

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

MOTIVACE A DŮVODY ODCHODU DĚTÍ (6–13 LET) ZE SPORTOVNÍHO
KROUŽKU

(PILOTNÍ STUDIE)

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Bc. Helena Hiklová, učitelství pro střední školy,
Tělesná výchova – Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Helena Hiklová

Název diplomové práce: Motivace a důvody odchodu dětí (6-13 let) ze sportovního kroužku (pilotní studie)

Pracoviště: Katedra sportu Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2020

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá motivačními faktory dětí ve sportu a důvody k předčasnému odchodu dětí ze sportovních kroužků. Byli osloveni rodiče 213 dětí, které byly v dubnu 2020 registrovány do atletických přípravek AK Olomouc. Celkem bylo navráceno 48 odpovědí. Z šetření vyplynuly hlavní motivační faktory, které kladně ovlivňují setrvání dětí ve sportu. Hlavní tři důvody jsou: Zábava, radost z pohybu a touha po tom být zdravý. Jako demotivační faktory byly uváděny: absence kamaráda, nepřiměřené množství tréninků, anebo soutěž se silnějšími soupeři.

Klíčová slova: motivace, děti, sport, hra, anketa.

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Autor's first name and surname: Bc. Helena Hiklová

Title of the thesis: Children's (6 – 13 years) motivation and their reasons for dropouts of sport clubs (Pilot study)

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: This thesis focuses on motivational factors which affect children in sports. It also focuses on the reasons for their dropout from sport. Parents of 213 children which were registered in the Athletic Club Olomouc in April 2020 were asked to fill a questionnaire. 48 answers were received. The questionnaire revealed the main motivating factors which affect the persistence of children in sports. The three main reasons which affect positively the children in sport are: the fun, the joy of exercise, and the desire to stay healthy. The demotivational factors included: the absence of a friend, an inappropriate amount of trainings, or competition with stronger opponents.

Keywords: motivation, children, sport, game, questionnaire.

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

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Ivy Machové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji Mgr. Ivě Machové, Ph.D., za pomoc, cenné rady a trpělivost při zpracování této bakalářské práce. Také děkuji všem rodičům a dětem, které se zúčastnily anketního šetření. Speciální poděkování patří vedoucí atletických přípravek, Petře Esterkové, za umožnění realizace ankety.

Obsah

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | ÚVOD | 8 |
| 2 | PŘEHLED POZNATKŮ | 9 |
| 2.1 | Motivace | 9 |
| 2.1.1 | Maslowova hierarchie potřeb | 10 |
| 2.1.2 | Motivace vs. Stimulace..... | 10 |
| 2.1.3 | Druhy motivace | 11 |
| 2.1.4 | Motivace v kontextu pohybu, sportu a výkonu | 14 |
| 2.1.5 | Motivační incentivy..... | 15 |
| 2.1.6 | Výkonová motivace..... | 16 |
| 2.2 | Sport..... | 17 |
| 2.2.1 | Definice sportu | 17 |
| 2.2.2 | Sport a hra..... | 17 |
| 2.3 | Atletika..... | 18 |
| 2.4 | Děti a sport..... | 19 |
| 2.4.1 | Děti a volný čas | 19 |
| 2.4.1 | Pohybové aktivity v životě dětí..... | 20 |
| 2.5 | Sportovní trénink dětí | 20 |
| 2.5.1 | Cíle sportovní přípravy dětí..... | 20 |
| 2.5.2 | Etapy sportovního tréninku | 21 |
| 2.5.3 | Mladší školní věk..... | 22 |
| 2.5.4 | Starší školní věk..... | 23 |
| 2.5.5 | Raná specializace vs. trénink odpovídající vývoji..... | 23 |
| 2.5.6 | Rozvoj motivace u dětí..... | 25 |
| 2.6 | Motivy pro setrvání a odchod ze sportu..... | 25 |
| 2.6.1 | Vliv rodiny na sportování dětí..... | 25 |
| 2.6.2 | Časová náročnost..... | 26 |

| | | |
|--------|--|----|
| 2.6.3 | Biologické faktory | 27 |
| 2.6.4 | Zranění..... | 28 |
| 2.6.5 | Trénink..... | 28 |
| 2.6.6 | Trenér..... | 29 |
| 2.6.7 | Vrstevníci..... | 29 |
| 2.6.8 | Dospívání – Frustrace..... | 30 |
| 2.6.9 | Raná specializace..... | 30 |
| 2.6.10 | Plánování sportovní budoucnosti..... | 31 |
| 2.6.11 | Zaměření se na výkon..... | 31 |
| 2.7 | Doporučení..... | 31 |
| 2.8 | Anketní šetření | 32 |
| 3 | CÍLE | 34 |
| 3.1 | Hlavní cíl..... | 34 |
| 3.2 | Dílčí cíle..... | 34 |
| 3.3 | Výzkumné otázky | 34 |
| 3.4 | Úkoly práce..... | 34 |
| 4 | METODIKA..... | 35 |
| 4.1 | Tvorba ankety | 35 |
| 4.2 | Respondenti..... | 35 |
| 4.3 | Kontaktování respondentů a sběr dat..... | 35 |
| 4.4 | Odpovědi..... | 35 |
| 4.5 | Statistické zpracování dat | 35 |
| 5 | VÝSLEDKY | 36 |
| 5.1 | Část I – pro rodiče..... | 36 |
| 5.2 | Část II – pro děti | 43 |
| 6 | DISKUSE | 59 |
| 7 | ZÁVĚR..... | 61 |

| | | |
|----|------------------------|----|
| 8 | SOURHN | 62 |
| 9 | SUMMARY | 63 |
| 10 | REFERENČNÍ SEZNAM..... | 64 |
| 11 | PŘÍLOHY..... | 71 |

1 ÚVOD

Motivovat děti do sportu není umění. Děti mají potřebu hýbat se. Umění je, podle mého názoru, děti od sportu neodradit. V této informační době existuje nekonečné množství činností, které mohou děti dělat ve volném čase. V případě, že se dítě dostane do styku s něčím, co je pro něj jen o trošku příjemnější než sport, upadne sport v nemilost.

V této bakalářské práci se zabývám nejen motivačními faktory, které děti ve sportu udržují, ale i těmi, které nutí děti od sportu odejít.

Toto téma jsem si vybrala, protože již několik let trénuji atletickou malou přípravku a sama pozoruji, jak málo stačí, aby byly děti na tréninku spokojené a motivované do toho něco dělat, přestože je na konci bolí nožičky a jsou zpocené, ale i jak málo stačí k tomu, aby dělat nechtěly nic.

Motivaci bych popsala přídavným jménem „křehká“. I tato práce mi potvrzuje, že člověk může udělat mnohdy všechno správně, aby podpořil zájem dítěte do sportu, ale na jednom místě to může trošku přehnat a dítě dá přednost počítači.

V informační době, ve které se nyní nacházíme, není sport a dostatek pohybu samozřejmostí. Jako trenéři máme tedy za úkol udělat všechno proto, abychom namotivovali děti alespoň k tomu, aby brali sport jako něco dobrého a zábavného, něco, co je může (a má) provázet po celý život.

Za toto téma vděčím všem dětem, které byly ochotny pustit se do jakýchkoli aktivit, stejně jako těm, které by se nepustily ani do těch nejzábavnějších.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Motivace

Motivace je „chápána jako proces, který determinuje sílu, zaměření a trvání chování, přičemž je často spojována se stavem nedostatku označovaným jako potřeba“ (Blažej, 2019, p. 8).

Průcha (2013, p. 159) motivaci definuje jako „souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které: 1. spouštějí lidské jednání, aktivují ho, dodávají mu energii; 2. zaměřují toto jednání určitým směrem (snaha něčeho dosáhnout anebo něčemu se vyhnout); 3. udržují ho v chodu, řídí jeho průběh i způsob dosahování výsledků; 4. navozují hodnocení vlastního jednání a prožívání vlastních úspěchů a neúspěchů, vztahů s okolím.

Blažej (2019, p. 9) uvádí, že motivace působí současně ve třech rovinách (dimenzích), které udávají směr, intenzitu a stálost motivace daného jedince:

1. Dimenze směru – to, co člověka motivuje a kam jej tento motiv zaměřuje (nebo odvádí). Pro vyjádření této dimenze se používají například slovesa: chci..., toužím po..., rád bych...
2. Dimenze intenzity – vyjadřuje sílu motivace daného jedince. Pro vyjádření této dimenze se mohou použít výrazy jako například: docela bych chtěl, chci, velmi toužím, ...
3. Dimenze stálosti – udává míru schopnosti daného jedince překonat různé vnější i vnitřní překážky, které se mohou vyskytovat při uskutečňování motivované činnosti. Při vysoké perzistenci daný jedinec pokračuje v činnosti nezměněnou intenzitou.

2.1.1 Maslowova hierarchie potřeb



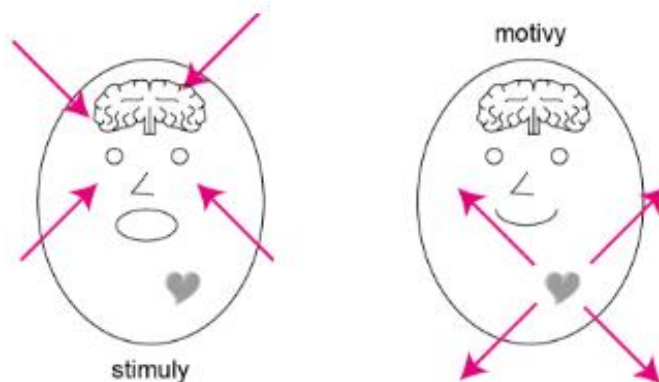
Obrázek 1. Maslowova pyramida potřeb (Procházková, 2018)

Jedna z nejnámějších teorií lidských potřeb a jejich vzájemné propojenosti udává Maslowova hierarchie základních potřeb.

Blažej (2019) uvádí, že Maslowova pyramida vychází pouze z vnitřních pobídek (potřeb). Zároveň dodává, že schéma je velmi zjednodušené a připomíná, že je třeba brát v potaz fakt, že pyramida respektuje pouze dlouhodobý horizont. Nutnost seberealizace může jít někdy třeba do kontrastu s potřebami z nižších pater. Blažej tento jev popisuje na příkladu horolezce, který v šesti tisících metrech nad mořem nebude cítit pocit bezpečí a jistoty, či mít možnost uspokojení hladu, ale přesto bude jeho cíl patřit do vrchních pater pyramidy (potřeba seberealizace, nebo uznání).

2.1.2 Motivace vs. Stimulace

Člověk pracuje pod vlivem vnějších podnětů (stimulů), nebo vnitřních pohnutek (motivů). Motivy a stimuly mohou působit i současně. V takovém případě může docházet k jejich vzájemnému posilování. Pokud vyvoláme potřebu něco udělat za pomoci vnějších stimulů, jedná se o stimulaci, zatímco pokud k vyvolání ochoty použijeme již preexistující (vnitřní) motivy, můžeme mluvit o motivaci. Při stimulaci hraje klíčovou roli vnější situace, zatímco při motivaci, hraje klíčovou roli vnitřní svět daného člověka (Plamínek, 2015).



Obrázek 2. Rozdíl mezi motivací a stimulací (Plamínek, 2015, p. 40 [online])

Stimulace je poměrně jednoduchá. Ochota provádět úkol trvá však jen tak dlouho, dokud dostává vnější stimuly – vyplácíme odměnu, nebo dokud vnější podněty dokáží převážit nepohodlí člověka, kterému je vystavován v průběhu jeho výkonů (Plamínek, 2015).

Velká výhoda motivace tkví v tom, že při správném působení na vnitřní motivy jedinec pokračuje i bez nutnosti vnějších pobídek a odměn. V ideálním případě člověka baví samotná činnost a považuje ji za významnou a důležitou (Plamínek, 2015).

2.1.3 Druhy motivace

Vnitřní a vnější motivace

Jak již bylo zmíněno o kapitole výše, existují různé druhy motivace. Podle toho, zda vychází motivace z vnějších stimulů, nebo vnitřních motivů, bavíme se o motivaci vnější a vnitřní (Plamínek, 2015).

Termín *vnitřní* motivace popisuje motivaci něco dělat pro samotnou činnost, pro pocit vnitřního uspokojení a bez vnějších odměn. Je-li činnost motivována něčím vnějším (například nějakou formou odměny), bavíme se o motivaci vnější (Ryan & Deci, 2000).

Důležitost rozlišování vnitřní a vnější motivace ve sportu dokázali Jösaar et al. (2011). Ze studie vyplynulo, že sportovci s větší vnitřní motivací měli větší pravděpodobnost setrvání ve sportu. Ke stejnému výsledku došli i autoři Papaioannou et al. (2006), kteří kromě vnitřní motivace brali v potaz i orientaci na cíl a získané sportovní dovednosti.

Teorie sebeurčení

Teorie sebeurčení nám popisuje jedincovo chování a faktory, které toto chování regulují. Tato teorie se dá ilustrovat na kontinuu, které je znázorněno na obrázku 3. Popisuje, že čím více se na kontinuu přibližujeme pravé straně, tím více naše chování vychází z vnitřní motivace. Čím více se přibližujeme levé straně, tím více je naše chování řízené a méně sebeurčující (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).



Obrázek 3. Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení (Tod et al., 2012, p. 41)

Nejvíce vlevo se nachází *amotivace*. Amotivace je stav, při kterém jedinec nevykazuje žádný, nebo jen minimální, zájem o činnost, nebo nekompetentnost pro výkon činnosti. Vnější motivace je zde rozdělená na čtyři druhy, které vyjadřují míru autonomie jedince (Blažej, 2019).

Vnější regulace svědčí o nejmenší autonomii. Jedinec provádí danou činnost, aby uspokojil vnější požadavky (Ryan & Deci, 2000). Tato situace může nastat například v medicínských oblastech, kdy jsou pacienti nuceni k dodržování zdravějšího životního stylu někým jiným; lékaři, rodinou, ... (Tod et al., 2012).

Introjektovaná regulace znamená, že jedinec přijal hodnotu chování, se kterou se ve skutečnosti neztotožňuje, nebo ji alespoň nepřijímá jako svou vlastní hodnotu (Tod et al., 2012). Aktivity takto motivované mohou být praktikovány za účelem vyhnout se pocitům viny nebo úzkosti, anebo mohou vést k nabytí ega (Ryan & Deci, 2000).

V obou těchto případech se jedná o druh činnosti, se kterou se jedinci sami neztotožňují (Ryan & Deci, 2000).

Rozpoznaná regulace je proces, prostřednictvím kterého jedinci přijímají hodnotu daného chování, berou jej za své a vykonávají činnosti s vnitřním přesvědčením, že aktivita je přijímána a pro daného člověka i důležitá (Ryan & Deci, 2000). Jak ale upozorňuje Tod et al. (2012), stále se jedná o motivaci, která je výsledkem vnějších pobídek a činnost samotná není vykonávána jen pro pouhou radost z činnosti.

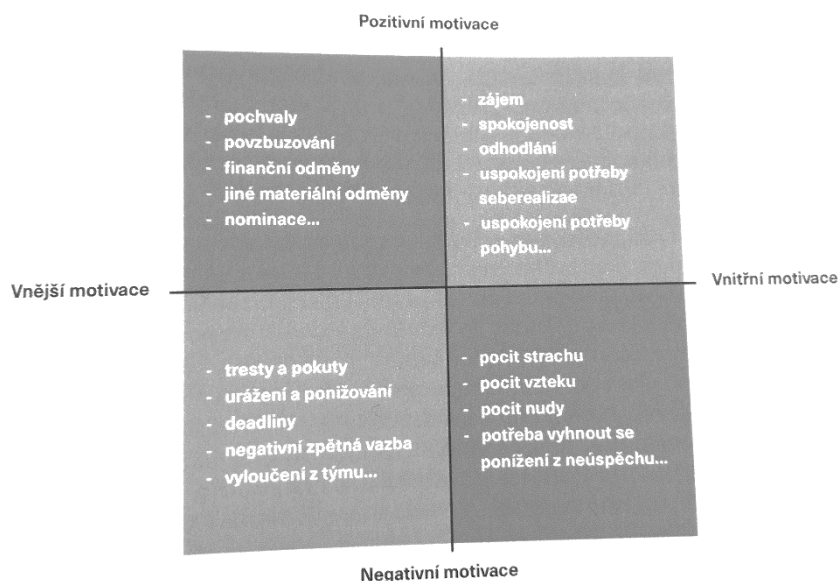
Integrovaná regulace – je stále druhem vnější motivace, neboť cílem je nějaká vnější pohnutka, nicméně se již jedná o zvnitřněnou formu vnější motivace, která je integrována do dalších osobnostních charakteristik a hodnot člověka a tvoří identitu daného jedince (Ryan & Deci, 2000; Tod et al., 2012).

Pozitivní a negativní

Kromě motivace vnější a vnitřní, můžeme rozlišovat také motivaci pozitivní a negativní.

Pozitivní motivace – „... je definována jako postup založený na vytváření dojmu kladné zkušenosti, který navádí k opakovanému jednání, jež bylo dříve nějak odměněno.“ (Blažej, 2019, pp. 12–13). Jak autor udává, i tato motivace se může dělit na vnitřní a vnější, a to podle faktorů – faktor zainteresovanosti, faktor morálního ocenění a faktor seberealizace. Mezi faktory vnitřní patří například seberealizace, mezi faktory vnější potom hmotné odměny nebo pochvaly.

Negativní motivace – je definována jako „... postup varující před opakováním jednání, které v minulosti vyústilo v postih.“ (Blažej, 2019, p. 13). Za negativní motivaci může být brán, jak autor uvádí, například trest od trenéra, nebo snaha vyhnout se neúspěchu (viz. Výkonová motivace).



Obrázek 4. Model čtyř druhů motivací (Blažej, 2019, p. 13)

Blažej (2019) na obrázku 4. názorně ukazuje, jak se prolínají vnitřní-vnější a pozitivní-negativní motivace. Uvádí také, že nejvýhodnější kombinace pro dosahování uspokojení z pohybové aktivity a v životě se nachází v pravém horním kvadrantu – tj. kvadrantu, který je udáván vnitřní a pozitivní motivací. Naopak nejméně výhodná kombinace se nachází v levném dolním rohu – tj. v oblasti negativní a vnější motivace.

2.1.4 Motivace v kontextu pohybu, sportu a výkonu

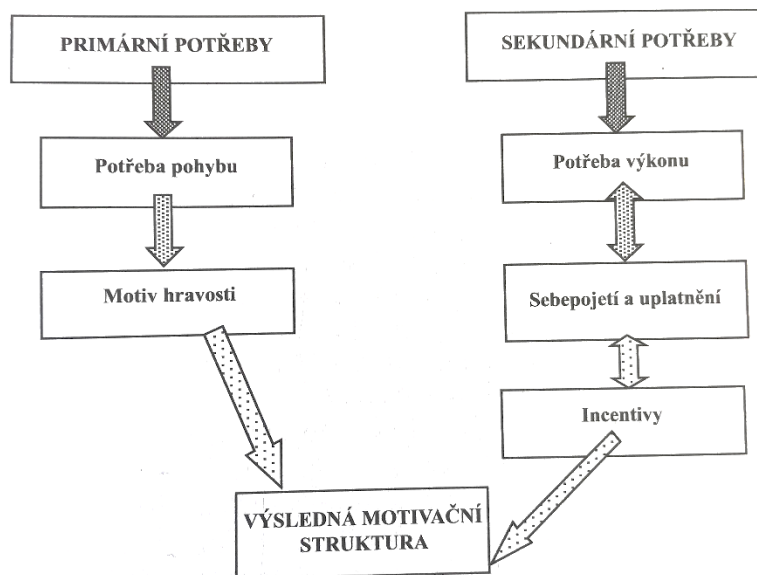
Motivace výkonu je definována jako „snaha jedince překonat překážky, obstát ve výkonových situacích (jak ve vlastních očích, tak v očích jiných lidí), vytrvat v náročné činnosti, dosáhnout cíle, být úspěšný. Jedinec je motivován jednak vnitřními faktory (zejm. potřebami), jednak faktory vnějšími (tzv. incentivami). Mezi výkonové potřeby žáka mj. patří: potřeba samostatnosti, potřeba kompetence, potřeba úspěšného výkonu, potřeba vyhnoutí se neúspěchu a někdy (paradoxně) i potřeba vyhnoutí se úspěchu, tj. potřeba neupozorňovat na sebe (Průcha, 2013, p. 159).

Jansa et al. (2014) uvádí, že motivace je podmíněna *potřebami* a že mezi nimi existuje i tzv. *primární potřeba pohybu*. Tato potřeba se silně vztahuje (kromě jiného) na děti předškolního a mladšího školního věku. Blažej (2019) dodává, že amotivace v rámci pohybové aktivity s největší pravděpodobností svědčí o tom, že daným jedincům někdo pohybovou aktivitu v minulosti znechutil. Souhlasí zároveň s Jansou et al. (2014) v teorii, že pohyb je přirozenou potřebou a dodává, že „... u nesportujících lidí jsou častější psychické problémy z důvodu neuspokojení jedné ze základních potřeb, neboť i potlačená potřeba je stále potřebou.“ (Blažej, 2019, p. 12). Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009) dodávají, že potřeba pohybu může vzniknout nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy, ale zároveň je vyvolána i periferně, například signály jakými jsou ztuhlost, křečovitost a únava některých svalových skupin.

Kromě samotného uspokojení potřeby pohybu dostává sport i společenský charakter (Slepíčka et al., 2009). Flemr a Valjent (2010) se baví o tzv. socializačním potenciálu sportovních aktivit. Ve své práci označují dnešní dobu za dobu tzv. „informační společnosti“, ve které nastává úbytek přirozeného sociálního kontaktu mezi lidmi a ve které se tím pádem sport a jeho potenciál v rozvíjení jedince dostává do popředí. Slepíčka et. al. (2009) dodává, že mezi další potřeby, které jsou uspokojovány právě prostřednictvím

sportovních aktivit, v současné době patří i potřeba určitých citových vztahů, potřeba zaujmout určité místo ve společnosti, hodnocení, uznání apod.

Za sekundární potřeby považuje Jansa et al. (2014) vlastnosti, jakými může být míra sebeuplatnění, sebeprosazení, ctižádost, zodpovědnost aj.



Obrázek 5. Základní motivační struktura ve sportu (Jansa et al., 2014, p. 137)

2.1.5 Motivační incentivy

Jansa et al. (2014, p. 137) definuje incentivy jako „... motivační podněty vnější, zpravidla materiální povahy, ale také estetické, popř. zdravotní, které motivaci silně podmiňují“.

Jansa et al. (2014, p. 138) uvádí incentivy:

- *Senzorické* – souvisí s vnímáním celkové atmosféry, mezilidských vztahů, ale i s pocitem příjemných nebo nepříjemných prožitků na tréninku
- *Ekonomické* – souvisí například s finanční odměnou, nebo zajištěním sportovce stran obuvi, oblečení atd.
- *Zvědavosti* – týká se motivace jedince zkusit něco nového, kde má možnost potkat nové lidi, cestovat atd.
- *Nezávislosti, respektu a uznání* – tyto incentivy se týkají možností mladých sportovců, kteří skrze sport mohou nabýt určitý vliv, který mohou přenášet například na trenéra, ekonomy, ale i vrstevníky

2.1.6 Výkonová motivace

V rámci výkonové motivace je třeba nejdříve vysvětlit několik pojmů, které se s výkonovou motivací pojí.

Afiliace – jedná se o navozování a udržování dobrých přátelských vztahů nejen s vlastní sportovní skupinou, ale i se členy jiných sportovních skupin, kterými mohou být například soupeři (Jansa et al., 2014).

Aktivační úroveň – jedná se o aktuální psychický stav, především z hlediska kvantity, tj. intenzity napětí, které člověk prožívá. Také se dá nazvat úrovní bdělosti, či nabuzení organismu (Dovalil et al., 2007).

Aspirační úroveň – jedná se o subjektivní nároky, které vyjadřují sportovcovo sebehodnocení. Aspirační úroveň je subjektivní a má vztah k motivačním a volným procesům. Sportovní aspirace jsou ovlivněny posledním výkonem ve zvolené činnosti (Slepička et al., 2009).

Frustrační tolerance – jedná se o schopnost snášet frustraci. Určitá míra frustrace může vzniknout jako reakce na neúspěch. Menší frustrační toleranci, tj. menší schopnost vypořádat se s frustrací, mají sportovci, kteří byli po delší dobu úspěšní (Jansa et al., 2014).

Výkonová motivace

Východiskem výkonové motivace je názor, že lidé jsou obecně motivováni dosahováním úspěchu, zlepšováním výkonu, zvládnutím úkolu, nebo dobrým zvládnutím žádoucího chování. Ve sportovní praxi je dosahování úspěchu měřeno vlastním výkonem jedince, který je porovnáván s protivníky. Velkou roli zde tedy hraje soutěživost (Tod et al., 2012). V rámci výkonové motivace se bavíme o dvou protikladných motivačních směrech, tj. tendenci dosáhnout úspěchu a tendenci vyhnout se neúspěchu (Jansa et al., 2014).

Každá pobídka pro velký výkon, která vzbuzuje naději na úspěch, musí současně obsahovat obavu z neúspěchu. Aktivita, která je zaměřená na dosažení velkého sportovního výkonu, je tedy výslednicí konfliktu mezi dvěma protichůdnými tendencemi (Slepička et al., 2009).

Slepička et al. (2009) pokračuje dál a píše, že sportovci, kteří mají silnější motiv dosáhnout úspěchu, budou více motivováni v případě výherní šance 50:50 a nebudou ovládnuti značnou nejistotou výsledku, na rozdíl od sportovců s motivací vyhnout se neúspěchu, kteří si budou vybírat spíše jednodušší činnosti, anebo naopak velmi těžké, kde neúspěch nikoho nepřekvapí.

2.2 Sport

2.2.1 Definice sportu

Původní motorika člověka, nástrojová (instrumentální), byla považována za tzv. „vážnou“ a sloužila vrozeným instinktům k zabezpečování adaptace (obživa, reprodukce, útek, útok, ...). V průběhu vývoje motoriky se začala projevovat *emancipace motoriky*, tzn. vyproštění se z motoriky „vážné“. Pohyby začaly být nevázané, samoučelné a často zbytečné a energeticky plýtvavé (ve srovnání s adaptačními činnostmi). Takovýmito procesy začaly vznikat první nápodoby loveckých a bojových situací, spontánní rytmické aktivity při tanci. To vyústilo až do různých pohybových exhibicí. Tyto procesy jsou v pohybu stále. V průběhu se různé úkony standardizovaly a ritualizovaly, mohly také sloužit k nabývání určité společenské funkce, jak se tomu dělo například při iniciačních rituálech (Slepička et al., 2009).

Samotné slovo *sport* vznikalo v průběhu let z myšlenky rozptylování se a bavení se při středověkých aristokratických lovech. Etymologicky je *sport* tedy vázán na myšlenku „přenesení do radosti, do zábavy, nebo do vášně“. Důležité na tomto je uvědomit si, že obsah tohoto pojmu má tedy i psychologické souvislosti (Slepička et al., 2009).

V současné době vycházíme při definici sportu z Bílé knihy o sportu (Komise Evropských společenství, 2007). Ta definuje sport jako „...veškeré formy tělesné aktivity, které, provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“

2.2.2 Sport a hra

Hra je v životě člověka velmi důležitým prvkem. Pohyb je pro člověka, zásadní, neboť skrze něj člověk vykonává svou existenci, užívá si život a potvrzuje platnost svého bytí stejně jako vyjevuje svou intencionalitu. Člověk, *homo ludens* (člověk hravý), má ve své povaze zabývat se hrou. Hry mohou směřovat k „upuštění přetlaku energie“ v dnešní sedací době, stejně jako mohou vést k upevnění zdraví nebo seberealizaci. Ve svém vývoji musel člověk čelit různým nebezpečím a permanentní úzkosti. Různé druhy rituálů a magické

myšlení sloužily jako skupinový tmel, dodávaly pocit sounáležitosti a mírnily úzkost (Slepička et al., 2009).

Hraní si je pro děti přirozeností. Skrze hry se děti seznamují s okolním světem, učí se nové činnosti a zjišťují své schopnosti i svá omezení. Pro mladší děti (5-9 let) je hraní potřebou.

Ke spokojenosti nepotřebují soutěžit, ani pevná pravidla. Děti starší již vyžadují ve hře prvek soutěživosti. Důležité je pro ně jasně rozlišit vítěze a poraženého. Je u nich již vidět potřeba určitého výkonu. Takováto hra může přerůst v něco, co se dá nazvat *sport*. Prožitek se může stát sekundárním, zatímco předvedený výkon se stává primárním cílem. Sportovní příprava dětí by však měla směřovat k tomu, aby prožitek byl primární, totiž aby děti dělaly pohybové hry pro radost a ne pro výkon (Perič, 2004).

U dětí může být pohybových her také využito v přípravě na život, neboť ve sportovních hrách se děti mohou učit instinktivnímu a pudovému chování (Slepička et al., 2009).

Perič a Dragounová (2016) zároveň dodávají, že hry v dětském věku mají zásadní výukový a socializační význam. Hry mohou být zaměřeny i na navozování rozhodovacích procesů v soutěžních situacích i na rozvoji spolupráce. Toto jsou právě ty myšlenky, na které navazuje Slepička (2009) s tvrzením, že sport vede k přípravě na věci budoucí.

2.3 Atletika

V rámci této bakalářské práce jsem se rozhodla dotazníkovou formou zjistit primárně od dětí, které navštěvují Atletické přípravy v Atletickém Klubu Olomouc (dále AK Olomouc), jaká je jejich motivace. Proto sem zařazuji i kapitolu týkající se atletiky.

Atletika vznikla na základě pohybových činností, které byly pro člověka přirozenými. Jedná se tak o nejstarší sportovní odvětví. Řadí se mezi nejvšestrannější a nejzajímavější sporty. Jedná se o sport individuální. Výkony jsou objektivně měřitelné a lze je snadno porovnávat, což vede k možnosti kontrolovat průběžné výsledky (Jeřábek, 2008).

Svým charakterem se atletika podílí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Královna sportů se jí neříká nadarmo, neboť se stala základem pro většinu dalších sportů, jakými jsou například i sportovní hry, avšak nejen to. Atletické dovednosti jsou mnohdy i dovednostmi, které jsou běžné pro obyčejný život. Všestranná atletická příprava zajišťuje všeobecný pohybový rozvoj dětí. Atletika ovlivňuje jedince svými výchovnými, zdravotními i vzdělávacími účinky (Jeřábek, 2008).

Jeřábek (2008) také uvádí důležité motivační hledisko atletiky. Uvádí, že pravidelné soutěže a hry (modifikované pro dětské kategorie) se mohou stát motivací pro provádění daného sportu. Může vést k seberealizaci, zábavě a sociálnímu vyžití a také se může stát motivem pro začlenění pravidelné pohybové aktivity do životního stylu. Kromě hlediska motivačního je zde i hledisko výchovné. V rámci atletiky se setkáváme s řadou výchovných podnětů, kterými jsou například houževnatost, cílevědomost, vytrvalost, ale podporuje také smysl pro fair play a učí sebekontroli.

V rámci ČR se můžeme setkat s projektem „Atletika pro děti“, který nabízí rodičům a dětem kvalitní volnočasovou aktivitu v podobě pravidelných atletických kroužků a zároveň přípravu nejmladších věkových kategorií. Projekt je v ČR od roku 2009 (Atletika pro děti, 2019).

Projekt se zabývá všestrannou přípravou dětí, která nemá za cíl prioritně vychovat profesionální atlety, ale zaměřuje se na všeobecnou sportovní přípravu podle koncepce tréninku odpovídajícímu vývoji (viz. Kapitola 2.5.5).

2.4 Děti a sport

2.4.1 Děti a volný čas

Volný čas je důležitou součástí života každého jedince. Volný čas slouží člověku k osobnímu zotavení, vzdělávání, prožitkům radosti, relaxaci, sebeuvědomování, komunikaci s ostatními, sociální integraci či enkulturaci (Sekot, 2019).

Slepičková (2000, p. 12) uvádí, že aby se jednalo o volný čas, musí být splněna následující čtyři kritéria:

- a) V danou chvíli jedinec nemá vůči ničemu a nikomu žádné povinnosti
- b) Prováděná činnost je výsledkem svobodného výběru
- c) Činnost přináší uspokojení
- d) V dané kultuře je prováděná činnost považována za činnost ve volném čase

Volný čas dětí nejvíce ovlivňují jejich rodiče. Jejich zapojení v aktivitách dětí je klíčové. Důležitá je však i jistá umírněnost, která zabraňuje přílišné organizaci volného času, která by mohla vyústit až v to, že by volný čas oněch dětí neplnil svou funkci a že by neměly čas na svou seberealizaci, na kamarády atp. (Sekot, 2003).

V průběhu dospívání by měly být děti vyučovány i tomu, jakým způsobem si zorganizují volný čas, aby vyhovoval jejich zájmům. V tomto by jim měla pomoci rodina a škola, kteří

je mohou svým působením přivést k různým společenstvím, sportům, nebo kulturním aktivitám (Omerdic, 2015).

Volný čas se může dělit na aktivní a pasivní. V aktivním volném čase může jedinec načerpat fyzickou i mentální energii a může probíhat například formou pohybových aktivit. V pasivním volném čase není požadováno žádné zvláštní úsilí pro vykonávání daných činností. Mezi takovéto aktivity může patřit například pozorování televize (Guruprasad, Banumathe, & E.Sinu, 2012).

2.4.1 Pohybové aktivity v životě dětí

Současný životní styl s sebou přináší i negativní projevy, mezi které například patří i sociálně patologické jevy u mládeže, jakými jsou například gamblerství, šikana, nebo braní návykových látek. Tyto jevy zatlačují sport do pozadí zájmů. Velká část mladé populace tak trpí

tzv. hypokinezi, což je nedostatek pohybu. Právě nedostatek pohybu a jím vyvolaných emocí může vést (a v současné době u mladé populace i vede) k fantazijním, virtuálním nebo drogami podmíněným dobrodružstvím. Sport se v současné době jeví jako užitečná náhrada za deficitní pohybovou námahu, která může zároveň pokrýt i nedostatek vzrušujících emočních prožitků (Jansa et al., 2009).

Přiměřená pohybová aktivita je nepostradatelná pro zdravý vývoj dítěte. Jak uvádí Bílá kniha o sportu (2007), světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje alespoň 30 minut přiměřené tělesné aktivity denně pro dospělé a 60 minut denně pro děti.

Sport, kromě samotných pohybových činností, také děti učí pravidla a jejich respektování, rozvíjí soustředění, učí zodpovědnosti a buduje sebedůvěru (Perič, 2012).

2.5 Sportovní trénink dětí

2.5.1 Cíle sportovní přípravy dětí

Perič (2012) uvádí tři hlavní cíle sportovní přípravy dětí:

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

Především první a druhý cíl sportovní přípravy dětí se odvolává i na psychiku dětí. Děti mohou být, kromě fyzické stránky, poškozeny i psychicky, což může mít za následek dlouhodobé stavy frustrace, úzkosti a může to vést až k depresivnímu onemocnění. Úkol

vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě zahrnuje právě předchozí cíl (nepoškodit) a zároveň motivovat děti ke sportu tak, aby přestože nebudou mezi profesionály, hrál sport významnou roli po celou dobu jejich života a pomáhal jim tak ke zdravému životnímu stylu (Perič, 2012).

Perič (2012, p. 20) také poukazuje, že „Sportování nejsou jen rekordy, je to především příjemná činnost a zábava, v přírodě, v kruhu přátel a někdy dokonce i běh o život“.

Lehnert (2001) uvádí, že trénink dětí má být ze začátku zaměřený na získání vztahu ke sportu, zvyšování tělesné zdatnosti a osvojení potřebného množství dovedností. To má vést k utváření zdravého způsobu života a pohybového režimu a k upevnění zdraví sportovce. Zároveň dodává, že trénink má být pestrý a emocionální, děti má bavit a má pro ně být přitažlivý.

2.5.2 Etapy sportovního tréninku

Koncepce etap sportovního tréninku vychází z poznatků o zákonitosti fyzického i psychického vývoje. Jasně ukazuje rozdíly mezi tréninkem dětí, dospívajících a dospělých (Dovalil et al., 2007).

Dlouhodobá sportovní příprava se dělí na etapy základního, speciálního a vrcholového tréninku (Dovalil et al., 2007; Jansa et al., 2009). Jeřábek (2008) a Lehnert et al. (2014) ještě přidávají etapu předsportovní přípravy.

Etapa předsportovní přípravy – v rámci této etapy se jedná o usměrňování spontánní pohybové aktivity. Důležité je dbát na rozvoj a utváření základních pohybových schopností, stejně jako vztahu k pravidelnému sportování. Obsah by měl být různorodý a svou podstatou shodný pro většinu sportovních odvětví. Výsledky a umístění nejsou primární. Důležitá je radost z pohybu a zábavný charakter tréninků i soutěží (Jeřábek, 2008).

Etapa základního tréninku – tato etapa je klíčovou pro utváření vztahu ke sportu. V etapě převažuje všeobecné zaměření tréninku. Důležité je děti naučit dostatečnému pohybovému fondu, na kterém budou stavět své další sportování. Opět platí, že tréninky by měly být různorodé. Nedostatečné obměňování obsahu tréninku může vyústit ve ztrátu zájmu (Dovalil et al., 2007; Jansa et al., 2009; Jeřábek, 2008).

Podcenění této části v rámci dlouhodobé sportovní přípravy může znamenat nedostatečnou přípravu pro další sportování, což může vést ke ztrátě zájmu a ukončení sportovní kariéry v pozdějších etapách (Jeřábek, 2008).

Dovalil et al. (2007) udává, že daná etapa by neměla být kratší než 2 – 3 roky. V rámci této přípravy nejde čistě jen o zlepšení všeobecných dovedností, ale sportovci si zároveň osvojují vědomosti o jejich sportu.

Etapa specializovaného tréninku – přestože by se mohlo zdát, že v této etapě se již klade důraz na umístění v soutěžích, hlavním úkolem této etapy je zvyšování výkonnosti. Všestranná příprava je stále složkou sportovního tréninku, specializovaný trénink se však nyní dostává do popředí. V této etapě se začíná klást důraz na vědomosti a taktické jednání. Sport se již vzdaluje od dětské hry, ale stále má být chápán jako činnost, která přináší uspokojení. Etapa může trvat 2 – 4 roky, ale pokud není dostatečná možnost tréninku, nebo se projeví nedostatek talentovanosti, může etapa trvat do konce sportovní kariéry (Dovalil et al., 2007; Jansa et al., 2009).

Etapa vrcholového tréninku – v rámci této etapy je hlavním cílem dosažení individuálně maximálního výkonu. Přes převahu specializovaných cvičení z tréninku nemizí ani cvičení všeobecná, která mají důležitou zdravotní a kompenzační funkci. Trénink je však důležité přizpůsobit individuálním zvláštnostem (Dovalil et al., 2007; Jeřábek, 2008)

2.5.3 Mladší školní věk

Mladší školní věk odpovídá přibližně věku 6 – 11 let (Dovalil et al., 2007). V rámci mladšího školního věku můžeme ještě vyčlenit období, kterému se říká „zlatý věk motoriky“. Jansa et al. (2009) uvádí, že toto období bývá mezi 8 – 10 rokem. Děti jsou optimistické, projevují zájem o všechny pohybové aktivity a mají chuť a elán do sportu.

Kromě stránky fyzické, na kterou je třeba brát zřetel v rámci dlouhodobé koncepce sportovního tréninku, jsou však výrazné změny i po stránce psychické. Důležitým zlomem pro děti v mladším školním věku je vstup do školy. Děti se stávají součástí nových skupin a v jejich životech se objevují nové autority v podání učitelů či trenérů. Nedokáží se dlouho soustředit, bývají roztěkané (Perič, 2012).

V tomto období není dětem třeba do pohybu nutit. Pohyb dětem přináší radost, rády soutěží. Důležité je říci, že základem pro děti v tomto období je hra. Je třeba, aby v tréninku dominoval herní princip a příjemné prožívání pohybových aktivit. Porážky by neměly být důvodem k negativní prožitkům a k trestům (Dovalil et al., 2007).

Děti jsou ještě málo sebekritické, zároveň jsou snadno ovlivnitelné autoritami. Děti jsou snadno ovladatelné a tak je třeba, aby toho nebylo zneužito, ale aby se naučily usměřňovat svůj elán a od hry se časem mohly propracovat k systematické sportovní přípravě (Dovalil et al., 2007).

2.5.4 Starší školní věk

Starší školní věk odpovídá přibližně věku 11–15 let. Jedná se o důležité období, ve kterém se jedinec vyvíjí tělesně i psychicky. V rámci tohoto období se dostává do puberty a musí se vyrovnávat se změnou vnitřního prostředí. Nerovnoměrný růst těla (končetiny rostou rychleji) vede k problémům s koordinací. Děti jsou „samá ruka, samá noha“. Jsou velmi kritičtí k sobě i k okolí. Typická je náladovost. Mají nutkání napodobovat dospělé, nenahraditelným se stává osobní příklad (Dovalil et al., 2007; Perič, 2012).

V tomto období děti citlivě vnímají své okolí. Vztah ke sportu se dá utužit i veřejně prospěšnými činnostmi, jako úprava sportovních areálů, dobrovolnická pomoc atp. (Dovalil et al., 2007).

Od extrovertní povahy, která je typická pro mladší školní věk, se začínají někteří vzdalovat a více se projevuje introvertní stránka. Vyhledávají hluboké emoce, jsou vnímavější i vůči sobě samým. Důležitý je pro ně kolektiv. Jsou sebekritičtí a zároveň velmi vnímaví na kritiku od ostatních (Perič, 2012).

Sportovní trenér, jako vzor dětí v období staršího školního věku, jim může pomoci překlenout toto obtížné období. Někdy se může stát vlivnější osobou, než jsou samotní rodiče. Je zde tedy potřeba velké spolupráce mezi trenérem, svěřencem a jeho rodiči (Dovalil et al., 2007).

2.5.5 Raná specializace vs. trénink odpovídající vývoji

Jak už bylo uvedeno výše, trénink dětí se liší a je při něm třeba uvažovat od budoucna. Jsou známy dvě koncepce, které mají za cíl dovést svěřence k určité maximální individuální výkonnosti. Jedná se o *ranou specializaci* a *trénink odpovídající vývoji* (Zahradník & Korvas, 2017)..

Následující tabulka uvádí hlavní rozdíly mezi jednotlivými koncepcemi:

| Raná specializace | | Trénink odpovídající vývoji |
|--|------------------|--|
| Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu | Strategie | Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou |
| Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci (jednostrannost) | Trénink | Vědomý podíl všestrannosti |
| Až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na nevyzrálé jedince | Zatížení | Zřetel na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků |

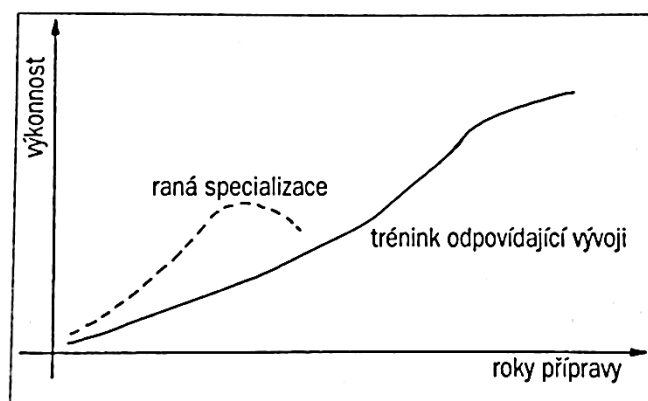
Tabulka 1. Charakteristické rysy tréninkové koncepce rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (Podle Dovalil et al., 2007, p. 241)

V rámci konceptu rané specializace, se vše soustředí na dosažení maximálního výkonu v co nejkratším čase. Nebezpečí číhá ve velkém jednostranném zatížení, které může vést i k jednostrannosti a k tomu, že dítě nemá širokou pohybovou základnu (Perič, 2012).

Trénink odpovídající věku naopak neklade důraz na okamžitý výkon, jedná se o postupné přidávání specializovaného zatížení. Nejedná se o tréninky bez specializovaného tréninku, ten je však jen na okraji všech pohybových dovedností, se kterými děti přicházejí do kontaktu. Principem tréninku odpovídajícímu věku je příprava dětí na budoucí sportovní kariéru a hlavně respektování jejich biologických i psychologických potřeb (Zahradník & Korvas, 2017).

Je dokázáno, že všeobecně zaměřený trénink nevytváří překážky pro budoucí specializovaný trénink a že je vhodnější, než koncept rané specializace (Wall & Côté, 2007).

Navíc není prokázáno, že úspěchy v mladém věku, vedou k úspěchům v pozdějším sportování (Latorre-Román, Garcia Pinillos, & López Robles, 2018) .



Obrázek 6. Porovnání vývoje výkonnosti koncepcí rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (Perič, 2012, p. 39)

Lákadlem rané specializace je rychle dosažený výkon, který nastává ještě před dospělostí a před biologickou i psychickou zralostí jedince (Perič, 2012).

2.5.6 Rozvoj motivace u dětí

Válková (2017) uvádí, že vnitřně motivované chování u dětí, jakým může být například úmyslná hra, bude mít pozitivní efekt na budoucí motivaci a vůli dětí v následném pokračování ve složitějších a organizovaných aktivitách. Dále uvádí, že pohybové hry jsou nejdůležitější aktivitou pro děti, aby zůstaly motivované a zároveň aby se naučily základním pohybovým dovednostem.

2.6 Motivy pro setrvání a odchod ze sportu

2.6.1 Vliv rodiny na sportování dětí

Role rodičů většinou spočívá v uvedení dětí do nějakého sportovního klubu. Důvody k volbě sportu pro jejich děti bývají různé. Někteří rodiče vedou své děti ke sportu, který sami dělali. To může mít velmi pozitivní vliv na motivaci jejich dětí, neboť ve svých rodičích mohou vidět vzory. Na druhou stranu zde však hrozí, že rodiče budou chtít žít svůj sportovní sen skrze jejich děti. Ty pak bývají nuceny zůstat ve sportu, zůstávají tam však s pocitem nutnosti vyhrát, aby nezklamali své rodiče. Děti mohou sportovat pro to, aby se vyrovnali svým rodičům, anebo proto, že jejich rodiče takové možnosti neměli, proto je do sportu tlačí. Úspěšní rodiče ve sportu jejich dětí tak pro ně někdy mohou být velkou psychickou přítěží (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008).

Vliv rodiny funguje i napříč generacemi nezávisle na časovém období, sociálním, ekonomickém, politickém, nebo kulturním kontextu (Votik & Valkova, 2011) .

Mimo samotného vlivu rodičů na děti se například studie od autorů Post et. al. (2018) zabývá socioekonomickými vlivy v rodině. Studie byla prováděna ve Spojených státech Amerických a zabývá se problematikou příjmů rodiny a možností podporovat děti. Studie zahrnuje i vzdělání rodičů. Jako výsledek vyplynulo, že rodiče s vyšším příjmem a bakalářským titulem anebo vyšším vzděláním měli větší pravděpodobnost, že budou mít dítě vysoce specializované v jednom sportovním odvětví. (To však může být dáno i tím, že rodiče s vyšším vzděláním budou pro své děti chtít také vyšší vzdělání, ve kterém se musí v USA platit. Variantou pro ty, kteří si nemohou vzdělání dovolit, je tzv. sportovní stipendium. Viz. kapitola 2.6.10)

Vztahy mezi sportem rodičů a dětí jsou sporné. Medeková, Zapletalová a Havlíček (2000) ve své studii zpozorovali, že existují vazby mezi pohybovou aktivitou dětí a pohybovou aktivitou jejich rodičů. Naproti tomu, Piech et al. (2018), ve své studii uvádí, že vliv rodičů (a také učitelů tělesné výchovy) nemá velký vliv na rozhodování dětí, zda se zapíší do sportovního klubu, anebo na jejich setrvání.

Sigmund et al. (2008) se spíše shodují s Medekovou, Zapletalovou a Havlíčkem (2000), neboť ve své práci uvádí, že více pohybově aktivní rodiče vychovávají více pohybově aktivní děti. Také dodávají, že tento trend se více ukazuje u synů. Dále dodávají, že méně pohybově aktivní rodiče vychovávají méně pohybově aktivní děti, kterýžto trend se více ukazuje u dcer.

Válková (2017) zdůrazňuje, že vliv rodičů je důležitý během všech fází sportovní kariéry dětí. Důležitost jejich role se mění s každou etapou, ve které se dítě nachází. Klíčovou roli hrají například při přechodu z juniorské do seniorské kategorie. Nicméně pro mladší věk platí, že je třeba vytvořit pro dítě ve sportu prostředí ve kterém zakusí nové zážitky, budou mít pozitivní prostředí, nebudou sportem stresované a nebudou se jen snažit dosáhnout úspěchu.

2.6.2 Časová náročnost

Na malé sportovce jsou mnohdy kladeny vysoké požadavky stran času stráveného daným sportem. Deelen, Ettema a Kamphuis (2018) se zabývali otázkou, zdali čas trávený sportem mimo tréninky má nějaký vliv na odchod ze sportu. Ve své studii dospěli k závěru, že mladí fotbalisté a tenisté (13-21 let), kteří trávili svůj čas sportem mimo jejich příslušný klub,

anebo ti, kteří se v rámci jejich klubu dobrovolně podíleli na sociálních nebo dobrovolnických aktivitách, měli větší tendence k setrvání ve sportu. Zároveň však studie ukázala, že tenisoví hráči, kteří měli paralelně dva sporty, anebo měnili školu v průběhu jejich sportovní kariéry, měli větší pravděpodobnost k odchodu ze sportu. Naproti tomu tenisté, kteří cestovali delší vzdálenosti na tréninky a cesta jim tak zabrala více času, měli menší pravděpodobnost odchodu ze sportu.

Na druhé straně, jiné studie poukazují na to, že nedostatek volného času, který děti potřebují trávit aktivitami, které jsou vhodné k jejich věku, je jedním z důvodů odchodu ze sportu v dětském věku (Monteiro, Cid, Marinho, & Vitorino, 2017; Pano & Markola, 2012; Witt & Dangi, 2016).

U dětí školního věku se sportovní činnost většinou odehrává v jejich volném čase. Návštěva sportovního klubu, byť se jedná o volnočasovou aktivitu, však není pro dítě volný čas jako takový. Bussmann (1999) upozorňuje, že právě nedostatek volného času se může stát důvodem pro odchod ze sportu.

2.6.3 Biologické faktory

Vliv relativního věku

Vliv relativního věku (relative age effect – RAE) se vztahuje k období, kdy byl sportovec narozen. Sportovec, který se narodí později v roce, může trpět nevýhodami ku jeho vrstevníkům, kteří se ovšem narodili v roce dříve a jsou tím pádem fyzicky i psychicky lépe připraveni, než on/ona (Green, 2017).

Relativní věk se vztahuje k věkovým kategoriím, které jsou ve sportu děleny. Například dítě v kategorii 6-9 let, které dovrší při začátku sezóny 6 let, takže již musí participovat v takto věkové skupině, je v nevýhodě ku dítěti, kterému je pozdních 9 let (Delorme, Chalabaev, & Raspaud, 2011; Green, 2017).

Delorme, Chalabaev a Raspaud (2011) se zabývali odchodem dětí z basketbalu ve Francii. Studie ukázala, že je menší podíl dětí, které odešly z basketbalu, které se narodily dříve v soutěžním roce (je třeba rozlišovat rok soutěžní, který většinou začíná v jiném měsíci, než rok kalendářní) a větší podíl odpadlých dětí, které se narodily později v soutěžním roce. Tento trend byl zaznamenán v kategoriích „9–10 let“, „11–12 let“, „13–14 let“ a první rok z kategorie „15–17 let“. Helsen, Starkes a Winckel (Helsen, Starkes, & Van Winckel, 1998) dodávají, že hráči fotbalu ve věkové kategorii 6–8 let, narození mezi srpnem a říjnem (začátek sportovního roku), jsou s větší pravděpodobností identifikováni

jako talentovaní a jsou vystaveni náročnějšímu tréninku. Tito hráči se dostávají do národních týmů a sportem se zabývají profesionálně. Na druhou stranu, hráči narozeni později ve sportovním roce, mají větší tendenci opouštět sport a to okolo 12. roku věku.

Faktory z brzkého věku (early-life factors)

Důvody, proč děti opouštějí sporty, mohou zasahovat zpětně až do brzkého věku dětí.

Howie et. al. (2019) uvádí důvody z dětského věku, které mohou vést k předčasnému ukončování sportovní činnosti. Například uvádí, že chlapci a dívky, které byly kojeny, byly v jejich výzkumu vyšší, neměly výchovné problémy a které navštěvovaly školky, měly větší tendence k setrvání ve sportu. Dívky, které měly předchozí zranění a jejichž rodiče se obávali o zdraví jejich dítěte, měly větší tendence k odchodu ze sportu. Chlapci narození předčasně, kteří neměli předchozí zranění, měli problémovější temperament a problémy v rodině, měli větší tendence k opuštění sportovních činností.

2.6.4 Zranění

Jedním z důvodů předčasného ukončení sportovní kariéry jsou zranění (Crane & Temple, 2015; Gould, Feltz, Horn, & Weis, 1982).

Stran sportů je také třeba zmínit, že v souvislosti s nevhodným tréninkem se na tomto poli setkáváme se zraněními způsobenými nadměrným zatěžováním určitých segmentů těla. Zatímco děti, které sportují neorganizovaně a spontánně jsou v tomto ohledu v relativním bezpečí, mladí sportovci, kteří podstupují náročné tréninky, mají vyšší riziko úrazu nadměrně namáhaných partií (Roberts, 2014).

2.6.5 Trénink

Obsah tréninku

Hoye et al. (2016) ve své studii uvádí, že sportovci, kteří evidovali při svých tréninzích aktivity na zlepšení zdravotního stavu, (Health Promotion -HP- activities), byli spokojenější a více si užívali tréninky.

Atmosféra v klubu/týmu

Dalším častým důvodem pro odchod dětí ze sportu byla udávána špatná atmosféra v týmu nebo nedostatek týmového ducha. Toto platí převážně pro sportovní hry a pro skupinové

tréninky (O. Molinero, Salguero, Álvarez, & Márquez, 2009; Olga Molinero, Salguero, Tuero, Alvarez, & Marquez, 2006; Perry, 2013).

Zábava

Studie potvrzují, že důležitým faktorem pro setrvání dětí ve sportu je dostatečně zábavný trénink. (Cofield, 1992; Gould et al., 1982; Horn, 2015; O. Molinero et al., 2009; Monteiro et al., 2017; Witt & Dangi, 2016). Jak píše Perič (2012), děti nejsou malí dospělí ani fyzicky, ani psychicky. A tak trénink by měl být přizpůsobený věku ve všech složkách tréninku.

2.6.6 Trenér

Důležitost trenéra je nepopíratelná. Trenér je zodpovědný nejen za úspěchy svého svěřence v jeho kariéře, ale zároveň může být zodpovědný i za předčasné ukončení jeho kariéry (Bussmann, 1999).

Crane a Temple (2015) uvádějí, že mezilidské vztahy, mezi které právě patří i vztah svěřenec – trenér, byly jedním z nejčastějších zaznamenaných důvodů k odchodu ze sportu.

Mezi důvody odchodu sportovců patří například: ignorování slabších jedinců trenérem, nebo individuální trénink. Tyto důvody byly zaznamenány u plavců (Fraser-Thomas et al., 2008). V téže studii je také zmíněna potřeba podpory ze strany trenéra a dobré komunikativní schopnosti. Jeden sportovec v dialogu také upozorňuje na problematiku *oblibenců* ve sportu, která může vést k nedostatku zájmu o ostatní sportovce. Individuální trénink je také třeba pro zlepšování v daném sportu. Problém nedostatku času a individuálnímu přístupu ke každému sportovci, může vést k jejich osobní stagnaci a odchodu ze sportu.

Trenéři mohou svým působením také u svých svěřenců způsobovat úzkosti a nervozitu, která může být důsledkem jejich nadměrného kritizování a velkého tlaku. Mezi trenérem a sportovcem se vytváří velmi specifický vztah. Jeho špatné fungování může být taktéž příčinou pro brzký odchod ze sportu (Witt & Dangi, 2016).

2.6.7 Vrstevníci

Na děti, kromě rodičů, učitelů a trenérů, samozřejmě působí i jejich okolí, ve kterém se nacházejí jejich vrstevníci. Zvláště u chlapců je pozorováno, že se v průběhu dospívání ztrácí vliv rodina, ale roste vliv jejich vrstevníků, nebo například různých životních vzorů (ať už sportovců, nebo trenérů). Tyto osobnosti, kteří hrají v dospívání důležitou roli, mohou dopomoci aktivní činnosti chlapců. Dívky na druhou stranu mají tendenci více sdílet názory

svých vrstevníků a v průběhu dospívání častěji samy rozhodují o účasti na sportovních aktivitách (Sekot, 2019).

Vrstevníci mohou také tlačit děti do jiných činností než je sport (Crane & Temple, 2015). Podle studie autorů Molinero, Salguero a Tuero (2006) mají větší sklon k odchodu ze sportu kvůli jiným činnostem dívky.

2.6.8 Dospívání – Frustrace

Problémem motivace může být i frustrační tolerance. Sportovci v mladších věkových kategoriích, kteří jsou předčasně vyzrálí, a kteří si „zvykli“ na vítězství, mohou s přechodem do starší věkové kategorie čelit větším nárokům, mohou se po dlouhé době setkat s prohrou a může vznikat problém s motivací do další činnosti (Slepička et al., 2009).

Více jsou ohroženi sportovci, kteří spadají v rámci výkonové motivace mezi ty, kteří se snaží vyhnout neúspěchu. V případě nízké frustrační tolerance může dojít až k ukončení sportovní kariéry (Jansa et al., 2014).

2.6.9 Raná specializace

Válková (2017) uvádí, že předčasné zařazování přespříliš organizovaného tréninku do života dětí může vést ke snižování vnitřní motivace pro tyto činnosti a může také vést k předčasnému odpadnutí ze sportu. Brzké zařazování takového tréninku s velkou vnější kontrolou může vést k brzkému ztracení zájmu a k syndromu vyhoření.

V některých studiích bylo prokázáno, že sportovci, kteří prošli konceptem rané specializace, měli menší pravděpodobnost v pokračování v daném sportu v pozdějším věku (Hastie, 2015). Na druhou stranu, Larson et al. (2019) ve své studii nenašel mezi brzkým odchodem a ranou specializací přímou souvislost.

Perič uvádí, že raná specializace vede k nedostatečné pohybové přípravě dětí, která má za následky zaostávání v daném sportu. Zatímco děti, které prošly ranou specializací, budou stagnovat, jejich vrstevníci budou zlepšovat své výkony (Vitalia.cz, 2015).

Přední český expert, Pavel Kolář, také varuje, že raná specializace také může vést k únavovým zlomeninám, nebo poruchám ve vývoji tvaru kostí a kloubů (Záruba, 2018).

2.6.10 Plánování sportovní budoucnosti

Velká vnitřní motivace může být dána například sportovním vzorem, za kterým se malý sportovec žene, neboť chce být jako on. Vidina své budoucnosti na stupních vítězů může velmi podpořit dětskou motivaci pro sport (Sekot, 2019).

Na druhé straně, vidina potřeby sportu například za materiálním zajištěním může být v brzkém věku dítěte zajímavá spíše pro rodiče a děti pak mohou být spíše do sportu nuceny, než že by chtěly samy sportovat, hnány velkým nadšením jejich rodičů. Daný problém je sledovaný například ve Spojených Státech Amerických, ve kterých mohou být někteří jedinci přijímáni na univerzity na základě sportovních stipendií, které jim umožní absolvovat univerzitu bez poplatků. V angličtině se mluví o tzv. „undermining effect“, který bychom mohli nazvat efektem „podkopávajícím vnitřní motivaci“ (Horn, 2015; Moller & Sheldon, 2019).

2.6.11 Zaměření se na výkon

Malina (2009) uvádí, že v poslední době se můžeme setkat s čím dál tím větší podporou sportu. Diskutabilní je ovšem to, jak tato podpora samotný sport ovlivňuje. V současné době, spolu se zvýšenou popularitou, jsou děti nuceny více soutěžit. Otázkou však je, zdali je to cíl samotných dětí, jejich rodičů, anebo jejich trenérů. Přestože tedy trenéři prakticky vědí, že raná specializace není zdravá, jsou do ní nuceni laiky, kteří ovlivňují budoucnost daného sportu.

2.7 Doporučení

Autoři se zabývají i různými doporučeními, která by mohla vést k eliminaci předčasných odchodů ze sportu mládeže.

Witt a Dangi (2016) navrhují:

1. Nové definování sportovních cílů, od nutnosti vyhrát k zábavě
2. Usměrnování rodičovského zapojení
3. Podpora v účasti ve více sportech
4. Umožnění dětem rozhodování se v tom, do čeho se zapojí
5. Upravování pravidel tak, aby se mohly zapojit všechny děti
6. Začít sport ve správném věku

Murphy et al. (2018) mimo již zmíněné doporučují:

7. Nechat jedincům určitou úroveň autonomie
8. Umožnit dětem získat dostatečnou sportovní kompetenci
9. Zajistit podporu vrstevníků – to souvisí s nově přichozími dětmi, ať mají možnost cítit se vítáni nejen trenérem, ale i svými vrstevníky, doporučují zavést
10. Ke každému přistupovat stejně
11. Každý trenér má být stoprocentně soustředěný na trénink a na sportovce

2.8 Anketní šetření

„V pedagogickém výzkumu se využívá k orientaci v tématu nebo k získávání rychlých informací o situaci v edukačním prostoru“ (Jansa et al., 2014, p. 67).

Anketa je jednodušší formou dotazníku (Jansa et al., 2014). Dotazník je standardizovaný. To znamená, že jsou v něm použity striktně jednotné podněty a odpovědi jsou často omezeny na volbu z předem připraveného souboru kategorií (Kubátová, 2006).

Anketa nespécifikuje přesný okruh lidí. Respondenti odpovídají, pokud mají zájem se na anketě podílet, jsou motivováni, zajímá je daná problematika, získají odměnu, nebo chtějí prosadit svůj názor (Jansa et al., 2014).

Dotazníky bývají využívány pro sběr dvou základních typů informací: faktů a názorů (Thomas, 2003). Podle Thomase (2003) vypadá klasický postup při tvorbě dotazníku (ankety) následující:

1. Zaměření se na určité téma
2. Vymyšlení dílčích otázek
3. Formát dotazníku (struktura dotazníku je závislá na představě budoucích respondentů – tj. jejich věku, schopnosti čtení, psaní, úrovně znalostí atp.)
4. Způsob administrace
5. Zkouška nanečisto (kdy je dotazník rozeslán vzorku respondentů, aby zaznamenali slabiny a nedokonalosti v současném dotazníku a poté aby administrátor zaznamenal možnosti sběru a vyhodnocení dat)
6. Opakování zkoušky
7. Výběr respondentů
8. Sběr dat
9. Vyhodnocení a interpretace výsledků

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je pomocí literární rešerše a anketního šetření zjistit hlavní motivační faktory dětí do sportu a časté důvody k jejich odchodu.

3.2 Dílčí cíle

1. Pomocí anketního šetření zjistit postoj rodičů ke sportování jejich dětí.
2. Zjistit, co děti motivuje do navštěvování sportovních kroužků.
3. Zjistit případné demotivační faktory v rámci sportování dětí.

3.3 Výzkumné otázky

1. Jaká je primární motivace dětí k účasti na sportování?
2. Co všechno děti motivuje do chození do sportovních kroužků?
3. Mají děti zájem pokračovat ve sportování?
4. Jakou mají rodiče motivaci pro posílání dětí do sportovních kroužků?

3.4 Úkoly práce

- Rešerše literatury a internetových zdrojů, které jsou zaměřeny na problematiku motivace dětí ve sportu
- Na jejich základě vytvořit anketu týkající se motivace dětí do sportu
- Analýza anketního šetření

4 METODIKA

4.1 Tvorba ankety

Na základě rešerše literatury jsem vytvořila první verzi ankety. Tato anketa byla zaslána vedoucí přípravek AK Olomouc, která poskytla zpětnou vazbu, podle které byla anketa upravena do finální podoby. Skrze nutnost vytvořit anketu online kvůli nouzovému stavu v ČR byla anketa vytvořena v Google Forms.

4.2 Respondenti

Oslovení byli rodiče 213 dětí atletických přípravek Olomouc, které byly ve věku 6-13 let. V průvodním dopise jim byl vysvětlen cíl této ankety a byli požádáni o její vyplnění.

4.3 Kontaktování respondentů a sběr dat

Kontaktování respondentů proběhlo přes vedoucí atletických přípravek, která svolila k výzkumu a z jejího emailu rozeslala rodičům email s průvodním dopisem (Příloha 1) a odkazem na anketu. Respondentům byl rozeslán email 1. 4. 2020, sběr dat byl prováděn v datech od 1.4. do 8.4. 2020.

4.4 Odpovědi

V průběhu spuštění ankety bylo posbíráno celkem 48 odpovědí na anketu. O odpověď byly požádány vždy všechny děti v rodině, proto 4 odpovědi nejsou od dětí navštěvujících atletickou přípravku. Jelikož jsem se však v mé práci zabývala motivací do sportu obecně, tato data byla začleněna do výsledků.

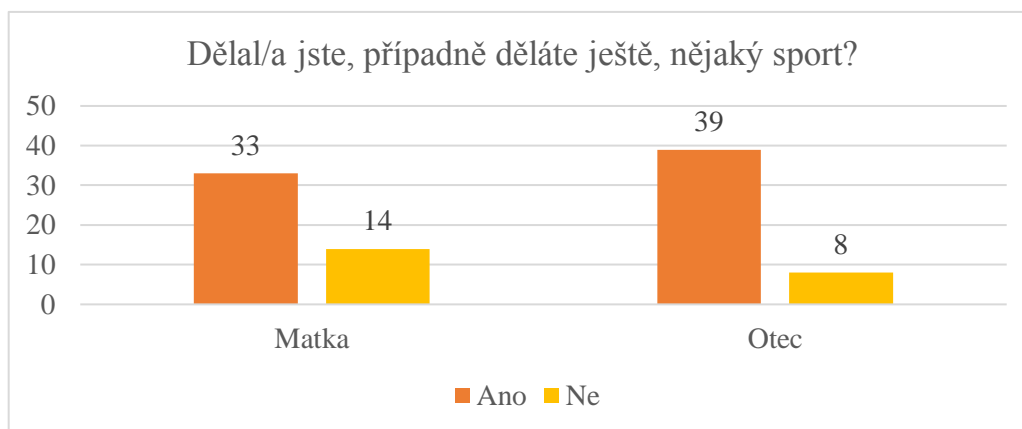
4.5 Statistické zpracování dat

První statistické zpracování dat provedly Google Forms. Výsledky byly exportovány a zpracovány v programu Microsoft Office 365 ProPlus - Excel.

5 VÝSLEDKY

5.1 Část I – pro rodiče

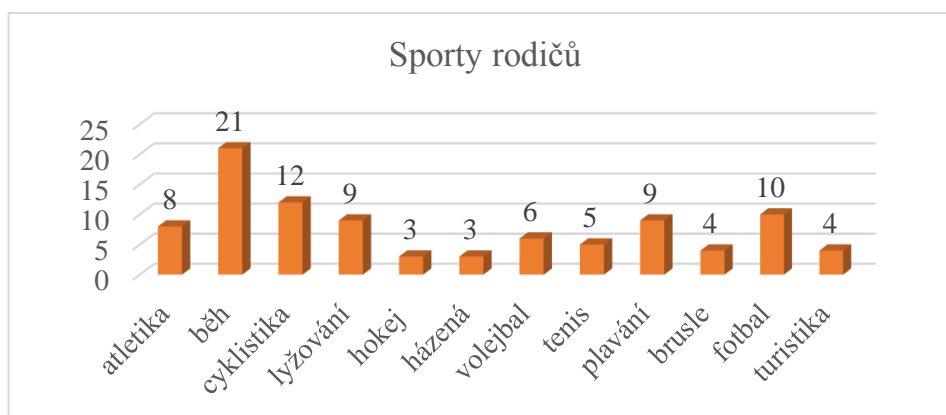
Otázka 1: Dělal/a jste, případně děláte ještě nějaký sport? (Pokud je to možné, prosím o vyplnění za oba rodiče)



Obrázek 7. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Dělal/a jste, případně děláte ještě nějaký sport? (Pokud je to možné, prosím o vyplnění za oba rodiče)

Jednou respondent vyplnil pouze „matka ne“, u otce nevíme. Ve třech případech nesportuje ani jeden rodič. Ve 28mi případech sportují oba rodiče.

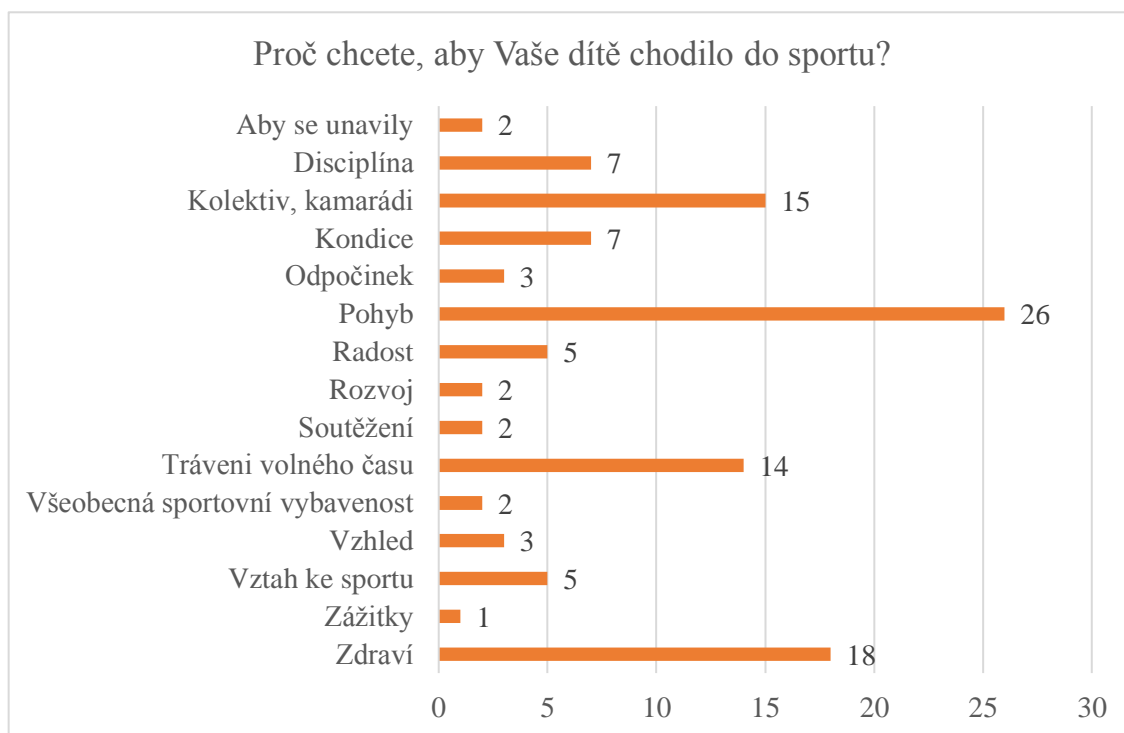
Otázka 2: Jestli ano, napište, prosím, jaký sport



Obrázek 8. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Jestli ano, napište, prosím, jaký sport

Na grafu 8 můžete vidět nejčastěji zastoupené sporty rodičů. Ve 21 případech můžeme vidět, že rodiče dělali/dělají běh, v osmi případech atletiku.

Otázka 3: proč chcete, aby Vaše dítě chodilo do sportu?



Obrázek 9. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Proč chcete, aby Vaše dítě chodilo do sportu?

Jelikož byla otázka otevřená, odpovědi jsem zařadila do následujících skupin. Nejvíce rodičů uvedlo, že hlavní důvod, proč posílají jejich děti do sportu, je pohyb. Mnozí rodiče si uvědomují, že děti mají nedostatek přirozeného pohybu, proto děti podporují v organizovaném sportu. Druhý nejčastější důvod byl Zdraví jejich dětí, následovaný kamarády a smysluplným trávením volného času. Respondenti také poukazovali na vytváření si vztahu ke sportu jako k celoživotní aktivitě.

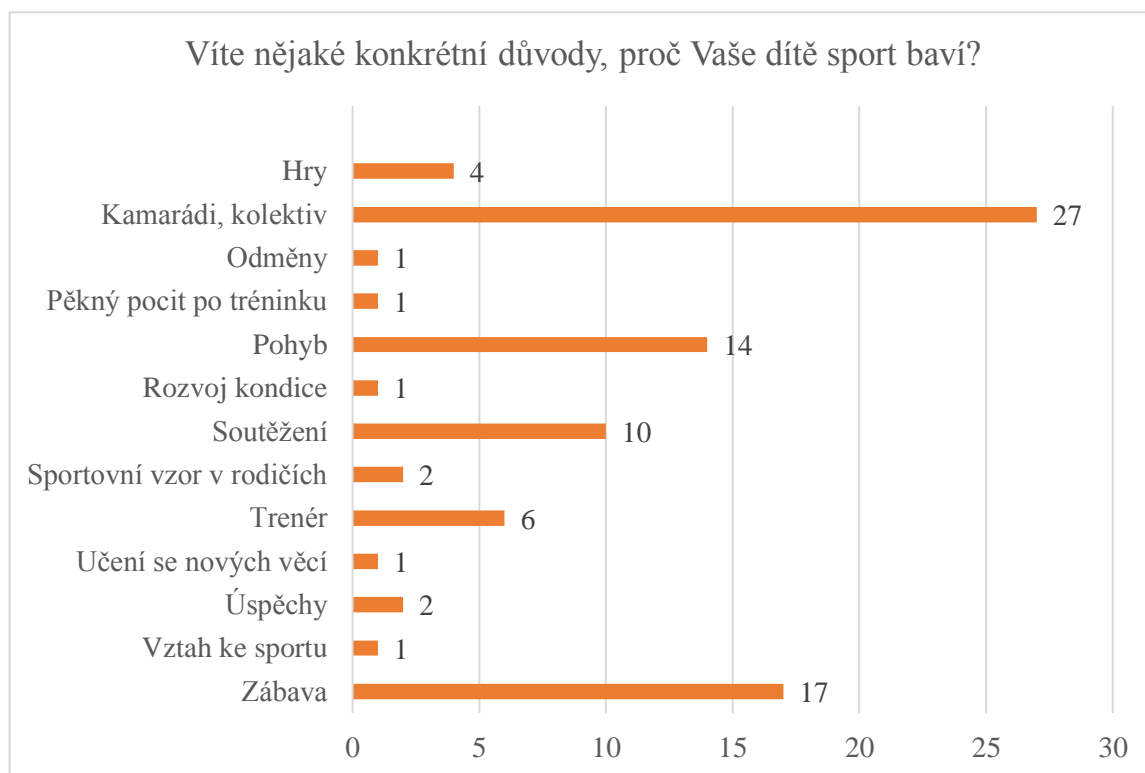
Otázka 4: Chce Vaše dítě chodit do sportu (máte pocit, že chodí rádo samo za sebe)?



Obrázek 10. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Chce Vaše dítě chodit do sportu?

3 rodiče odpověděli, že nemají pocit, že jejich děti chodí rády do sportu. V otázce 12 (chodíš rád do sportu) však děti ani jedno dítě neodpovídá, že by žádný sport nenavštěvovalo rádo. 2 dětí však udávají „jak do kterého sportu“ a dvě „jak kdy“. Je tedy patrné, že rodiče vidí, že některé z dětí mají menší motivaci navštěvovat některé sporty.

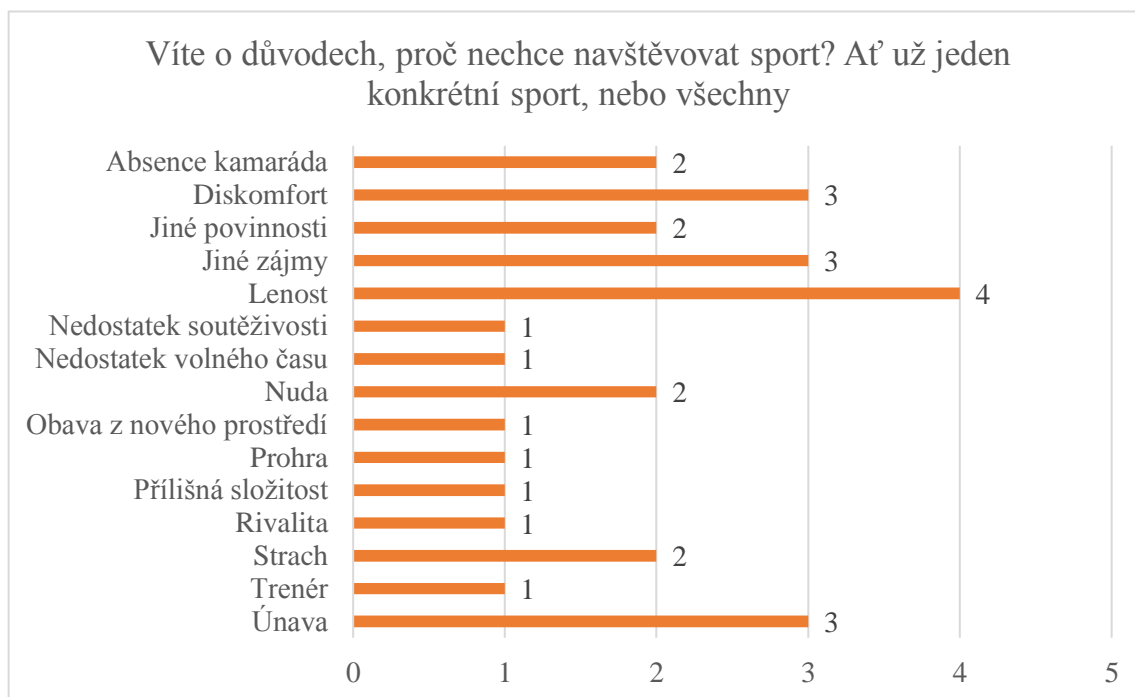
Otázka 5: Víte nějaké konkrétní důvody, proč Vaše dítě sport baví?



Obrázek 11. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Víte nějaké konkrétní důvody, proč Vaše dítě sport baví?

Nejčastěji uváděným důvodem, proč sport děti baví, byla odpověď „kamarádi a kolektiv“ (27), která se shoduje například s obrázkem 22. Tento obrázek také poukazuje na radost z pohybu (14) a na důležitou roli zábavy (17) na tréninku. Děti mají také rády soutěžení (10). Z vnějších motivů (kromě kamarádů) je zde také motiv Trenéra (6).

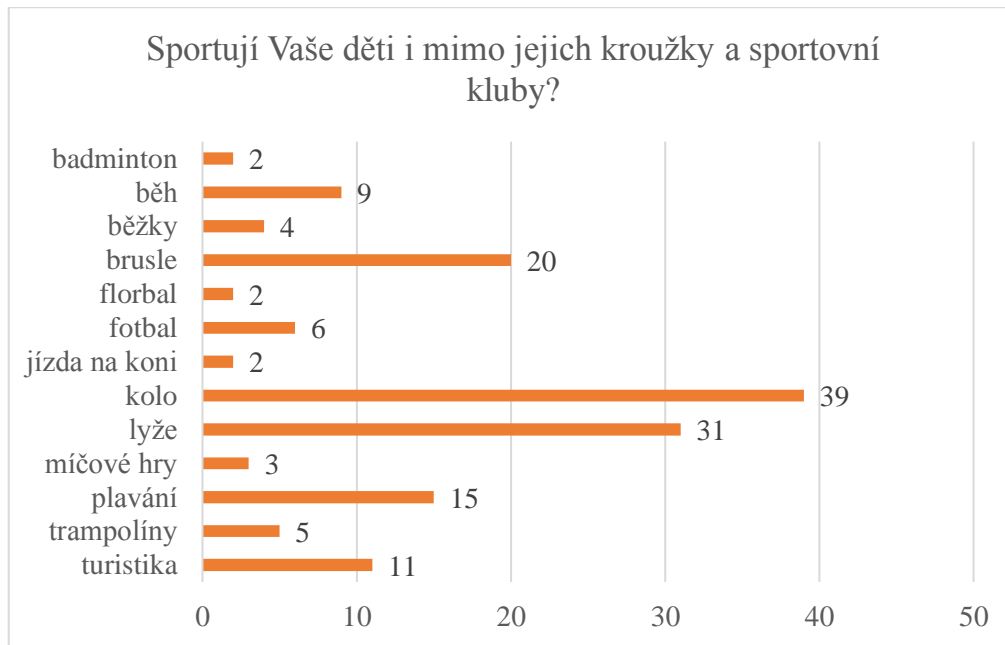
Otázka 6: Víte o důvodech, proč nechce navštěvovat sport? Ať už konkrétní sport, nebo všechny?



Obrázek 12. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Víte o důvodech, proč nechce navštěvovat sport? Ať už konkrétní sport, nebo všechny?

Na Obrázku 10. můžeme vidět, že podle rodičů 3 děti nechodí do sportu rády. Rodiče vidí jako problém nedostatečného zaujetí pro sport lenost (4), následovaná jinými zájmy, mezi které patřil například počítač, nebo kamarádi. To je úzce propojeno s nedostatkem volného času, který je potřeba k seberealizaci dítěte ve vývoji. Rodiče si však všimají i strachu z prohry, ze složitosti cvičení anebo strachu z výsledku.

Otázka 7: Sportují Vaše děti i mimo jejich kroužky a sportovní kluby?



Obrázek 13. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Sportují Vaše děti i mimo jejich kroužky a sportovní kluby?

Na otázku 7 všichni respondenti odpověděli, že ano, tedy že děti sportují i mimo jejich kroužky a sportovní kluby. Nejčastějším sportem byla uváděna cyklistika (39), v zimě potom lyžování (31). V grafu zaznamenávám odpovědi, které se vyskytly přinejmenším 2x, mezi ostatní odpovědi ještě patří například snowboard, koloběžka, nebo například míčové hry.

Otázka 8: Máte pocit, že Vaše děti mají dost sportovního vyžití i mimo jejich kroužky a sportovní kluby?



Obrázek 14. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Máte pocit, že Vaše děti mají dost sportovního vyžití i mimo jejich kroužky a sportovní kluby?

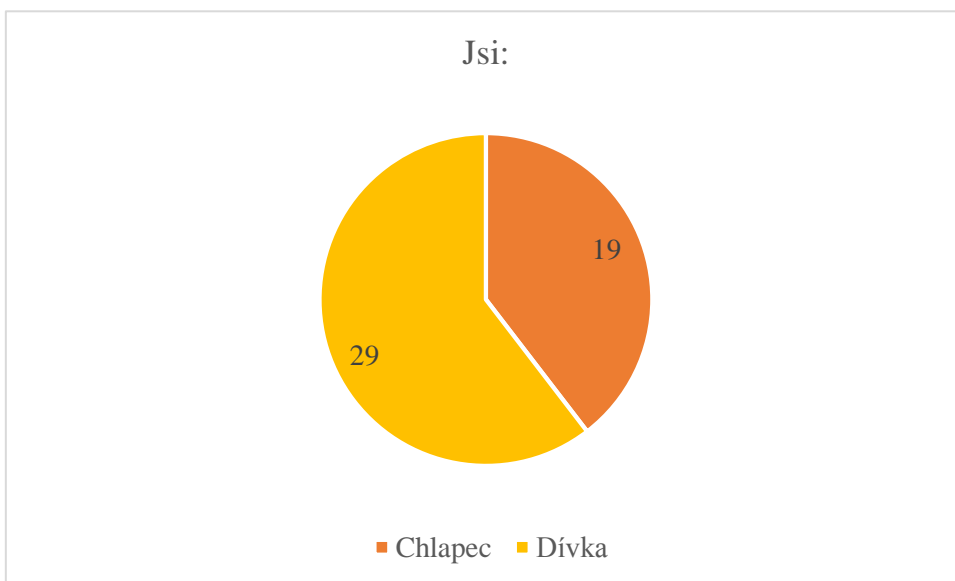
Obrázek 14. ukazuje, že většina rodičů (42) má pocit, že děti mají dost sportovního vyžití i mimo jejich kroužky. Dva rodiče uvádějí, že záleží na období a 4 rodiče nemají pocit, že mají jejich děti dostatek pohybu.

Rodiče často přihlašují děti do sportovních kroužků kvůli zdraví jejich potomků, kvůli možnosti mít kamarády, možnosti si zasoutěžit. Také si uvědomují, že sport může jejich ratolesti naučit určité disciplíně, soutěžení, unést prohru, ale i zvládnout výhru. Nejčastěji uváděným motivem pro udržování dětí ve sportu, je pohyb dětí (26), následovaný zdravím (18) a možnosti navázání nových přátelství (15). Motivy „kamarádi, kolektiv“ a „pohyb“ se také ukázaly jako to, co rodiče vnímají u svých dětí jako důležitý faktor pro jejich motivaci sport navštěvovat.

Rodiče sami vidí nutnost pohybu jako součást zdravého životního stylu.

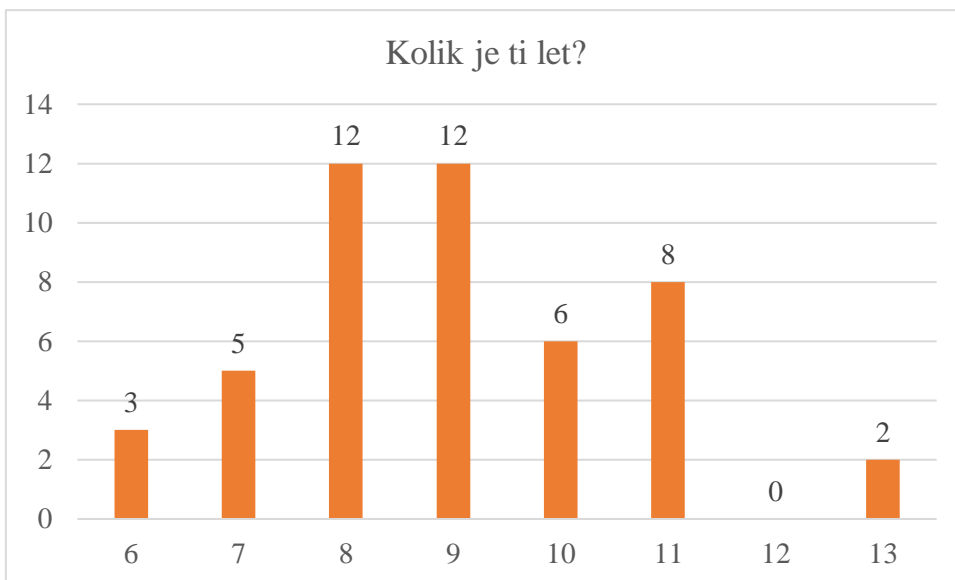
5.2 Část II – pro děti

Otázka 9: Jsi chlapec/dívka



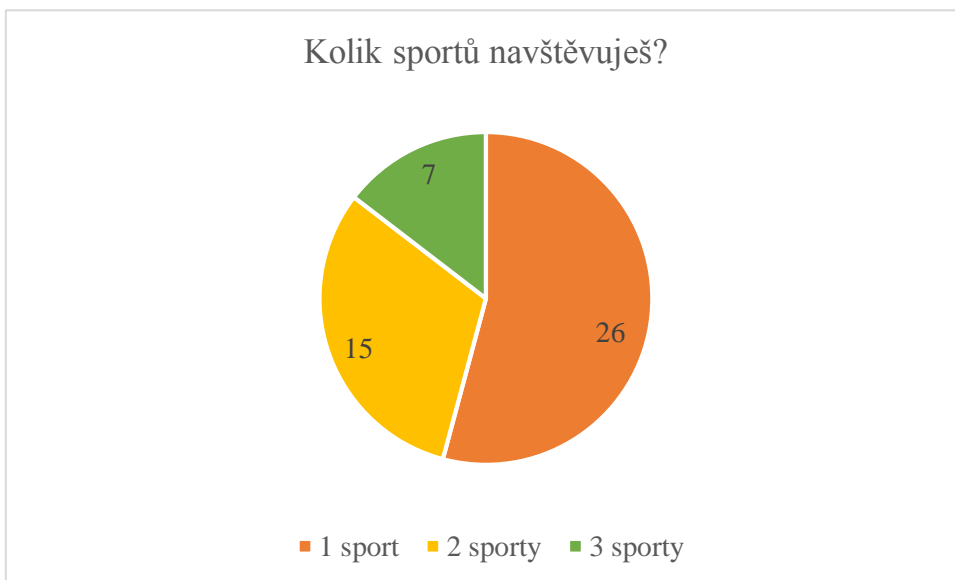
Obrázek 15. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Jsi chlapec/dívka

Otázka 10: Kolik je ti let?

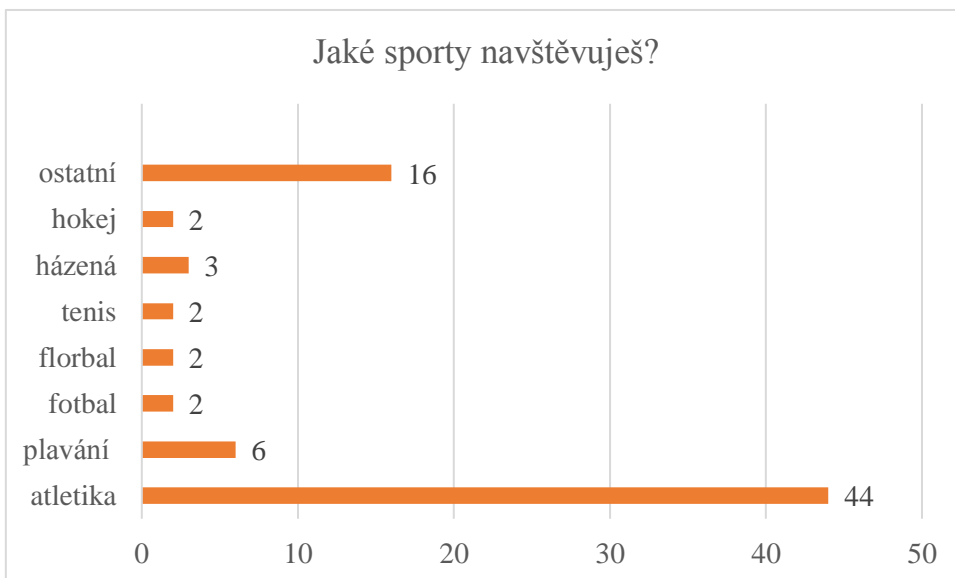


Obrázek 16. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Kolik je ti let?

Otázka 11: Kolik sportů navštěvuješ? A jaké to jsou?



Obrázek 17 Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Kolik sportů navštěvuješ?



Obrázek 18. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: jaké sportovní kroužky děti navštěvují

Nejvíce respondentů (26) navštěvuje jeden sport. Dalších 22 dětí navštěvují dva až tři sporty. Různorodost sportů je zaznamenána na obrázku 18.. 4 respondenti nenavštěvují atletiku.

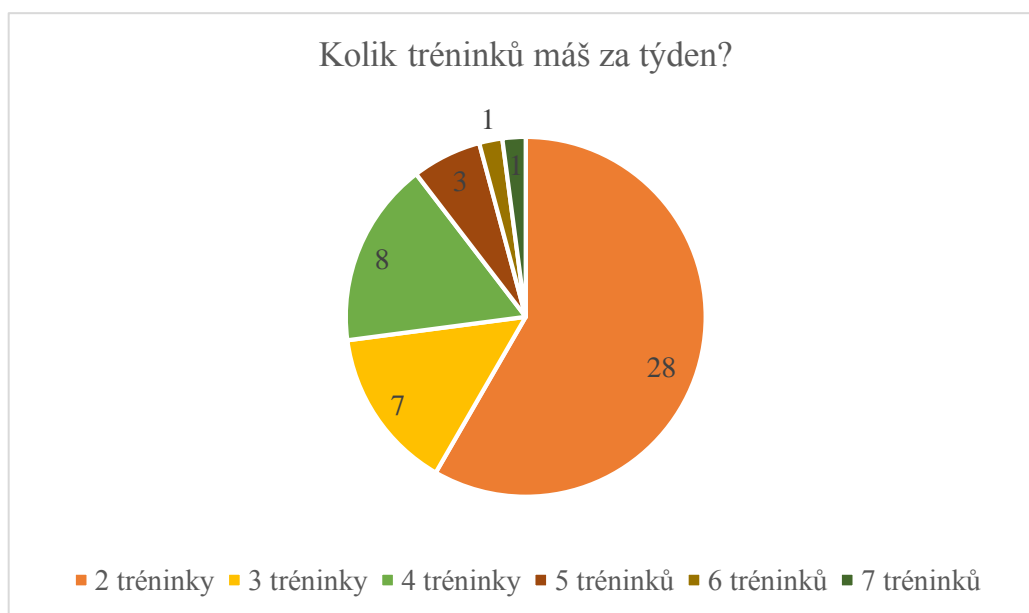
Mezi „ostatní“ jsem zařadila sporty, jejichž zastoupení bylo po jednom respondentovi. Patří mezi ně například gymnastika, balet, závodní lyžování, judo, basketbal, badminton volejbal či beach volejbal, MTB, golf či minigolf.

Charakteristika respondentů

Z předchozích otázek můžeme charakterizovat skupinu respondentů – dětí – následovně:

Skupinu respondentů tvoří 48 dětí, které navštěvují jeden až tři sportovní kroužky. 44 dětí navštěvuje atletiku. Děti jsou staré v rozmezí od šesti do třinácti let. Většinu respondentů (29) tvoří dívky. Více jak polovina respondentů (26) navštěvuje jeden sport, ostatní navštěvují dva nebo tři sporty. Nejvíce odpovědí máme od dětí starých 8 a 9 let.

Otázka 12: Kolik tréninků máš za týden?



Obrázek 19. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Kolik tréninků máš za týden?

Počet tréninků za týden je závislý, mimo jiné, na počtu sportů, které respondenti navštěvují (obrázek 17.). Nejvíce respondentů (28) má dva tréninky za týden. Nejvíce tréninků za týden (7) má jeden respondent.

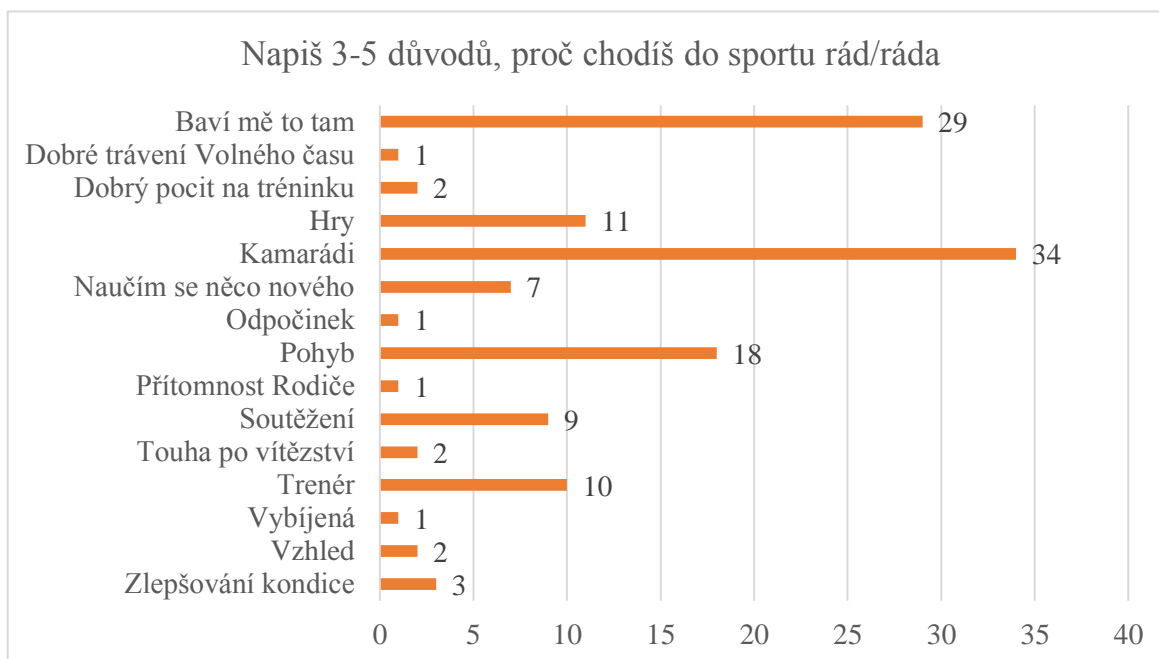
Otázka 13: Chodíš do sportu rád/ráda?



Obrázek 20. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Chodíš do sportu rád/ráda?

Žádný respondent neodpověděl, že by do žádného sportu nikdy nechodil rád. U dvou respondentů však záleželo na konkrétním sportu, u dvou záleželo na daném rozpoložení.

Otázka 14: Napiš 3–5 důvodů, proč chodíš do sportu rád/ráda. (Můžeš vynechat, pokud do sportu rád/ráda nechodíš)



Obrázek 21. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Napiš 3-5 důvodů, proč chodíš do sportu rád/ráda

Tato otázka se takřka shoduje s otázkou 16. Byla však v dotazníku umístěna první a do jiné části, aby respondenti otázku 16 neviděli. Tato otázka byla otevřená a účelem bylo, aby děti nebyly naváděny možnostmi, které byly do otázky vloženy na základě rešerše literatury. Nejčastějším důvodem, proč děti chodí do sportu rády, jsou kamarádi a také pocit, že trénink děti zkrátka baví.

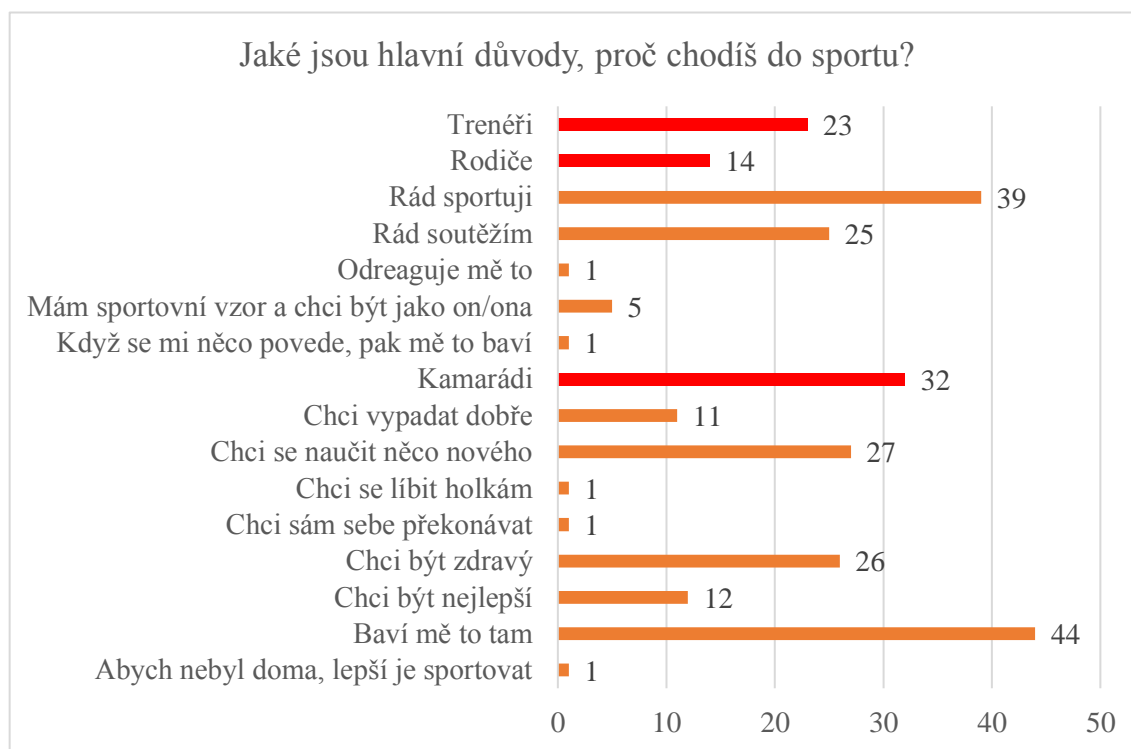
Otázka 15: Pokud nechodíš do sportu rád/ráda, napiš 3-5 důvodů proč. (Můžeš vynechat, pokud chodíš rád/ráda)

Na tuto otázku odpověděli pouze 4 respondenti.

Důvody, proč nechodí do sportu rádi, byly:

- Absence kamaráda
- Moc tréninků za týden
- Soutěž se silnějšími soupeři
- Občasná nechuť do trénování

Otázka 16: Jaké jsou hlavní důvody, proč chodíš do sportu? (možnost zaškrtnutí více odpovědí z možností)

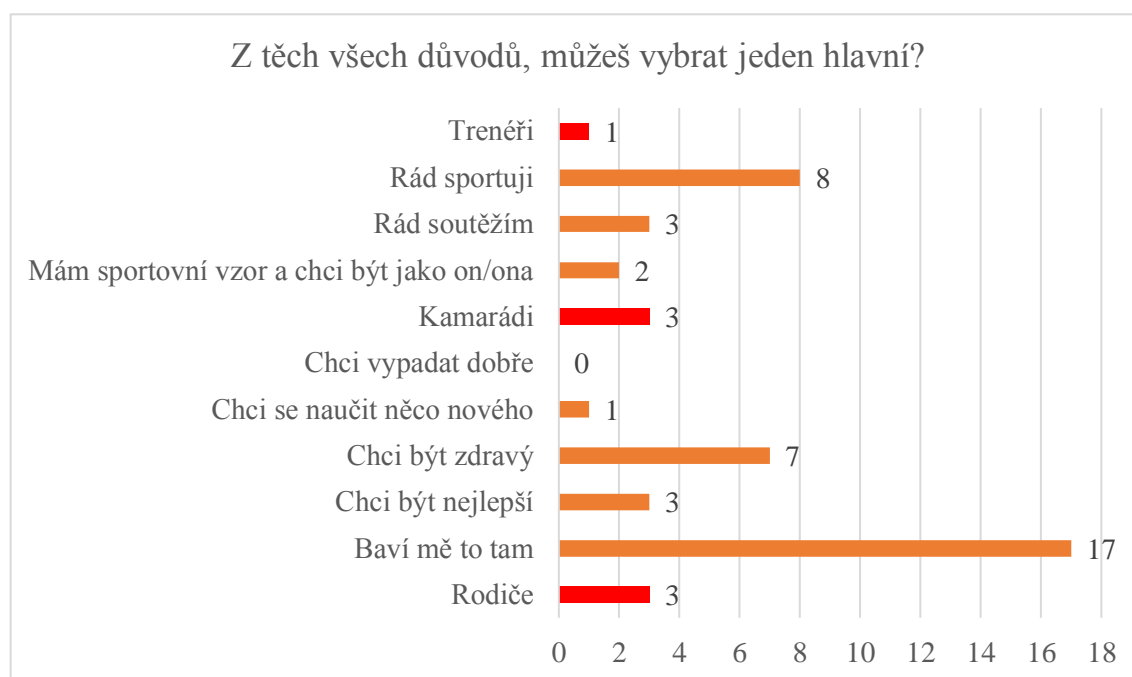


Obrázek 22. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Jaké jsou hlavní důvody, proč chodíš do sportu?

Odpovědi Rodiče, kamarádi a trenéři, jsou zaznamenány červeně, aby byly zvláště viditelné faktory vnější motivace, na rozdíl od motivace vnitřní (modré odpovědi).

Ku otázce 17 můžeme vidět, že děti chodí do sportu i z důvodu jejich zdraví, kterážto odpověď v otázce 16 nebyla zaznamenána. Nejčastější odpovědi stále zůstává pocit, že je to na tréninku baví, radost ze sportu, ze soutěžení. Do popředí se však dostávají i vnější faktory motivace – tj. trenéři, rodiče a kamarádi.

Otázka 17: Z těch všech důvodů, můžeš vybrat jeden hlavní?



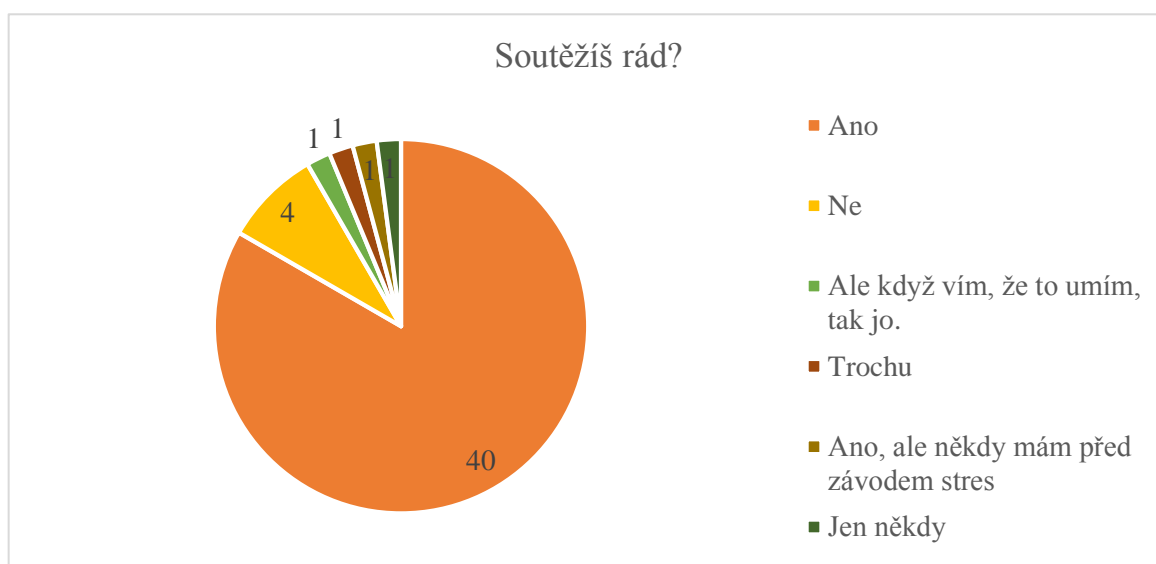
Obrázek 23. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Z těch všech důvodů, můžeš vybrat jeden hlavní?

U nejdůležitějšího důvodu již můžeme vidět, jak se děti staví ke sportu. V případě, že je jejich motivace spíše vnější, tj. založena na vnějším činiteli – trenérech, kamarádech, či rodičích, není jasné, jak dlouho se děti udrží ve sportu. Samozřejmě záleží i na věku dítěte. 2 respondenti, jejichž hlavním důvodem jsou rodiče, mají 6 let. Třetímu respondentovi je však již 11.

Žádné z dětí nemá jako hlavní důvod vzhled, naopak poměrně hodně dětí (7) má jako hlavní důvod návštěvy sportu jejich zdraví.

Každého trenéra však jistě trošku sobecky může potěšit, když vidí, že nejčastěji uváděným důvodem je zábava na tréninku.

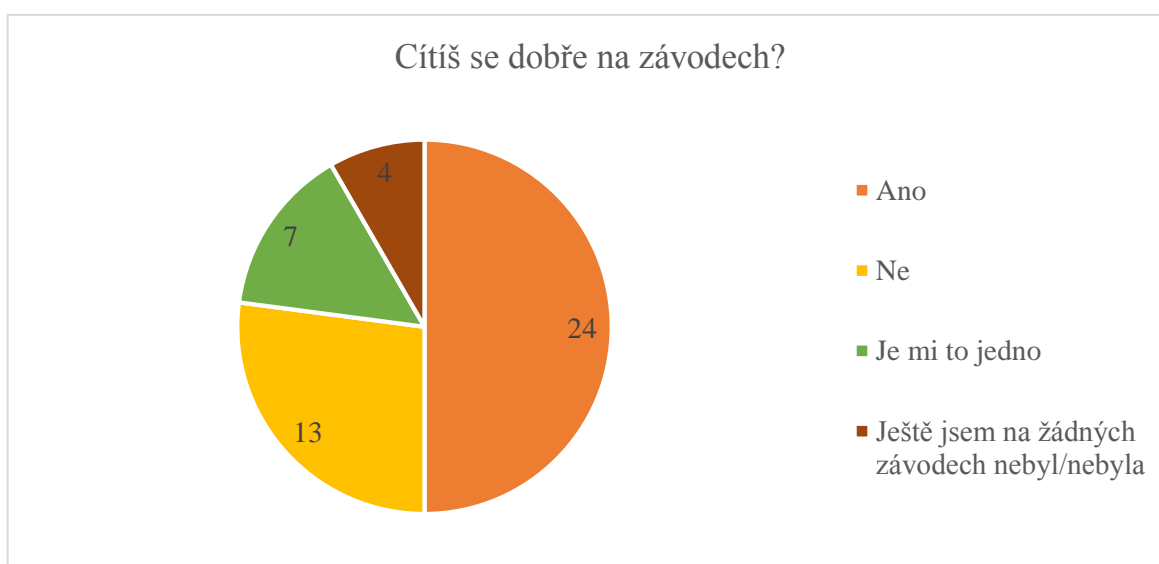
Otázka 18: Soutěžíš rád?



Obrázek 24. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Soutěžíš rád?

41 dětí odpovědělo, že soutěží rádo. Je třeba však brát v potaz i těch dalších 7, kteří si soutěžení neužívají a které tento stres může od sportu právě odrazovat.

Otázka 19: Cítíš se dobře na závodech?



Obrázek 25. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Cítíš se dobře na závodech?

Samotné závody jsou velmi specifickou zátěžovou situací, se kterou se musí dětský organismus vyrovnat. Přestože dětské soutěže mohou učit děti unést výhru i prohru, pro některé děti mohou mít závody spíše demotivační účinek.

Otázka 20: Cítíš se na tréninku dobře?



Obrázek 26. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Cítíš se na tréninku dobře?

Otázka 21: Pokud ano, můžeš napsat proč? (Můžeš vynechat, pokud se na tréninku dobře necítíš)



Obrázek 27. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Pokud ano, můžeš napsat proč?

Přestože otázka č. 21 je velmi podobná otázce č. 16, můžeme zde vidět i nové reakce dětí. Podle mého názoru, velmi důležitá je odpověď „snazší než závody“. Abychom lépe porozuměli motivaci dětí ve sportu, je důležité celou tuto oblast rozdělit i na menší části, abychom viděli, které části děti odrazují a které naopak motivují.

Při porovnání otázek 19 a 20 je jasně vidět, že děti se na tréninku ve 46 případech cítí dobře, na rozdíl od závodů. Důležité je také si uvědomit, že zatímco tréninky splynou v paměti jedince velmi snadno (vím, že když si děti měly vzpomínat na to, co dělaly před týdnem, aby si to zapsaly do deníčků, měly s tím mnohdy velký problém), závody si děti zapamatují na dlouhou dobu, a to pocity příjemné – úspěchu, ale i pocity pro ně mnohdy nové – tj. neúspěchu.

Otázka 22: Pokud ne, můžeš napsat proč? (Můžeš vynechat, pokud se na tréninku cítíš dobře)

Na tuto otázku odpověděli pouze dva respondenti. Důvody, proč se na tréninku necítí dobře, byly uvedeny následující:

- Nutnost dojíždět
- Pozdní hodiny tréninků
- Zařazení do skupiny mladších dětí, zatímco vrstevníci jsou ve starší skupince

Otázka 23: Sleduješ rád/ráda sport v televizi?



Obrázek 28. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Sleduješ rád/ráda sport v televizi?

Otázka 24: Máš nějaký sportovní vzor?



Obrázek 29. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Máš nějaký sportovní vzor?

Otázka 25: Jestli ano, koho? (Jestli ne, můžeš vynechat)

Odpovědi na tuto otázku byly:

- Ronaldo
- Roger Federer,
- Rocky Balbou
- Ester Ledecká (3x)
- Jan Kaňůrek
- Neymar Jr.
- Gabriela Koukalová
- Jan Vágner

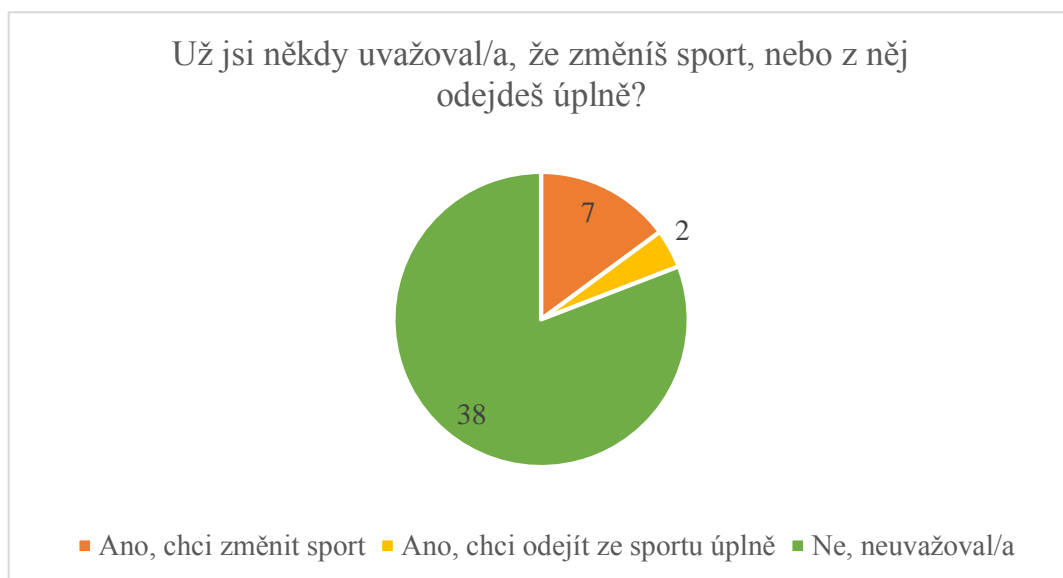
Z atletů potom

- Zuzana Hejnová
- Jan Železný
- Usain Bolt

Mimo známé osobnosti zazněly ještě odpovědi: kamarádka a trenérka.

Otázky 23–25 jsou směřovány na vliv médií na děti. Motivaci sportovat tak může podpořit i jejich sportovní vzor – jejich hrdina.

Otázka 26: Už jsi někdy uvažoval/a, že změníš sport, nebo z něj odejdeš úplně?



Obrázek 30. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Už jsi někdy uvažoval/a, že změníš sport, nebo z něj odejdeš úplně?

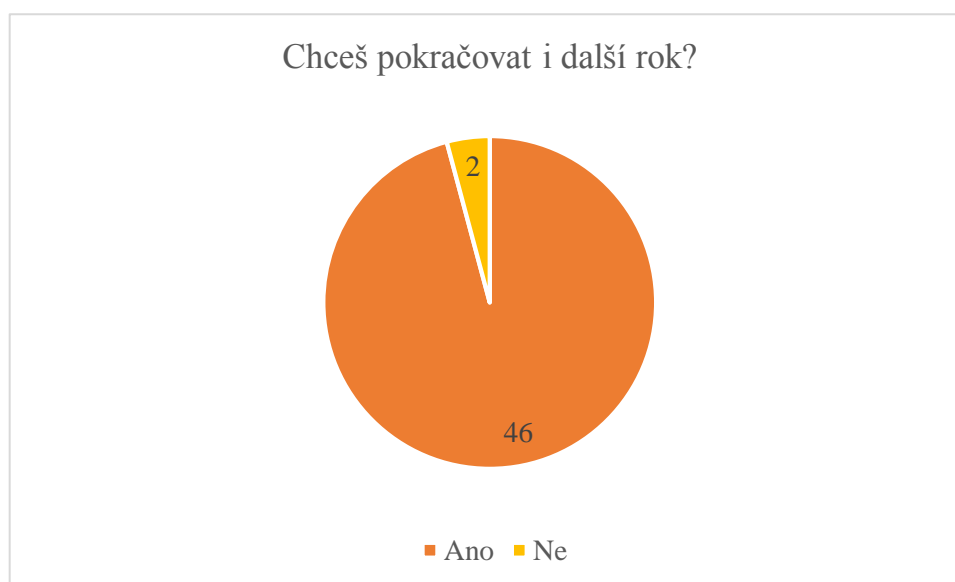
Dva respondenti, kteří uvedli, že chtějí ze sportu odejít úplně, zároveň v otázce č. 28 zaškrtnuli odpověď, že chtějí pokračovat i další rok. Jeden respondent ze dvou také uvedl, že jeden sport již opustil, neboť jej předešlý sport nebavil, druhý respondent uvedl, že má dva sporty a jeden hodlá opustit.

Otázka 27: Jestli jsi uvažoval/a, že odejdeš, nebo že sport změníš, můžeš sem napsat proč? (Můžeš vynechat, pokud jsi neuvažoval/a o změně nebo o odchodu)

V pěti případech odpověděli respondenti, že již některý sport opustili, nebo hodlají opustit, kvůli:

- Nudě
- Absenci kamarádů
- Dlouhodobé stagnaci
- Možnosti, že v budoucnu nebude stíhat tolik tréninků
- Nedostatku času

Otázka 28: Chceš pokračovat i další rok?



Obrázek 31. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Chceš pokračovat i další rok?

Respondenti, kteří uvedli, že další rok již nechtějí pokračovat, zároveň odpověděli, že hlavní důvod jejich sportování jsou rodiče.

Otázka 29: Pokud ne, můžeš napsat proč? (můžeš vynechat, pokud chceš pokračovat i další rok)

Na otázku, zdali chtějí pokračovat v atletice i následující rok, odpověděli tři respondenti. Důvody, proč nechtějí pokračovat, byly následující:

- Já nechci, ale rodič chce
- Jiné zájmy
- Úvahy o změně sportu

První odpověď, která neuvádí přesný důvod, proč chce respondent opustit atletiku, však ukazuje, že hlavní motivační (a zároveň i stimulační) prvek, je rodič.

Otázka 30: Je něco, co ti vadí na sportu? Co to je? napiš prosím všechno, co tě napadne.

Na tuto otázku odpovědělo celkově 25 respondentů. Odpovědi byly velmi různorodé. 3 Respondenti se shodovali v následujícím:

- Vadí mi, když ostatní děti zlobí

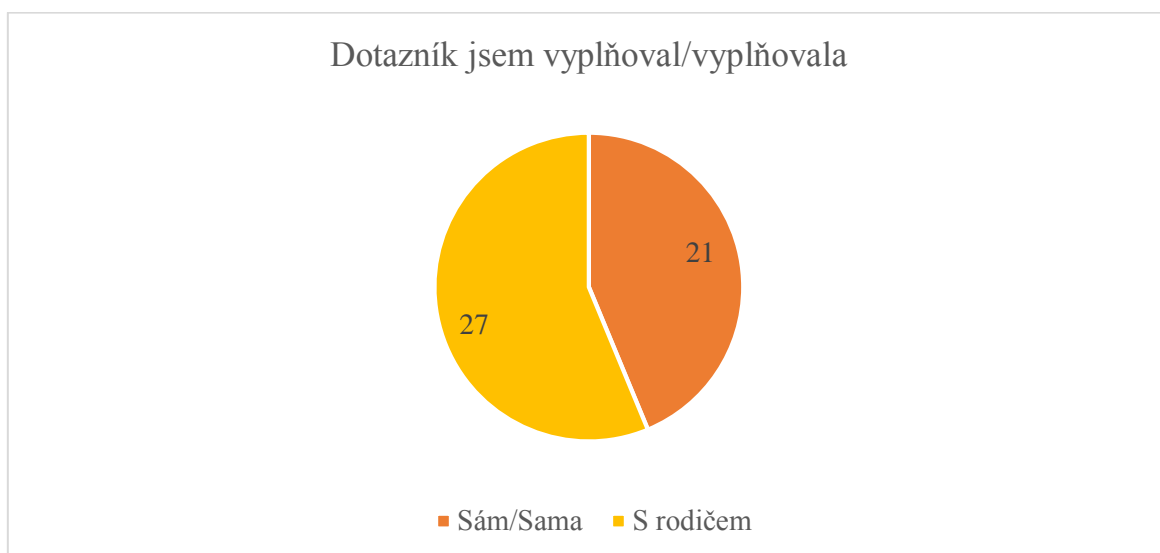
Další odpovědi, které se vyskytly dvakrát u různých respondentů byly:

- Posilování
- Závod

Ostatní odpovědi:

Něco mi nejde, někdy se mi natáhne sval, jsem zpocená a mám mastnou hlavu, někdy se mi nechce, někdy se mi fakt nechce od compu, když už jsem unavená, bojím se, že nebudu dobrá, bojím se nových lidí a místa, převlékání, ukřičení trenéři, že nedostávají všichni medaile, rozcvička, přísní trenéři, velký věkový rozdíl ve skupině, absence kamarádů, bolest, když dostanu zpocené školní dres, někdy se mi nechce poslouchat trenéry, když hodně běháme, cesta do města a zpátky – pozdě se vracím domů.

Otázka 31: Dotazník jsem vyplňoval/vyplňovala



Obrázek 32. Schematicky zaznamenaná odpověď na otázku: Dotazník jsem vyplňoval/vyplňovala

6 DISKUSE

Děti v anketním šetření uváděly, že sport navštěvují rády. Nejčastější důvody k návštěvě sportovních kroužků jsou kamarádi, hry a také to, že děti sportovní kroužek baví. V mladším školním věku mají velký vliv na děti jejich rodiče. Většina dětí účastníci se výzkumu má sportovně založené rodiče, což je obrovský motivační faktor. Výsledky této pilotní studie se shodují s autory uvedenými v rešerši literatury v hlavních motivačních faktorech.

Atletika pro mladší děti je podle mého názoru ideální, neboť je zde kladen velký důraz na všeobecnou přípravu. Závody, kterých se děti mohou účastnit, nejsou povinné, proto se děti mohou vyhnout stresu, který by je případně mohl odrazovat od sportování. Přestože totiž děti obecně rády soutěží (viz. Otázka 18.) a v tréninkové praxi je to častý motivační nástroj k tomu, abychom děti vyburcovali k větším výkonům, tak závody mohou pro některé představovat zbytečný stres (viz. Otázka 19.). Závody pro přípravky jsou založeny na bázi vícebojů, proto je zde také nutnost všeobecné přípravy a děti ani trenéři nejsou nuceni k rané specializaci.

Atletická příprava vychází z přirozené potřeby pohybu a také z respektování fyziologických a psychologických potřeb dětí v růstu. Obsah atletiky se skládá z běžných pohybů, se kterými se děti mohou setkat všude (hodit míček psovi, přeskočit kaluž, anebo doběhnout tramvaj).

Metodika atletických přípravek předpokládá použití pohybových her. Při těchto hrách dochází nejen k procvičování pohybových úkonů, ale také k socializaci dětí, která je velmi důležitá pro jejich zdravý vývoj.

Velmi mě potěšilo, že si rodiče uvědomují, že sporty, kromě sportů samotných, učí také disciplíně. Z vlastních zkušeností ovšem vím, že vyžadování disciplíny je pro některé děti takovou zátěží, že se to pro ně stává důvodem k opuštění sportu.

V současné době jsme všichni velmi zasaženi reklamou. Proto může sloužit jako motivační prvek také propagace sportu.

Souhlasím s Blažejem (2019) v jeho tvrzení, že pokud dítě nemá rádo sport, je to patrně zapříčiněno nějakou špatnou zkušeností. Děti mladšího školního věku jsou, jak často říkáme, „utažitelné na vařené nudli“ a tak v moment, kdy jim dáme jakoukoli sportovní hru, rády se přidají bez většího přemýšlení.

K zamyšlení stojí celý koncept rané přípravy. Bylo prováděno mnoho studií, které prokazují, že raná specializace nevede k pozdějším úspěchům a také studií, které ukazují

různé negativní stránky, jakými jsou například přílišná psychická zátěž, jednostranná fyzická zátěž, anebo nedostatek všeobecných dovedností.

Mé šetření je pouze pilotní studie a vzhledem k počtu respondentů nemohu dělat plošné závěry, z odpovědí, které jsem však posbírala, mohu usuzovat, že děti samotné mají radost z pohybu, pohybové hry je baví a rodiče jsou jen v minimálním počtu případů tím hlavním důvodem, proč sport navštěvují.

7 ZÁVĚR

Z výsledku anketního šetření vyplývá, že nejčastější motivační faktory pro děti 6–13 let jsou: zábava (44 případů), radost ze sportu (39), kamarádi (32). (viz. Obrázek 22). Jako demotivační faktory uváděly děti: absence kamaráda, moc tréninků za týden (pro daného jedince tedy jejich nepřiměřené množství), soutěž se silnějšími soupeři a občasná nechut' do trénování (otázka 15.). Všechny motivační i demotivační faktory, které se objevily v anketním šetření, se shodují s literární rešerší. Literární rešerše je ve výčtech častých důvodů pro opuštění sportu obsáhlejší, což je zapříčiněno i tím, že ankety se účastnily děti od šesti do třinácti let, zatímco literární rešerše byla, z důvodu malého počtu studií zabývajících se přímo dětmi, doplněna i o informace ze studií, které se zaměřovaly na adolescenty, nebo na dospělé.

Hlavní cíl i dílčí cíle této bakalářské práce byly naplněny.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Tři nejčastěji uváděné hlavní motivační faktory, jsou: zábava, radost ze sportu a touha po tom být zdravý (viz. Obrázek 23).
2. Kromě výše uvedeného, děti také motivují jejich trenéři, rodiče, soutěživost, možnost odreagování, sportovní vzor, radost z úspěchu, kamarádi, vzhled, učení se novým dovednostem, touha po úspěchu i příjemné strávení volného času.
3. Ve většině případů (46 z 48) děti chtějí pokračovat ve sportování.
4. Rodiče posílají děti do sportovních kroužků z mnoha důvodů (viz. Obrázek 9). Tři nejčastěji uváděné důvody jsou: Pohyb, Zdraví a Kolektiv a kamarádi.

Limity práce

- Malý počet studií zabývajících se motivací do sportu u dětí
- Anketa byla rozposílána elektronicky a ve více jak polovině případů pomáhali rodiče s vyplňováním (možnost navádění na otázky)
- Nízký počet respondentů
- Téma je velmi rozsáhlé, musela jsem se zaměřit jen na některé faktory

8 SOURHN

Hlavním cílem bakalářské práce bylo pomocí literární rešerše a anketního šetření zjistit hlavní motivační faktory dětí do sportu a časté důvody k jejich odchodu. Podle literární rešerše byla vypracována anketa, která měla za úkol zjistit časté motivy dětí do sportovních kroužků. Na anketu celkově zareagovalo 48 respondentů.

Teoretická část práce je zaměřena na teorii motivace, její dělení, sport, hru a trénink dětí. To všechno vyústí uje v motivační a demotivační faktory dětí ve sportu.

Z anketního šetření vyplynulo, že mezi nejčastější důvody, proč děti chodí do sportovního kroužku, jsou: zábava, radost z pohybu a touha po tom být zdravý. Děti, které byly demotivované, uváděly, že jim vadí: absence kamaráda, nepřiměřené množství tréninků v týdnu, anebo soutěž se silnějšími soupeři.

9 SUMMARY

The main goal of this thesis was to use literary research and a questionnaire to find out the main motivational factors which affect children in sports positively or negatively, and which can lead to children's dropout of sports clubs. The questionnaire was created based on literature research. The main aim of the questionnaire was to find out the main factors which affect children's motivation in sports clubs. 48 answers were collected.

The theoretical part of this thesis describes the theory of motivation and its divisions, the sport, the game and children's training. All of this results in motivational and demotivational factors of children in sports.

The survey showed that the most common motivational reasons for children are the fun, the joy of exercise and the desire to be healthy. On the other hand, the reasons for children to dropout of sports are the absence of a friend, the inappropriate amount of training per week, or the competition with stronger opponents.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Atletika pro děti. (2019). *Atletika pro děti: běhej, skákej, házej rád.. atletem se můžeš stát.*
- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu.* Brno: Masarykova univerzita.
- Bussmann, G. (1999). How to prevent dropout in competitive sport. *New Studies in Athletics*, 14(1), 23–29. <https://doi.org/10.1515/ljss-2016-0012>
- Cofield, R. H. (1992). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifyign the missing links. *Journal of Shoulder and Elbow Surgery*, 1(2), 65. [https://doi.org/10.1016/S1058-2746\(09\)80121-3](https://doi.org/10.1016/S1058-2746(09)80121-3)
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
- Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. M. (2018). Time-use and environmental determinants of dropout from organized youth football and tennis. *BMC Public Health*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5919-2>
- Delorme, N., Chalabaev, A., & Raspaud, M. (2011). Relative age is associated with sport dropout: Evidence from youth categories of French basketball. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21(1), 120–128. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01060.x>
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., ... Bunc, V. (2007). *Výkon a trénink ve sportu.* Praha: Olympia, a. s.
- Flemr, L., & Valjent, Z. (2010). Socialization by sport. *Studia Sportiva*, 4(1).
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 645–662. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003>
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T., & Weis, M. (1982). Youth Swimmers - Why do they drop out? *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 155–165.

- Green, T. (2017). Relative Age Effect. Retrieved 14.3. 2020 from the World Wide Web: <https://www.coachmorgansullivan.com/relative-age-effect>.
- Guruprasad, V., Banumathe, K., & E.Sinu. (2012). Leisure and Its Impact on Well Being in School Children. *International Journal of Scientific Research*, 1(5), 114. <https://doi.org/10.1177/1359105308101676>
- Hastie, P. a. (2015). Early Sport Specialization from a Pedagogical Perspective. *Kinesiology Review*, 4(3), 292–303. <https://doi.org/10.1123/kr.2015-0029>
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Winckel, J. (1998). The Influence of Relative Age on Success and Dropout in Male Soccer Players. *American Journal of Human Biology*, 10(6), 791–798. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6300\(1998\)10:6<791::AID-AJHB10>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6300(1998)10:6<791::AID-AJHB10>3.0.CO;2-1)
- Horn, T. S. (2015). Social Psychological and Developmental Perspectives on Early Sport Specialization. *Kinesiology Review*, 4(3), 248–266. <https://doi.org/10.1123/kr.2015-0025>
- Howie, E. K., Ng, L., Beales, D., Mcveigh, J. A., & Straker, L. M. (2019). Journal of Science and Medicine in Sport Early life factors are associated with trajectories of consistent organized sport participation over childhood and adolescence : Longitudinal analysis from the Raine Study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(4), 456–461. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.11.006>
- Hoye, A. Van, Heuzé, J., Broucke, S. Van Den, & Sarrazin, P. (2016). es ' health promotion activities beneficial for sport participants ? A multilevel analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(12), 1028–1032. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.03.002>
- Jansa, P., Dovalil, J., Bunc, V., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., ... Tomešová, E. (2009). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2014). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada Publishing.

- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 500–508. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.04.005>
- Komise Evropských společenství. (2007). *Bílá kniha o sportu* ([online]). Retrieved 14. 3. 2020 from the World Wide Web: http://www.msmt.cz/uploads/soubory/TVS/2008/Bila_kniha_sport_cze.pdf.
- Kubátová, H. (2006). *Sociologický výzkum*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Larson, H. K., Young, B. W., McHugh, T. L. F., & Rodgers, W. M. (2019). Markers of early specialization and their relationships with burnout and dropout in Swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(1), 46–54. <https://doi.org/10.1123/JSEP.2018-0305>
- Latorre-Román, P. Á., Garcia Pinillos, F., & López Robles, J. (2018). Early sport dropout: High performance in early years in young athletes is not related with later success. *Retos*, 2041(33), 210–212.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., ... Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I (e-kniha)*. Retrieved from <https://publi.cz/books/148/Lehnert.html>
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex Olomouc.
- Malina, R. M. (2009). Children and adolescents in the sport culture: The overwhelming majority to the select few. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 7(2), S1–S10. [https://doi.org/10.1016/S1728-869X\(09\)60017-4](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(09)60017-4)
- Medekova, H., Zapletalova, L., & Havlicek, I. (2000). Habitual physical activity in children according to their motor performance and sports activity of their parents. / Pohybova aktivita deti z hlediska jejich pohyboveho projevu a sportovani rodicu. *Gymnica*, 30(1), 21–24. Retrieved 15. 3. 2020 from the World Wide Web: <http://articles.sirc.ca/search.cfm?id=S->

664441\http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=SPHS-664441&site=ehost-live.

- Molinero, O., Salguero, A., Álvarez, A., & Márquez, S. (2009). REASONS FOR DROPOUT IN YOUTH SOCCER: A COMPARISON WITH OTHER TEAM SPORTS. *European Journal of Human Movement*, 22, 21–30.
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., & Marquez, S. (2006). Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 255.
- Moller, A. C., & Sheldon, K. M. (2019). Athletic scholarships are negatively associated with intrinsic motivation for sports, even decades later: Evidence for long-term undermining. *Motivation Science*, 6(1), 43–48. <https://doi.org/10.1037/mot0000133>
- Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D. A., & Vitorino, A. (2017). *Determinants and Reasons for Dropout in Swimming — Systematic Review*. 1–13. <https://doi.org/10.3390/sports5030050>
- Murphy, J. J., Woods, C. B., Dijk, D., & Seghers, J. (2018). *Factors and actions to prevent dropout in youth sport : results of a rapid review and expert opinions* . (December), 2–3. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28283.36644>
- Olšovský, J. (2018). *Slovník filosofických pojmů současnosti* (4. ed.). Praha: Vyšehrad.
- Omerdic, N. (2015). “ *Leisure time of primary school students as an important factor of education and personal development* ” „ *Leisure time of primary school students as an important factor of education and personal development* ”. (June), 0–19.
- Pano, G., & Markola, L. (2012). 14-18 Years old children attitudes, perception and motivation towards extra curricular physical activity and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7(1 SPECIAL ISSUE), 11–14. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.7.Proc1.07>
- Papaioannou, A., Bebetos, E., Theodorakis, Y., Christodoulidis, T., & Kouli, O. (2006). Causal relationships of sport and exercise involvement with goal orientations, perceived competence and intrinsic motivation in physical education: A longitudinal

study. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 367–382.
<https://doi.org/10.1080/02640410400022060>

Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Perič, T., Dragounová, Z., Perič, T., & Dragounová, Z. (2016). *Hry a jejich využití v tréninku (především dětí) Games and their use in practice (especially children)*. (1992), 140–148.

Perry, M. (2013). Factors contributing to youth and adult dropout from organised sport and physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16, e81.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.10.194>

Piech, K., Carlson, R., Grants, J., Cherenkov, D., Gatatulin, A., Smaliakou, D., & Lindberg, U. (2018). Family Influence on Sport Activity Patterns During Early Adolescence – A Comparative Approach. *LASE Journal of Sport Science*, 7(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1515/ljss-2016-0012>

Plamínek, J. (2015). *Tajemství motivace*. Praha: Grada Publishing.

Post, E. G., Green, N. E., Schaefer, D. A., Trigsted, S. M., Brooks, M. A., McGuine, T. A., ... Bell, D. R. (2018). Socioeconomic status of parents with children participating on youth club sport teams. *Physical Therapy in Sport*, 32, 126–132.
<https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2018.05.014>

Procházková, T. (2018). Teorie motivace podle Maslowa. Retrieved 23. 3. 2020 from the World Wide Web: <https://www.mentem.cz/blog/teorie-motivace/>.

Průcha, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.

Roberts, W. O. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 24(1), 1–2. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000061>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory. *American Psychologist*, 55(1), 47–54. https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6_4

- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- Sekot, A. (2019). *RODIČE A SPORT DĚTÍ*. Masarykova univerzita.
- Sigmund, E., Turoňová, K., Sigmundová, D., & Přidalová, M. (2008). The effect of parents' physical activity and inactivity on their children's physical activity and sitting. *Acta Gymnica*, 38(4), 17–24.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Thomas, R. M. (2003). *Blending Qualitative and Quantitative Research Methods in Theses and Dissertations*. London: Corwin Press.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Válková, H. (2017). A Theory of Transition in Sports Career Teorie přechodových fází v průběhu sportovní kariéry. *Studia Sportiva*, 11(2009), 210–215.
- Vitalia.cz. (2015). Polovina dětí sportuje, ale chybí jim všestrannost. Retrieved 20. 4. 2019, from the World Wide Web: <https://www.vitalia.cz/clanky/polovina-deti-sportuje-ale-chybi-jim-vsestrannost/>.
- Votik, J., & Valkova, H. (2011). Sports context of the original families of three generations of national football team players. *Acta Gymnica*, 41(3), 23–32. <https://doi.org/10.5507/ag.2011.017>
- Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 12(1), 77–87. <https://doi.org/10.1080/17408980601060358>
- Witt, P. a. P. A. P. a., & Dangi, T. B. (2016). Why Children/Youth Drop Out of Sports. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(December), 191–199. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13701.55527>

Zahradník, D., & Korvas, P. (2017). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.

Záruba, M. (2018). Tři rady Pavla Koláře: Jak mít spokojené sportující děti. Retrieved 20. 4. 2020 from the World Wide Web: <https://www.sportvokoli.cz/novinky/tri-rady-pavla-kolare-jak-mit-spokojene-sportujici-deti>.

11 PŘÍLOHY

Příloha 1: Průvodní dopis zasláný rodičům emailem

Vážení rodiče,

nejprve bych Vás po dlouhé době velmi ráda pozdravila! Doufám, že tyto nelehké dny plné omezení a obav zvládáte a že se Vám i Vaším dětem daří dobře. Už se velmi těšíme, až se sejdeme v lepších časech! Prozatím Vám nejsem schopna říci, kdy to bude, ale snad už to nebude dlouho trvat.

Nyní se na Vás obracím s prosbou o spolupráci na bakalářské práci jedné z našich trenérek **Heleny Hiklové**. Ta se v ní zabývá tím nejtěžším a nejnáročnějším tématem a tou je **Motivace dětí do sportu**. Připojuji níže její dopis pro Vás, který je spojený s instrukcemi, jak by tato pomoc měla vypadat. Jde o velmi jednoduché vyplnění dotazníku, které nezabere víc než 10 minut. Naší trenérce a po té i nám to velmi pomůže v naší práci.

Předem Vám velice děkuji a přeji pevné zdraví a příjemné dny plné slunce!!!!

Vážení rodiče,

jmenuji se Helena Hiklová a jsem trenérka v Atletickém Klubu Olomouc. V současné době studuji na Fakultě tělesné kultury v Olomouci. V rámci mé bakalářské práce jsem se rozhodla zabývat se **motivací dětí do sportu**. Pro tuto příležitost jsem vytvořila dotazník pro děti a jejich rodiče. Vzhledem k situaci, ve které se nyní nacházíme, nemám možnost donést dotazník v papírové formě na tréninky. Byla bych však moc ráda, kdybyste se mi rozhodli pomoci a vyplnili jste dotazník s Vašimi dětmi přes Google formuláře.

Dotazník má celkem 3 části. První část je pro rodiče, další dvě části jsou pro děti. Dotazník je takto rozdělen úmyslně, aby otázky z první části neovlivňovaly děti při vyplňování dalších částí. Prosím tedy o jeho vyplnění v pořadí, v jakém byl vytvořen.

Prosím také rodiče dětí, které jsou malé a neovládou vyplnit dotazník samy, aby jim pomohli. Prosím však zároveň, abyste nechali děti přemýšlet samostatně a nenaváděli je na odpovědi. Pro tento dotazník preferuji až "krutou" upřímnost, neboť dotazník bude také sloužit jako naše zpětná vazba a dokud nevíme, co děti motivuje a co jim naopak vadí, nemůžeme se sami zlepšovat.

Na konci dotazníku je možnost osobního vyjádření k dotazníku. Budu ráda za jakoukoli zpětnou vazbu.

V případě jakýchkoli dotazů, mě prosím neváhejte kontaktovat na Hel.El.Hiklova@gmail.com.

V případě, že máte doma více dětí, prosím o vyplnění dotazníku za každé zvlášť.

Část pro děti má celkem 23 otázek a pouze dvě políčka jsou povinná – věk a pohlaví dítěte. V případě, že by děti nechtěl dotazník pustit na další stránku, bude to nezaškrtnutím jedné z těchto dvou otázek.

V případě, že začnete dotazník vyplňovat, ale musíte vyplňování přerušit, prosím o poznámku do posledního políčka, aby bylo zřejmé, že dotazník nemám brát v potaz.

Dotazník naleznete na následujícím odkazu:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScjPCKJvvfZYibW0K01qdJiVcRm1R0-S57oNR2MQJ2ZPMq1DA/viewform?fbclid=IwAR0mYxo-AputrNfQtEwoj0bv9rYQEQtseupO3QpjFjdT-YhMz_F7PsmmvZI

Dotazník ukončím příští středu, 8. 4. 2020 ve 20:00.

Předem děkuji za vaši ochotu.

S pozdravem,

Helena Hiklová

1. Dělal/a jste, případně děláte ještě, nějaký sport? (Pokud je to možné, prosím o vyplnění za oba rodiče)

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

| | Ano | Ne |
|-------|-----------------------|-----------------------|
| Matka | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Otec | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2. Jestli ano, napište prosím jaký

3. Proč chcete, aby Vaše dítě chodilo do sportu?

4. Chce Vaše dítě chodit do sportu (máte pocit, že chodí rádo samo za sebe)?

Označte jen jednu elipsu.

Ano
 Ne

5. Víte nějaké konkrétní důvody, proč Vaše dítě sport baví?

6. Víte o důvodech, proč nechce navštěvovat sport? At už jeden konkrétní sport, nebo všechny?

Motivace dětí do sportu

Vážení rodiče a děti,
Děkuji všem, kteří se zúčastnili anketou!
Anketu nechám ještě chvíli otevřenou, kdo má zájem, může ji ještě vyplnit a budeme brát odpovědi Vaše i dětí v potaz v rámci klubu.
Pro svou bakalářskou práci nicméně využiji odpovědi, které zde budou k půlnoci 8.4.2020.
Všem zúčastněným moc děkuji, v případě jakýchkoli dotazů se neváhejte ozvat na můj email uvedený níže.)

Vážení rodiče,

tento dotazník byl vytvořen v rámci mé bakalářské práce, která se týká motivace dětí do sportu. Kvůli této mimořádné situaci, ve které se nacházíme, Vás prosím o jeho vyplnění touto formou.

První část dotazníku je určena pro rodiče, další dvě části jsou určeny pro děti.

Dotazník je zaměřený na motivaci dětí. Prosím všechny rodiče, jejichž děti jsou ještě malé na samostatné vyplnění dotazníku, aby jim pomohli. Zároveň Vás ovšem prosím, aby jste děti při vyplňování neovlivňovali a nemapovídali jim, aby jejich odpověď zůstala co nejvíce autentická. Pokud děti nejsou spokojeny a my o tom nebudeme vědět, nemáme šanci se zlepšovat. Tento dotazník tak zároveň bude fungovat jako naše zpětná vazba.

Pokyny k vyplnění:

- Prosím o upřimé odpovědi (vše je anonymní)
- Nevracejte se k předchozím částem dotazníku, ten byl sestavován úmyslně v daném pořadí otázek
- Na konci celého dotazníku je možnost osobního vyjádření - cokoliv Vám zde bude chybět, můžete napsat do poslední části dotazníku
- Dotazník má 3 části - nelekejte se prosím, nejsou nijak dlouhé
- Pokud máte více dětí co sportují (nemusí nutně připravku při AK Olomouc), prosím o vyplnění každé dítě zvlášť

Děkuji mocrát za pomoc,

V případě jakýchkoli nejasností, nebo s jakýmkoli dotazem, neváhejte napsat na adresu:

Helena.Hlikova@gmail.com

S pozdravem,

Helena Hliková (trenérka v AK Olomouc)

*Povinné pole

Motivace dětí do sportu – část pro rodiče

9. 4. 2020

Motivace dětí do sportu

10. Kolik je ti let? *

Označte jen jednu elipsu.

- 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 13

11. Kolik sportů navštěvuješ? A jaké to jsou?

12. Kolik tréninků máš za týden?

Označte jen jednu elipsu.

- 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 Více

9. 4. 2020

Motivace dětí do sportu

7. Sportují Vaše děti i mimo jejich kroužky a sportovní kluby?

Například: jezdíme spolu na kole, v zimě lyžujeme...

8. Máte pocit, že Vaše děti mají dost sportovního vyzítí i mimo jejich kroužky a sportovní kluby?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Jiné: _____

Motivace dětí do sportu - pro děti (1)

9. Jsi *

Označte jen jednu elipsu.

- Chlapec
 Dívka

17. Z těch všech důvodů, můžeš vybrat jeden hlavní?

Označte jen jednu elipsu.

- Rodiče
 Kamarádi
 Trenéři
 Rád soutěžit
 Chci být zdravý
 Baví mě to tam
 Rád sportuji
 Chci být nejlepší
 Mám sportovní vzor a chci být jako on/ona
 Chci se naučit něco nového
 Chci vypadat dobře
 Jiné: _____

18. Soutěžíš rád?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Jiné: _____

19. Cítíš se dobře na závodech?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Je mi to jedno
 Ještě jsem na žádných závodech nebyl/nebyla

13. Chodíš do sportu rád/ráda?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Jiné: _____

14. Napiš 3-5 důvodů, proč chodíš do sportu rád/ráda. (Můžeš vynechat, pokud do sportu rád/ráda nechodíš)
- _____

15. Pokud nechodíš do sportu rád/ráda, napiš 3-5 důvodů proč. (Můžeš vynechat, pokud chodíš rád/ráda)
- _____

Motivace dětí do sportu - pro děti (2)

16. Jaké jsou hlavní důvody, proč chodíš do sportu?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Rodiče
 Kamarádi
 Trenéři
 Rád soutěžit
 Chci být zdravý
 Baví mě to tam
 Rád sportuji
 Chci být nejlepší
 Mám sportovní vzor a chci být jako on /ona
 Chci se naučit něco nového
 Chci vypadat dobře
 Jiné: _____

25. Jestli ano, koho? (Jestli ne, můžete vynechat)

26. Už jsi někdy uvažovala, že změníš sport, nebo z něj odejdeš úplně?

Označte *jen jednu* elipsu.

Ano, chci změnit sport

Ano, chci odejít ze sportu úplně

Ne, neuvažoval/a

27. Jestli jsi uvažovala, že odejdeš, nebo že sport změníš, můžeš sem napsat proč? (Můžeš vynechat, pokud jsi neuvažovala o změně nebo o odchodu)

28. Chceš pokračovat i další rok?

Označte *jen jednu* elipsu.

Ano

Ne

29. Pokud ne, můžeš napsat proč? (Můžeš vynechat, pokud chceš pokračovat i další rok)

30. Je něco, co ti vadí na sportu? Co to je? napiš prosím všechno, co tě napadne.

20. Citiš se na tréninku dobře?

Označte *jen jednu* elipsu.

Ano

Ne

Jiné: _____

21. Pokud ano, můžeš napsat proč? (Můžeš vynechat, pokud se na tréninku dobře necitiš)

22. Pokud ne, můžeš napsat proč? (Můžeš vynechat, pokud se na tréninku cítíš dobře)

23. Sleduješ rád/ráda sport v televizi?

Označte *jen jednu* elipsu.

Ano

Ne

Jiné: _____

24. Máš nějaký sportovní vzor?

Označte *jen jednu* elipsu.

Ano

Ne

31. Dotazník jsem vyplňoval/vyplňovala

Označte jen jednu elipsu.

Šám / Sama

S rodičem

32. Poznámky k dotazníku

Cokoli co vás napadne, napište prosím pod tuto otázku. Za cokoli, co byste chtěli ještě napsat k tomu, co vás do sportu motivuje, nebo co vám naopak vadí a nebyť pro to prostor v rámci ankety, budu moc vděčná.

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

