosti s míčem, myšlení, taktika a schopnost se rychle rozhodovat (Wiesser, 2013).

Na vesnicích je většinou fotbal jedinou kulturní akcí, která se každý víkend ve vsi odehrává, přitáhne místní starší lidi, ale i rodiče s dětmi, jelikož fotbalový stadion bývá většinou i spojen s hřišti pro malé děti. Na vyšších úrovních můžeme hovořit o kulturních zážitcích, kdy masy fanoušku fandí a vytváří velkou atmosféru, která pohltí každého přihlížejícího. Díky tomu, že se

fotbal dá hrát, ale i sledovat na různých úrovních, ve všech věkových kategoriích se stal nejpopulárnějším sportem světa.

O hře fotbal byly napsány stovky knih, popsány tisíce stránek a na nich se střetávaly nejrůznější názory. Avšak ani sebelépe napsané pojednání nemůže postihnout krásu kopané. Neboť kdo nepoznal rozkoš z dotyku míče, úspěšné klíčky, či zdařilých „jesliček“, kdo nezažil napětí okamžiku, v němž prudce vystřelený míč směřuje do soupeřovy branky, kdo neví, jak se zachvějí ruce brankáře, když v odvážném skoku zachytí míč, ten nemůže pochopit kouzlo této hry, kouzlo zeleného trávníku (Procházka, 1987).

Dnešní pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na objem a intenzitu herních činností. Jinými slovy hráč má na uskutečnění herních úkolů stále méně času i prostoru. Fotbal klade velké nároky na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientaci ve složitých situacích a na rozhodování (Wiesser, 2013).

Herní výkon ve fotbale je ovlivněn mnoha faktory a činiteli, které jsou vzájemně propleteny. Proto je řazen svou strukturou k těm nejsložitějším. Můžeme jej chápat jako celkové množství intenzitou a kvalitou diferencované technické, taktické, kondiční a psychické činnosti, vyprodukované hráčem v utkání. Pokud chceme zdůraznit základní herní dispozice, dostaneme se k dovednostní, kondiční a psychické složce. Uvedené dispozice můžeme souhrnně označit pojmem výkonnostní kapacita, která je dominantním faktorem individuálního herního výkonu (Bedřich, 2008).

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Pravidla fotbalu

Pravidla fotbalu jsou jasně dána a každoročně se vylepšují a modifikují. Hru řídí 3 rozhodčí podle určitých pravidel. 2 rozhodčí jsou pomezní, kteří hlídají ofsajdy a auty. Hlavní rozhodčí sleduje hru a za použití píšťalky dává ráz hře, píská fauly, ofsajdy, různá přerušení, střídání. Nyní do fotbalu na vysokých úrovních zasahuje i VAR. Jedná se o technologii, kterou využívají rozhodčí, kteří sedí za monitory a sledují fotbal, mohou upozornit hlavního rozhodčího, aby se vrátil k nějaké situaci, která se odehrála (Padl gól z těsného ofsajdu a VAR upozorní hlavního rozhodčího, ať to sám vyhodnotí na monitoru nebo mu sami nakážou, že se jednalo o ofsajd a gól neplatí. Nebo sporná penalta, VAR nahlásí hlavnímu sudímu, že nedovolený kontakt s protihráčem, tam byl a penalta odpískána.). Nyní jsou velké problémy s hraním rukou nebo s ofsajdy. Od začátku používání VARu bylo zavedeno, že jakákoliv část útočícího hráče útočícího hráče, za hranou bránících hráčů je ofsajd v nynější době, to bude zavedeno tak, že ruka/tělo můžou být za hranou, ale nohy musí být před hráčem.

Pravidla ve zkratce:

- Hrací plocha – fotbalová utkání na přírodních nebo umělých trávách. Hrací plocha musí být obdélníkového tvaru a je rozdělena na dvě poloviny. Na každé polovině je vyznačeno pokutové území, ve kterém smí brankář zasáhnout rukama. V každém rohu hrací plochy je umístěn rohový praporek.
- Míč – musí být kulatý a musí být zhotoven z kůže nebo jiného vhodného materiálu.
- Počet hráčů – utkání hrají dvě družstva a v každém z nich nastupuje 11 hráčů, z nichž jeden musí být brankář. Jestliže má jedno z družstev méně než sedm hráčů, utkání nesmí být zahájeno nebo musí být předčasně ukončeno. V utkání mužů může být vystřídáno pět hráčů.
- Výstroj hráčů – žádný hráč na sobě nesmí mít nic, co by mohlo ublížit jemu samotnému nebo někomu ze spoluhráčů, respektive z protihráčů, např. šperky. Výstroj hráče tedy představují dres, trenýrky, štulpny, chrániče holení a kopačky.
- Rozhodčí – pro každé utkání je stanoven rozhodčí, který utkání řídí a je vybaven neomezenou pravomocí k uplatňování pravidel. Každému rozhodčímu pomáhají na pomezních čarách dva asistenti rozhodčího. Ti mají za úkol posoudit, kdy míč přešel celým svým objemem pomezní nebo brankovou čáru, které družstvo má provést

rohový kop, kop od branky, vhazování. Dále upozorňují hlavního rozhodčího na ofsajd útočícího hráče, připravené střídání, nesportovní chování apod.

- Doba hry – utkání se hraje na dva poločasy po 45 minutách. Po prvním poločase mají hráči právo na přestávku, která nesmí překročit 15 minut.
- Dosažení branky – branky je dosaženo tehdy, přejde-li míč brankovou čáru celým svým objemem mezi tyčemi a pod brankovým břevnem. Vítězem se stává to družstvo, které vsítí větší počet branek. Není-li dosaženo žádné branky nebo obě družstva dosáhli stejného počtu branek, je výsledek utkání nerozhodný.
- Ofsajd – ofsajd je odmáván a odpískán tehdy, jestliže je útočící hráč v momentě přihrávky za předposledním hráčem soupeře. Ofsajd není z kopu od branky, z vhazování a z rohového kopu. (Kureš et al., 2011).

Zakázaná hra a nesportovní chování – rozhodčí může nařídit přímý volný kop z místa, kde se stal přestupek. Dále může nařídit pokutový kop, nepřímý volný kop, anebo může hráči udělit napomenutí v podobě žluté karty, anebo hráče vyloučit prostřednictvím červené karty. Červenou kartu obdrží hráč, dopustí-li se některého z přestupků vyjmenovaných v části D pravidla XII (Kureš et al., 2011).

## 2.2 Psychologie

V období antiky a středověku byla psychologie součástí filozofie, stejně jako mnoho dalších vědních oborů, jež se posléze oddělily a začaly existovat jako samostatné vědní disciplíny. U psychologie k tomuto vymezení došlo teprve v 19. století. Z původního vnímání psychologie jako “nauky o duši”, vznikla věda, která prostřednictvím empirických metod dospívá k objektivním a ověřitelným závěrům o prožívání a chování člověka. Podle předmětu zkoumání se následně psychologie dělí na větší množství dílčích oborů. Jedná se například o vývojovou psychologii, obecnou psychologii, biologickou psychologii a další (Kern et al., 2006).

Psychologie se člení do několika základních oborů, které se dále větví do velkého množství podoborů. Mezi nejdůležitějšími je psychologie klinická (do níž řadíme například psychické problémy), psychologie zdraví, poradenská psychologie, pedagogická a školní psychologie, psychologie práce, forenzní psychologie a v neposlední řadě psychologie sportu (Kučera, 2013).

Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka (Slepička et al, 2009).

### **2.2.1 Psychika**

Psychika je syntézou duševních událostí, které se odehrávají po celý život člověka. Další definicí je, že psychika je funkcí nebo vyjádřením aktivity lidského nervového systému, konkrétně centrálního nervového systému, tedy mozku a míchy. Je to schopnost organismu svými stavy odrážet okolní realitu a reagovat na ni na úrovni senzomotorické (přímá reakce na stav prostředí), kognitivní (chápání prostředí) a inteligenční (vlivy a zahrnuje vzájemné vztahy). Z tohoto pohledu má psychika biologický základ a disponuje funkcemi, které umožňují učení, základní instinkty a na vyšší úrovni socializaci a adaptaci na kulturní prostředí. (Paulík, 2017).

### **2.2.2 Psychická odolnost**

Psychická odolnost neboli resilience, je ve své podstatě určitá schopnost člověka se adaptovat na dynamické podmínky svého okolí. Pokud samozřejmě toto tvrzení aplikujeme na lidského jedince. V souladu s tím, se však musí vyrovnat s nějakými požadavky kladené na jeho osobu, a to bez většího narušení jeho fungování (Paulík, 2017).

### **2.2.3 Stres**

Pojem stres pochází z anglického slova „stress“ a jedná se o stav organismu, kdy je tělo vystaveno jiným až mimořádným podmínkám, takzvaným stresorům, které na tělo působí. Tělo se brání vyvoláním obranných reakcí, aby nedošlo k poškození organismu (poškození psychického zdraví, nebo fyzickému zranění vedoucímu až ke smrti) a zůstala tak zachována homeostáza organismu. Jedná se o přirozenou reakci na obtížné nebo ohrožující situace. Máme dvě formy stresu fyzický nebo psychický, které se mohou projevovat mnoha různými způsoby. Zatímco určitá míra stresu je normální a může být dokonce motivující, chronický nebo nadměrný stres může mít negativní dopad na fyzické a duševní zdraví. Pokud se cítíme v nějakém stresu, důležité je poznat jaký stresor na naše vědomí působí a vytvořit strategii zvládnání a odbourání stresu. Existuje mnoho metod, jak se se stresem vyrovnat. Základní jsou uvolňující a relaxační techniky, podpora rodiny, přátel a úměrný spánek. Když ani jedna z metod nezabírá, je dobré navštívit odbornou pomoc.

V dnešní době je slovo stres čím dál tím více naší součástí. Na člověka je kladeno více nároků, mění se požadavky či se přidávají nové, které bychom měli, ideálně bez obtíží, zvládat a přizpůsobovat se jim. Slovo stres má většina z nás spojeno s nahromaděním pracovních úkolů, minimem času pro jejich splnění, s nepříznivým prostředím či atmosférou na pracovišti a mnoha dalšími. Se stresem se však nemusí nutně pojit pouze faktory vztahující se k práci. Pod onen

termín můžeme zahrnout také nepříznivou rodinnou situaci či napjaté partnerské a rodinné vztahy (Kebza, 2005).

Všem výše zmíněným situacím a faktorům lze přiřadit společný, v tuto chvíli nadřazený název, kterým je „stresor“. Za stresory považujeme všechny faktory, jež svou povahou přispívají k vyšší pravděpodobnosti propuknutí stresu u člověka (Křivohlavý, 2001).

Stres při sportu je pozitivním i negativním receptorem pro náš výkon. Na každého působí jinak. Každý přechod z nižší ligy do vyšší nebo rozdíl mezi tréninkem a zápasem je velký stres, člověku se hlavou přemítají různé myšlenky. Největší stresory jsou, abych nezklamal trenéra, rodiče, spoluhráče a hlavně sebe. Avšak tady ty myšlenky nás mohou zase posunout k tomu, abychom byli lepší v tom zápase nebo v tom přechodu. Tyto myšlenky můžeme rozdělit na dva druhy psychologického stresu: eustres a distres.

- Eustres má na sportovní výkon pozitivní vliv, kdy jedince vybudit a posunout k lepším výkonům a psychickému zdraví.
- Distres má naopak negativní vliv na sportovní výkon, kdy nadměrná zátěž může vést k fatálním následkům a tělo se nemůže bránit. Dochází k onemocněním, zraněním, v nějakých případech může vést až ke smrti (Kebza, 2005).

## **2.3 Vývojová psychologie**

Vývojová psychologie je klíčovým odvětvím psychologie, která zkoumá faktory, zákony a průběh psychického vývoje jednotlivce od početí po smrt. Tato disciplína shromažďuje, popisuje, srovnává a třídí informace o mentálním životě člověka od jeho počátku až po konec života. Zaměřuje se na neustálé změny, vznik a zánik událostí, které probíhají v průběhu lidského života.

## **2.4 Vývojová období**

V mé bakalářské práci zmíním pouze vývojová období, která se mi nejvíce hodí do celého konceptu a zaměření práce. Proto nebudu definovat prenatální vývoj, novorozenecké období, období kojence a batolete, ale zaměřím se na vývojová období předškolního věku, mladšího školního věku, období dospívání, staršího školního věku (pubescence) a adolescence. Vývojová období jsou téměř pro každého jedince stejná. U někoho se období v rámci vývoje liší, někdo může dospět rychleji druhý pomaleji, ale v celkovém pořadí je to stejné. Změny mohou být viditelné mezi mužem a ženou. (Linc & Havlíčková, 1982).

### **2.4.1 Předškolní věk**

Období předškolního věku trvá zhruba od 3 do 6-7 let věku dítěte. Konec této vývojové fáze není pevně stanovený fyzickým věkem dítěte, ale je definován především sociálně, nástupem dítěte do školy, jež sice s věkem souvisí, ale může se u dětí mírně odlišovat (Thorová, 2015).

Pohybová aktivita, smyslové vnímání a sociální schopnosti se výrazně rozvíjejí. Díky rostoucím dovednostem v oblasti řeči, které dítě nadále zdokonaluje hravým způsobem, se postupně stále více integruje do světa kolem sebe a odhaluje jeho skutečnosti. Předškolní období je charakterizováno významným pokrokem v oblasti signální soustavy, porozumění abstraktním pojmům a také řeči, která byla již zmíněná. Během tohoto období si dítě začíná uvědomovat svou vlastní identitu svoje vlastní já a postupně buduje trvalé mezilidské vztahy, zejména ve skupině svých vrstevníků. Velký progres dovedností a znalostí rovněž přináší posílení sebekázně a sebekontroly, což jsou klíčové faktory pro úspěšný přechod do školního prostředí.

Nárůst ve fyzické a psychické rovině předškolních dětí probíhá stabilně, bez výrazných výkyvů a obvykle pravidelně. Motorické dovednosti u dětí předškolního věku procházejí výrazným zdokonalením. Pozoruje se rozšíření pohybového rozsahu, zvýšení obratnosti a vylepšení celkové koordinace těla. Dětské pohyby postupně nabývají plynulosti, elegance a přesnosti, což umožňuje dětem pozorovat a následně napodobovat sportovní aktivity s větší brilancí během společných aktivit s rodiči nebo jinými dospělými. V tomto období se také zvyšuje zručnost, což je patrné například při hře na pískovišti, kde dítě ze začátku začíná tvořit lehké stavby, jako bábovičky, avšak později dokáže i složitější konstrukce. Předškolní období je správným časem pro začátek učení různých sportů, jako je jízda na lyžích, bruslích, pro naučení se plavat nebo jezdit na kole. Aktivity spojené s pohybem jsou pečlivě propojeny s hrami, které dítě podporují ve vývoji jeho motoriky a její dovedností. Tato motorika se odráží v celkovém rozvoji dítěte a umožňuje mu plně se angažovat v každodenních činnostech, včetně postarání se samo o sebe, kdy již umí si obout boty i se zavázáním tkaniček, obléknout se, i po sobě umí uklidit. (Linc & Havlíčková, 1982).

### **2.4.2 Mladší školní věk**

Mladším školním obdobím se označuje doba od nástupu dítěte do školy, k čemuž zpravidla dochází ve věku 6-7 let. Toto období končí, jakmile dítě dosáhne věku 11-12 let, kdy se u něj začínají objevovat první známky pohlavního dospívání, včetně psychických projevů, jež jsou s obdobím dospívání spojené (Thorová, 2015).

Mladší školní věk představuje klíčovou fázi proměn v životě jednotlivce. V této etapě děti přecházejí z rodinných výchov nebo z mateřinek do strukturovaného cyklu povinné školní docházky. S tím přichází pevný režim, který je na dítě kladen s mnoha závazky. Pro dosažení harmonického rozvoje v období mladšího školního věku je pro děti klíčový kontrolovaný, avšak zejména volný pohyb, který vychází z přirozené potřeby vyrovnávat nedostatek pohybu. V této etapě převládá u dětí soutěživost a motivace, přičemž hlavním podnětem pro jejich aktivity se stává míč. Díky škole, se děti učí soutěživosti a motivaci, snaží se dostat lepší známku ve škole od vyučujícího, být nejrychlejší v běhu, mít nejlépe nakreslený obrázek. I proto je dobré, vést děti koníčku, ve kterém budou mít svoji motivaci největší a budou chtít být nejlepší. Není dobré dávat dítě pouze na jeden sport, který chceme, aby ho bavil, protože to byl náš vysněný sport, ale nechat jej dělat několik aktivit, ať si později samo vybere, který koníček jej co nejvíce naplňuje.

S nástupem do školy je spontánní pohybová aktivita značně omezena. Důležitá je kompenzace nedostatku pohybu. Spontánní pohyb žákům částečně nahrazuje tělesná výchova, která ovšem nepokryje pohybovou potřebu dítěte. Vhodnou alternativou jsou sportovní kluby, sportovní kroužky a organizace zajišťující sportovní vyžití. Tady mohou děti najít pod dohledem zkušených pedagogů, instruktorů a trenérů alternativní formu vhodných tělesných cvičení (Linc & Havlíčková, 1982).

Pro zajištění optimálního režimu je doporučovaná vhodná sportovní aktivita. Pohybové potřeby dítěte jsou charakterizovány pestrostí a potřebou rychlého střídání aktivit. U dětí převažují rychlostní, obratnostní a částečně i aktivity vytrvalostní. Z hlediska sportovní přípravy je možné začít prakticky se všemi typy aktivit. Z hlediska silového zatížení je důležité brát v úvahu rizika poranění a přetížení. Dítě tohoto věku by nemělo zvedat větší závaží než 10 procent z jeho celkové váhy. Paradoxní srovnání nastává v případě dětské školní brašny, která je mnohdy těžší než ono doporučení odborníků (Kučera et al., 2011).

### **2.4.3 Období dospívání**

Toto období je milníkem mezi mladším školním věkem a starším školním věkem. Můžeme jej nazvat jako období přechodu mezi dětstvím a dospělostí. V průběhu tohoto období u kluků dochází k postupnému nárůstu svalové hmoty a formování kostí, což vede k rozšíření ramen. Začínají se zvětšovat sekundární znaky, zvětšování varlat i penisu. U dívek zase díky estrogenu je zevní projev růstu prsou (Křivohlavý, 2001).

Problémem v tomto období je, že se dospívající necítí jako dítě, ale ani jako dospělí. To může mít velký vliv na jeho psychický vývoj a první známky vzdoru k dospělým a jejich rad.



#### **2.4.4 Starší školní věk**

Tento věk se často počítá od 11 do 15 let. Vývoj jedince v tomto období je silně ovlivněn probíhající pubertou. Vstupují v činnost pohlavní žlázy, vytvářejí se druhotné pohlavní znaky, urychluje se růst a nastává puberta. V tomto věku jsou mezi dětmi výrazné rozdíly jak ve fyzickém vzhledu, tak v psychice a myšlení. Děti mohou vypadat fyzicky mladší a nevyvinuté, ale rozumově mohou být již mnohem dále, než by se čekalo nebo naopak. Do ukončení školní docházky se tělesné rozdíly i psychické rozdíly často zmenšují (Labusová, 2021).

Růstové změny se neprojevují rovnoměrně. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je silnější než do šířky, a to má za následek určitou pohybovou diskoordinovanost a vyšší unavitelnost. (Jansa, 2012).

Všechny výše zmíněné somatické i psychické a sociální změny se promítají do vývoje motoriky. Motorika pubescenta se odvíjí od tělesného vývoje. Dospívající rychle získává dovednosti vyžadující sílu, hbitost, smysl pro rovnováhu a jemnou pohybovou koordinaci (Zacharová, 2012).

Fyzická přeměna těla hraje důležitou roli v tělesné atraktivitě. U chlapců je mezi vrstevníky ceněn rozvoj síly a u dívek změna vzhledu, proto jsou oblíbenými činnostmi výkonové a pohybově zaměřené aktivity s vysokou rizikovostí a soutěže u chlapců, u dívek jsou to spíše aktivity spojené s nesoutěživostí a estetickým zaměřením pohybu (Slepička et. al., 2009).

#### **2.4.5 Adolescence**

Adolescence se vymezuje jako období zhruba od 15 do 22 let. V této době se dosahuje plné reprodukční zralosti a je dokončen tělesný růst. Dochází k zaoblování postavy u dívek a k zvýraznění svalové hmoty u chlapců (Vágnerová & Lisá, 2021).

Adolescence je obdobím, kdy je na jedince kladeno stále větší množství požadavků a nároků, což často vede ke zvýšené míře stresu, která se také může projevit úzkostí a odmítáním dospělosti (Thorová, 2015).

Zařazení adolescence z hlediska věku jedince není zcela přesné, obvykle se pohybuje mezi 10-19 lety, nicméně vhodné se jeví umístění rané adolescence přibližně do staršího školního věku, tedy druhého stupně základní školy. Pozdní adolescence odpovídá období studia střední školy (Blatný, 2016).

Je možné v tomto období zvyšovat tréninkové nároky a zaměřit se na rozvoj silových i vytrvalostních schopností, využívat ke zvýšení tělesné zdatnosti anaerobní zatížení a pracovat na technice do nejmenších detailů. Kolem 18. let věku nastává doba maximální trénovatelnosti (Dovalil et al., 2002).

## 2.5 Psychologie sportu

Samostatná disciplína má stále větší uplatnění, zabývá se přípravou elitních sportovců, věnuje se rozvoji jejich osobnosti a dbají o jejich duševní pohodu. Přispívá k pochopení charakteru sportovce a sleduje psychické procesy, které se vyskytují a probíhají v oblasti sportu a snaží se o to, aby sportovec a daný sport neměli mezi sebou žádné frustrující okamžiky. Například když se fotbalista vrací po dlouhém zranění, bojí se přitvrdit v souboji o míč, při kterém se zranil, a bojí se, že si to stejné zranění může obnovit a zase přijít o ten sport co jej naplňuje, proto nepodává takové výkony, které se od něj očekávají. Nebo u automobilových závodníků, kdy se závodník může začít bát velkého zranění nebo dokonce smrti, tak se tato moderní psychologie za pomoci odborníků snaží tyto stavy odbourat, a tím závodníka posunout k lepším výsledkům, když danou zatáčku projede rychleji. Dále tomu je u všech dalších sportů. Z výše uvedeného nám vyplývá, že oblast psychologie sportu zkoumá spojení mezi lidskou psychikou a sportovní aktivitou. Tato disciplína zahrnuje dvě rozsáhlé a zároveň specifické oblasti bez jasně definovaných hranic.

Jelikož jsou tyto vzájemně působící okruhy značně široké, není jednoduché přesně vymezit konkrétní oblasti aplikované psychologie sportu. Nejčastěji je v psychologii sportu užíván přístup, který se zaměřuje na to, jak na jedné straně sport ovlivňuje psychické procesy člověka a jeho osobnost a jak je průběh sportovních aktivit ovlivňován lidskou psychikou na straně druhé (Slepička et al., 2009).

Psychologie sportu zaujímá v aplikované psychologii stále významnější místo, a to zejména proto, že si společnost začala uvědomovat důležitost role sportu a jeho prospěch pro naše zdraví. Psychologové sportu musí mít obdobně jako jejich kolegové věnující se ostatním oblastem aplikované psychologie vysokoškolské vzdělání v oboru psychologie. Setkat se s nimi můžeme v nejrůznějších oblastech spojených se sportem. Někteří zaměřují svou práci na sportovní týmy, jiní pracují v tréninkových střediscích nebo nabízejí poradenství sportovním týmům a sportovcům. Další se věnují externímu poradenství a spolupracují pouze s pár klienty či pracují na univerzitách, kde provádějí výzkumy v oboru psychologie sportu (Hayes, 2003).

## 2.6 Sport

Sport je činnost, která se vykonává v souladu s předem stanovenými pravidly a obvyklými postupy, a její výsledky lze měřit nebo porovnávat s ostatními účastníky stejného sportovního odvětví. Sport představuje globální fenomén, jehož význam proniká do všech vrstev společnosti a lze tvrdit, že v určité míře ovlivňuje život téměř každého jednotlivce. Tato myšlenka je

podporována a umocněna rozměrem současného multimediálního boomu profesionálního sportu. Tento rozvoj přispívá k velké propagaci a výraznému rozšíření dosahu sportu, což má za následek téměř nevyhnutelné setkání s aktuálními sportovními událostmi během každodenního života. Vnímáme je všude kolem nás, můžeme se s nimi setkat ve zprávách, na internetu, různých reklamách, kdy slavní sportovci dělají modely pro určité firmy, aby je co nejvíce zpropagovali nebo v neposlední řadě na ulici, kde potkáme lidi, kteří mají na sobě oblečený dres klubu, kterému fandí, nebo má na zádech jméno svého oblíbeného hráče.

## 2.7 Sportovní trénink

Na sportovní trénink je nahlíženo jako na systém, jenž představuje funkční celek, jehož hlavní činitelé – sportovec, trenér, podmínky a projekt jsou ve vzájemné interakci. Jedná se o pravděpodobnostní proces, který nemusí vést k očekávanému cíli (Lehnert et al., 2001).

**Stanovování cílů** – stanovování cílů zaměřuje pozornost a činnost sportovce na důležité aspekty daného úkolu, mobilizuje úsilí, zvyšuje vytrvalost při plnění cílů a zvyšuje pravděpodobnost, že si sportovec vytvoří správné postupy při učení se novým věcem (Weinberg & Gould, 2003).

Výsledkové cíle jsou zaměřeny na triumf v soutěži, zatímco výkonnostní se orientují k dosažení svých standardů ze soutěží předcházejících. Stanovení cílů má vliv na behaviorální složku sportovce. Díky této metodě mentálního tréninku se zlepšuje motivace a houževnatost (Weinberg & Goulda, 2011).

Zásady stanovení cílů ve sportu jsou shrnuty zkratkou SMART. Cíle by měly být:

- S = specific – specifické, konkrétní; měly by zahrnovat konkrétní aspekty, které je třeba zlepšit (akční cíle)
- M = measurable – měřitelné; mělo by být možné vyhodnotit, zda bylo cíle dosaženo (konkrétní čas, počet, výkon)
- A = attainable – dosažitelné; odpovídající schopnostem sportovce nebo týmu.
- R = realistic – realistické; ale zároveň dostatečně náročné cíle
- T = time-based – časově ohraničené; mělo by být stanoveno datum, kdy bude cíle dosaženo (Voight, 2005).

## **2.8 Sportovní fotbalový trénink mládeže**

Děti jsou bezpochyby nejdůležitější pro budoucnost dalšího sportu, a proto být jejich trenérem je velmi složitá činnost, která vyžaduje množství vědomostí z různých oborů. U tréninku dětí nemůžeme vycházet z filozofie tréninku dospělých, se kterou se často setkáváme. Dítě je od dospělého zcela odlišné, a proto jejich trénink má úplně jiná východiska. Spočívá nejen v rozvoji pohybových dovedností a schopností, ale i v prožitku z pohybu, který navozuje atmosféru kamarádství a obohacuje děti o společné vzpomínky na celý život (Perič, 2012).

### **2.8.1 Cíle sportovního a fotbalového tréninku u mládeže**

Krátkodobý trénink je nedostačující, pokud chceme dosáhnout maximálních výkonů. Proto musí příprava začít již v útlém věku. Příprava na výkon na vrcholové úrovni je charakteristická pro sportovní přípravu dětí a mládeže s rysem speciální a specifické oblasti v tréninkovém procesu (Bedřich, 2006).

Dle (Bedřich, 2006) mezi nejdůležitější cíle pro rozvoj fotbalové mládeže oproti tréninku dospělých patří:

- Vytvoření kladného vztahu ke sportu, pro zachování celoživotní aktivity
- Vytvoření základů pro další rozvoj v trénincích
- Klade důraz na zdraví organismu a jeho upevnění
- Vytvoření všestranné přípravy, propojení fotbalového tréninku a školní docházky
- Snažit se o to, aby fotbalová příprava nebyla pouze o fotbale, ale byla co nejperspektivnější

Rozvíjení všech pohybových schopností a dovedností v jednom věkovém období není vždy efektivní. V ontogenezi člověka jsou daná období, kdy je nejlepší danou schopnost rozvíjet. Toto období se označuje jako senzitivní období. Bylo by nesprávné spojovat tato období s kalendářním věkem, protože každý z nás se vyvíjí odlišně a takto musíme k těmto individuálním zvláštnostem přistupovat. Klíčový je pak věk biologický. V realitě je možné se setkat s hráči, kteří jsou sice kalendářním rokem stejní, ale biologickým ne a vnímáme rozdíly jako jsou např. tělesná hmotnost, výška nebo mentální úroveň (Bedřich, 2006).

### **2.8.2 Obsah sportovního a fotbalového tréninku mládeže**

Obsah fotbalového tréninku se liší podle věkových kategorií. Nejdříve se musí děti naučit základní věci s míčem. Později lze kombinovat náročnější cvičení.

Dle Bedřicha (2006) by obsah motorického učení pro nácvik fotbalové dovednosti mládeže měl mít 4 fáze:

- 1. Generalizace – Jedná se o seznámení a ukázky jednotlivých fotbalových cvičení, aby si děti lépe představily, co po nich trenér očekává. Děti se v této fázi učí nové dovednosti. Je proto důležité, aby ukázka byla co nejlepší.  
Nácvik pohybových dovedností může značně zkomplikovat špatná ukázka pohybu, nezdar při nácviku či špatně koordinované pohyby, které způsobí frustraci hráče. Pokud však tento stav hráč překoná, dostaví se zlepšení a hráč na sebe začne klást vyšší nároky (Bedřich, 2006).
- 2. Diferenciace – Pro tuto fázi je typické hledání, nácvik a opakování. Hráč si nově osvojené pohybové dovednosti zkouší a pomocí trenérových poznatků si hledá způsoby, jak pohyb zvládat. Představa o pohybu je již jasná a hlavním mechanismem se stává zpevnování (Bedřich, 2006).
- 3. Automatizace – Podle (Bedřich, 2006) můžeme fázi automatizace charakterizovat jako období výcviku. Získané motorické dovednosti se stávají automatickými, což znamená, že se provádějí bez vědomého úsilí. Pohyby jsou precizní, harmonicky sladěné a plynulé. Přestože hráč ovládá nové pohyby během tréninku, ještě není schopen je aplikovat v situacích mimo tréninkové prostředí. Proto je klíčové začlenit do tréninku situace s náročnějšími podmínkami.
- 4. Tvořivost – Závěrečná fáze procesu motorického učení, kdy dochází k osvojení činnosti a jejímu zautomatizování. Hráč si k nové dovednosti připojuje vlastní kreativitu a může tak uplatnit svoji individualitu. Typická fáze pro věkově vyspělé hráče (Bedřich, 2006).

Tento zásadní postup motorického učení platí v různých věkových skupinách. Je klíčové dodržování tohoto postupu, zejména při práci s dětmi a mládeží, což si někteří trenéři neuvědomují a dopouští se toho, že si špatný nácvik přesunou děti do dalšího fotbalového života.

## 2.9 Herní výkon u fotbalistů

Herní výkon můžeme rozdělit podle různých faktorů na dispoziční a situační faktory herního výkonu. Dispoziční faktory jsou předpoklady pro herní výkon hráče, což zahrnuje úroveň pohybových a herních dovedností, kvalitu řídicích funkcí centrální nervové soustavy, psychické procesy a somatické charakteristiky. Situační předpoklady jsou dány vnějšími podmínkami, ve kterých probíhá herní výkon, jeho složitostí a proměnlivostí (Votík, 2005).

Hlavní ukazatel herního výkonu ve sportovních hrách je obvykle vyjadřován výsledkem utkání, který zahrnuje počet vstřelených gólů obou mužstev. Kromě toho jsou pro praktické potřeby trenérů využívány i další ukazatele. Nejčastěji se používají techniky záznamu vybraných herních situací jednotlivce v písemné, grafické nebo elektronické formě (Lehnert et al., 2014).

Fotbal a herní zatížení je stanoveno objemem, intenzitou a komplikovaností aktivit během zápasu. V zápase je objem zatížení jednotlivce určen nejen jeho délkou a velikostí hrací plochy, ale i např. součtem herních činností hráče. Intenzita zatížení je popisována nepravidelnou výměnou všech jejích úrovní (maximální, sub maximální, střední a nízké). Faktory ovlivňující střídání úrovní zatížení jsou: význam utkání, kvalita týmů a hráčů, postem hráče a jeho zapojování do herních situací. Složitost zatížení hráče je především jeho vnímání a rozhodování při plnění herních činností jednotlivce. Největší nároky jsou kladeny na hráče v momentě, kdy dochází k součinnosti větší skupiny hráčů v časovém a prostorovém deficitu (Votík, 2005).

V současném pojetí hry se zvyšují požadavky na hráče. Musí se, v menším prostoru a za méně času, rychleji rozhodovat a řešit měnící se situace (Votík, 2005).

Fotbal klade značné nároky na procesy vnímání, tvůrčího myšlení, orientaci v komplikovaných situacích a na rozhodování. Řešení obtížných úkolů je závislé na určité míře hráčových vědomostí a zkušeností. Systematické zdokonalování procesů, od výběrového vnímání a hodnocení herních situací až k volbě optimálního řešení a jeho realizaci, vede k prosperujícímu taktickému myšlení. U zkušených hráčů rychlost výše zmíněných procesů, vede k využívání předvídání herního děje (Votík, 2005).

### 2.9.1 Individuální fotbalový výkon

Individuální herní výkon je stavebním kamenem týmového výkonu v zápase. Projevuje se formou herních aktivit během utkání, které vyjadřují herní dovednosti, jež jsou naučenými dispozicemi k účinnému jednání ve hře. Počet a kvalita těchto dovedností ovlivňuje schopnost hráče přispět k týmovému výkonu. Individuální herní výkon představuje specifické zatížení pro vnitřní orgány a metabolické procesy, hybný systém, psychické procesy a řídicí činnost centrální nervové soustavy (Votík 2005).

Individuální herní výkon má několik složek. Jsou to herní dovednosti, pohybové schopnosti, somatické charakteristiky a psychické charakteristiky, což dokazuje, že se jedná o velmi složitou pohybovou činnost (Lehnert et al., 2014).

### **2.9.2 Fotbalový týmový výkon**

Týmový herní výkon závisí na individuálním výkonu každého hráče týmu, ale není pouze součtem těchto výkonů. Jednotlivé herní výkony se vzájemně doplňují a kompenzují, což vede ke vzájemnému působení. Týmový herní výkon má sociálně psychologický rozměr, protože finální výkon závisí na soudržnosti, motivaci hráčů, úrovni komunikace a vztazích v mužstvu. Fotbalový tým představuje sociální skupinu, která spolu musí spolupracovat, aby bylo možné dosáhnout cílů (Votík, 2005).

### **2.9.3 Taktická příprava ve fotbale**

V tréninkovém procesu by měla taktická příprava probíhat spolu s přípravou kondiční i technickou za účelem rozvoje tvůrčích schopností hráčů. Pro taktickou přípravu jsou podstatné znalosti, taktiky a zkušenosti, které jsou nezbytnou součástí řešení situací ve hře. Obsahem taktické přípravy by měly být činnosti rozvíjející taktické konání a myšlení hráče. Využívá se cvičení, kde se mění podmínky ve hře, modelové hře i v samotné volné hře. Úkolem hráče je osvojit si prostředky pro řešení těchto situací, výběr optimálního řešení situace a v neposlední řadě rozvoj hráčovy kreativity (Bedřich, 2006).

### **2.9.4 Psychologická příprava ve fotbale**

V každém sportu jsou specifické psychologické problémy. Psychologická příprava by pak měla hráče připravit, aby věděl, jakým způsobem pak tyto problémy řešit při sportovním utkání tak, aby podal co nejlepší výkon. Hráč pak může efektivně využít psychologických poznatků získaných při tréninku. Úkolem psychologické přípravy je rozvíjet vlastnosti osobnosti, které v tréninku podmiňují rozvoj talentu a v zápase hráči pomůžou k podání maximálního sportovního výkonu (Bedřich, 2006).

### **2.9.5 Roční plán fotbalové sezóny**

Roční tréninkový cyklus se nazývá makro cyklus a nejčastěji trvá jeden rok. Může mít ale podobu i víceletých cyklů. Při stavbě ročního tréninkového cyklu je důležité vycházet z cílů na daný rok. Obvykle se dělí na přípravné období, kdy se rozvíjí kondice a trénovanost. Před

soutěžní období je typické zvyšováním výkonnosti a přípravou na sezónu. Během hlavního soutěžního období dochází pouze k udržování úrovně kondice a následné regeneraci v přechodném období po sezóně (Jeřábek, 2008).

Tréninkový cyklus a jeho usprádnání je závislé na organizaci soutěže. Kondiční příprava v kolektivních sportech, zejména ve fotbale, hokeji nebo basketbale, bude mít množství stejných rysů. Pro úspěch je klíčové správné nastavení jednotlivých období roku a tréninkových jednotek (Jebavý et al., 2017).

Struktura tohoto cyklu zahrnuje čtyři klíčové fáze: přípravnou, před soutěžní přípravu, soutěžní a odpočinková.

- První fáze je zaměřena na letní přípravu, nazýváme ji přípravnou. Většinou se plánuje na přibližně 6-8 týdnů, a obsahuje náročné tréninky založené na zdokonalení fyzické kondice mužstva. Úkolem této fáze je zvýšit aerobní výkonnost, posílit sílu, rychlost a zlepšit koordinaci pohybů, aby byli hráči dokonale připraveni na soutěžní utkání.
- Před soutěžní část slouží k postupnému zmírnění tréninkové zátěže a obnově tělesného a psychického stavu mužstva. Obvykle hovoříme o 1-2 týdnech, které obsahují tuto část tréninku.
- Fáze soutěžní je část, jež je mužstvo v nejvyšší formě, trvá přibližně přes půl roku a obsahuje každý víkend soutěžní utkání a tréninkový cyklus je zaměřený na zdokonalení fotbalové techniky a taktiky, neodmyslitelně doplněné o stálé držení fyzické kondice.
- Odpočinková část následuje po soutěžní části, slouží k regeneraci a zotavení hráčů po dlouho trvající sezóně. Jedná se o obnovu fyzického i psychického zdraví. Sportovec se v téhle době nejvíce věnuje rodině a ostatním koníčkům, na které nemá v průběhu sezony prostor.

Cílem ročního tréninkového cyklu je dosažení nejvyšší výkonnosti jednotlivců i celého týmu přes celou sezónu. Každá část ročního plánu má svůj úkol, aby byl výsledek co nejdokonalejší, proto je důležité mít přesný plán, který je přizpůsobený individuálně jednotlivcům, ale také celému mužstvu (Jebavý et al., 2017).

## **2.10 Trenér**

Trenérství je od základu samo o sobě náročné, ale je postavené na jednoduché věci. Na rozvíjení sám sebe, jak v oblasti fyzické, kdy se snažíme, aby naše tělesná stránka byla co nejlepší,



tak i v oblasti duševní. Tím máme větší šanci úspěchu, že se naše cíle přenesou co nejvíce na naše svěřence. Stát se kvalitním trenérem představuje náročný úkol a odvážím se tvrdit, že dobrý trenér se nenaučí, ale s trenérskými předpoklady se člověk rodí. Pro úspěšnou trenérskou kariéru je klíčové, aby trenér nejprve dobře poznal sám sebe.

Osobnost trenéra je opět jedinečná, každý trenér je jiný, jako žádný člověk na světě není stejný, ani dvojčata.

Složky osobnosti trenéra dle Slepíčky (1988):

- Sociální role
- Schopnosti
- Temperament
- Motivace
- Postoje
- Charakter

Především činy a chování trenéra rozhodují o tom, jak významné jsou osobnostní složky v procesu trénování, a to zejména bezprostřední reakce během zápasu, kde je nutné okamžité jednání. Výše uvedené složky tvoří ve výsledku jeden celek – osobnost. Obecně u člověka definujeme charakter jako základ a jádro jeho osobnosti. Jedná se o tendence k určitému druhu chování (Slepíčka 1988).

Z hlediska činnosti trenéra se zaměřujeme na emoční odezvu. Rychlý nástup a vysoká intenzita emoční odezvy jsou typické pro cholera. U něho po rychlém vzestupu následuje i stejně rychlý sestup intenzity emocí. U sangvinika je emoční vzestup méně výrazný a intenzita odezvy nižší, pokles je však také poměrně rychlý. Flegmatik se vyznačuje pomalým nástupem emoční odezvy, její nízkou intenzitou, ale i pomalým návratem do výchozího stavu. Melancholika charakterizuje intenzivní emoční odezva s rychlým nástupem a pomalým odezníváním (Slepíčka, 1988).

### ***2.10.1 Vliv trenéra na fotbalový rozvoj mládeže***

Pro trénování mládeže je klíčové, aby trenér měl povědomí a věděl, jaký má vlastní temperament a charakter. Je ovšem důležité zdůraznit, že tyto vlastnosti nejsou vždy jednoznačně definovatelné a může docházet k prolínání rysů různých temperamentů. Trenér by měl být schopen předvídat své reakce v určitých situacích. Současně je žádoucí, aby trenér poznal charakter svých svěřenců a uměl předpovídat, jak se v určitých situacích zachovají. Trenérský přístup se úzce pojí s rolí trenéra a s účinností, jakou tuto roli vykonává. Pokud se

jedinec rozhodne přijmout roli trenéra, měl by si být vědom toho, že tato profese nezahrnuje pouze aspekty spojené s tréninkem, ale také další společenské role. Každá tato sociální role s sebou nese konkrétní očekávání, a to jak od samotného jednotlivce, tak od jeho svěřenců. Osobnost v pozici trenéra má odpovědnost nejen za sebe, ale hlavně za své svěřence.

Během studia jsme se dozvídali, že trenéři nebo učitelé tělesné výchovy nemohou požadovat od svých svěřenců, aby se chovali podle jeho očekávání, pokud sám nedodrží standardy. Je nutné, aby byl pro své svěřence reálným vzorem a předváděl jim správné chování. Děti a mládež vnímají své autority jako vzory, k nimž vzhlížejí, a jejich chování se snaží napodobovat (Slepička, 1988).

## **2.11 Role rodičů u sportu dětí**

Role rodičů ve sportu může být pro všechny zúčastněné jednoduchá v případě, že rodič dítě podporuje a umožňuje mu „sportovat jako dítě“ nebo naopak složitá, pokud chápe sportování svého dítěte jako vážnou činnost, do které investoval čas, úsilí i finance a očekává za to patřičný výsledek. Rodiče by si měli uvědomit, že děti vnímají sport jinou perspektivou než oni. Pro děti je sportování příjemným vyplněním dne, zábavou a možností setkat se s kamarády. Někdy si rodiče neuvědomují možné negativní dopady na vývoj dítěte, které svým tlakem a pro dítě nesplnitelnými požadavky mohou způsobit. Často bývá toto jejich chování doprovázeno pocitem, že vše dělají v zájmu dítěte. Rodiče by měli vidět sport především jako pomocný nástroj pro rozvoj a výchovu svých dětí a svou podporou děti motivovat a pomoci jim překonávat překážky, především v době, kdy se jim ve sportu nedaří (Perič a Březina, 2019).

Perič a Březina (2019) kladou důraz na význam komunikace mezi rodiči, trenérem a dětmi ve sportovním prostředí. Autoři zdůrazňují, že informovaní a dobře orientovaní rodiče v tréninkovém procesu představují klíč k prevenci potenciálních problémů, které by mohly vzniknout kvůli nedostatečné komunikaci v budoucnu. Aby rodiče byli připraveni, měli by být informováni o vedení a cílech tréninku, možnostech spolupráce během a mimo trénink, a také by měli pochopit filozofii trenéra, zda je zaměřená na výkon nebo prožitky dětí. Tato informace pomáhá rodičům při rozhodování, zda jejich dítě zůstane v trenérově družstvu nebo nezůstane. Autoři zdůrazňují, že je nezbytné diskutovat získané informace s dětmi, brát v úvahu jejich názory a respektovat je, a to v souladu s jejich věkem.

### **2.11.1 Přístupy rodičů k mladým fotbalistům**

Ve společnosti, kde výkon a vítězství hraje nejen ve sportu dominantní roli, není mnohdy snadné být rodičem mladého sportovce, a to především v situacích, kdy je nutné vyrovnat se

s emočně náročnými soutěžemi, s vítězstvími a prohrami, jež přinášejí. Návykovost emocí, které doprovázejí úspěch sportujícího dítěte nebo jeho prohru, může vést k tomu, že si rodiče vytvářejí iluze o tom, že jejich dítě bude slavit triumf, že ho nutně čeká sláva a společenské uznání. Mohou se potom ke svému dítěti chovat nepřiměřeně – narušit jeho přirozený vývoj a zkomplikovat rodinné vztahy. Největší síla rodičů spočívá v neochvějně emoční podpoře jejich dítěte a ochotě „obětovat vše pro jeho dobro“. Ve sportu však rodičovská péče může být i největší slabinou. Může napomáhat utváření sobectví, sebestřednosti a chamtivosti. Tento krajní projev rodičovství, jež se ocitlo ve „slepé uličce“, se projevuje zejména ztotožněním se s nereálnými aspiracemi dítěte, nenaplněním očekávaných benefitů v souvislosti s nemalými finančními a organizačními náklady na sportující dítě nebo soupeřením s rodiči jiných sportujících dětí. Ty jsou chápány jako potenciální překážka sportovního úspěchu adorovaného potomka (Harwood a Knight, 2015).

Úporná snaha rodičů podpořit sportovní úspěchy dětí má vedle pozitivních stránek nesporně i ty negativní. K pozitivním možno přičíst finanční i osobní podporu dítěte, fandění při sportovních utkáních, finanční či organizační podporu sportovního klubu, prvotní seznámení s pravidly určitého sportu, zpětnou vazbu ke sportovním výkonům; významnou roli může sehrávat rodič v „modelové roli“ trenéra, rádce a přirozené autority i mimo rámec sportu. K negativním stránkám role rodičů ve sportu patří již zmiňovaná nepřiměřená angažovanost a očekávání, konflikty s trenéry, neúměrná ctizádostivost, vulgární chování. Oba tyto charakteristické protikladné projevy role rodičů jsou umocňovány řetězcem interakcí s trenéry, sportovními funkcionáři, spoluhráči dítěte a jejich rodiči (Sekot, 2019).

### **2.11.2 Ideální rodič pro sportující mladého fotbalisty**

Zásadnímu vztahu rodič – dítě v tomto spleťtém a nepřehledném vztahovém rámci by nemělo dominovat téma sportu. Rodiče by vždy měli svému dítěti dávat najevo, že je zajímaví všechny stránky jeho života, že žádná z nich nesmí být na úkor jiné podceněna či potlačena. Takový přístup je zároveň dobrým předpokladem realistického očekávání od sportu (Sekot, 2019)

Je žádoucí, aby si rodiče a trenéři uvědomovali, že dítě a mladý člověk má oprávněnou potřebu samostatného jednání, a přitom potřebuje oporu dospělých. Pokud rodiče nekladou nepřiměřený důraz na výkon a vítězství, nýbrž kultivují v dítěti hodnoty úsilí, tvrdé práce, správného taktického rozhodování, radosti ze hry, požitku z pohybu, zlepšování celkové kondice a upevňování zdraví, pak se nepochybně jedná o správný a osobnostně přínosný výraz rodičovského výchovného stylu. Možná nejlepším vztahem mezi rodiči a dítětem v oblasti

sportu je situace, kdy dítě pociťuje rodičovskou podporu jako nezastupitelnou, významnou a s vděkem vnitřně přijímanou součástí vytváření sportovní výkonnosti. Vždy je však žádoucí ponechat dítěti i volný prostor pro samostatné rozhodování o míře, stupni, úrovni a intenzitě sportovní angažovanosti, a to včetně rozhodnutí věnovat svůj zájem a energii jiné smysluplné aktivitě, přispívající ke zdárnému průběhu socializace a osobnostního zrání (Sekot, 2019).

Dobrým příkladem rodiče u mladého fotbalisty je rodič, který je vzdělán v daném sportu a jež se zapojuje do sportu svého dítěte v přiměřené zóně. Vozí jej na tréninkové jednoty a zápasy, stará se o to, aby dítě fotbal bavil. Proto není špatné, když se takový rodič, který se svým dítětem tráví celé odpoledne na hřišti, se zkusí zeptat trenéra, jestli nepotřebuje v tréninku pomoci. Ten vás může využít v různých hrách jako honiče, živé panáky při obcházení, brankáře, podavače míčů. A to je velká motivace pro dítě. Vidí, že se jeho rodič zapojil do tréninkového procesu. Proto se snaží před ním ukázat a tím jej posune k lepším výsledkům. Dítě se pokouší udělat lepší kličku než svému vrstevníkovi. Když rodič chytá, dítě střílí, pokouší se dát tu největší ránu, co umí, protože chce dát gól a tím svého rodiče porazit. Tím rodič dítě velmi motivuje a ukazuje mu, že dítě v daném sportu podporuje. Takovou pomocí pomáhá i trenérovi, který má pak prostor pro individuální přístup ke každému dítěti a mohou se s nimi bavit, pobízet je nebo navádět na správné řešení. Takovýto rodič neřeší se svým dítětem pouze fotbal na hřišti, ale i mimo něj. Povídá si s ním u společného obědu, na procházce, u jiného sportu.

Dle Sekota (2019) se snaží, aby si dítě fotbal oblíbilo a byl pro něj koníčkem po celý život. Takový rodič mluví s dítětem a motivuje ho v těchto aspektech:

- Aby si vzpomnělo, jaký úspěch u fotbalu zažilo, tím mu připomenout, jak mu bylo u toho krásně.
- Povzbuzuje dítě, snaží se s ním bavit, proč hrát fotbal a co ho na něm baví.
- Oceňuje jeho úspěchy během tréninku/zápasu, chválí jej za kličku, co se mu povedla, za gól, který vstřelil nebo ubránil a zase když se mu něco nepovedlo, jak se chtěl pokusit mu poradit, jak to příště udělat lépe.
- Motivuje dítě, ale nepoužívá žádné úplatky nebo naopak výhružky či tresty, aby dítě mělo fotbal rádo.

### **2.11.3 Negativní role rodičů pro sportující mládež hrající fotbal**

Je prokázáno, že děti se nejintenzivněji učí pozorováním, napodobováním a přejímáním vzoru svých rodičů. Výchovně na ně tedy působíme i ve chvíli, kdy je vlastně vůbec nevychováme, což nenahradí žádný sportovní klub ani kroužek (Sekot, 2019).

Většina rodičů považuje pohybové aktivity jen za jednu z možných náplní volného času svých dětí. Pouze malá část rodičů však chápe sportování jako nutnou součást života dětí, významnou nejen pro zdravý způsob jejich života v dětství, ale především jako nutný návyk pro pěstování pohybových aktivit v dospělosti (Sekot, 2019).

V rodinách s malými dětmi rozhodují o víkendovém programu zejména ženy. Možné aktivity vybírají nejčastěji na internetu nebo na doporučení známých. Z aktivního trávení volného času převažují výlety do přírody nebo za kulturou. Sportovní program je na třetím místě. Velká část dotazovaných z výše uvedeného výzkumného šetření však o víkendu preferuje odpočinek doma nebo nanejvýš vyrazí na návštěvu ke známým (Sekot, 2019).

Naopak i velké úsilí a angažovanost je velký problém rodičů, kteří si neuvědomují, že mohou celý sport dítěti znechutit. Rizika rodičů vznikají když:

- Kladou příliš velký důraz na vítězství
- Nutí své děti, aby se specializovali na jeden sport příliš brzy
- Žijí své vlastní sny prostřednictvím svých dětí

Riziko se ještě zvyšuje v případě, že rodiče působí současně v roli trenérů vlastních dětí. V mnoha případech se na chování k dětem, které vykazuje znaky týrání, aktivně podílejí nebo ho považují za nezbytnou a přiměřenou součást přípravy pro vrcholový sport (vulgární nadávky, vyhrožování, psychický nátlak, tělesné tresty (Štěrbová et al., 2022).

U fotbalu vzniká velký nátlak na dítě právě při prvních zápasech, kdy dítě bylo zvyklé pouze na tréninky a zápas je pro něj něco nového. V tomto případě se setkáváme s velmi častými chybami rodičů. Většina otců „tatínků“ se obvykle rozhodne, že mohou díky svému postavení poskytovat svým vlastním dětem různé pevné směrnice, jak vlastně mají na hřišti reagovat. Někteří rodiče se nebojí dávat rady i ostatním dětem a často se nebojí použít i hlasité výroky, i když trenér může dávat odlišné instrukce. To může dítěti způsobit zmatek a začne si v těchto případech klást otázku: „Koho mám vlastně poslouchat, svého rodiče nebo pana trenéra?“ (Sekot, 2019).

Stále častěji se bohužel najdou i jedinci, kteří se nebrání hlasitým výhrůžkám vůči dětem během fotbalového zápasu, většinou i s použitím vulgárních výrazů. Někteří dokonce nadávají na rozhodčí nebo trenéry. Většinou se jim nelíbí, že nebyl odpískán faul na jeho dítě, i když se o faul nejednalo nebo, že trenér nedává jeho dítěti více prostoru na hřišti, i když by si měli uvědomit, že trenér má metodu, aby hrálo každé dítě stejně a výsledek zápasu jde až na druhou kolej. Vulgární výrazy se nebojí použít i rodiče proti jiným rodičům. Což je pro děti velmi zmatečné, dívají se na ně a nechápou, co se děje a uráží se místo toho, aby fandili.

#### **2.11.4 Rodič jako trenér**

Udržení harmonických vztahů v rodině, kde je rodič zároveň také trenérem svého dítěte, je mnohdy náročné. Rodič musí podle situace střídat své role. Měl by být milujícím rodičem, ale také uvědomělým a cílevědomým trenérem. Poznat by měl také situaci, ve které by měl ze své trenérské role vystoupit, což se doporučuje ve věku puberty dítěte (Štěrbová et al., 2022).

Nejdůležitějším aspektem je, aby se rodič uměl přepnout z role rodiče do role trenéra a brát své dítě jako hráče. Tohle je velmi důležité, protože by to mohlo uškodit vlastnímu dítěti a ostatním dětem. Také je důležité, aby se trenér choval ke všem dětem stejně a nevyvyšoval své vlastní dítě, i když by mohlo být lepší než ostatní. Pokud by rodič jako trenér věnoval větší pozornost svému dítěti, mohlo by se stát, že jeho progres nebude takový jako v případě jiného trenéra. Proto si musíme uvědomit, že role rodiče jako trenéra je velmi složitá a nemusí být pro dítě tím nejlepším. Jednou z klíčových mentálních dovedností, kterou by měl každý sportovec ovládat, je schopnost objektivního hodnocení vlastních schopností. Důležité je být schopen zhodnotit své výkony, silné a slabé stránky bez emocionálních zkreslení a stanovovat si realistické cíle. Tato schopnost hraje klíčovou roli ve vytváření sebevědomí. Rodiče by měli tuto skutečnost vzít v úvahu, zejména pokud mají tendenci přesvědčovat své dítě, že bylo nejlepší na hřišti, i když mělo velmi špatný výkon.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavní cíl bakalářské práce je provedení analýzy dat ze předem vybraných studií pomocí databázové rešerše, pomocí toho vytvořit přehled poznatků, jakým vlivem působí rodiče a trenéři na výkon a psychiku mladých fotbalistů.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Z databázových zdrojů APA psycArticles, APA psycInfo a SPORTDiscus with Full Text pomocí elektronického zdroje informací provést z odborných článků systematickou rešerši.
- 2) Vyhledat a vytřídit články, které budou odpovídat kritériím inkluze.
- 3) Ucelit vyhledané informace a zjištěné výsledky interpretovat.

### **3.3 Výzkumné otázky případně hypotézy**

- 1) Jakou roli hrají rodiče v psychické přípravě dětí ve fotbale?
- 2) Jaké chování rodičů má pozitivní dopad na psychiku a výkon sportovce?
- 3) Jaké chování rodičů má negativní dopad na psychiku a výkon sportovce?
- 4) Co mohou rodiče dělat pro to, aby zjistili, jak být optimálně zapojeni do sportovní přípravy dětí?

## 4 METODIKA

Pro hledání studií týkajících se vlivu rodičů na sportující děti, jsem využil elektronického zdroje EBSCO. Jednalo se hlavně o databázové prostředí APA psycInfo, APA psycArticles a SPORTdiscus with Full Text. Tady tu vyhledávací databázi jsem zvolil, protože jejím obsahem jsou i recenzované literatury, které se zaměřují hlavně na sportovní psychologii a také na problematiku ve sportu.

### 4.1 Vyhledávací kritéria

Hledání samostatných studií bylo na základu používání pečlivě vymezených slov a odpovídajícím slovům, které byly relevantní pro řešenou problematiku. Strategii pro vyhledávání jsem pečlivě konzultoval s vedoucí bakalářské práce. Po konzultaci s vedoucí bakalářské práce, jsme i zvolili studie, které byly pro vyhotovení co nejlepší, a obsahovaly klíčová slova „football“ a ostatní termíny, které se zabývají vztahu dětí a rodičů při sportu. Dne 28.3.2024 v 8:15 jsem díky použitým databázím našel 115 článků v angličtině.

Databáze ze, kterých bylo čerpáno: APA psycInfo, APA psycArticles a SPORTdiscus with Full Text via EBSCO

Časové vymezení: 1.1.2017 – 1.1.2024

Klíčová slova: fotbal a ostatní termíny, které se zabývají vztahu dětí a rodičů při sportu

Obsah inkluze: články obsahující vliv rodiny na vývoj ve sportovní kariéře; rodič a jeho angažování ve fotbalově-sportovní připravenosti dítěte; rodičovské styly a metody ovlivňující vývoj dětí ve sportu; vztah mezi rodičem a dítětem; rodiče ve sportování dětí (přímo ve fotbale); rodičovské chování a jeho vliv na mladého sportujícího člověka, rodičovské role působící na sportovní vývoji dítěte

Obsah exkluze: články, které se nezabývají sportem (přesněji fotbalem); články, které nemají spojitost s rodiči a mladými sportovci; články neobsahující souvislost s mládeží nebo dětmi; které se netýkají, jakým vlivem mohou rodiče ovlivnit dítě při sportování; články obsahující sportující děti, které mají handicap nebo jiné mentální poruchy



### Tabulka 1

*Vyhledávací strategie z databázi, použití klíčových slov, které se týkají sportujících dětí a jejich rodičů odkazující na fotbal*

Vyhledávání	
T1	„football“
T2	„youth or children or kids or child“
T3	„parents“
T4	„parenting“
T5	„parenting styles“
T6	„parent child relationship“
T7	„parenting styles and child development“
T8	„parent involvement“
T9	„parenting styles effects on children“
T10	„parents role in child development“
T11	„parents behavior influence on kids“
T12	„parents in sports“
T13	„sport parenting“
T14	„parents in youth sports“
T15	„T3 or T4 or T5 or T6 or T7 or T8 or T9 or T10 or T11 or T12 or T13 or T14“
T16	„T1 and T2 and T14“

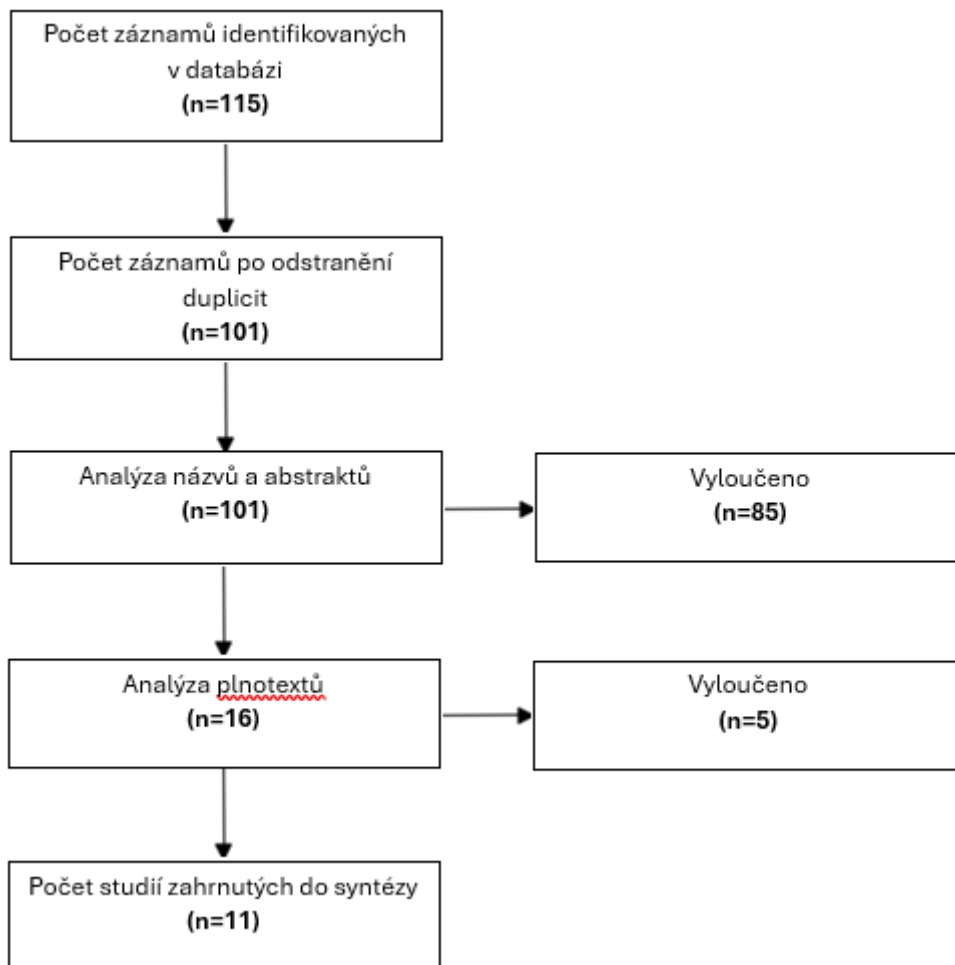
## 4.2 Metody sběru dat

Při vyhledávání studií se v databázi objevovaly články, které byly adekvátní a splňovaly nastavená kritéria inkluze, ale setkal jsem se i s články, které tyto pravidla neobsahovaly a byly pro moji práci nerelevantní. Výběr adekvátních článků obsahoval několik úprav, které jsou vyobrazeny v Obrázek 1. Nejdříve jsem musel vytřídit články, které se opakovaly, a to pomocí odstranění duplicit. V dalším kroku jsem vytřížené články seřadil do jedné tabulky v Microsoft Excelu, a zde jsem jednotlivé články zhodnotil a rozřadil, které jsou pro mé téma významné nebo nevýznamné, dle analyzování jednotlivých názvů a jejich souhrnných výtahů (abstraktů). Na vyhodnocování, jestli studie jsou relevantní nebo nerelevantní dle inkluze, jsme se nezávislým způsobem podíleli s vedoucí bakalářské práce. Autor jako (screening reviewer 1) a vedoucí jako (screening reviewer 2 – viz přílohy). Případné neshody autor a vedoucí bakalářské práce

prodiskutovali a rozhodli se o zařazení. Po roztřídění a odstranění nevýznamných článků, jsem analyzoval fulltexty z relevantních studií. Tento krok byl časově nejdelší, obsahoval přečtení veškerých studií v celém rozmezí, a poté znovu rozmyšlení, jestli články obsahují veškerá kritéria, a jsou pro práci důležité.

**Obrázek 1**

Flow diagram – ukazující postup při třídění studií



### 4.3 Zpracování dat

Konečným zanalyzováním fulltextů jsme vybrali 11 článků, jež obsahovaly všechny předem určené zákonitosti. Poté ze získaných informací byly zodpovězeny 4 výzkumné otázky a byla vytvořena tabulka pro lepší přehlednost. V tabulce jsou hlavními prvky rok vytvoření studií, ze které země byla studie vytvořena, jaký vliv mají rodiče na psychický vývin mladých sportovců dle různých faktorů. Poté byly výsledky interpretovány.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

Studie se v prakticky všech ohledech shodnou. Rodiče hrají velkou roli na psychické přípravě svých dětí. Reagují na rodiče, že mají na své děti pozitivní, ale často i negativní vliv. To se projevuje v tom, jak se ke svým dětem chovají, jak na sportovních utkání, ale i mimo ně. Ukazují i na pozitivní a negativní reakce rodičů při trénincích a zápasech, kde rodiče prožívají velké emoce, a ve většině případů jsou jejich emoce a podpora negativní, kdy často uráží ostatní rodiče, protihráče, ale i trenéry a rozhodčí. Proto poskytují rodičům i návody, jak se v takových situacích zachovat a jak nejlépe působit na své děti.

### 5.1 Charakteristika studií

Celkově bylo vybráno 11 studií, které se týkaly vlivu rodičů na psychický vývoj mladých fotbalistů. Tyto studie nám ukázaly různé pohledy rodičovských metod. Ve většině případů se jednalo o pozitivní metody rodičovské výchovy ve fotbale, ale i negativní práce s mladými fotbalisty. Vybrané studie obsahovaly různé typy získání informací: focus groups rozhovory, dotazníkové šetření, párové rozhovory, analyzování videí z utkání či tréninku, paralelní dotazníky, individuální pohovory. Studie byly zkoumány v 7 zemích světa (Anglie, Portugalsko, Španělsko, Belgie, Německo, Švédsko, Austrálie). Věkové kategorie se pohybovaly v rozmezí 8-18 let, nejčastější skupiny však byly okolo 14-15 let. Ale to vše je vypsáno v přehledné Tabulka 2.

Sport je pro život a zdraví důležitý. Pro profesionální sportovce se jedná o povolání a pro volnočasové sportovce se jedná o odreagování od pracovních povinností. Každý rodič by chtěl mít doma úspěšné dítě. Sport je důležitý od útlého věku, protože nás učí určitým pravidlům a režimu. Tato myšlenka se objevuje ve studiích č. 1 a č. 10, kdy studie č. 1 je vedená na profesionální fotbalové akademii, integrovala psychosociální rámec do procesu rozvoje hráče, zkoumala interpretace rodičů jejich rolí a zkušenosti s podporou psychosociálního rozvoje mladých sportovců. Rodiče diskutovali o praktických strategiích, překážkách a doporučeních, jak podpořit rozvoj jejich dítěte ve sportu i mimo něj. Rodiče mohou podpořit psychosociální vývoj mladých sportovců tím, že zvaží širší kontext, ve kterém se pohybují, včetně toho, jak komunikují doma, jak ovládají své emoce ve svých sportovních programech a jak prokazují oddanost ve škole. Když rodiče uplatňují záměrný přístup k podpoře psychosociálního rozvoje, mladí sportovci si mohou více uvědomovat možnosti přenosu svých psychosociálních dovedností mimo fotbalové hřiště a mohou tyto dovednosti a návyk použít ve škole, později v pracovním životě. Posílení komunikace mezi rodiči a trenéry v rámci sportovního programu a vzdělávání

nabízené rodičům a trenérům může pomoci rodičům lépe podporovat psychosociální vývoj jejich dítěte v rámci sportovního programu i mimo něj (Kramers, Thrower, Steptoe & Harwood, 2023). Studie č. 10 na ni navazuje se stejným pohledem, kdy rodiče chápou sport jako způsob kultivace a budování charakteru, na který děti připravují soutěžit v utkání či v životě, jako možnost sociálního začlenění, jako způsob řešení sociálních starostí. Sport je tedy arénou pro podporu a udržování úzkého vztahu a sdíleného závazku mezi dítětem a rodiči a také způsob, jak se „cítit s dítětem součástí jeho životního světa“ (Andersson, 2020).

Důležitým faktorem pro to, aby děti fotbal bavil, je motivace. Rodiče se snaží děti motivovat ze všech stran, nejmenší motivací je své děti doprovázet na tréninky a zápasy. Děti vidí své rodiče a autoritu, kterou by měli poslouchat. To se však postupem zvyšujícího věku mění a vidí větší autoritu v trenérovi. Touto problematikou se zabývala studie č. 11. Analýzy zohledňují současně (de)motivující koučování ze strany rodičů. Potřeba podpory trenérů jednoznačně souvisela s autonomií fotbalistů motivací a angažovaností. Byly to styly, které mařily potřeby trenérů i rodičů související s motivací. Zjištění jako taková naznačují, že trenéři potřebují podporu, ze strany rodičů. Chování rodičů a trenéra je konečnou motivací sportovců důležitější než potřeba rodičů. Zjištění je, že trenéři jsou více zapojeni do sportovní účasti sportovců než rodiče. Kromě toho mohou mít sportovci pocit, že trenéři jsou v oblasti sportu kompetentnější a mají více legitimní pravomoc poskytovat podporu než rodiče. Podle toho i podpora trenérů by měla být silnějším přínosem než podpora rodičů. Celkově se zdálo, že motivační styl trenérů je konzistentnější pro výsledky fotbalistů. Fotbalisté, kteří vnímají rodiče jako podporující motivaci a kteří mají své psychologické potřeby uspokojeny na více pravidelný základ mohou vyvolat větší podporu mimo jiné socializace postavy, včetně trenérů. Existuje tedy možnost, že rodiče jsou nepřímou důležitou svým vlivem na vnímání a chování trenéra (De Muynck, Morbée, Soenens, Haerens, Vermeulen, Broek & Vansteenkiste, 2021).

S motivací souvisí i pochvala či kritika. Rodič by měl umět vidět výkony svých dětí objektivně a od toho by se měla odvíjet pochvala nebo kritika. Na to se zaměřily a shodly studie č. 2 a č. 5. Tyto studie se shodly na ideální metodě, která se nazývá sendvič. Laicky řečeno se odráží od pochvaly, kritiky a na závěr opět pochvaly. Tento přístup u sezení byl popsán jako „kompliment ve formě sendviče“. Jedná se o metodu zahrnující trochu povídání o hře a o tom, co se povedlo a co mohou zlepšit. Obvykle nastává situace: Jeden z rodičů řekne obvykle pár pozitivních komentářů a poté řekne pár negativních, ale nakonec hodnotí kladně. S tím souhlasilo mnoho rodičů. Je to konzervativní přístup, který tak adekvátně „skrývá“ konstruktivní kritiku v rámci řady povzbudivých komentářů. V důsledku toho tato metoda byla vnímána jako nejúčinnější, protože děti byly schopny přijímat kritiku, ale také povzbuzení a emocionální podporu, kterou potřebují ke stálému zlepšení. Ideální příklad této techniky je například dnes jsi

udělal skvělé věci do útoku, ale musíš na tom zapracovat na bránění, ale fyzicky jsi byl mezi nejlepšími. Vždy končit pozitivně (Elliott & Drummond, 2017)!

Studie č. 4 se zaměřuje nejvíce na to, jak by se měli vzájemně chovat k sobě rodiče, s trenéry a klubem, aby formy jednání byly pro mladé fotbalisty co nejlepší. Podporu poskytují rodiče a jejich chování během utkání je formováno různými faktory, jako je socializace nebo identita, ale může mít dopad i na další klíčové zainteresované strany nejen dětí nebo trenérů, ale ke klubu samotnému. Celkovým cílem těchto studií bylo získat hlubší pochopení podpory rodičů ve fotbale, pro spokojenost všech tří stran. Nakonec výsledky byly zaměřeny na zlepšení profesionálního zapojení rodičů do mládežnických fotbalových akademií, zkoumala se komunikace a interakce s rodičem k organizování v rámci klubů. Zároveň trenéři a kluby by měli být otevření úsilí rodičů, dotazům a nápadům, protože interakce klíčových zúčastněných stran spolu souvisí viz „atletický trojúhelník“. Konstruktivní vztah mezi rodiči a trenérem tak může přispět k významným psychologickým výsledkům dítěte, sportovní zkušenosti. Také by mládežnické sportovní svazy měly vzít v úvahu rodiče – vztah s trenérem jako nedílná součást trenérského vzdělání (Lobinger, Eckardt & Lautenbach, 2021).

Na předchozí studii nám navazuje studie č. 6, která se naopak zaměřuje na to, jak samotné děti vnímají své rodiče a jejich angažovanost do fotbalu. Rodiče analyzovali, že studie ukazuje jejich vztahy s trenéry. Rovněž zjištěné výsledky týkající se dětí zdůrazňují, že mladí sportovci mají pocit, že se na tom významně podílejí jejich rodiče. Nicméně, studie zdůrazňuje, že sportovci zmiňují, že když jsou jejich rodiče aktivně zapojeni do procesu, tak pro děti je to nedostačující. Rodiče cítí, že jejich zapojení je jednou z jejich silných stránek. Tady vzniká kontroverze, protože obě skupiny mají různé názory na zapojení rodičů do sportu (Pulido, 2018).

Špatné chování ze strany rodičů během utkání se nám ukazují ve všech utkáních různých úrovní. Vulgární nadávky nebo urážlivé chování je častým obrázkem špatného chování rodiče. Na to poukazuje studie č. 3 a dále ostatní špatné chování ukazují studie č. 7. Studie č. 3 vypočítala, kolik negativních urážek se během utkání v poměru mezi pozitivními a neutrálními objeví. Rodiče mají velký potenciál pozitivně nebo negativně ovlivňovat sportovní akce svých dětí. Nutno zdůraznit, že umí i vystupovat ohromující množství nevhodného chování během sportovních akcí jejich dětí. V tomhle šetření bylo provedené systematické pozorování a analýza rodiče ve fotbalových zápasech. Tato data ukazují, že neutrální komentáře jsou nejhojnější, následovaly pozitivní a negativní komentáře. V současném šetření je důležité zdůraznit, že se jednalo o 168 připomínek. Negativní komentáře představují velké procento, tyto komentáře představují 20,8 % z celkového počtu. Toto velké procento nám ukazuje, že děti jsou velkou mírou zasaženi chováním rodičů a nemají takový prožitek ze hry (Palou, Pulido, Borràs & Ponseti, 2020). Navazující studie č.7. ukazuje reakce na dění okolo fotbalového utkání mládeže, kdy emoce

rodiče projevují na své okolí. Frekvenční analýzou bylo získáno 831 konkurenčních stresorů, z nichž většina (47 %) byly vlastního dítěte, následovaly ostatní přihlížející rodiče (18 %) nebo trenér dítěte (35 %). Jednorozměrná analýza rozptylu odhalila, že stresory související s trenérem jsou vnímány výrazně více než s ostatními rodiči (Eckardt, Dorsch & Lobinger, 2022).

Během fotbalových utkání se ukazují mírné rozdíly mezi chováním otců a matek a na to poukazuje studie č. 11. Kromě výsledků týkající se zmírňujících účinků nám studie ukazuje rozdíl mezi pohlavími. Nicméně, analýza strukturální cesty odhalila, že u matek jsou koeficienty dvou cest (použití emocí → regulace emocí a regulace emocí → pochvala/povzbuzení) byly větší než koeficienty u otců. Ačkoli má výzkum genderu protichůdné výsledky. Zjištění současné studie potvrzuje myšlenku, že ženy mohou mít lepší regulaci emocí než muži (Teques, Calmeiro, Martins, Duarte & Holt, 2018).

Hlavním přínosem pro lepší komunikaci s dětmi a pro jejich lepší fotbalové zážitky dobře navazuje studie č. 8, kdy obě studie ukazují použití videozáznamů, dobrých rodičovských metod a chování ku prospěchu svých dětí. Studie č. 8 z tematické analýzy vytvořila tři hlavní témata, včetně „Významu cíleného kurikula“, „Model integrovaného poskytování“ a „Strategie pro maximalizaci dopadu“ vzdělávání rodičů založeného na videu. Celkově vzato rodiče a trenéři vnímají zdroje vzdělávacích videí jako slibný doplněk k širším strategiím zaměřeným na posílení zapojení rodičů do mládežnického fotbalu. Zjištění zdůrazňují, jak rodiče a trenéři vnímají potenciální užitečnost zdrojů vzdělávacích videí jako nástroje pro komunikaci, podporu a vzdělávání rodičů zapojených do mládežnického fotbalu (Kwon, Elliott & Velardo, 2020).

Všechny studie byly zaměřené stejným směrem, jak by měli rodiče přistupovat k výchově svých dětí, které vedou ke sportu. Největší shoda byla, že rodičům chybí větší vzdělanost v téhle orientaci. V každé studii bylo podotknuto špatné chování ze strany rodičů, jak během utkání, tak i po nich, slabost studie našly v nedostatečné a chybné komunikaci se svými dětmi. Některé studie zveřejnily video o vzdělávání a nastínily, jaký by přístup rodičů měl být.

## **Tabulka 2**

Souhrn údajů ze studií vyhovujících inkluzi

studie	rok vydání	počet účastníků	pohlaví	národnost	věk dětí	metodika	výsledky a vliv rodičů na psychiku mladých fotbalistů
1	2023	30 rodičů	17 otců, 13 žen	UK - Anglie	8-11 let a 12-16 let	focus groups	Rodiče by měli podporovat psychosociální rozvoj, mladí fotbalisti si díky tomu mohou více uvědomovat možnosti přenosu svých psychosociálních dovedností mimo fotbal.
2	2017	86 rodičů + 102 dětí	-	Australie	12–13 let	focus groups	Proměna špatného chování rodičů ve zpravodajských médiích a lepší komunikace s mladými fotbalisty.
3	2020	-	-	Španělsko	14-15 let	analýza videí	Rodiče a diváci se musí zlepšovat v chování a fandění. Tím mohou prospět svým vlastním dětem. Studie vytvořila přehlednou tabulku, jak působit pozitivně.
4	2021	260 rodičů, 196 trenérů, 111 hráčům	-	Německo	12–14 let	dotazníkové šetření	Diskuse zahrnuje pohledy a poskytuje doporučení, jak zlepšit vztah trenér–rodič a profesionální zapojení rodiče.
5	2017	68 rodičů, 38 dětí	34 otců, 34 žen	Anglie	8-15 let	paralelní dotazník	Děti posuzovaly, s jakou mírou, by měli být zapojeni rodiče, aby to bylo užitečné a posuzovaly, jak na ně rodiče působí a co by od nich chtěly zlepšit.
6	2018	102 rodičů, 176 mladých fotbalistů	63 otců a 39 žen	Španělsko	14-16 let	dotazníkové šetření	Výsledky také ukazují, že rodiče mají vysokou úroveň dopadů na sport svých dětí. Rodiče mají navíc zájem zachovat dobrý vztah mezi rodiči a dětmi a hodnotí fotbalové akademie svých dětí. Na druhé straně rodiče nesouhlasí s negativními emocemi diváků z tribun během utkání svých dětí.
7	2022	330 rodičů	-	Německo	14-16 let	dotazníkové šetření	Stresové zkušenosti rodičů byly charakterizovány kruhovou kauzalitou a vzájemnou závislostí mezi ostatními rodiči, což naznačuje vztahový přístup ke stresu.

8	2020	21 rodičů a trenérů	30 mužů	Austrálie	mládež	individuální pohovory	Z tematické analýzy byla vyvinuta tři hlavní témata, včetně „Významu cíleného kurikula“, „Model integrovaného poskytování“ a „Strategie pro maximalizaci dopadu“ vzdělávání rodičů.
9	2021	23 trenérů + 255 mládeže	23 mužů	Belgie	10-18 let	dotazníkové šetření	Výsledkem studie je, jak mladí fotbalisti vnímají trenéra. Za aspekty berou, jak na ně působí rodiče, jestli jsou příliš dominantní a trenérovi nedávají moc kladné úsudky, nebo jestli rodiče nechávají vše na dětech. Postupem věku se ukazuje, že mladí fotbalisté berou více rady trenéra než rodičů.
10	2020	48 mládeže	24 chlapců, 24 slečen	Švédsko	10-16 let	párové rozhovory	Hledání větší autority mezi trenérem a rodiči. Chování rodičů přispívá znalostmi ke vzdělávání hráčích postupů a chování pro lepší podmínky a socializaci hráčů v soutěžních utkáních mládeže v místním fotbale a v jejich životě.
11	2018	232 rodičů	120 matek, 110 otců, u 2 neuvedeno	Portugalsko	9-13 let	dotazníkové šetření	Přehled mezi otci a matkami. Vytvoření emocionální regulace a adaptivního zvládnání mohou podporovat vedlejší chování rodičů a snižovat nežádoucí chování.

#### Referenční seznam k Tabulce 2:

1. Kramers, S., Thrower, S. N., Steptoe, K., & Harwood, C. G. (2023). Parental strategies for supporting children's psychosocial development within and beyond elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(3), 498–520. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2043486>
2. Elliott, S. K., & Drummond, M. J. N. (2017). Parents in youth sport: what happens after the game? *Sport, Education & Society*, 22(3), 391–406. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1036233>
3. Palou, P., Pulido, D., Borràs, P. A., & Ponseti, F. J. (2020). Analysis of parents' behaviour in grassroots football from a systematic observation. *Journal of Human Sport & Exercise*, 15(2), 387–399. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.13>



4. Lobinger, B. H., Eckardt, V. C., & Lautenbach, F. (2021). Three perspectives on parental support in youth soccer: Children, parents, and coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(4), 886–899. <https://doi.org/10.1177/17479541211011553>
5. Goodman, M., & James, I. A. (2017). Parental involvement in young footballers' development: A comparison of the opinions of children and their parents. *Sport & Exercise Psychology Review*, 13(1), 2–9. <https://doi.org/10.53841/bpssepr.2017.13.1.2>
6. Pulido, D. (2018). Parental Involvement in Grassroots Football: The Opinions of Parents and Their Children. *Journal of Physical Education & Health Social Perspective*, 7(11), 31–37.
7. Eckardt, V. C., Dorsch, T. E., & Lobinger, B. H. (2022). Parents' competitive stressors in professional German youth soccer academies: A mixed-method study. *Psychology of Sport and Exercise*, 58. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102089>
8. Kwon, J., Elliott, S., & Velardo, S. (2020). Exploring perceptions about the feasibility of educational video resources as a strategy to support parental involvement in youth soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 50. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101730>
9. De Muyneck, G.-J., Morbée, S., Soenens, B., Haerens, L., Vermeulen, O., Broek, G. V., & Vansteenkiste, M. (2021). Do both coaches and parents contribute to youth soccer players' motivation and engagement? An examination of their unique (de)motivating roles. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(5), 761–779. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1739111>
10. Andersson, E. (2020). Parent-created educational practices and conditions for players' political socialisation in competitive youth games: A player perspective on parents' behaviour in grassroots soccer. *Sport, Education and Society*, 25(4), 436–448. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1601621>
11. Teques, P., Calmeiro, L., Martins, H., Duarte, D., & Holt, N. L. (2018). Mediating effects of parents' coping strategies on the relationship between parents' emotional intelligence and sideline verbal behaviors in youth soccer. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40(3), 153–162. <https://doi.org/10.1123/jsep.2017-0318>

## **5.2 Odpovědi na výzkumné otázky**

### ***5.2.1 Jakou roli hrají rodiče v psychické přípravě dětí ve fotbale?***

Rodiče v psychické přípravě svých dětí hrají nedílnou složku výchovy. Jejich materiální podpora a celkový zájem o hru je pro dítě velmi zásadní. Děti potěší doprovod rodičů na trénink, zápas nebo podporu trenérovi. Taky jsou rádi, když se rodič zajímá, jak se mu hrálo, pochválí ho v tom, co udělal dobře, měl být dát trochu kritiky, ale poté znovu pochválit. Používat metodu sendvič. Měli by jej pozitivně motivovat a podporovat jej ve svém koníčku

### ***5.2.2 Jaké chování rodičů má pozitivní dopad na psychiku a výkon sportovce?***

Na mladé fotbalisty nejvíce pozitivně působí, když se jeho rodiče do fotbalu angažují v optimální míře. Když mají zájem o sport, co jejich dítě dělá. Umí mu naslouchat a v určitých věcech poradit, ale rady by měli být stejné jako rady od trenéra, aby dítě nebylo v zamotaném kruhu. Pozitivně na děti působí, když rodiče na jeho utkání, slušně povzbuzují a poté mu dají pozitivní zpětnou vazbu. Důležité je, aby se rodiče o svého potomka zajímali i mimo fotbal, například jak mu to jde ve škole, či jaké má vztahy s kamarády.

### ***5.2.3 Jaké chování rodičů má negativní dopad na psychiku a výkon sportovce?***

Negativní dopady na psychický rozvoj mladých fotbalistů mohou rodiče mít, když projeví až moc velkou angažovanost, nebo naopak nulovou angažovanost. Přenáší na své děti svoje sny, které si sami nesplnili nebo jim to nebylo umožněno. Proto mohou děti trestat za špatné výsledky, mohou používat fyzické, ale psychické tresty. Negativní dopad může mít i špatné či vulgární chování rodičů během utkání, kdy rodič svými vulgárními projevy uráží své dítě, trenéry, rozhodčí, ale i ostatní rodiče.

### ***5.2.4 Co mohou rodiče dělat pro to, aby zjistili, jak být optimálně zapojeni do sportovní přípravy dětí?***

Rodiče by se měli v této problematice více vzdělávat, v některých studiích jsme se dočetli, že existují vzdělávací videa, jaký by měli rodiče použít postoj ke svým dětem. Měli by se zlepšovat v komunikaci se svými dětmi, dále by měli zapracovat na komunikaci s trenérem, aby vznikl ideální komunikační trojúhelník mezi všemi zainteresovanými osobami. Díky tomu bude dítě přesně vědět, co se po něm chce a nebude mít v informacích zmatek. Ale nejdůležitější rada je,

aby děti ve sportu podporovali, díky němu se naučí režimu, který se jim v životě bude významně hodit.

## 6 ZÁVĚRY

Hlavní cíl práce bylo vytvoření systematického přehledu, který byl zhotoven pomocí databázové rešerše a pozdějším analyzováním informací na téma, jak rodiče a trenér ovlivní psychický vývoj a herní fotbalový vývoj u mladých fotbalistů. Pro hledání relativních informací byl použit zdroj EBSCO, u kterého jsem využil hlavně 3 databázové zdroje, díky kterým jsem vyhledal 115 studií, které odpovídaly stanovené inkluzi a k zapracování do bakalářské práce.

Ze získaných informací lze vyvodit, že rodiče hrají klíčovou roli v pozdější fotbalové kariéře hlavně u mládežnických kategorií. Tyto studie též ukázaly, že zapojení rodiče má významný dopad na psychický vývoj a herní výkon mladého fotbalisty. Hlavně jejich chování a účast na fotbalových akcích (trénink, zápas) dítěte mohou výrazně zapůsobit na následující úspěchy nebo neúspěchy svého dítěte, poté i na dalším pokračování v kariéře mladého fotbalisty. Skoro v každé studii bylo psáno o malé vzdělanosti rodiče v této problematice, jak nejlépe postupovat, aby jejich dítě mělo pozitivní vztah k fotbalu a jeho kariéra byla co nejúspěšnější.

Kvůli malé vzdělanosti se mohou rodiče neúmyslně dopouštět chyb, jako nevhodné komunikační metody a projevu chování, což může negativně ovlivnit výkonnost a fotbalový posun mladého fotbalisty. Podle výsledků ze studie mohou tyto projevy zahrnovat: příliš velké (až nerealistické) představy; nedostatek znalostí o vývojových procesech a psychologii dětského myšlení; zaměření se na vítězení (počet daných branek či asistencí) a následnému postoji k dítěti dle podaných výsledku z toho často plyne případné nerespektování dítěte; srovnávání svého dítěte s ostatními spoluhráči; přenášení svých snů a cílů na své dítě; nerespektování trenéra a integrování do jeho práce; příliš velké angažování do fotbalové kariéry mladého fotbalisty, aby mu ukázal, že fotbal je to jediné, co může v životě dělat; používání různých trestů za případně špatně podaný výkon či prohraný zápas. Veškeré tyto formy rodičovského jednání mohou přispět k brzkým fotbalovým úspěchům i posunu fotbalové kariéry dítěte již v mladším věku, avšak současně mohou výrazně komplikovat psychiku mladého fotbalisty a pozdější angažování ve fotbale. Tady ty zásahy můžou vyvolat u dítěte například strach z neúspěchu, nervozitu před zápasy nebo nedostatek sebedůvěry. Tato nepříjemná zkušenost pak může vést k vyhoření a dalšímu pokračování ve fotbale, ještě před dosažením dospělosti. Přílišný vliv na dítě, že fotbal je jediné na světě, může dítěti zprotivit fotbal na celý život.

Ze studií se dozvídáme, že by se měli rodiče zapojit do fotbalu svých dětí v takové míře, aby dětem zvýšili chuť do fotbalu a tím i radost z podaných výkonů. Tento záměr je možné realizovat prostřednictvím pravidelného používání komunikačních strategií a postupů rodiče, které příznivě ovlivňují psychiku a budoucí sportovní rozvoj hráče. Pozitivní rodičovské postupy patří zejména: poskytování emoční podpory hráči bez ohlížení na to, jak zápas dopadl; projev

důvěry v jeho schopnost hrát fotbal; zaměřit se na to, aby dítě mělo radost z pohybu, efektivní a přiměřená rozprava s trenéry; poskytovat rady, které korespondují i s trenérem; nebýt pouze sám trenérem svého dítěte, ale přizpůsobit se trenérovým postupům, respektovat ho a být mu případně nápomocen; projevit pouze pozitivní emoce během fotbalového utkání; naučit své dítě morálním metodám a pokoru k soupeři; naučit se respektovat vývojové etapy dětí a porozumět jeho potřebám. Takovým přístupem může rodič vylepšit prostředí pro své dítě a tím zvýšit šanci na jeho celkový úspěch ve fotbalové kariéře.

Úspěšná fotbalová kariéra se velmi těžce buduje a je velmi psychicky složitá pro samostatného hráče, trenéry, ale i pro rodinu. Pro optimální rozvoj hráče je klíčové navzájem si porozumět, naučení se respektu a důležitá je podpora ze strany všech zúčastněných stran. Nicméně, často je nedostatečné pochopení ze strany rodiny, a to může být způsobeno jejich nezkušeností ve fotbalovém prostředí a nedostatečným vzděláním ohledně toho, jak se vhodně angažovat ve fotbalové kariéře svého potomka, jak vzájemně komunikovat a interagovat se během utkání či tréninků.

Lepší vzdělání rodiče v této oblasti by měla výrazně vylepšit prostředí pro mladého fotbalistu tím, že by vytvořila harmonické a podpůrné podmínky, ve kterých by se dobře cítil jak rodič, tak hráč a také trenér. Vytvoření takové symbiózy by mělo nastávajícím fotbalistům podpořit příležitost k optimálnímu rozvoji jak fyzicky, tak psychicky, a dosažení sportovně-fotbalových zážitků a vítězství, které by byly v souvislosti s jejich přirozeným vývinem.

## 7 SOUHRN

Tato bakalářská práce má přinést větší informovanost rodičům, jak se co nejlépe věnovat a rozvíjet fotbalovou kariéru začínajícím fotbalovým hvězdám. Studie nám ukázaly, že rodič hraje nesmírnou roli v kariéře mladých fotbalistů, podílí se na jeho herním rozvoji, ale i na psychice. Tyto dvě zmíněné informace se nejvíce rozvíjejí v mládežnických kategoriích a mají nesmírný vliv na jeho budoucí postoj k danému sportu, k fotbalu. Děti vnímají, jestli jej rodiče podporují ve fotbale či nikoli. Správný rodič má velký podíl na jeho tréninkovém procesu i zápasech, jelikož jej na tyto fotbalové akce doprovází. To jak působí během fotbalových akcí se velmi odráží na výkonu svého dítěte, ale i na dalším psychickém rozvoji. Působení rodiče na kariéře dítěte ovlivní jeho celkový postoj ke sportu, při správném a adekvátním jednání z něj může být fotbalová hvězda, ale při špatném mu může sport do konce života znechutit. Proto by se měli sami rodiče v této problematice více vzdělávat, aby nedošlo k nejhorším scénářům.

V teoretické části jsem se zaměřil na definování nejvíce souvisejících informací. V úvodu jsem nejdříve definoval, co to fotbal je a jaký je to fenomén, pro samostatné hráče ale i pro přihlížející diváky. Poté jsem se dostal k definici samostatných prvků: psychologie, vývojová psychologie v ní jsem jednotlivě rozebral vývojová období, která pro moji bakalářskou práci byly důležité. Nedefinoval jsem se prenatálnímu vývoji, novorozeneckému období, období kojence a batolete, ale zaměřil se na vývojová období předškolního věku, mladšího školního věku, období dospívání, staršího školního věku (pubescence) a adolescence. Dále jsem se přes psychologii sportu přesunul ke sportu samotnému, kde jsem více definoval sportovní trénink, cíle a obsah tréninku pro fotbalovou mládež. Na to mi navazují kapitoly s herními výkony mladých fotbalistů jednak týmové, ale i individuální. Na samotném konci bakalářské práce jsem se věnoval nejvíce stěžejním tématům, a to jak trenér ale i rodiče působí na mládežnické fotbalisty. Zde jsem dal prostor a inspiraci ideálnímu rodiči během fotbalové kariéry svého dítěte, ale také ten nesprávný postoj rodiče k výchově mladé fotbalové hvězdičky. Poslední část této kapitoly byla věnována specifické situaci, kdy jeden z rodičů je trenérem svého vlastního dítěte a jak by se měl v takovéto situaci zachovat.

Praktickou část jsem věnoval výzkumu pomocí databázové rešerše, kdy jsem použil důvěryhodné informace ze zdroje EBSCO. Sestavil jsem kritéria inkluze, před vytvořením jsem našel v dané databázi 115 článků po vyřídění danou inkluzí mi zbylo 11 studií. Zaměření studií bylo na téma rodiče a dítě ve sportu. Podkapitoly se věnovaly pozitivním a negativním postojům rodičů ve fotbale dětí; jejich vzájemné interakce o fotbal; a celkovému zhodnocení, jak být ideálním rodičem. Výsledek studie ukázal, že rodiče by se měli více vzdělávat v oblasti komunikace a projevování ke svým dětem během jejich fotbalové kariéry. Kvůli malé vzdělanosti

se poté rodič dopouští většinou z neznalosti mnoha chybných rozhodnutí, což může nedopatřením zkazit jejich další pokračování ve fotbale. Rodiče by měli zapracovat na své vzdělanosti, neměli by používat jednak fyzické, ale i psychické tresty za nepovedený zápas či nedaný gól. Naučit se lépe emociálně podporovat své dítě, nepoužívat během fotbalové akce urážky na trenéra, rozhodčího i samotného hráče. Měli by přestat dávat své touhy na dítě, přestat své dítě srovnávat s jeho spoluhráči. Když se rodič naučí, jak se lépe k dítěti chovat při fotbalové akci, bude jej fotbal více bavit a rozhodně nebude na tréninky či zápasy chodit s nechutenstvím či dokonce ve stresu, že by zkazil nějaký zápas a byl doma trestán. Za pomoci těchto rad, mohou rodiče svému potomkovi vytvořit příjemné fotbalové prostředí, poté bude mít dítě větší chuť do fotbalu a může se z něj stát jedna z fotbalových hvězd.

## 8 SUMMARY

Here, the bachelor's thesis is intended to bring more awareness to parents on how to best care for and develop the football career of budding football stars. Studies have shown us that the parent plays an immense role in the career of young footballers, participates in their game development, but also in their psychology. These two mentioned pieces of information are most developed in the youth categories and have an immense influence on his future attitude towards the given sport, towards football. Children perceive whether their parents support him in football or not. The right parent has a big part in his training process and matches, as he accompanies him to these football events. How he acts during football events is very much reflected in his child's performance, but also in further psychological development. The influence of a parent on a child's career will affect his overall attitude towards sports, if he behaves correctly and adequately, he can become a football star, but if he behaves badly, he can dislike sports for the rest of his life. Therefore, parents themselves should educate themselves more about the issue of how to deal with children playing football, to avoid worst-case scenarios.

In the theoretical part, I focused on defining the most relevant information. In the introduction, I first defined what football actually is and what kind of phenomenon it is, for individual players but also for spectators. After that, I got to the definition of separate elements: psychology, developmental psychology. In it, I individually discussed the developmental periods that were important for my bachelor's thesis. He did not define prenatal development, the newborn period, the infant and toddler periods, but focused on the developmental periods of preschool age, younger school age, adolescence, older school age (pubescence) and adolescence. Next, I moved through the psychology of sports to the sport itself. Where I defined more sports training, goals and content of training for football youth. This is followed by chapters with game performances of young footballers, both team and individual. At the very end of my bachelor's thesis, I focused on the most central topics, namely how coaches and parents influence youth soccer players. Here I have given space for space to inspire the ideal parent during their child's football career, but also the wrong parent's attitude towards raising a young football star. The last part of this chapter was devoted to a specific situation where one of the parents coaches his own child and how he should behave in such a situation.

I devoted the practical part to research using a database search, when we used reliable information from the EBSCO source. I compiled the inclusion criteria, before creating I found in the given databases... after sorting by the given inclusion I was left with... studies. The focus of the studies was on the topic of parents and children in sports. Subchapters were devoted to



positive and negative attitudes of parents in children's football; their interactions with each other about football; and the overall assessment of football stars as well, what attitudes they had from their family. The result of the study showed that parents should be more educated around communication and expression towards their children during their football career. Because of the lack of education, the parent usually makes many wrong decisions in the approach to his child through ignorance and can inadvertently spoil his further continuation in the given sport or even accidentally cause him to dislike football. Parents should work on their education; they should not use both physical and psychological punishments for a failed match or a missed goal. To learn to better support your child emotionally, not to use insults during a football event against the coach, referee, and the player himself. They should stop putting his desires on the child, stop comparing their child to his teammates. When a parent learns how to behave better with a child during a football event, he will enjoy football more and will not go to training sessions or matches with a bad appetite or even stressed that he would spoil a match and be punished at home. With the help of these tips, parents can create a pleasant football environment for their offspring, then the child will have a greater appetite for football and can become one of the football stars.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Blatný, M. (2016). *Psychologie celoživotního vývoje*. Karolinum.
- Bedřich, L. (2006). *Fotbal - rituální hra moderní doby*. Masarykova univerzita.
- Bedřich, L. (2008). *Explanace a predikce komponent sportovní hry – fotbalu*. Masarykova Univerzita.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Hayes, N. (2003). *Aplikovaná psychologie* (přeložil Dagmar BREJLOVÁ). Portál.
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24-35.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Karolinum.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Grada Publishing.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava: děti a dorost*. Grada.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Academia.
- Kern, H., Mehl, Ch., Nolz, H., Peter, M., & Wintersperger, R. (2006). *Přehled psychologie* (3rd ed.). Portál.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Galén.
- Kučera, D. (2013). *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy*. Grada.
- Kureš, J., Hora, J., Jáchimstál, B., Nitsche, J., Skočovský, M., & Zahradníček, J. (2011). *Pravidla fotbalu: platná od 1.7.2011*. Olympia.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál
- Labusová, E. (2021). *Starší školní věk (puberta). Šance dětem* [online], [cit. 2024-01-28].  
Dostupné z: <https://sancedetem.cz/starsi-skolni-vek-puberta>
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Hanex.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Linc, R., & Havlíčková, L. (1989). *Biologie dítěte a dorostu* (3rd ed). SPN.
- Mužik, V. (2007). *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Paido.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti* (2nd ed.). Grada.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Grada.

- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Grada Publishing.
- Procházka, K. (1987). *Fotbal, to je hra: světový fotbal v obrazech*. Olympia.
- Sekot, A. (2019). *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Masarykova univerzita.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Karolinum.
- Slepička, P. (1988). *Psychologie koučování*. Olympia.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly* (2nd ed). Karolinum.
- Štěrbová, D., Pernicová, H., Krol, P., & Šafář, M. (2022). *Sportovní psychologie: průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Grada Publishing.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Vágnerová, M., & Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (3rd ed.) Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Voight, M. (2005). Integrating Mental–Skills Training into Everyday Coaching. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 76(3), 38–47. <https://doi.org/10608222>
- Votík, J. (2005). *Trenér fotbalu "B"*. Praha: Olympia.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport & exercise psychology*. Human Kinestics.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinestics.
- Weisser, R. (2013). *Fotbalový trénink dětí*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Zacharová, E. (2012). *Základy vývojové psychologie*. Ostravská univerzita v Ostravě [online], [cit. 2024-02-22]. Dostupné z: <https://projekty.osu.cz/svp/opory/lf-zacharova-zaklady-vyvojove-psychologie.pdf>

## 10 PŘÍLOHY

Obrázek 1

Výběr studií s vedoucí bakalářské práce pomocí tabulky

ID	AUTHORS	YEAR	TITLE	ABSTRACT	JOURNAL	SCREENING REVIEWER 01	SCREENING REVIEWER 02
1	Moran, Ryan N.; Haller, Mason; Louis, Melanie; Guin, J. Russell; Allen, Jeff.	2024	Level of Agreement Between Child and Parent Reporting on the Child Sport Concussion Assessment Tool	To determine the level of agreement between child and parent medical history and symptom reporting and quantify their performance on the Child SCAT5 in male football athletes.	Journal of Athletic Training	NE	ne
2	Kramers, Sara; Thrower, Sam N.; Steptoe, Karl; Harwood, Chris G.	2023	Parental strategies for supporting children's psychosocial development within and beyond elite sport.	There remains limited research into the role that parents play to support their child's psychosocial development within elite youth sport contexts. The present study was conducted in an English professional youth football (soccer) academy that has intentionally integrated the SCs framework (Harwood; commitment, communication, concentration, control, confidence) into its player development process. The purpose of the study was to explore parents' interpretations of their roles and experiences of supporting young athletes' psychosocial development in this	Journal of Applied Sport Psychology	ANO	ano
3	Elliott, Samuel Kim; Drummond, Murray J. N.	2017	Parents in youth sport: what happens after the game?	Characteristic issues surrounding parents in youth sport include examples of negative verbal and non-verbal behaviour demonstrated during competition. Numerous studies have done well to highlight while parents possess a great potential for positively influencing the sport experience, they can also exert a considerable negative influence by engaging in a range of non-preferred and inappropriate	Sport, Education and Society	NE	ano?
4	Burke, Shannon; Sharp, Lee-Ann; Woods, David; Paradis, Kyle F.	2023	Athletes' perceptions of unsupportive parental behaviours in competitive female youth golf.	Research exploring athletes and coaches' perceptions of parent involvement in youth sport has demonstrated the presence of maladaptive parent involvement in youth sport. This research has provided insights into inappropriate parenting practices displayed in the youth sport environment. However, representative of the broader sport parenting literature, data has been primarily gleaned from sports such as tennis and football.	Journal of Applied Sport Psychology	NE	ne
5	Meyer, Courtney M.; Mensch, Jim M.; DeSousa, Ashley M.	2024	To Play or Not to Play Youth Tackle Football: Health- and League-Related Factors in Parents'	This study examined parental decision-making factors regarding their child's participation in tackle (TF) versus non-tackle (NTF) youth football leagues (YFLs, n = 91). The study also aimed to determine if these variables differed between parents who allowed their child to participate in TF and those who only allowed their child to participate in NTF. This study was of cross-sectional survey design and included	Journal of Park & Recreation	ANO	ne?

