

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

ANALÝZA NÁZORŮ TRENÉRŮ NA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU DĚTÍ VE ZLÍNSKÉM KRAJI

Bakalářská práce

Autor: Kateřina Polášková

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Kateřina Polášková

Název práce: Analýza názorů trenérů na specifika sportovní přípravy dětí ve Zlínském kraji

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Hlavním cílem práce je analýza názorů na současný stav sportovní přípravy dětí v klubech ve Zlínském kraji. Hlavním cíle práce je zjistit názory trenérů různých sportovních odvětví na sportovní přípravu dětí. V metodice bylo použito elektronické anketní šetření, které bylo rozesláno trenérům dětí jednotlivých sportovních oddílů. Kdy jsem oslovila 70 trenérů Zlínského kraje. Návratnost kvantitativního šetření byla 86 %.

Klíčová slova:

Děti, sport, anketa, sportovní příprava, trenér, tréninková plán

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Kateřina Polášková

Title: Analysis of coaches' opinions and specifics of children's sport training in Zlínský Region

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Department: Department of Sport

Year: 2023

Abstract:

The main goal of the work is the analysis of opinions on the current state of children's sports training in clubs in the Zlín region. The main goal of the work is to find out the opinions of coaches of various sports branches on children's sports training. The methodology used an electronic survey, which was sent to the coaches of the children of individual sports teams. When I approached 70 coaches of the Zlín region. The return rate of the quantitative survey was 86%.

Keywords:

Children, sports, survey, sports training, coach, training plan

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

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jan Bělka, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 27. června 2023

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za energii, čas, cenné připomínky a rady, které mi v průběhu zpracování této bakalářské práce poskytl.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Sportovní příprava dětí.....	10
2.2 Etapy sportovního tréninku.....	11
2.2.1 Seznamování se sportem	12
2.2.2 Základní trénink.....	13
2.2.3 Ranná specializace	14
2.2.4 Kondiční příprava dětí.....	14
2.2.5 Taktická příprava dětí.....	15
2.2.6 Technická příprava dětí.....	15
2.2.7 Psychologická příprava dětí	16
2.3 Tréninková jednotka.....	16
2.3.1 Úvodní část.....	17
2.3.2 Hlavní část	17
2.3.3 Závěrečná část.....	18
2.4 Periodizace lidského věku	18
2.4.1 Mladší školní věk.....	19
2.4.2 Tělesný vývoj v mladším školním věku	19
2.4.3 Psychický vývoj v mladším školním věku	20
2.4.4 Pohybový vývoj v mladším školním věku.....	20
2.4.5 Sociální vývoj v mladším školním věku	21
2.5 Osobnost trenéra	21
2.5.1 Role trenéra	22
2.6 Výzkumná šetření	23
2.6.1 Sociologický výzkum jako věda	23
2.6.2 Kvantitativní výzkum	23
2.6.3 Přednosti kvantitativního a kvalitativního výzkumu.....	24
2.6.4 Kvantitativní metody sběru dat	24
2.6.5 Dotazník	24

3	Cíle	28
3.1	Hlavní cíl.....	28
3.2	Dílčí cíle	28
3.3	Výzkumné otázky	28
4	Metodika	29
4.1	Charakteristika výzkumného souboru	29
4.2	Tvorba ankety	31
4.3	Popis vlastního výzkumu.....	31
4.4	Statistické zpracování dat	31
4.5	Analýza odborné literatury	32
5	Výsledky.....	33
6	Závěry	67
7	Souhrn	68
8	Summary.....	69
9	Referenční seznam	70
10	Přílohy.....	72
10.1	Ukázka ankety.....	72

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce „Analýza názorů trenérů a specifika sportovní přípravy dětí ve Zlínském kraji“, jsem si vybrala hned z několika důvodů. Sama působím jako trenér sportovní gymnastiky a za své působení jsem se setkala s různými osobnostmi trenérů, a také s různými názory na sportovní přípravu dětí. Vystřídala jsem tři kluby a v každém byla nastavená jiná psychologie a jiný formát tréninků. Osobně mě zajímalo, jak to chodí i v jiných sportovních odvětvích, například v týmových sportech. V dětství jsem sama cvičila závodně sportovní gymnastiku a poté se dala i na atletiku. Pozorovala jsem rozdíl v trénincích atletiky a gymnastiky a rozhodla jsem se stát trenérkou gymnastiky, která bude propojovat gymnastiku s atletikou dohromady, protože jsem v trénincích viděla hodně společného.

Z toho důvodu jsem se rozhodla sestavit svou bakalářskou práci právě na různorodosti jednotlivých tréninkových procesů a přístupu trenérů ke svým svěřencům v rozdílných sportovních odvětvích.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sportovní příprava dětí

Sportovní trénink se dělí do jednotlivých druhů příprav – kondiční, technickou, taktickou a psychologickou. Dovalil a Perič (2009) uvádí že v mladším školním věku u dětí je temperamentní pohybová složka, po které následuje složka technická a psychická. Příprava taktická se doporučuje až v pozdějším věku. DiFiori, et al. (2014) uvádí, že raná specializace na jednotlivou sportovní disciplínu nemusí vždy vést k dlouhodobým úspěchům ve sportu. Naopak zvyšuje nebezpečí nadměrného výskytu zranění, která vedou k poruše pohybového aparátu a následnou ztrátou motivace k tréninku. S výjimkou na sportovní odvětví, ve kterém je brzká specializace nutná a doporučována. Jako je sportovní gymnastika, krasobruslení, moderní gymnastika a plavání, z důvodu vrcholu přípravy v mladším věku.

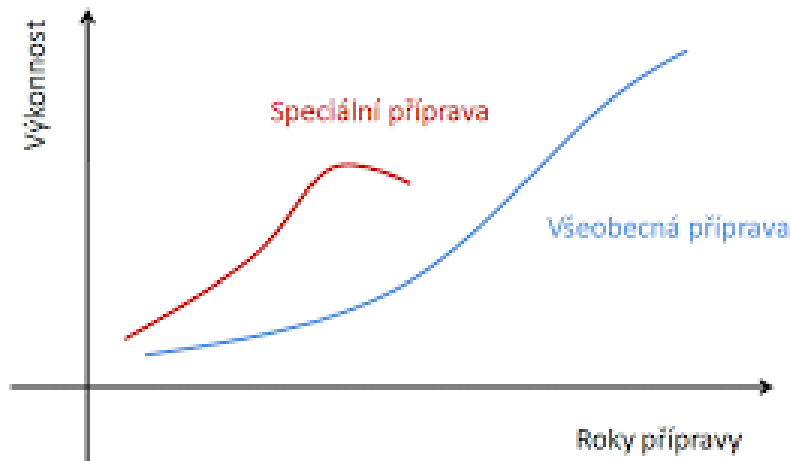
Dle Vandrolové (2003) máme rozdělení sportovní přípravy následující:

- Tělesná příprava: Rozvoj rychlosti, síly, koordinace a vytrvalosti, což řadíme do motorických dovedností, také rozvoj různých pohybových lokomocí.
- Technická příprava: Osvojení a naučení správného technického provedení cviku a dané lokomoce.
- Psychická příprava: Učení se zvládat stres, být odolným, umět se soustředit a být cílevědomým.
- Taktická příprava: Vytváření taktických podmínek k dosažení nejlepšího výsledku.

Pojmy sportovního tréninku se liší a lze je rozdělit podle Periče (2004) následovně:

- Na ranou specializaci, u které se pokládá za cíl dosáhnout nejlepšího výkonu v co nejkratším čase. Omezení všestranné přípravy a zaměření se na konkrétní disciplínu.
- Na všestrannou přípravu, u které výcvik odpovídá věku a vývoji dítěte, a na základě toho se rozhoduje o tréninkovém plánu a postupu.

Srovnání rané specializace s všestrannou přípravou na obrázku 1. (Perič, 2004).



Obrázek 1. Porovnání rané specializace s všeobecnou přípravou (Perič, 2004).

2.2 Etapy sportovního tréninku

Sportovní přípravu sportovce Zahradník (2012) charakterizuje jako dlouhotrvající proces, při kterém sportovec prochází mnoha etapami. Kromě odlišné doby trvání se rozdíly týkají také charakteru zatížení, tréninkových metod, obsahu a intenzity. Přehled etap je znázorněn v tabulce 1.

Rozdělení etap sportovní přípravy:

- etapa seznamování se se sportem,
- etapu základního tréninku,
- etapu specializovaného tréninku,
- etapu vrcholového tréninku (Zahradník & Korvas, 2012).

Název etapy	Věk dítěte (roky)	Hlavní cíl	Úkol	Délka trvání (roky)	Zaměření	Charakteristika tréninku
Etapa seznamování se se sportem	6 (8) – 10	Získávání dětí pro sport	Zdravý fyzický a psychický vývoj	1-3	Všestrannost	Nízká intenzita Hravá / soutěživá forma
Etapa základního tréninku	11–15	Vytvořit u dětí dobrý vztah ke sportu Přijetí sportu jako součást životního stylu	Harmonický rozvoj Upevnění zdraví	2-4	Všestrannost, specifické podněty	Rozvoj koordinačních schopností, rychlosti, dynamiky
Etapa specializovaného tréninku	15–18	Vysoká výkonnost	Přechod od základního ke specifickému tréninku	2-4	Vysoký objem i intenzita Specifická síla, rychlost, vytrvalost	Důraz kladen na správnou techniku
Etapa vrcholového tréninku	18-	Dosažení maximální výkonnosti	Dosažení max. úrovně technických dovedností, taktických schopností a trénovanosti	Individuální	Vysoký objem, specifická zátěž	Jednotlivé tréninky přizpůsobovat na míru danému sportovci (dle zaměření)

Tabulka 1. Etapy sportovního tréninku dle vývoje se zdůrazněním na základní a specializovaný trénink (Choutka & Dovalil, 1991).

2.2.1 Seznamování se sportem

Je velmi důležitá pro pozdější trénink, zejména v oblasti udržení zájmu dětí vykonávat sport. Je velmi důležité přitom dodržovat a plnit základní požadavky. Jako například dbát na optimální fyzický a psychický vývoj dítěte, upevňovat jeho zdraví. Také zajištění a dodržení komplexního funkčního všestranného rozvoje a vybudování kladného vztahu ke sportu (Zahradník & Korvas, 2012).

Většina sportovních odvětví začíná se seznamováním podle Zahradníka a Korvase (2012) kolem 8. roku a končí kolem 10. roku života. Nejvíce se zde zaměřuje na komplexní cvičení, kdy je velmi důležité upevnit kladný vztah ke sportu. Primárně se zaměřuje na hry, které jsou prováděny v nízké intenzitě a jsou pro děti pestré, emocionální a soutěživé. Kdy je účelem připravit mladé sportovce tak, aby byli schopni splnit veškeré tréninkové podmínky a požadavky, pravidelně se účastnit tréninkových jednotek. Také znát a dodržovat pravidla daného sportu,

podrobit se metodě kolektivního tréninku, a také jednat nezávisle, proaktivně a disciplinovaně jak v tréninku, tak v soutěži (Zahradník & Korvas, 2012).

2.2.2 Základní trénink

Vyznačuje se postupným růstem speciální výkonnosti dosahované na základě komplexního cvičení. Základním tréninkem se začíná mezi 11-15 rokem života a nejvíce se dbá na harmonický rozvoj jedince a upevnění jeho zdraví (Perič, 2010).

Dle Periče (2010) se zabýváme u etapy základního tréninku těmito úkoly:

- Komplexní rozvoj základních motorických dovedností.
- Naučení a zdokonalení co nejvíce pohybových dovedností.
- Osvojení si základy technologie a taktiky daného sportovního odvětví.
- Vybudování si trvalého vztahu ke sportu pomocí systematického tréninku.
- Získání základních znalostí o daném sportovním odvětví.

U základního tréninku je důležité dbát na zásady etapy, mezi které řadíme všestrannost, perspektivnost, postupné zvyšování zatížení, regeneraci a pestrost obsahu. Všestrannost umožňuje specializovaný rozvoj a zároveň snižuje následnou stagnaci výkonnosti. Pomocí perspektivnosti dosáhneme individuálních maximálních výkonů, kterým je dosaženo díky dlouhodobému tréninkovému procesu. Velkou roli hraje také postupné zvyšování objemu, frekvence zatížení, také zařazování intervalu odpočinku. Postupně se prodlužuje i délka tréninkové jednotky a zařazuje se regenerace (Perič, 2010).

Základní trénink dělíme dle jednotlivých příprav podle Choutky a Dovalila (2012):

- Kondiční příprava (používají se vhodné metody a formy – trénink je různorodý, emocionální a velmi náročný).
- Technická příprava (nácvič nových dovedností).
- Taktická příprava (využívána nejvíce u týmových sportů, při nácvič hráčské akce pomocí různých průpravných cvičení a hrách).
- Psychologická příprava (zaměřená na rozvoj sebeovládání a schopnost soustředit se a řešit tréninkové úkoly a zápletky při soutěži).

2.2.3 Ranná specializace

Sportovní specializace je charakterizována jako intenzivní celoroční trénink (8 měsíců), zahrnující účast v jednom sportu, který obvykle začíná v prepubertálním věku. Sportovci v mladším školním věku, kteří se specializují, mohou být vystaveni a většinou jsou vystaveni intenzivním tréninkovým plánům s chronickým zařazením stejných sportovních dovedností. Tyto dovednosti mohou omezit diverzifikované získávání dovedností a snížit dlouhodobou účast ve sportovním tréninku. Rané specializační sporty jsou nejčastěji individuální a řadíme sem gymnastiku, tenis, tanec, krasobruslení a plavání. V některých sportech s časnou specializací, kde se vrchol elitní výkonnosti obvykle vyskytuje v mladším věku (sportovní gymnastika, krasobruslení), jsou k rané specializaci více přijímány. Dle studií však některé důkazy naznačují, že mladí sportovci zaměřeni na ranou specializaci mohou být vystaveni většímu riziku vzniku zranění, syndromu přetrénování, otupělého vývoje motorických dovedností a předčasného ukončení sportování. (Moeskops et al., 2022).

Dle studie průměrný věk specializace a procento sportovců se značně liší v různých sportech. Například: 73 % gymnastů a 54 % krasobruslařů se specializovalo v mladším školním věku (8-10 let), zatímco 86% hokejových hráčů se specializovali v průměru mezi 12-13 rokem života (Martin & Ewing & Oregon, 2017).

Sportovci v mladším školním věku by se měli zdržet sportovní specializace na jeden sport až do období dorostového věku. Kvůli dodržení správného růstu a zrání jedince (Cronin et al., 2022).

2.2.4 Kondiční příprava dětí

Kondiční trénink je považován za jeden z nejdůležitějších faktorů sportovního tréninku.

Bez dostatečného kondičního a komplexního rozvoje je nemožné vykonávat sport. Kondiční trénink má proto za cíl zlepšovat a rozvíjet všestranný pohybový základ. Podpořit pohybové schopnosti a dovednosti. Také přispívá k rozvoji rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a síly. Zahrnuje i rozvoj speciálních pohybových dovedností pro specializované sportovní činnosti (Huděc, 2002).

Děti mladšího školního věku získávají kladný vztah k pohybu, a díky rozvoji jejich pohybových schopností v kroužcích, tělesné výchově nebo sportovních trénincích. Pohyb se v tomto období skládá především z her, zaměřených na rozvoj pohybové koordinace a skupinové spolupráce, také na rozvoj rychlosti a posílení kosterního svalstva. Na střední škole se výrazně zvyšuje potřeba dříve nepodporovaných dovedností a schopností u mladšího věku, jako je rozvoj síly, nabírání svalového objemu, rozvoj vytrvalosti a soutěživost (Zumr, 2019).

Dle Dovalila se „*Význam kondiční přípravy projevuje ve specifických proporcích v různém věku, v různých sportovních odvětvích a v různých úrovních výkonnosti. Nejdůležitější však je v tréninku dětí a mládeže, kde má dvě základní funkce: první zajišťuje všestranný rozvoj sportovce (obecná kondice), druhá pak se vztahuje ke specifickým požadavkům daného sportu (speciální kondice)*“ (Choutka & Dovalil 1991).

2.2.5 Taktická příprava dětí

Taktická příprava je komplexnější a náročnější než ostatní složky tréninku. Cílem taktické přípravy je naučit sportovce vést promyšlený a efektivní sportovní boj, za konkrétních podmínek sportovní soutěže a použití správné strategie ve prospěch sportovce. Také velmi záleží na duševní vyspělosti jedince. Taktická příprava se vyznačuje delším trváním oproti přípravě technické. Proto je skutečností, že sportovci dosahují špičkových výkonů na vrcholové úrovni u taktických sportů až v pozdějším věku, na rozdíl od sportů, kde taktika hraje méně důležitou roli. (Dovalil, 2008) U taktické přípravy je velmi důležité podrobně dětem vysvětlit požadovanou činnost, aby děti pochopily záměr a proč se je po nich požadován zrovna tento postup. Doporučuje se částečně vyřadit teorii a dětem to vysvětlit, tak aby zvládly pojmout vše zmíněné a vykonat to co se od nich vyžaduje. Trenér by se měl vyvarovat cizím pojmům a výrazům dětem neznámým. Při znázornění pokynů na tabuli je důležité, aby děti přesně věděly, co jednotlivé symboly znamenají (Dovalil & Choutka, 2012).

2.2.6 Technická příprava dětí

Obsah technické přípravy se během vývoje dítěte mění. První je důležité zaměřovat se na zvládnutí základů techniky a postupně přecházet ke složitějším technickým prvkům. Stále je kladen velký důraz na precizní provedení, aby si sportovec neublížoval a nedocházelo k deformaci pohybového aparátu. Během technické přípravy se využívají nejen biomechanická a motorická hlediska. Je kladen důraz na požadavky psychologické a fyziologické. Tréninkové zatížení musí korespondovat s učením techniky, a být postupně zvyšováno (Perič, 2010).

2.2.7 Psychologická příprava dětí

Psychologickou přípravu můžeme chápat jako proces vytváření optimálních psychických předpokladů sportovce pro správnou realizaci sportovního výkonu. Velkou roli zde hraje trenér, který musí ovládat a brát ohled na psychický vývoj jedince. Často se zde spolupracuje se sportovním psychologem. Hlavním cílem psychologické přípravy je záměrný a plánovitý rozvoj osobnosti sportovce. Řadíme sem neustálou snahu se zlepšovat. Rozvíjet psychickou odolnost sportovců, zkoumání a využívání nových, účinnějších principů, prostředků a metod. Z hlediska obsahu psychologické přípravy sem řadíme využívání znalostí o regulačních mechanismech psychických funkcí, sociální psychologie sportu, teorie učení a také psychologie osobnosti (Perič, 2010).

Psychologická příprava je spojena se všemi ostatními složkami sportovní přípravy. Pokud jde o výkon a jeho pozici v tréninku je často přeceňována. Objevují se extrémní názory, které význam psychologické přípravy podceňují. Je ale dokázáno, že systematická pozornost věnována psychologické přípravě omezuje negativní psychogenní účinky a rozvíjí pozitivní psychické faktory na sportovní výkon. Je důležité si uvědomit, pokud sportovec zaostává v kondiční, technické a taktické přípravě je optimálně organizovaná psychologická příprava sportovci k ničemu. Psychologická příprava nemůže nahradit jiné prvky výcviku (Dovalil, 2008).

Do psychologické přípravy by se měla zařazovat i příprava na vnímání bolesti a sportovní úrazů. Sportovní psychologové by měli úzce spolupracovat s trenéry, protože vnímání bolesti nebo se vypořádání s úrazem je často jedním z faktorů, které vedou ke vzdání nebo ukončení kariéry sportovce. Psychologická příprava zaměřená na překonávání bolesti se doporučuje realizovat zejména u individuálních sportů, kdy dle výzkumu sportovci vykonávající individuální sport snášejí bolest mnohem hůře než týmoví sportovci. (Sciranka & Kaplánová, 2021)

2.3 Tréninková jednotka

Dle Periče (2010) se tréninková jednotka rozděluje na úvodní část, hlavní část a závěrečnou část. Je to určitý základní element sportovního tréninku. Cíle a úkoly tréninkové jednotky jsou součástí koncepce sportovního tréninku. Jsou spojeny s cíli tréninkového cyklu. Zatížení tréninkové jednotky jak fyzické, tak i psychické, které vychází z požadavků, které vyplývají z jeho zařazení do tréninkového cyklu.

Na obrázku 2, je zobrazena časová struktura tréninkové jednotky, dle Periče (2004).

Délka tréninku	Úvodní část			Hlavní část				Závěrečná část	
	Psychická příprava	Rozcvičení	Zpracování	Koordinace	Rychlost	Síla	Vytrvalost	Dynamická	Statická
60 min	3	7	5	10	10	-	15	5	5
75 min	3	7	5	15	10	10	15	5	5
90 min	3	12	10	10	15	15	15	5	5
90 min	3	12	10	-	-	25	25	5	10

Obrázek 2. Orientační časová struktura tréninkové jednotky (Perič, 2004)

2.3.1 Úvodní část

Cílem úvodní části je příprava pohybového aparátu, na hlavní část tréninku. Je vhodné sportovce seznámit s náplní tréninkové jednotky a stanovit cíl pro daný trénink. Důležitým aspektem je příprava kardiovaskulárního systému a vhodného zahřátí organismu, aby bylo tělo sportovce připraveno na zátěž. Patří sem běh ve formě her, jako jsou honičky a soutěže, kdy jsou všichni sportovci stále v pohybu. Následuje řádné rozcvičení a dynamické protažení. U úpolových sportů se můžeme setkat především s gymnastickým rozcvičením a nácvikem pádových technik. Rozcvičení by mělo korespondovat s hlavním cílem tréninkové jednotky a mělo by být dle toho i zaměřené na jednotlivé partie. Do úvodní části je vhodné zařazovat i prvky atletické abecedy, odrazovou přípravu a posílení pohybového aparátu (Perič, 2010).

2.3.2 Hlavní část

V hlavní části se zaměřuje na cíle stanovené v úvodní části. Doba trvání bývá obvykle 2:1 oproti části úvodní a závěrečné. Sportovci zdokonalují své motorické a základní dovednosti. Také se učí novým, složitějším speciálním motorickým dovednostem. V úpolových sportech se nejvíce zaměřuje na různé formy odporových cvičení ve dvojicích, také na nácvik základních technik (Perič, 2010).

Perič (2004) doporučuje skladbu hlavní části následovně:

- **Začátek tréninkové jednotky:** Za vhodné považuje se nejprve soustředit na složitější cviky s více modifikacemi a na cviky, u kterých je potřeba vyšší stupeň koncentrace. Doporučuje se zařazovat cviky, které nejsou energeticky náročné a cviky technické zaměřené pro určité odvětví sportu.

- **Cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti:** Je to především cvičení náročné na fyzickou odolnost sportovce, proto se doporučuje řadit jej na začátek, dokud má sportovec ještě dostatek energie jej technicky správně vykonávat. Řadíme sem například starty z poloh, závody, kdy sportovec využívá různé lokomoční pohyby, také cvičení k rozvoji rychlosti a reakce na signál.
- **Cvičení na rozvoj síly:** Převážně cvičení s vlastní vahou. Přenášení závaží z místa na místo, různé modifikace přetahování. Cvičení na rozvoj síly nevyžadují velkou spotřebu energie, proto se doporučuje je zařazovat až ke konci tréninku.
- **Cvičení pro rozvoj vytrvalosti:** Tato cvičení bývají zařazována na konec tréninku. Doporučuje se vytrvalost pojmout hlavně jako cvičení na rozvoj sebepřekonání a budování pevné vůle a cílevědomosti. Řadíme sem různé hry na základě běhů a déletrvajícího charakteru s menším intervalem odpočinku.

2.3.3 Závěrečná část

Úkolem závěrečné části je zklidnění organismu sportovců. Je vhodné zařadit různé formy aktivního odpočinku jako je pomalý běh, protahování svalů s důrazem na správné dýchání, různé druhy meditace, jóga atd. V závěrečné části je důležitá rekapitulace tréninku, zhodnocení sportovců, poukázání na chyby, a také vyzdvižení pozitiv tréninkové jednotky. Nezanedbávat zpětnou vazbu od sportovců a vyvarování se chyb do dalších tréninků (Perič, 2010).

2.4 Periodizace lidského věku

První etapu lidského vývoje u nás vytvořil J. A. Komenský, který rozdělil věk mužů na sedm (dítě, pachole, mládenec, jinoch, muž stařec, kmet) a věk žen na šest (děvčátko, děvče, panna, žena, stařena, babička) vývojových stádií. Věkovou etapu však navázal na školský systém, který jim byl podle nich také určen. (Taxová, 1987)

Jednotlivá období lidského vývoje dělí Machová (2016) na:

1. Období prenatalní:
 - a. období zárodečné,
 - b. období plodové,
2. období postnatální:
 - a. období novorozenecké,
 - b. období kojenecké,

- c. období batolete,
- 3. předškolní věk,
- 4. školní věk:
 - a. mladší školní věk,
 - b. starší školní věk,
- 5. období dorostového věku,
- 6. období plné dospělosti,
- 7. období zralosti,
- 8. období středního věku,
- 9. období stáří.

2.4.1 Mladší školní věk

Špaňhelová (2008) a Machalová (2016) začínají toto období zahájením povinné školní docházky dětí. Hranice na konci tohoto období je přibližně na začátku fyzického a psychického dospívání dítěte.

Individuální vývoj není jednotný. Je velmi osobní a závisí na vnějším i vnitřním prostředí a pohlaví (Vilímová, 2009). Tento vývoj je přirovnáván ke konkrétní vlně, kdy se v určitém časovém období získá nebo projeví nová vlastnost, a na konci stejného období může dojít k relativnímu zániku této vlastnosti. Každé věkové období má proto své charakteristické anatomické, fyziologické a psychosociální charakteristiky (Perič & Březina, 2019).

Mladší školní věk řadíme mezi šestý až jedenáctý rok života. Vzhledem k relativně dlouhému období se mladší školní věk dělí na dětství (neklidné období, kdy se děti stále hýbou a neposedí) a prepubescenci (tzv. „zlatý věk motoriky“ v tomto období se dítě nejnáze učí hrubé motorice a pohybovým dovednostem) (Perič & Březina, 2019).

2.4.2 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Fyzický vývoj v mladším školním věku Perič (2004) značí rovnoměrným růstem jedince, kdy dochází k nárůstu výšky postavy každý rok o 6-8 cm. Zároveň probíhá plynulý vývoj vnitřních orgánů, krevního oběhu a neustále se zvyšuje vitální kapacita plic. Zakřivení páteře se stabilizuje a kostní osifikace rychle pokračuje. Dochází ke změnám tvaru těla, příznivějšímu pákovému poměru končetin mezi trupem, což vytváří pozitivní podmínky pro rozvoj různých forem pohybu.

2.4.3 Psychický vývoj v mladším školním věku

Se sportem úzce souvisí rozvoj osobnosti dítěte. Je potřeba si uvědomit, že sport není pouze o zvládnutí pohybových dovedností, ale velkou roli hraje psychický a sociální vývoj dítěte. Dítě se učí sportovat, a díky dosažení stanovených cílů, se mění jeho úroveň sebevědomí a sebepoznání (Vágnerová, 2005).

Důležitým mezníkem v duševním vývoji je dosažení věku 8-10 let. V první polovině období dítě ještě dobře nerozlišuje rozdíly mezi předměty a lidmi a zobecňování je stále obtížné. Děti v mladším školním věku ještě nemají ucelené vzpomínky ani zcela vyvinutou myšlenkovou analýzu, paměť se jim stále rozvíjí. Dítě pro úplné porozumění stále potřebuje názornou ukázkou. V druhé části vývoje začíná být dítě sociálně trénované a podřizuje se autoritě. Vývoj abstraktního vnímání je téměř dokončen. Vzhledem k rozvíjejícím se emocím soudržnosti a přátelství mohou být děti ovlivněny i skupinami, které si záměrně vytvářejí ve školním prostředí a v zájmových kroužcích. Na konci tohoto období je vývoj abstraktního vnímání téměř dokončen, a to díky rozvíjejícím se emocím, sbližování a přátelství. Dítě se zařazuje také do různých sociálních skupin, které napomáhají k psychickému vývoji jedince (Kozlík, 1990).

Stále více se mluví o využitelnosti psychologického poradenství při sportu. Dle studie, se prokázalo, že sportovci, kteří vykonávají individuální sporty mají pozitivnější postoj a více využívají psychologické poradenství oproti sportovcům z týmových sportů. Studie také prokázaly, že závisí i na genderových rozdílech, hlavně pokud se jedná o důvěru. Sportovní psychologii více věří ženy oproti mužům. (Rooney, Jackson, & Heron, 2021)

2.4.4 Pohybový vývoj v mladším školním věku

Z hlediska tělesného vývoje se tato věková skupina vyznačuje vysokou mírou spontánní pohybové aktivity. Nové pohybové dovednosti se snadno a rychle učí, ale problém se vyskytuje u zapamatování si daného pohybu. Dětské zkušenosti z přirozené motoriky se uplatňují při učení nové motoriky. Rozvoj pohybové rovnováhy a diferenciací rytmu je zpočátku formou hry využívající imitační učení umožňující efektivnější nácvik pohybových dovedností. Vývojové rozdíly mezi 8letými a 12letými jsou poměrně velké. Lze je označit za stádium s kvalitními pohybovými vlastnostmi, zejména mezi 8. a 10. až 12. rokem. Za nejpříznivější věk pro rozvoj motoriky je považováno období 10 až 12 let. Proto bývá označováno jako zlatý věk motoriky a vyznačuje se rychlým učením se novým pohybům. Dětem v tomhle věku stačí ukázkou k pochopení a zorientování se v pohybu. Na začátku období se děti mladšího školního věku

potýkají s problémy pochopení a zkoordinování těla při složitějších pohybech, poměrně rychle tento problém mizí a děti jsou tak schopny zvládat i koordinačně složitější cvičení (Perič, 2004).

2.4.5 Sociální vývoj v mladším školním věku

Během vývoje dětí mladšího školního věku se objevují dvě důležitá období. Řadíme se nástup do školy a období kritičnosti. Začínají se vytvářet malé skupinky a vzniká první přátelství. Na konci tohoto období dochází k důležitým krokům při posuzování jevů a podnětů ze sociálního prostředí. Dítě může hledat své idoly a nacházet je mezi vrstevníky. Svou autoritu poté upíná na své idoly a přirozená autorita dospělých klesá (Perič, 2004; Krasowska et al., 2021).

2.5 Osobnost trenéra

Osobností trenéra se nejvíce zabývá pedagogika sportu, která určuje určitý kodex, kterým by se měl každý trenér řídit. Nebo je to alespoň doporučováno. Mnoho trenéru pracuje často na dobrovolnické bázi, ale i přesto by mělo být jejich působení zcela profesionální (Jansa, 2012). Trenér svým působením z velké části ovlivňuje sportovce, a proto by se měl vyvarovat laxnímu přístupu, neorganizovanému chování, používání vulgarismů, bezohlednosti, používání ironie či zjednodušování výchovných problémů. Měl by být za každých okolností profesionál a vzbuzovat respekt. Také není žádoucí opovržené a chladné chování k lidem. Musí prokazovat známky sebekritiky, a být do značné míry pokorný a empatický. (Ercegovac 2020; Svoboda, 2000)

K vlastnostem, které jsou žádané a očekávané od trenéra řadíme originalitu, kreativitu, emoční stabilitu, vůdčí vlastnosti, určitou předvídatost, schopnost plánovat, umění motivovat atd. Mezi důležité vlastnosti také řadíme důvěryhodnost a přímost vůči sportovci, důležitý je také zájem o problémy a emoční postavení sportovce. Za nejdůležitější osobnostní rysy patří pracovitost, bezúhonnost, cílevědomost, osobní důvěryhodnost, trpělivost, otevřenost a obětavost. Důraz je kladen i na schopnost vysvětlovat a vhodně komunikovat se sportovci a mít přirozenou autoritu. Důležitým aspektem je také aby byl trenér důsledný při stanovování cílů (Krasowska et al., 2021; Martinec, 2008). Martinec (2008) uvádí, že trenér se stává vzorem pro své svěřence a je důležité, aby vyžadoval profesionalitu a určité povahové rysy i od svých svěřenců, a tak z nich vychovával dobré lidi.

V osobnosti trenéra je velký potenciál. Důležitým faktorem je studium a zkušenosti zařazované do praxe. Pokud, ale trenér nedisponuje konkrétním komplexem dovedností, které jsou pro trenéra klíčové, tak je zcela nemožné fungovat se sportovci (Svoboda, 2000).

Dle Svobody (2000) řadíme do komplexu tyto dovednosti:

- Klidný přístup k problému,
- rychlé navození pracovní atmosféry,
- vytvoření přátelského prostředí,
- správné vysvětlení požadované činnosti,
- profesionální komunikační dovednosti,
- předvídavost a včasné zakročení.

Aby bylo možné správně definovat profesi trenéra, je třeba rozvíjet klíčové schopnosti, které jsou projektovány dle Jůvy (2004) ve 4 oblastech:

- Systémové kompetence – Schopnost jednat přiměřeně a v souladu s kodexem trenéra.
- Věcné kompetence – Schopnost jednat efektivně, vhodně, logicky a konzistentně.
- Sociální kompetence – Schopnost jednat jasně a odpovědně.
- Osobnostní kompetence – Schopnost využívat všechny předchozí kompetence.

Základem je tedy správné sociální chování trenéra, dodržování základní etiky. Důležitým faktorem je umět komunikovat se všemi sociálními skupinami (rodiče, děti, nadřízení, trenéři, zaměstnanci klubu). (Jůva, 2004)

2.5.1 Role trenéra

Trenér je považován za určitého kontrolora, který musí být důsledným. Přestože v tréninku je hlavním koordinátorem v soutěži nebo závodu ustupuje do pozadí a nechává své svěřence předvést co nejlepší výsledky. Vzhledem ke složitosti požadavků na chování trenéra Jansa (2012) vyčleňuje 6 aspektů sociálních rolí:

- Informátor – Jeho úkolem je vysvětlení, oprava chyb, názorná ukázka, poučení.
- Důvěrník – By měl být informován o osobních problémech svých svěřenců a být schopen správně s nimi nakládat a řešit je.
- Ukazňovatel – Dbá na dodržování rozkazů a poslušnosti. Umět pokárat i potrestat.
- Motivátor – Inspirování k činnostem, umět pochválit a povzbudit, popřípadě i odměnit.

- Referent – Přenechává řešení problémů na jiné osobě. Často se to týká materiálního vybavení, předává informace o stavu náradí.
- Vychovatel – Preferuje výchovné prvky a zaměřuje se na morální a etické vlastnosti.

2.6 Výzkumná šetření

2.6.1 Sociologický výzkum jako věda

Rozdíl mezi vědeckým poznáním a vnímáním světa a jiných forem lidstva spočívá ve využívání vědeckých metod. Obecně lze říct, že je to metoda empirická, takže se nejedná o odhad. Otázkou ale lze to považovat za vědeckou metodu. Na jedné straně máme závazný postup kroků a operací, díky kterým dosáhneme kýženého, předem stanoveného výsledku. A na straně druhé je více vědecká heuristika, která je založena na lidské vynalézavosti, vede tedy k novým objevům (Fajkus 2005).

Všechny vědecké metody souvisí s teorií. Tato vědecká teorie nám definuje, co je to problém, jak jej řešit a jaká jsou kritéria pro jeho řešení. Logická definice vědecké metody by měla být použita pouze tehdy, pokud všechny naše nové poznatky zapadají do známých teorií. Tato teorie může také interpretovat tyto výsledky. Vědecká heuristika řeší každý problém individuálně. Každý případ má svou vlastní metodu. Takový přístup se nazývá empirická metodologie. Představuje jim řadu metod (Loučková, 2010).

Dle Loučkové (2010) dělíme vědu do 3 složek: V první složce převládá teorie, která vysvětluje stav a změnu daných faktů a následně je spojuje do jednoho systému. Jako druhou složku označuje soubor nástrojů, které jsou využívány k získávání a ověřování vědeckých poznatků, tzv. metodologie. Třetí složku představují již získané poznatky a fakta, které byly získány vědeckým výzkumem.

2.6.2 Kvantitativní výzkum

Nejdůležitější složkou kvantitativního výzkumu jsou výzkumná data. Data se shromažďují pomocí vhodných metod a technik sběru dat. Ty jsou pak zapsány a zobrazeny ve formě čísel, alfanumerických čísel nebo jiných symbolů. Tato písmena nebo symboly obvykle nemají žádný konkrétní význam. Dostanou jej pouze v kontextu analýzy. Příkladem je číslo „1“. V analytickém procesu číslo 1 představuje určitou vlastnost měřenou na stupnici 1-5 a dává jí konkrétní význam, i když sama o sobě konkrétní význam mít nemusí. Pro lepší pochopení studie je třeba data propojit (Chráska & Kočvarová, 2015).

Perasuraman (2007) dělí formy dotazování na neosobní – pomocí médií, osobní – přímý kontakt, telefonické – hlasový kontakt, písemné – zaslání tištěného papíru a internetové nebo webové.

2.6.3 Přednosti kvantitativního a kvalitativního výzkumu

Dle Hendla (2015) do předností kvantitativního výzkumu řadíme:

- Poskytuje přesná, numerická data,
- Relativně rychlý sběr dat,
- Relativně rychlá analýza dat (využití počítačů),
- Je užitečný při zkoumání velkých skupin,
- Lze zobecnit na populaci
- Výsledky jsou relativně nezávislé na výzkumníkovi

Do kvalitativního výzkumu řadíme následující:

- Zkoumá jev v přirozeném prostředí,
- Umožňuje studovat procesy,
- Hledá příčinné souvislosti,
- Dobře reaguje na místní situace a podněty,
- Získává podrobný popis a vhled při zkoumání jedince, skupiny a události.

2.6.4 Kvantitativní metody sběru dat

Dle Chráska a Kočvarové (2015) řadíme do metod sběru dat následující:

- Pozorování,
- Dotazník,
- Sociometrii,
- Q-metodologii,
- Sémantický diferenciál.

2.6.5 Dotazník

Anketa je průzkum názorů, kdy je podán dotaz a respondenti na něj odpoví, často bývá dobrovolné šetření a typické jsou pro anketní šetření nereprezentativní vzorky dobrovolných účastníků. Dotazník, obsahuje řadu výroků nebo otázek, ve kterých dotazovaný respondent

odpovídá nebo odpovídá podle zadaných pokynů. Dotazník bývá často typickým nástrojem k provedení ankety. (Vogt & Johnson, 2011).

Průzkum lze rozdělit do tří částí. První část pomáhá vysvětlit respondentům účel průzkumu a vysvětlit požadavky na vyplnění průzkumu. V další části průzkumu jsou uvedeny položky, které sledují účel studie. Poslední část je o demografických položkách (věk, pohlaví, vzdělání atd.). Mohou tam být další položky a na závěr je důležité zařadit poděkování respondentům (Chráška & Kočvarová, 2015).

Existují 2 typy dotazníku:

1. Podle cíle (obsahové a funkcionální)
2. Podle formátu odpovědi (otevřená, uzavřená a polootevřená) (Chráška & Kočvarová, 2015).

Obsahové položky dotazníku by měly dle Brymana (2012) splňovat:

- Konkrétní, stručné, jednoduché odpovědi.
- Řazení podle náročnosti.
- Položky nesmí navádět respondenta k očekávané odpovědi.
- Možnost odpovědi nevim, nelze hodnotit nebo jiné.
- Vhodná data pro statistickou analýzu.

Funkcionální položky.

Tyto položky jsou navrženy tak, aby optimalizovaly proces dotazování. Zde můžeme zahrnout kontaktní položky, funkční psychologické položky, filtrační položky a také kontrolní položky. Nejčastěji se používají kontaktní položky, které jsou používány pro zkoušku systému zadávání průzkumů. Poté pomocí položky filtrační určujeme, pro koho je dotazník nebo výzkumný soubor určen (Chráška & Kočvarová, 2015).

Otevřené odpovědi.

Respondenti mohou volit jednotlivé odpovědi namísto výběru z předem připravených odpovědí. Přínos je patrný z podrobnějších reprezentací a skutečných názorů respondentů. Nevýhodou je, že respondenti nejsou ochotni se vyjádřit. Také u těchto typů položek záleží na dovednosti respondenta. Nevýhodou je také složitější analýza získaných dat (Chráška & Kočvarová, 2015).

Uzavřené odpovědi.

Respondenti vybírají z předem připravených odpovědí. Výhodou je rychlost vyplnění šetření a motivace k vyplnění dotazníku. Další výhodou je rychlost, díky webové formě lze velmi rychle nasbíraná data vyhodnotit. Nevýhodou je, že řada odpovědí nemusí být vhodná pro všechny respondenty (Chráška & Kočvarová, 2015).

Polootevřené odpovědi.

Respondenti mohou kromě připravených odpovědí zvolit i možnost svého vlastního názoru, kde doplní vlastní odpověď. Jedná se o určitý kompromis mezi otevřenými a uzavřenými otázkami. Hlavní nevýhodou polootevřených odpovědí je stěžejní při vyhodnocování dotazníku (Chráška & Kočvarová, 2015).

Otevřené otázky.

Respondenti mají možnost se k dané odpovědi vyjádřit vlastními slovy, diskutovat, rozhovět se. Více popsat své pocity a dojmy na určitou otázku. Otevřené otázky nabízejí respondentovi sebeotevření (Quisová, 2020).

Uzavřené otázky

Slouží respondentovi pro jednoznačnou odpověď, jako například „ano“, „ne“ případně „nevím“, „jiné“, nebo „nechci odpovědět“. Využívají se v anketních a dotazníkových šetřeních velmi často. U některých respondentů mohou uzavřené otázky vyvolávat nejistotu, případně mají strach, jestli odpoví podle představ (Quisová, 2020).

Validita a reliabilita

Validita je jedním ze základních parametrů objektivit výzkumného měření. Je ukazatelem platnosti, kvality, autenticity či věrohodnosti získaných informací (Chráška a & Kočvarová, 2015). Reliabilita a validita jsou způsoby, jak demonstrovat a sdělovat přísnost výzkumných procesů a důvěryhodnost výzkumných zjištění. Pokud má být výzkum užitečný, měl by se vyhnout klamání těch, kdo jej používají (Roberts & Priest, 2006).

Pretest.

Předběžné testování je velmi důležitým krokem v průzkumu. Je to naprosto nezbytný krok k zajištění omezení všech druhů chyb, které jsou spojeny s průzkumným výzkumem. Pomáhá výrazně zlepšit kvalitu dat. Předběžné testování se provádí na malém vzorku respondentů z cílové populace. Po pilotním testu jsou tazatelé i respondentům položena řada otázek týkajících se průzkumu a také procesu sběru dat během debriefingu. Taková debriefingová sezení mohou pomoci odhalit jakýkoli problém s návrhem dotazníku vedoucí k nejednoznačnosti slov, nesprávné interpretaci otázek, neschopnosti odpovědět na otázku, citlivým otázkám a mnoha dalším problémům spojeným s dotazníkem i procesem administrace průzkumu. Poskytuje také

příležitost poskytnout tazateli zpětnou vazbu, aby se ujistil, že dodržuje správný protokol postupů sběru dat, aby byla zajištěna objektivita při sběru dat (Collins, 2003).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo zjistit názory trenérů různých sportovních odvětví na sportovní přípravu dětí.

3.2 Dílčí cíle

- Připravit anketu
- Provést pretest
- Připravit finální podobu ankety
- Provést anketní šetření
- Analyzovat a syntetizovat získaná data

3.3 Výzkumné otázky

- 1) Zařazují trenéři do tréninku i jiné sporty?
- 2) Zabývají se trenéři tím, jak se jejich svěřenci cítí a podle toho zohlední trénink?
- 3) Rozvíjí trenéři u svých svěřenců rychlost?
- 4) Motivují trenéři své svěřence k podání lepšího výkonu?
- 5) Účastní se trenéři vzdělávacích seminářů?
- 6) Baví trenéry role trenéra?

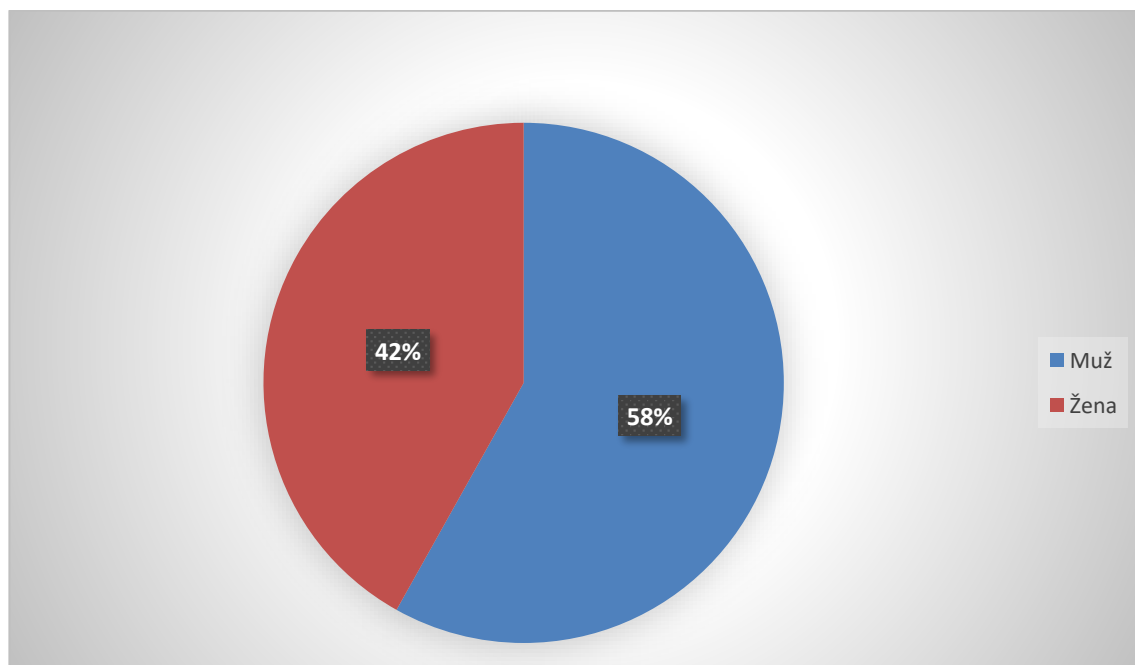
4 METODIKA

Tato práce má znaky kvantitativního šetření, které se vyznačuje velkým vzorkem respondentů. Tento průzkum byl proveden na základě anketního šetření. Nástrojem pro sběr dat byl dotazník zaslaný elektronickou poštou formou odkazu (https://docs.google.com/forms/d/1AIYlme4jv5oTZDeaOnPO_UynfXUcQS7syGQtrd2bxGg/edit). Čtrnáct dnů před ukončením anketního šetření jsem zaslala mail dotazovaným trenérům s připomenutím o vyplnění a zároveň i poděkováním patřící těm, kteří již odpověděli.

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

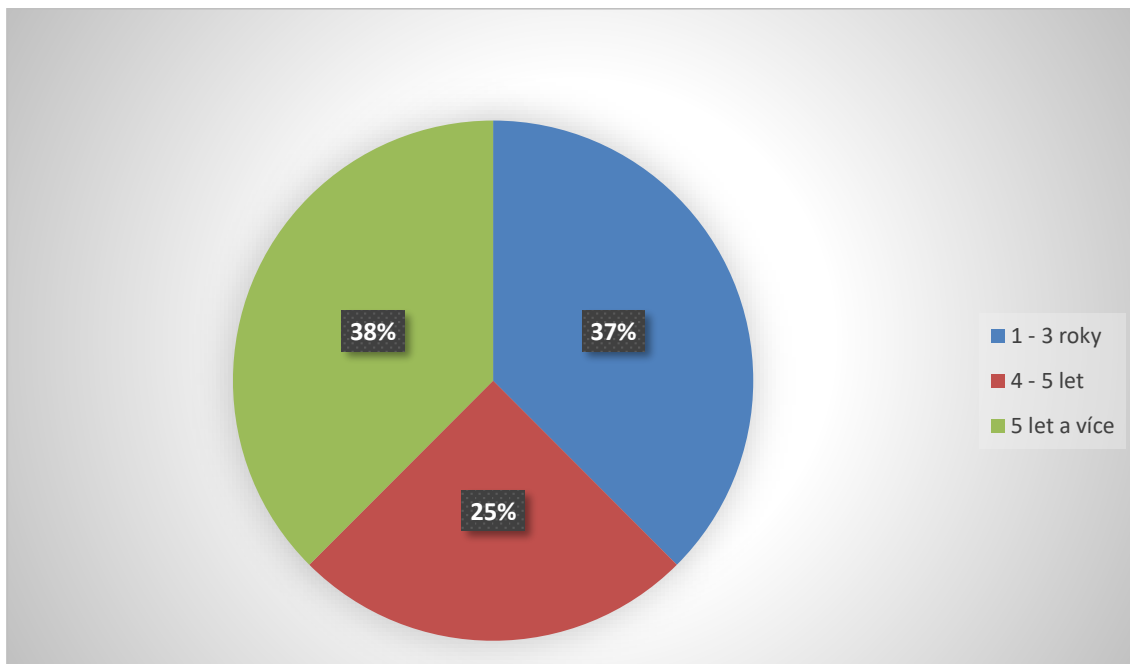
Výzkum byl prováděn na trenérech mládeže působících ve Zlínském kraji. Trenéři byli osloveni z gymnastiky, atletiky, házené, ledního hokeje, plavání, basketbalu, biatlonu, běžeckého lyžování, veslování, volejbalu a z tenisu. Vybrala jsem sporty, které jsou registrované v rejstříku sportů Zlínského kraje. Celkem bylo vyplněno 60 dotazníků. Anketního šetření se zúčastnilo 41,7 % žen a 58,3 % mužů. Nejvíce respondentů bylo působících již více než 5 let v roli trenéra mládeže celých 41,7 %. Nejvíce respondentů bylo zaměřeno na atletiku a sportovní gymnastiku.

Z anketního šetření jsem se dozvěděla, že z dotazovaných respondentů bylo 58 % mužů a 42 % žen.



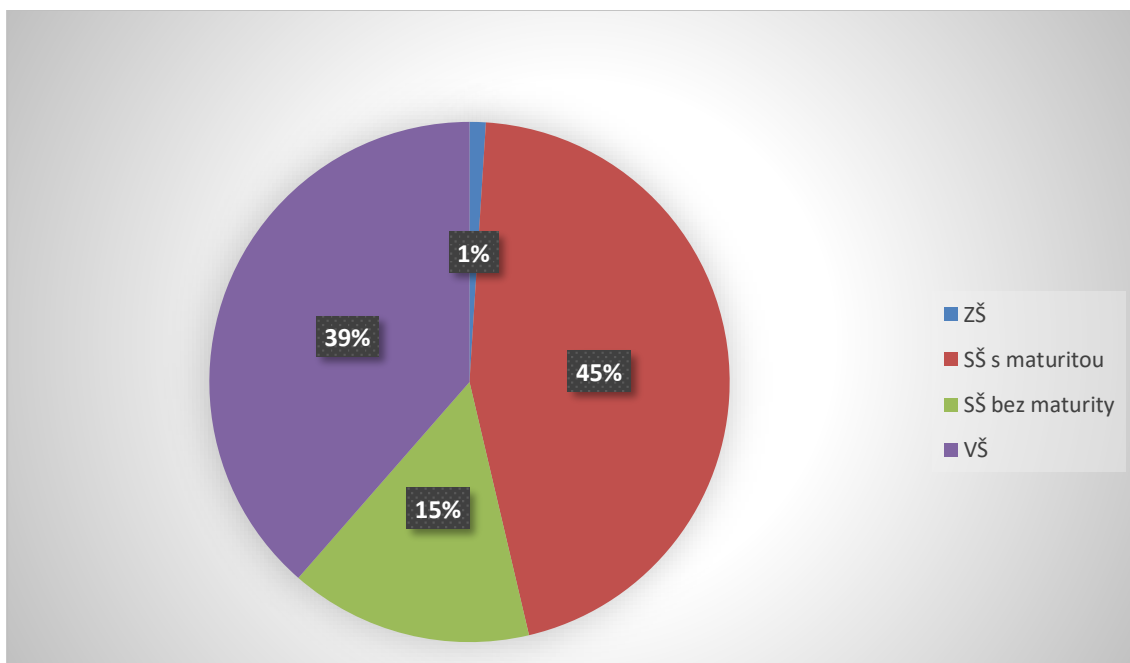
Obrázek 3. Podíl žen a mužů ve výzkumném souboru.

Velmi pozitivním výsledkem je, že převažují respondenti s praxí delší než 5 let a to 38 %. 37 % respondentů mají praxi 1 až 3 roky a zbylých 25 % 4 až 5 let.



Obrázek 4. Délka praxe s výukou tělesné výchovy.

Nejvíce respondentů má dosažené vzdělání s maturitou (45 %). Také velmi pozitivní výsledek je, že 39 % respondentů má vysokoškolské vzdělání.



Obrázek 5. Dosažené vzdělání respondentů

4.2 Tvorba ankety

Anketa byla složena ze tří částí. Celkem jsem se respondentů dotázala na 43 otázek z nichž bylo 7 otázek otevřených. První část ankety zjišťovala obecná data o respondentovi. Díky zvoleným otázkám jsem zjistila pohlaví, délku praxe, dosažené vzdělání, trenérskou licenci a sportovní odvětví, ve kterém daný respondent působí. V druhé části ankety jsem se zaměřila na osobnost trenéra, délku, intervaly a rozdělení tréninkových jednotek. V poslední části jsem se zaměřila na náplň tréninkových jednotek. Na sportovní přípravu, zařazování regenerace do tréninkových jednotek. Také jsem zařadila otevřené otázky na doplnění, o jaký druh regenerace se jedná, jaký jiný sport zařazují trenéři do svých tréninkových jednotek a také jsem se respondentů zeptala co je motivuje k trénování dětí a jaký cíl si ve své kariéře trenéra kladou.

4.3 Popis vlastního výzkumu

Pretest proběhl od 22.2. 2022 do 28.2. 2022 u 5 zvolených trenérů, které osobně znám v zastoupení různých sportovních odvětví – sportovní gymnastika, fotbal, házená, lední hokej, volejbal. Trenéři mi po vyplnění předali zpětnou vazbu a na základě jejich připomínek byly některé otázky změněny nebo zcela odstraněny. Samotný test proběhl v období 15. března – 15. května roku 2022, kdy byl odkaz na dotazník rozeslán, do jednotlivých klubů ve Zlínském kraji. V tomhle období na dotazník online odpovědělo 60 trenérů.

Výzkum byl prováděn pomocí anketního šetření, zapojilo se 12 sportovních klubů ze Zlínského kraje z dotazovaných a registrovaných 18 klubů v rejstříku sportu. Do databáze sportovních klubů jsem se dostala pomocí přihlášení z účtu v klubu, ve kterém působím jako trenér. Tudíž návratnost byla více než pozitivní, a to vyplnění kvantitativního šetření u 67 % dotazovaných. Nejdříve jsem si shromáždila otázky, na které bych se chtěla zeptat a vytvořila jsem anketu pomocí služby Google Forms. Poté pomocí rejstříku sportu jsem získala kontakty na jednotlivé kluby ze Zlínského kraje a vytvořila si tak seznam kontaktů. A následně jsem rozeslala pomocí e-mailu prosbu o vyplnění dotazníku, společně s odkazem na dotazník. (https://docs.google.com/forms/d/1AIYlme4jv5oTZDeaOnPO_UynfXUcQS7syGQtrd2bxGg/edit).

4.4 Statistické zpracování dat

V práci byla použita deskriptivní statistika (aritmetický průměr, procenta). K zobrazení dat jsem použila graf. Získaná data byla zpracována pomocí MS Excel 2019.

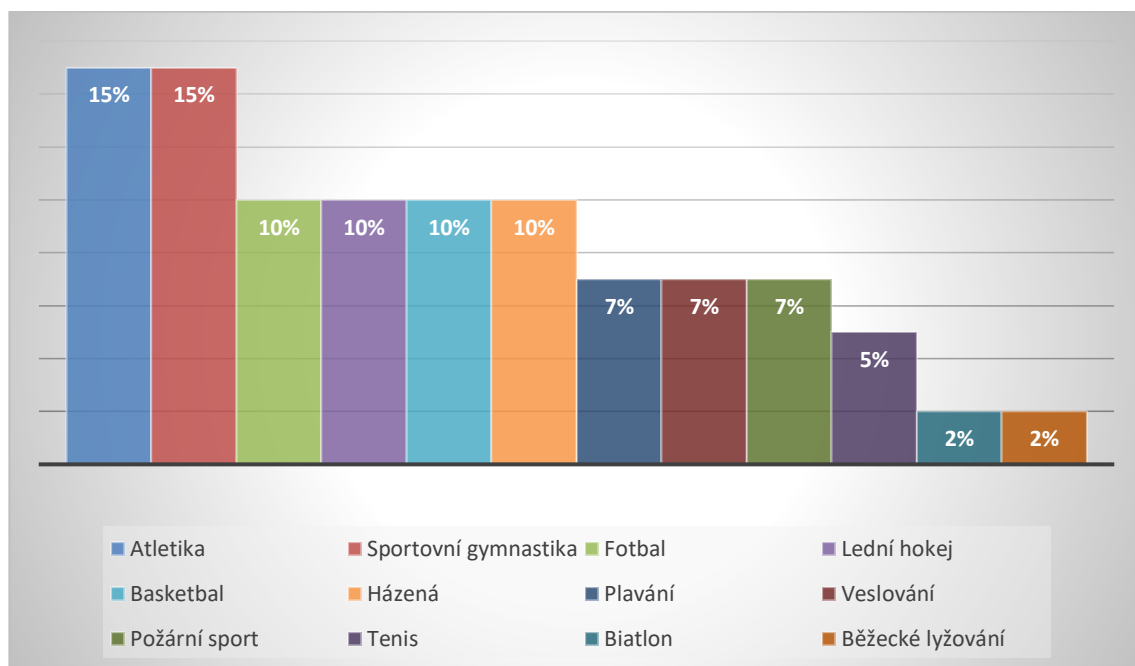
4.5 Analýza odborné literatury

Analyzované dokumenty, které jsem v práci použila a vycházela jsem z nich, byly písemného charakteru. Dokumenty jsem použila především sekundárního charakteru (internet, knihy, časopisy a jiné), za pomoci klíčových slov. Klíčová slova, která jsem využívala: trenérství, motivace dětí, psychologická příprava, tréninková jednotka, sportovní psychologie, determinace věku, sport & psychology, coaching, children, sports, survey, sports training, coach, training plan, age periodization. K získání teoretických poznatků jsem nejvíce čerpala z následujících zdrojů:

- Elektronické informační databáze Univerzity Palackého,
- Google scholar,
- Web of science,
- Ústřední knihovna Univerzity Palackého a její pobočka Fakulty tělesné kultury.

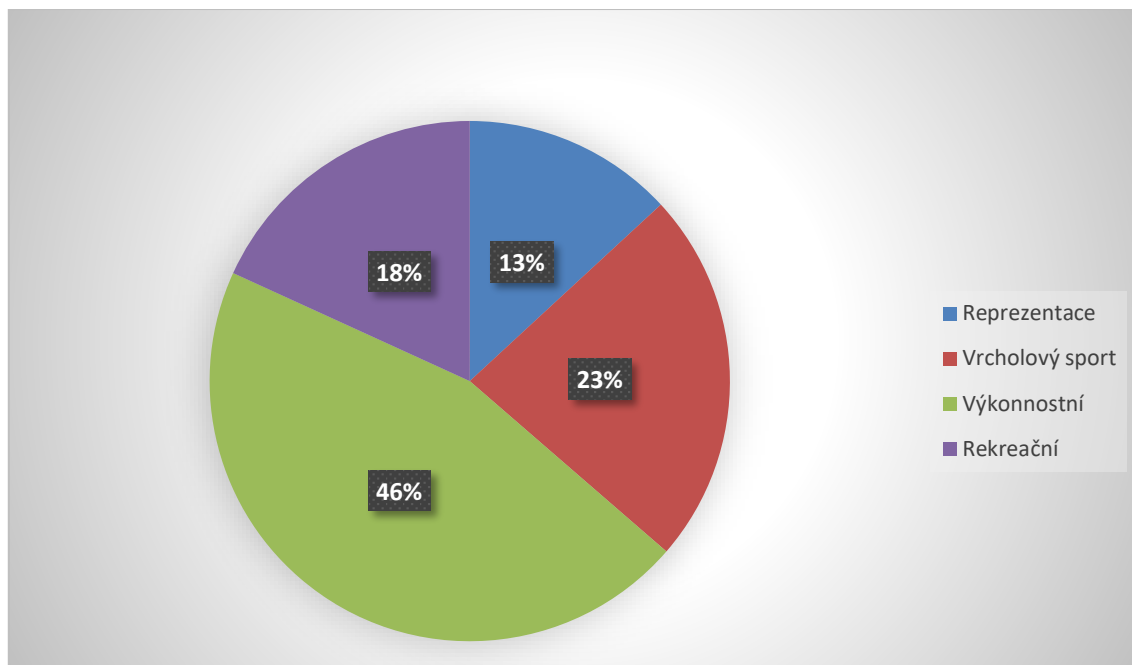
5 VÝSLEDKY

Z obrázku 6 vyplývá, že nejvíce respondentů bylo ze sportů gymnastika a atletika 15 %, 10 % respondentů bylo z fotbalu, házené, ledního hokeje a basketbalu. 7 % respondentů zastupovalo plavání, veslování, požární sport. A 2 % respondentů byla z biatlonu a běžeckého lyžování.



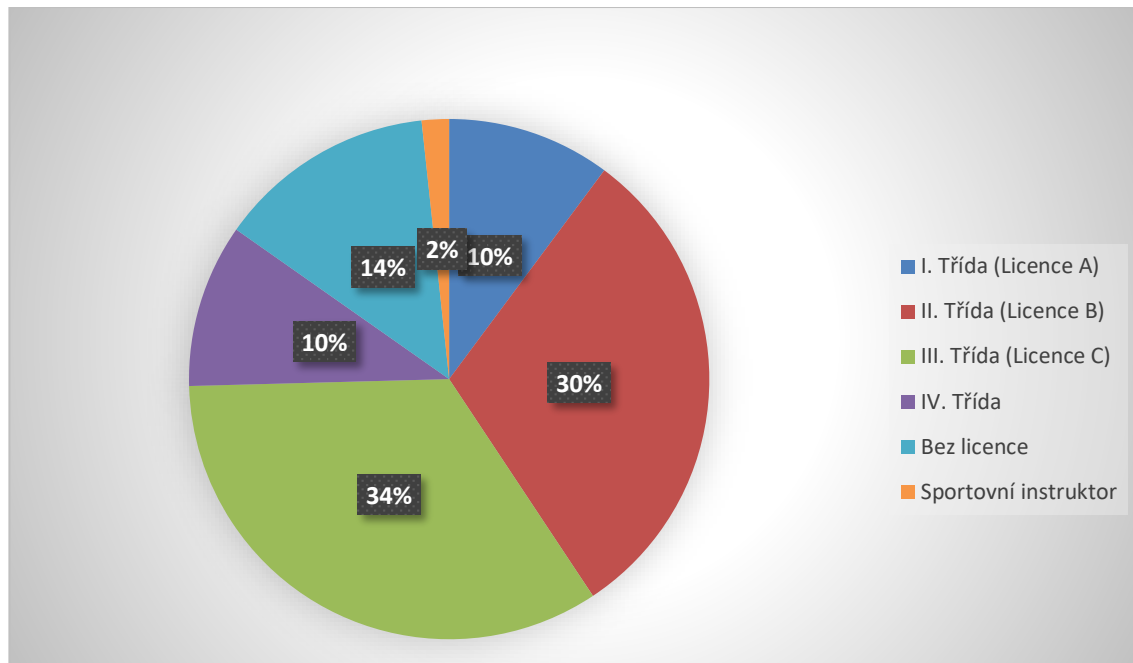
Obrázek 6. Procentuální zastoupení sportovních odvětví respondentů.

Celých 46% respondentů uvedlo, že vykonávalo určitý sport na výkonnostní úrovni 23% respondentů na vrcholové úrovni. Což je velmi pozitivní aspekt, protože to svědčí o kladnému vztahu k danému sportu a k pozitivnímu přístupu a snaze dále udržovat daný sport v povědomí.



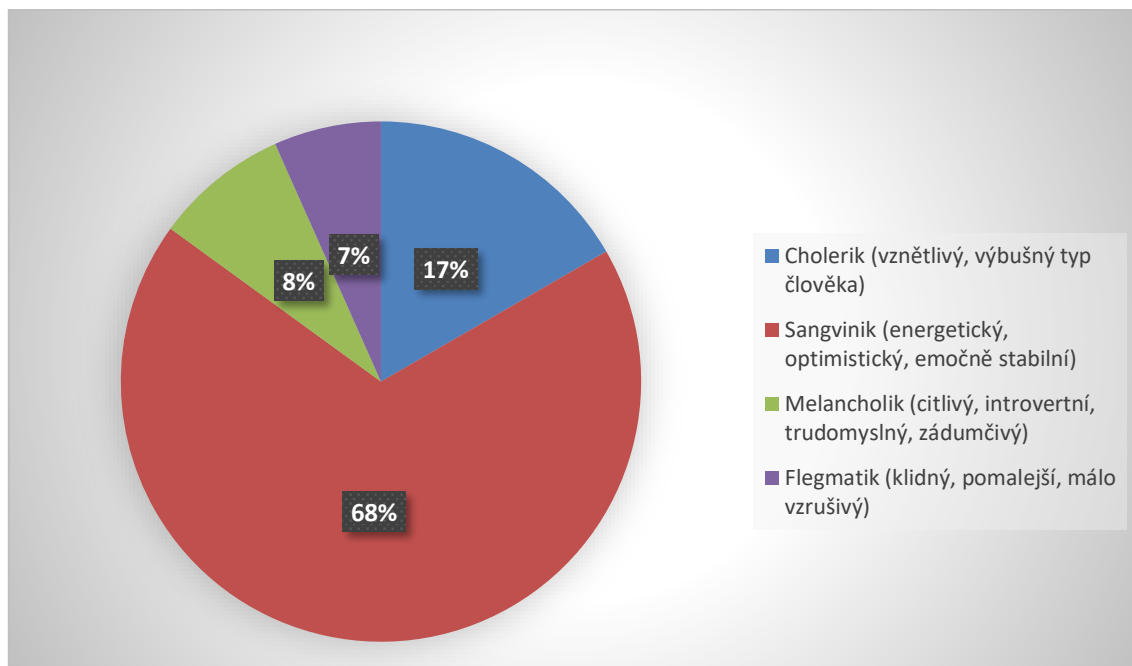
Obrázek 7. Odpověď na otázku č. 6 „Vykonával/a jste určitý sport? A na jaké úrovni?“

Skoro většina respondentů, a to 86 % má licenci nebo osvědčení k vedení tréninku dětí a mládeže. Z toho 10 % respondentů dosahuje na nejvyšší možné vzdělání. Z vlastní zkušenosti pozorují, že ne vždy je potřeba mít nejvyšší. Ožnou trenérskou kvalifikaci, ale mnohem důležitější je neustálý rozvoj a učení se v daném sportovním odvětví.



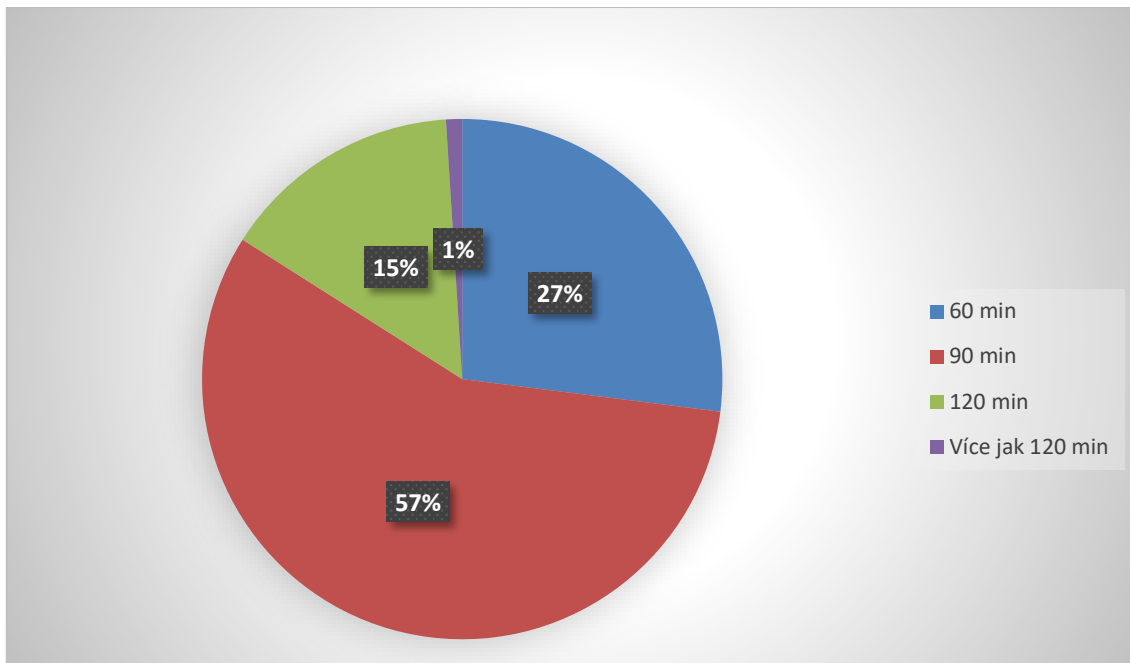
Obrázek 8. Výše licence respondentů.

Více než polovina 68 % respondentů uvedlo, že patří mezi sangviniky, tudíž jsou velmi optimističtí, energičtí a emočně stabilní. Mají kladný vztah k dětem a ke sportu. Také 17 % respondentů se uvedli jako Choleric, kteří jsou výbušní a musí být vždy vše přesně jak si naplánují, neradi dělají kompromisy a ústupky. Z vlastní zkušenosti z dětství jsem měla jednu trenérku, která byla sangvinik a druhá choleric, společně jim to skvěle fungovalo a tréninky byly vždy skvělé.



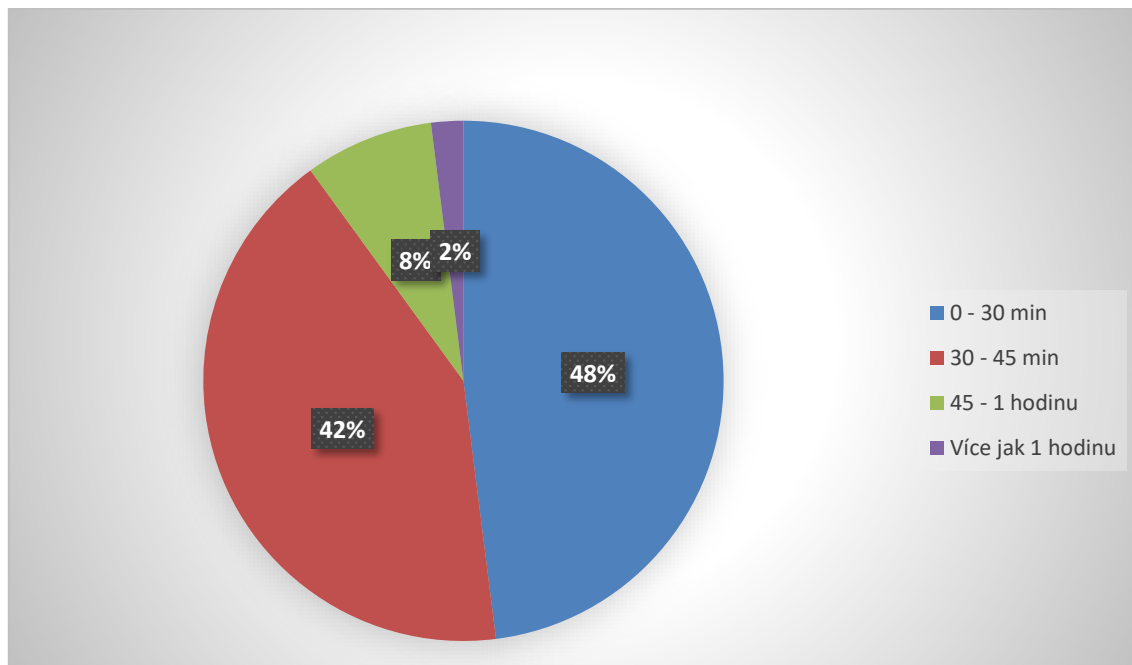
Obrázek 9. Rozdělení respondentů podle temperamentu.

Téměř 57 % respondentů mají tréninkovou jednotku 90 minut, což u tréninku dětí je dostačující. Dále 15 % respondentů uvedlo, že jejich tréninková jednotka má 120 minut a věřím, že je tréninková jednotka připravena a rozvržena tak, že po dobu celé tréninkové jednotky jsou svěřenci schopni vydávat pozitivní výkon.



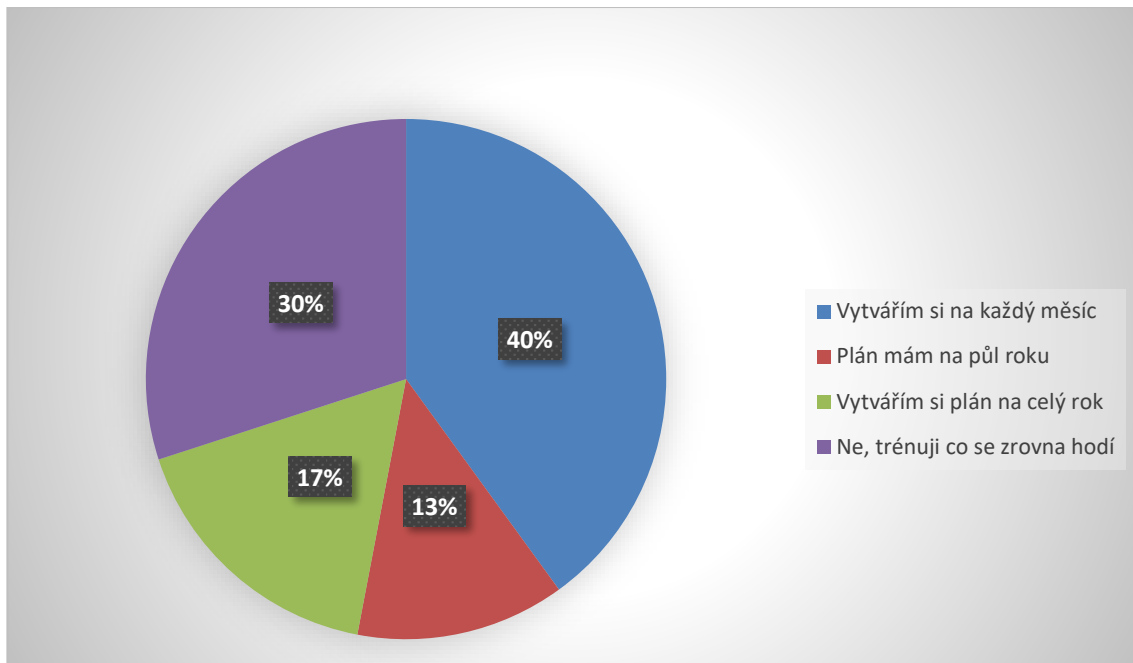
Obrázek 10. Odpovědi na otázku č. 12 „Průměrná délka tréninkových jednotek je?“

Pozitivním aspektem je, že se respondenti na svou tréninkovou jednotku vždy připravují a to 42 % v rozmezí 30–45 minut. Příprava na jednotlivou tréninkovou jednotku je velmi důležitá, aby měl tréninkový proces své výsledky musí se držet ročního a měsíčního plánu. Ze svých zkušeností si na tréninkovou jednotku vždy tvořím plány dva a rozhodují se až podle atmosféry na tréninku.



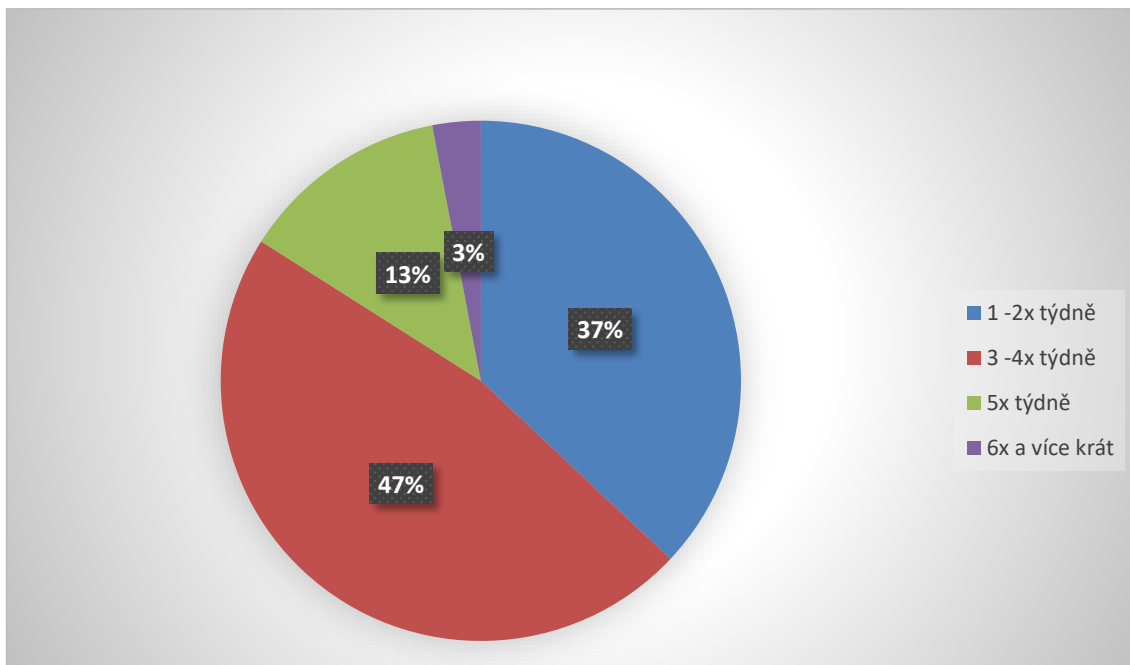
Obrázek 11. Doba trvání přípravy na tréninkovou jednotku.

Bohužel 30 % respondentů uvedlo, že si plán nevytváří a trénují co se zrovna hodí. Což v dlouhodobém hledisku není pozitivní pro svěřence a pro jejich výkony. Zároveň 53 % respondentů si plán vytváří na každý měsíc z toho 13 % respondentů se drží svých půlročních plánů.



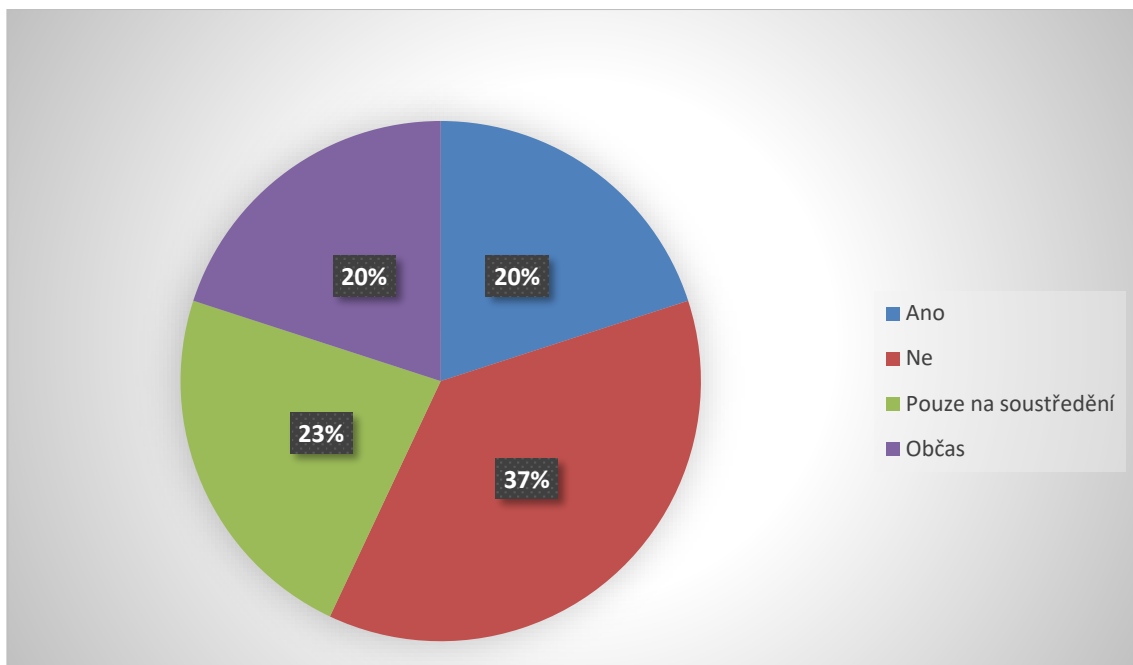
Obrázek 12. Odpovědi na otázku č. 10 „Vytváříte si strategie rozložení zátěže v závislosti na cílech soutěže?“

Téměř polovina (47 %) respondentů odpovědělo, že mají tréninkové jednotky 3x až 4x do týdne, což umožňuje větší rozmanitost v tréninkových jednotkách. Také 16 % respondentů uvedlo, že mají trénink 5x týdně a více. Což mi přijde u dětským a mládežnických sportů často, i když mohou zde zahrnovat relax a regeneraci, což už by bylo přijatelnější. Za mě by děti měli mít prostor i pro osobní rozvoj a hru než být jen na trénincích.



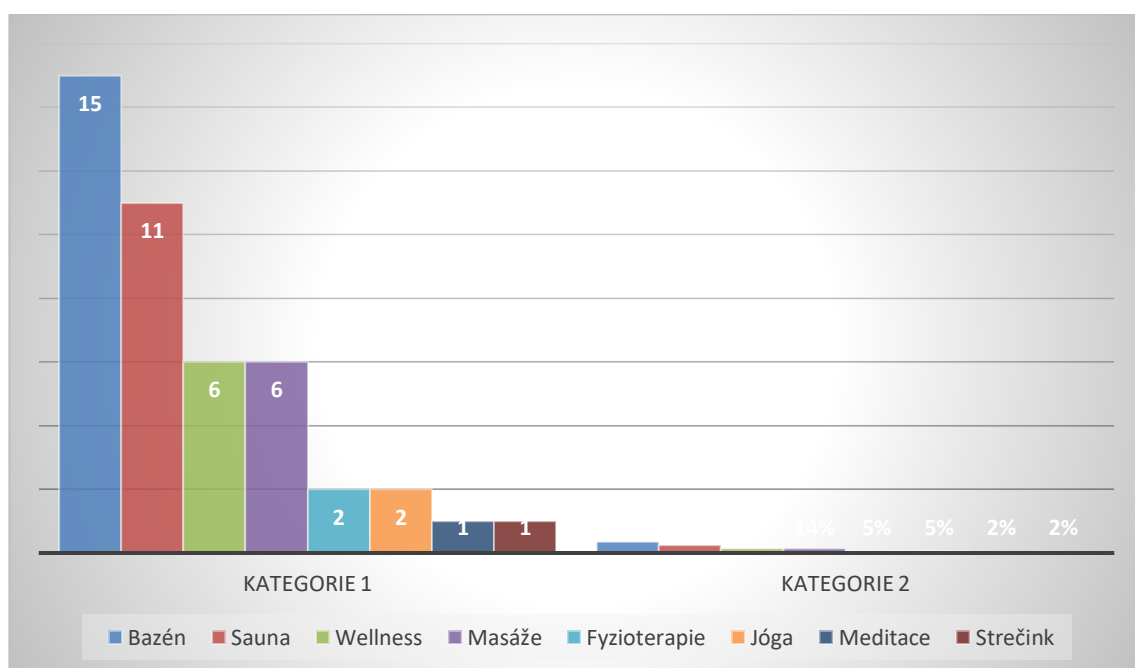
Obrázek 13. Procentuální rozdělení podle počtu tréninkových jednotek v jednom týdnu.

Regenerace v tréninkovém plánu se dle výzkumu většinou neobjevuje a když ano, tak jen na soustředění. Což značí o malých možnostech klubu nebo a financích. Ne každý oddíl si může dovolit navštěvovat sauny a wellness. Také stojí za zmínku, že 20 % respondentů zařazují regeneraci do tréninkového plánu občas a 20 % pravidelně.



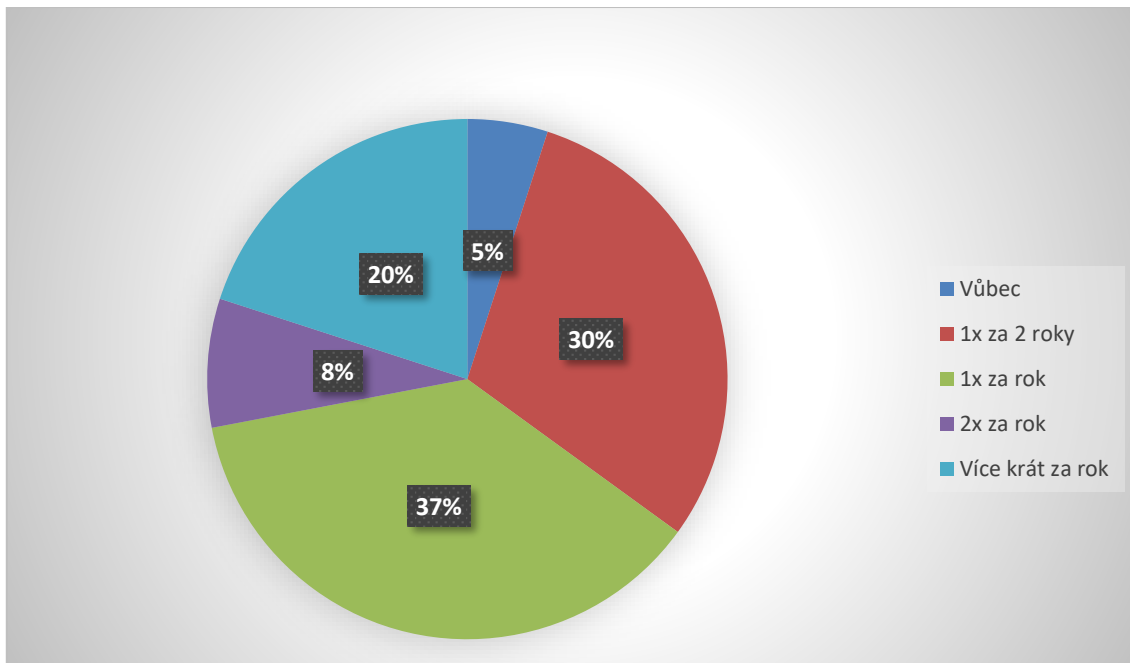
Obrázek 14. Procentuální zastoupení podle zařazování regenerace do tréninkového plánu.

Nejvíce využívaná forma regenerace je bazén a sauna, také masáže a wellness. Dle mého názoru jsou využívány právě tyto typy regenerace, díky finanční a městské dostupnosti.



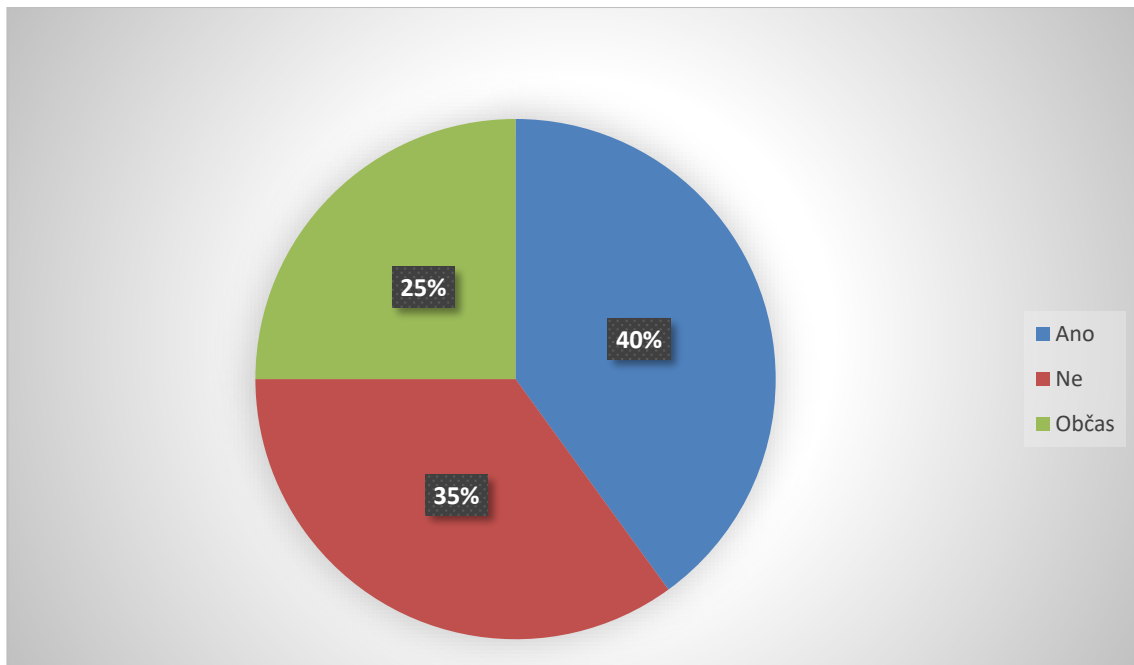
Obrázek 15. Zastoupení využívaných regenerací v tréninkových jednotkách.

Pozitivním výsledkem je, že většina respondentů se stále vzdělává a účastní školení a vzdělávacích seminářů. 57 % jednou za rok z toho 20 % vícekrát do roka se účastní vzdělávacích seminářů. Podle mého názoru, je výsledek velmi pozitivní, že velká část trenérů stále pracuje na své kvalifikaci a na svém vzdělání.



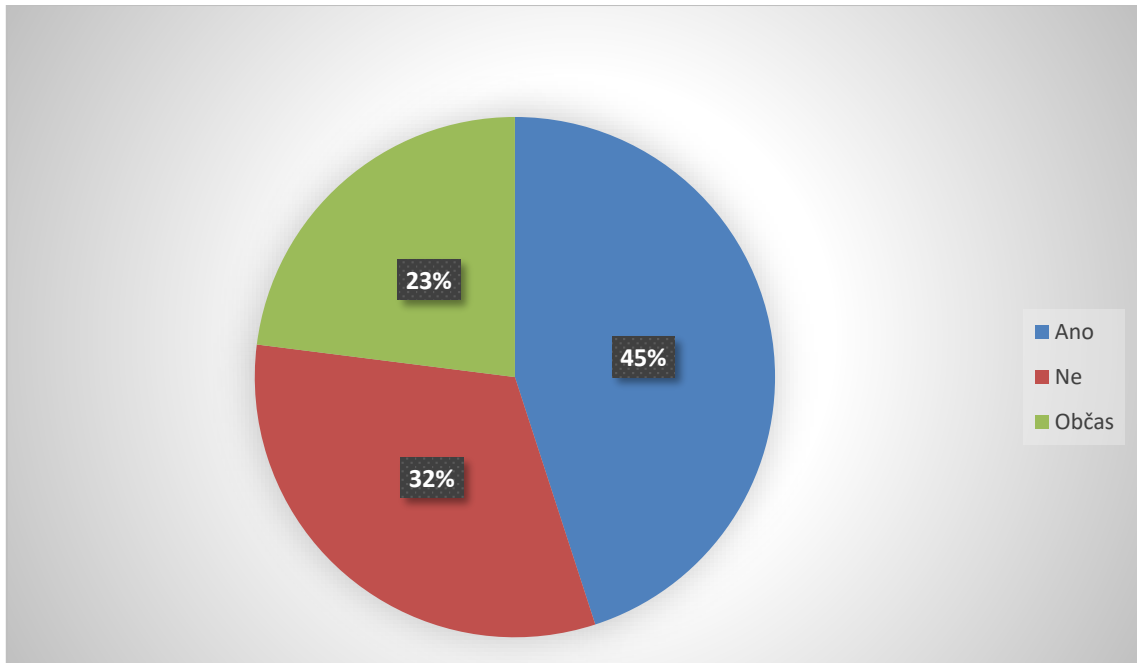
Obrázek 16. Odpovědi na otázku č. 15 „Účastníte se školení nebo vzdělávacích seminářů zaměřených na problematiku vašeho sportu nebo sportu dětí?“

Z obrázku 17 vyplývá, že 40 % respondentů si své tréninky monitoruje a následně je vyhodnocuje po sezóně a také 25 % respondentů monitoring provádí občas. Což je velmi pozitivní zjištění.



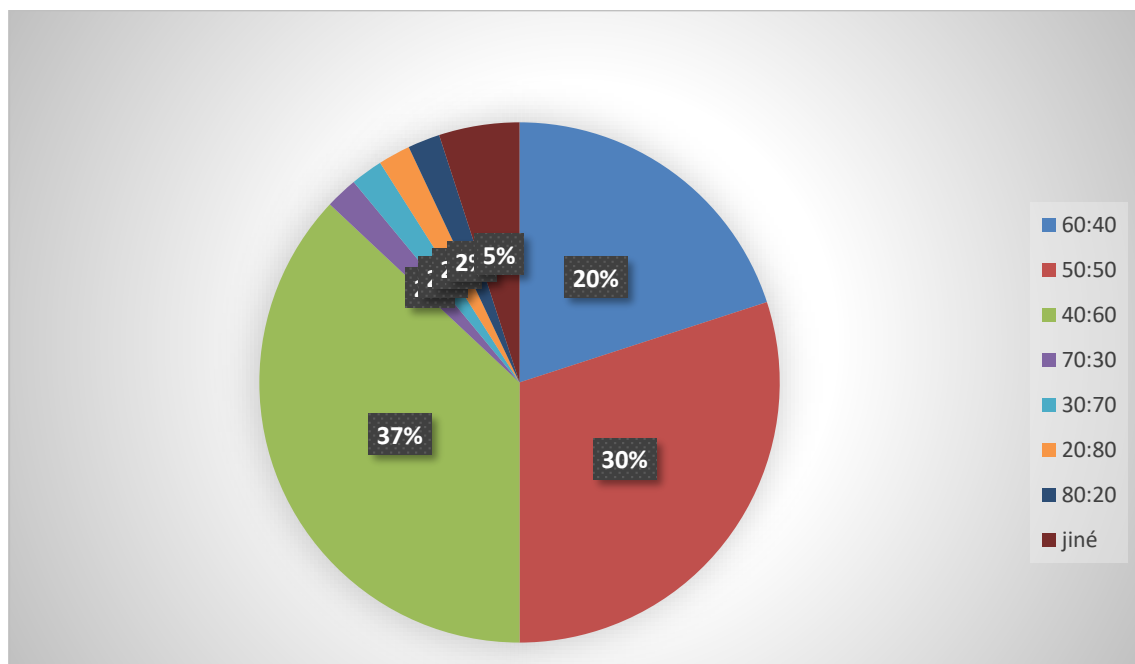
Obrázek 17. Odpovědi na otázku č. 16 „Monitorujete si tréninky a po sezóně je se soutěžními výsledky vyhodnocujete?“

Velmi pozitivní výsledek s využitím videozáznamů v trénincích. Více než polovina používá na svých trénincích videozáznamy, a tím rychleji a snadněji mohou přijít na danou chybu nebo nesprávné provedení v určité dovednosti.



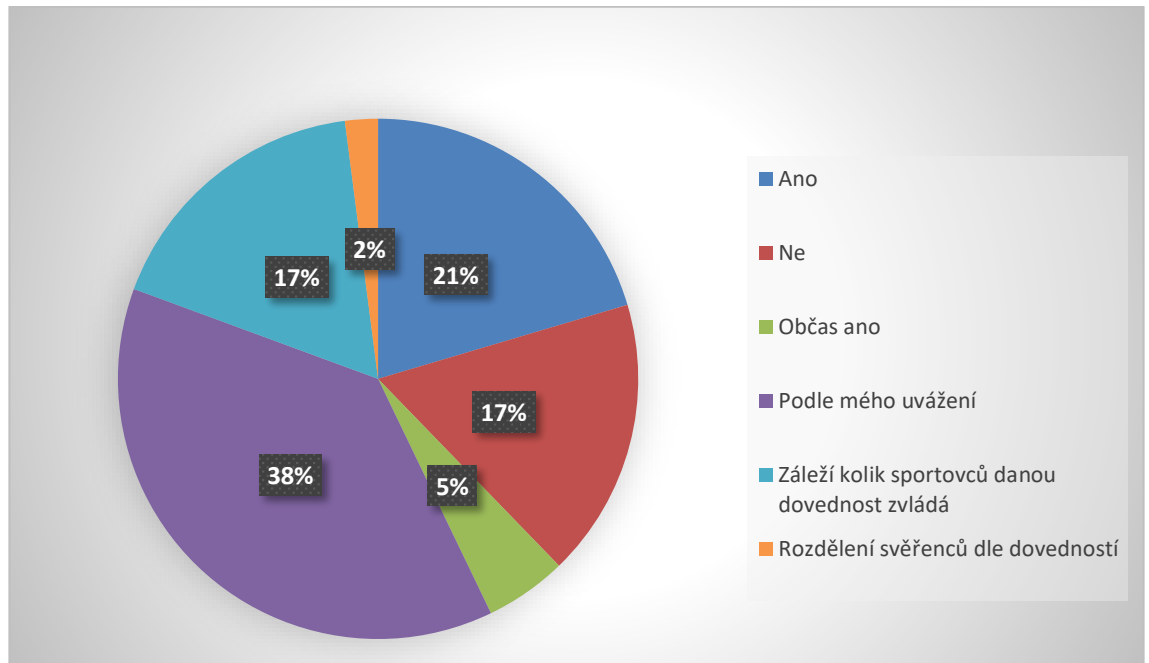
Obrázek 18. Odpovědi na otázku č. 17 „Používáte v trénincích videozáznamy?“

Dle výzkumu většina individuálních sportů zařazuje více všestranné přípravy oproti sportům týmovým. Což je velmi pozitivní z hlediska sportovního rozvoje dětí.



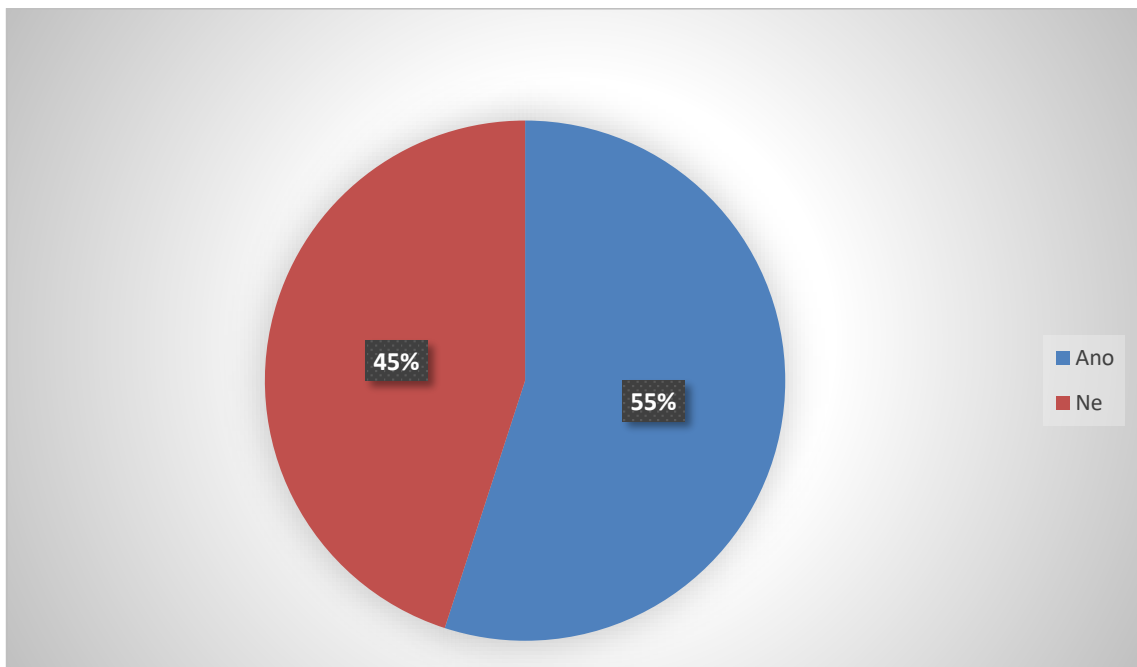
Obrázek 19. Percentuální poměr všestranné vs. speciální přípravy.

Z obrázku 20 lze vyčíst, že většina respondentů 38 % jedná dle svého uvážení a pokračuje v dalším nácviku, i když ještě všichni z družstva danou dovednost neovládají. 21 % dotazovaných trenérů vždy čekají, dokud svěřenec danou dovednost nezvládne a pak až pokračuje v dalším nácviku a 17 % trenérů pokračuje v nácviku nebo hraje roli kolik svěřenců to již ovládá a dle toho přizpůsobí tréninkovou jednotku.



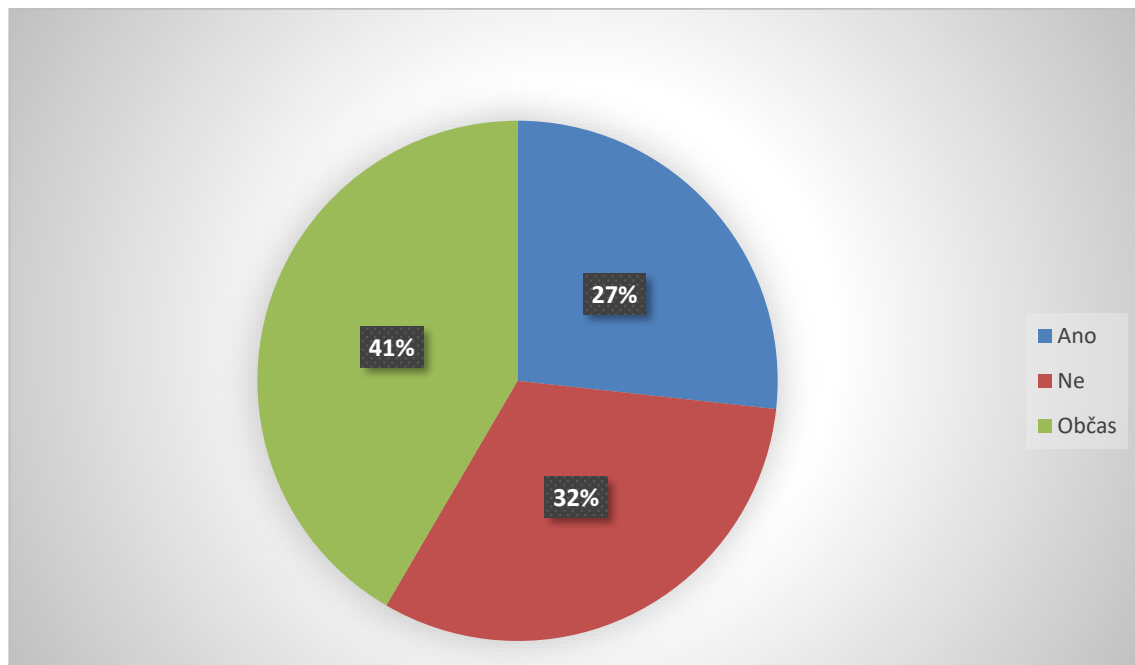
Obrázek 20. Odpovědi na otázku č. 19 „Pokud nemají sportovci zvládnutou novou dovednost, tak v dalším nácviku se zvýšenou náročností nepokračují.“

Z grafu lze vyčíst, že 55 % respondentů věří, že plánovitým tréninkem dosáhnou co nejdříve úspěchu a 45 % respondentů si tohle nemyslí.



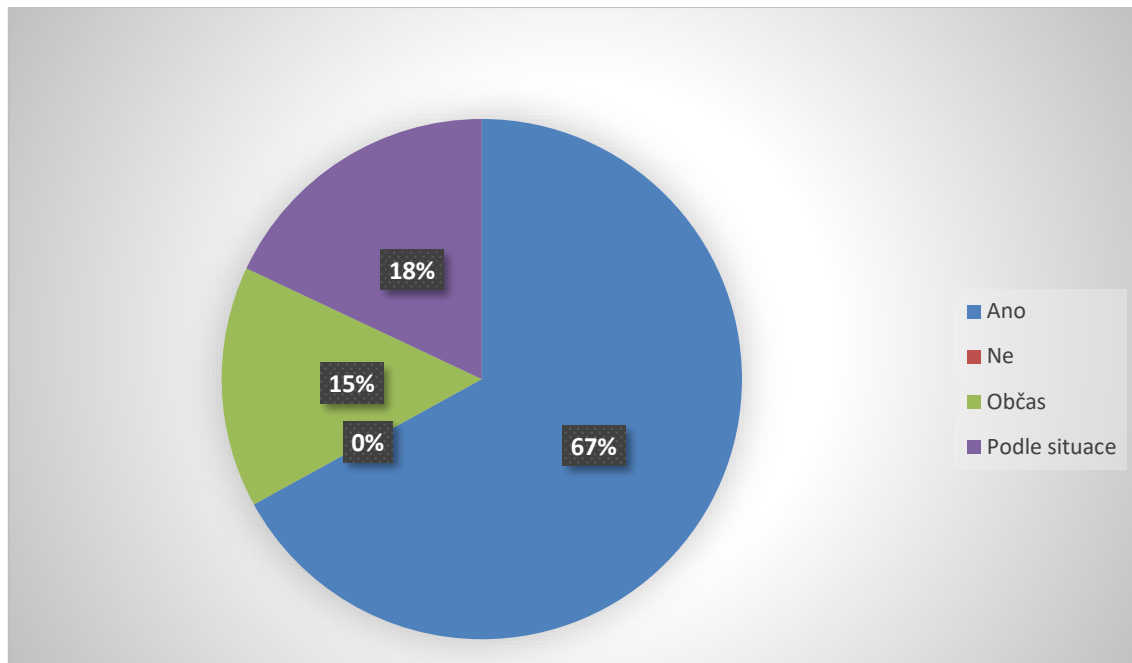
Obrázek 21. Odpovědi na otázku č. 20 „Plánovitým tréninkem si kladu za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu.“

Dle výzkumu se 41 % dotazovaných trenérů se zaměřuje občas ve svých trénincích pouze na specializaci. 27 % respondentů se na svých trénincích vždy zaměřují úzce na specializaci, což chápu, když mezi dotazovanými jsou mimo kolektivní sporty, také individuální, kdy je úzká specializace žádaná. 32 % dotazovaných trenérů se zaměřují spíše na všestranný rozvoj a vůbec ne na úzkou specializaci.



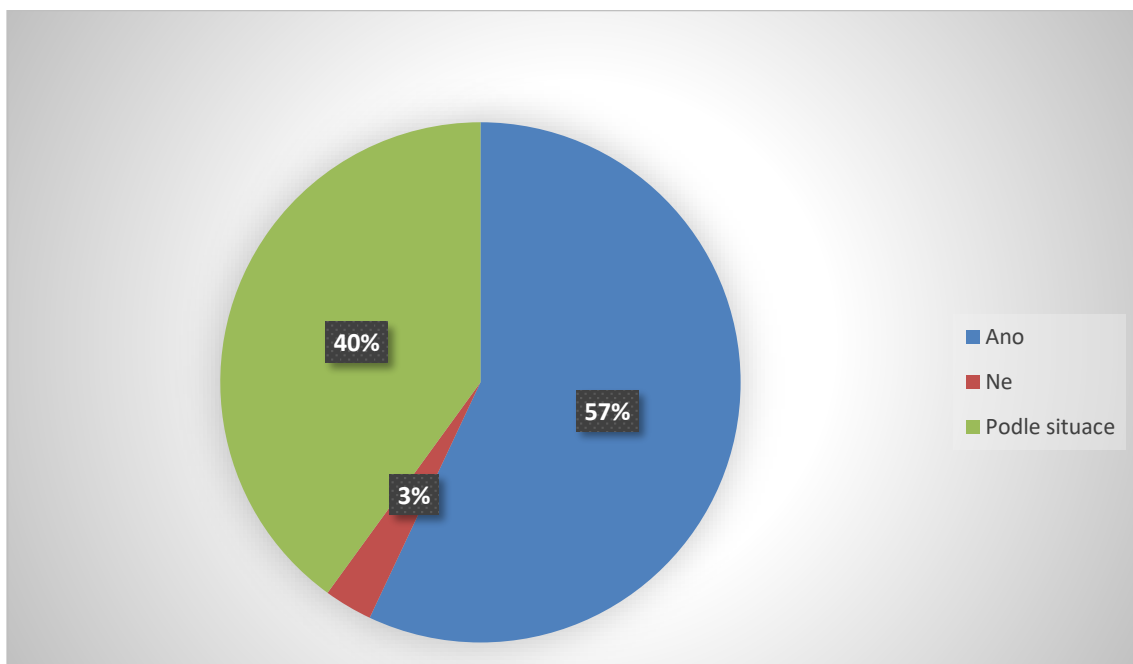
Obrázek 22. Odpovědi na otázku č. 21 „V tréninku se zaměřuji úzce na specializaci.“

Dle výzkumu většina trenérů využívá slovní motivaci nebo sladkou odměnu, také se velmi často vyskytuje návštěva fast food občerstvení. Většina motivací probíhá na bázi psychologického efektu, individuálním přístupem a slovního hodnocení. Často bývá odměnou i hra nebo oblíbená soutěž.



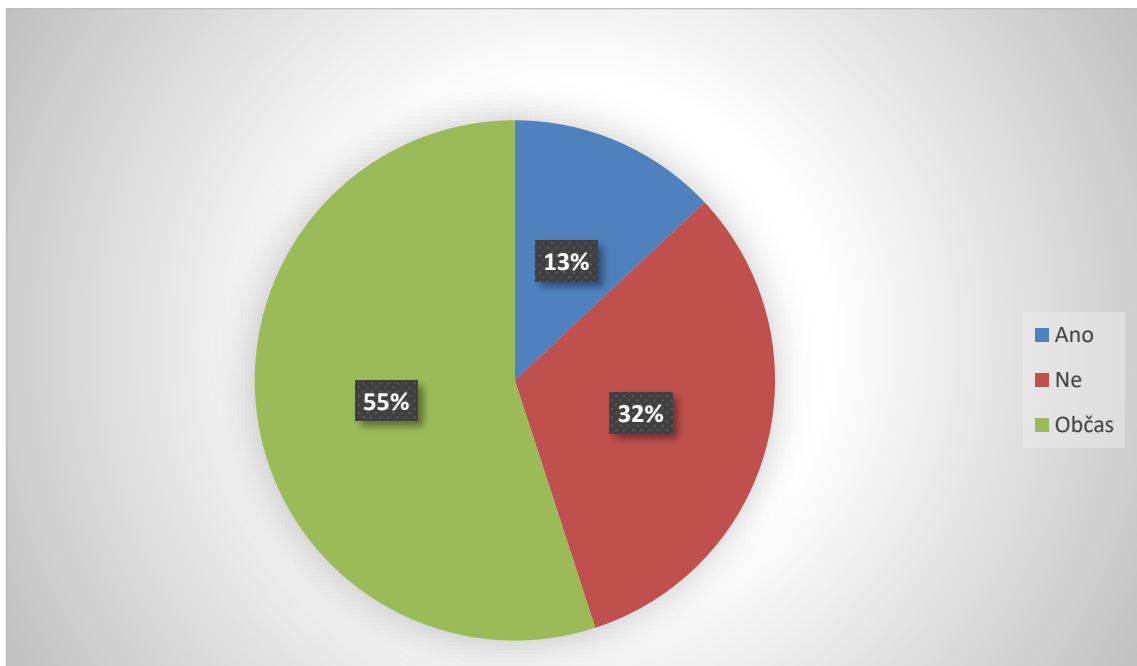
Obrázek 23. Procentuální rozdělení trenérů podle motivování svěřenců.

Z obrázku 24 vyplývá, že 57 % dotazovaných trenérů dává všem svým svěřencům stejný prostor v soutěžích. 40 % respondentů jedná podle situace a taktiky dané soutěže a 3 % trenérů nedává stejný prostor svým svěřencům v soutěži.



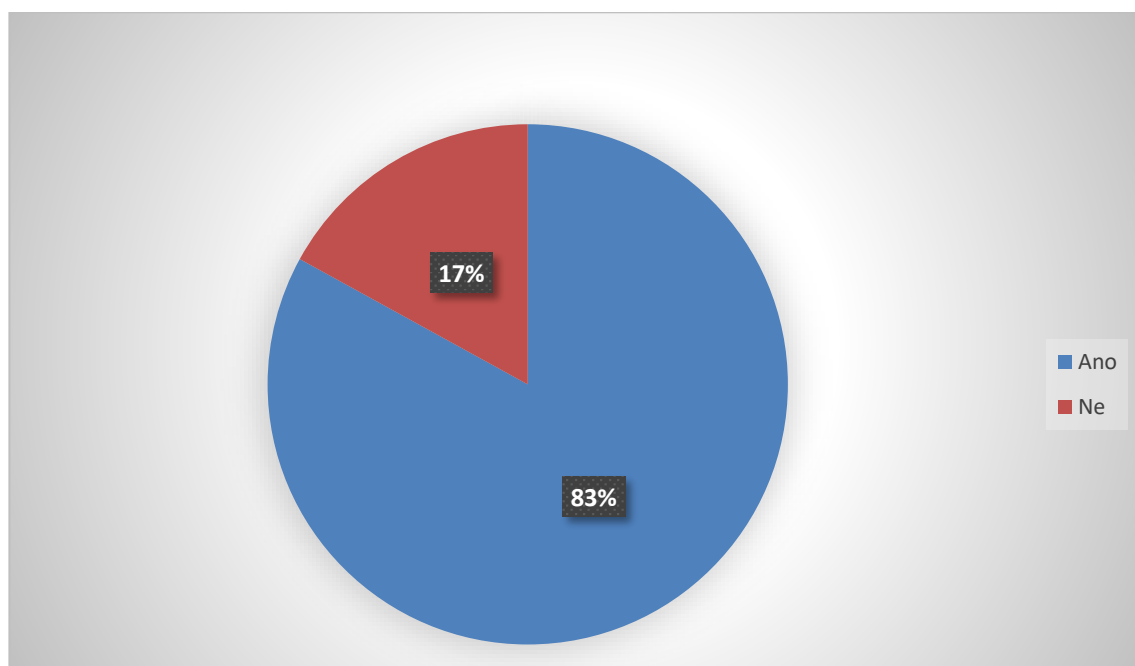
Obrázek 24. Odpovědi na otázku č. 24 „Při závodech a soutěžích dávám všem svěřencům stejný prostor.“

Dle výzkumu u respondentů se na trénincích vyskytují drilová cvičení občas (55 %), vůbec se nevyskytují u 32 % trenérů a často se drilová cvičení vyskytují při tréninkových jednotkách u 13 %.



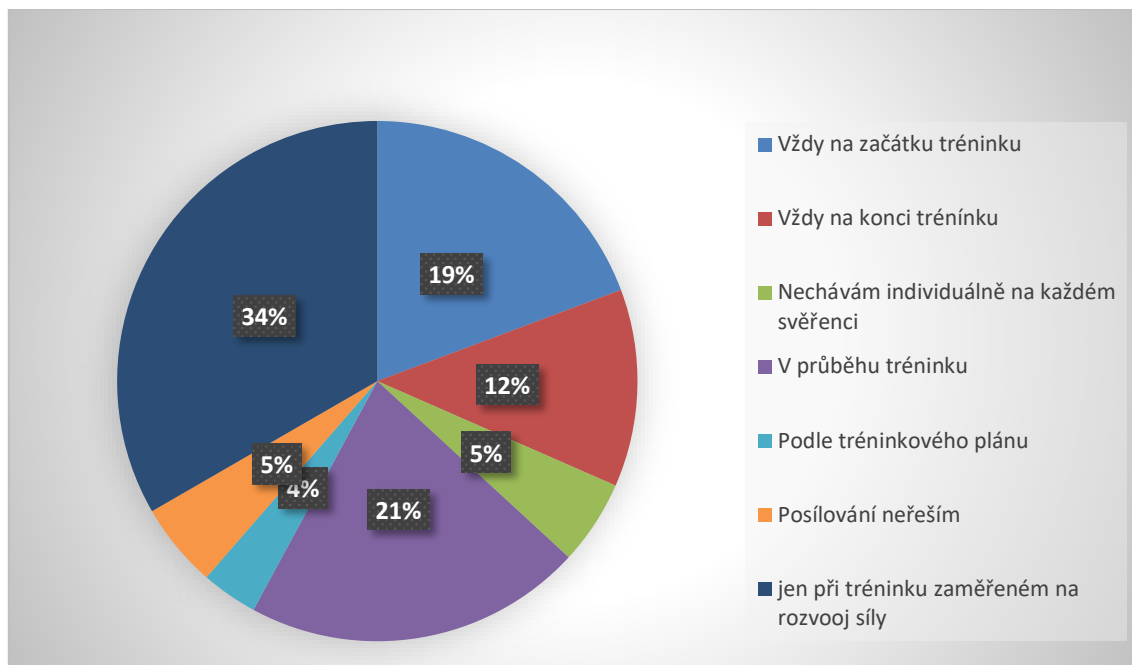
Obrázek 25. Odpovědi na otázku č. 25 „Preferujete v tréninku drilová cvičení před zábavnými?“

Díky šetření jsem zjistila, že 83 % z respondentů rozděluje tréninkový cyklus na přípravný, před soutěžní, soutěžní a přechodný, což je za mě správné rozdělení a skvělá pomůcka na tvorbu tréninkového plánu. Také jsem se dozvěděla, že 17 % respondentů na tyto cykly nebere ohled.



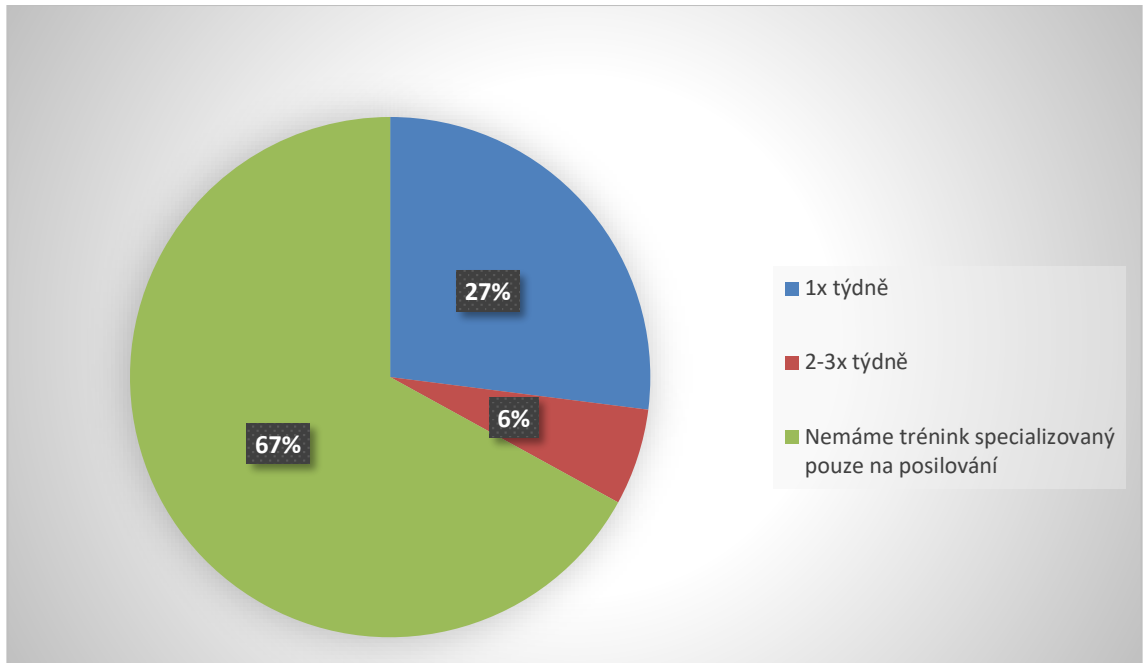
Obrázek 26. Odpovědi na otázku č. 26 „Rozděluje roční tréninkový cyklus na přípravný, před soutěžní, soutěžní a přechodný?“

Z obrázku 27 vyplývá, jak každý trenér v rozdílném sportu zařazuje posilování do jiné části tréninku. Dle mého názoru je to proto, že každý tréninkový proces u jiného sportovního odvětví je postaven na jiné bázi, a proto trenér například gymnastiky zařazuje posilování na začátku a v průběhu a trenér ledního hokeje jen na tréninku pro rozvoj síly.



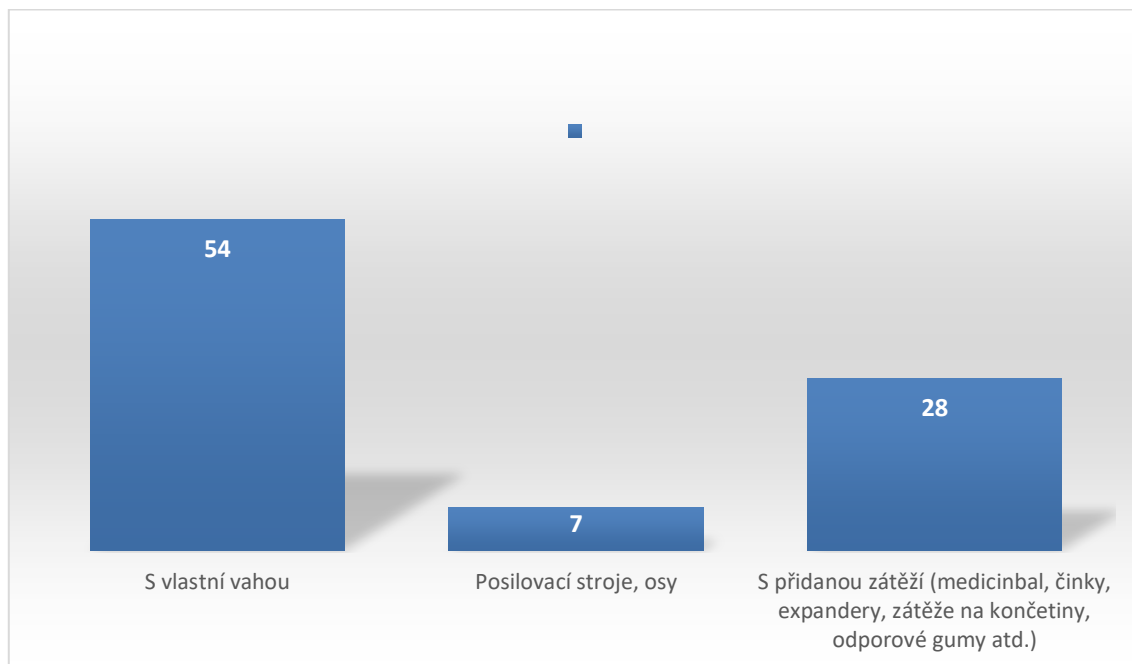
Obrázek 27. Procentuální rozdělení podle zařazování posilování do tréninkové jednotky.

Z obrázku 28 lze vyčíst, že většina respondentů (67 %) nemá vymezený trénink pouze na posilování, což vyplývá z grafu č. 13 kdy se dozvídáme kolik tréninkových jednotek mají v jednom týdnu. Dále jsem se dozvěděla, že 33 % respondentů mají zařazený trénink na rozvoj síly 1-3x týdně.



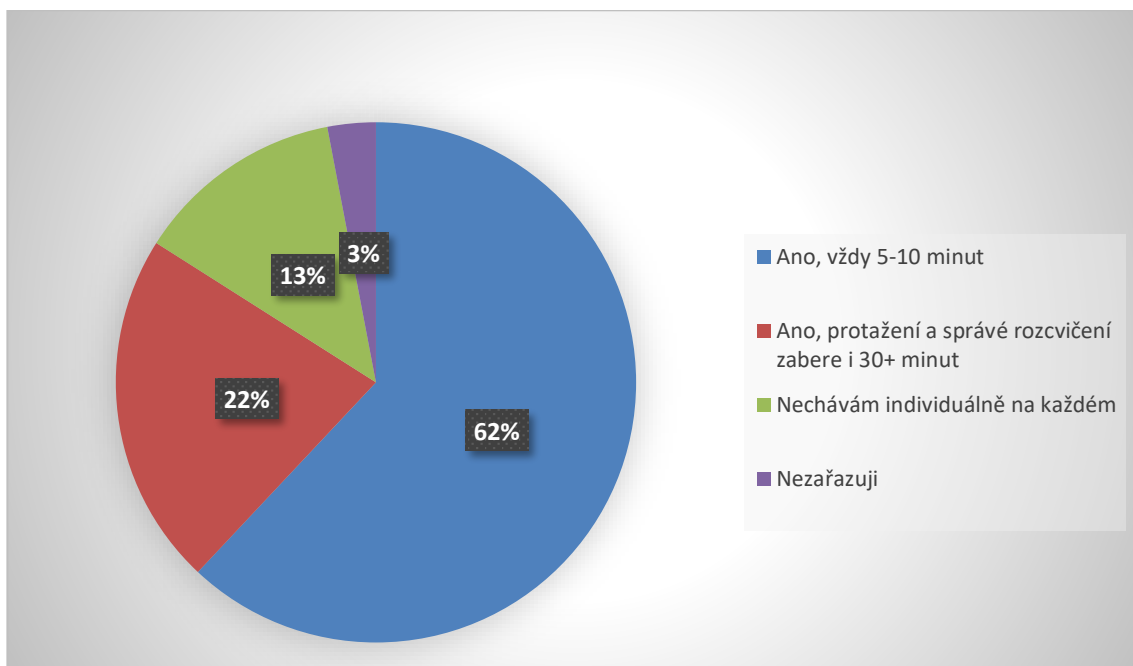
Obrázek 28. Procentuální rozdělení podle počtu zařazení specializovaného tréninku na rozvoj síly.

Díky šetření se dozvídám, že většina respondentů (54), preferuje posilování s vlastní vahou, část respondentů (28) přidává do svých tréninků lehké zátěže, jako jsou expandery, medicinbaly, činky. A velmi málo respondentů (7) využívá se svými svěřenci posilovací stroje a osy. Dle mého názoru je to pozitivní zjištění, že trenéři se svými svěřenci nejvíce posilují s vlastní vahou na gymnastických pomůčkách jako jsou gymbaly, bosu atd. Nebo doplňují posilování drobnou zátěží.



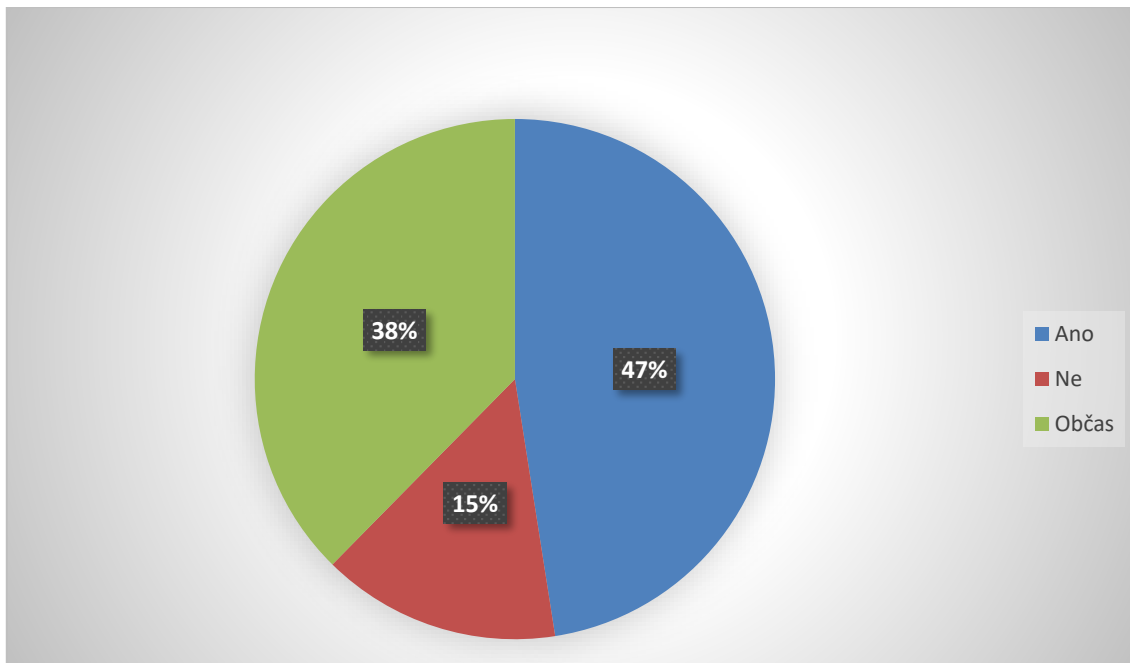
Obrázek 29. Počet hlasů na jednotlivé typy posilování.

Velmi pozitivní výsledek z anketního šetření, že většina respondentů dbá na protažení a správné rozcvičení. Je to velmi důležité, aby trenéři dbali na rozcvičení a protažení, a aby své svěřence vedli ke správným pohybovým návykům.



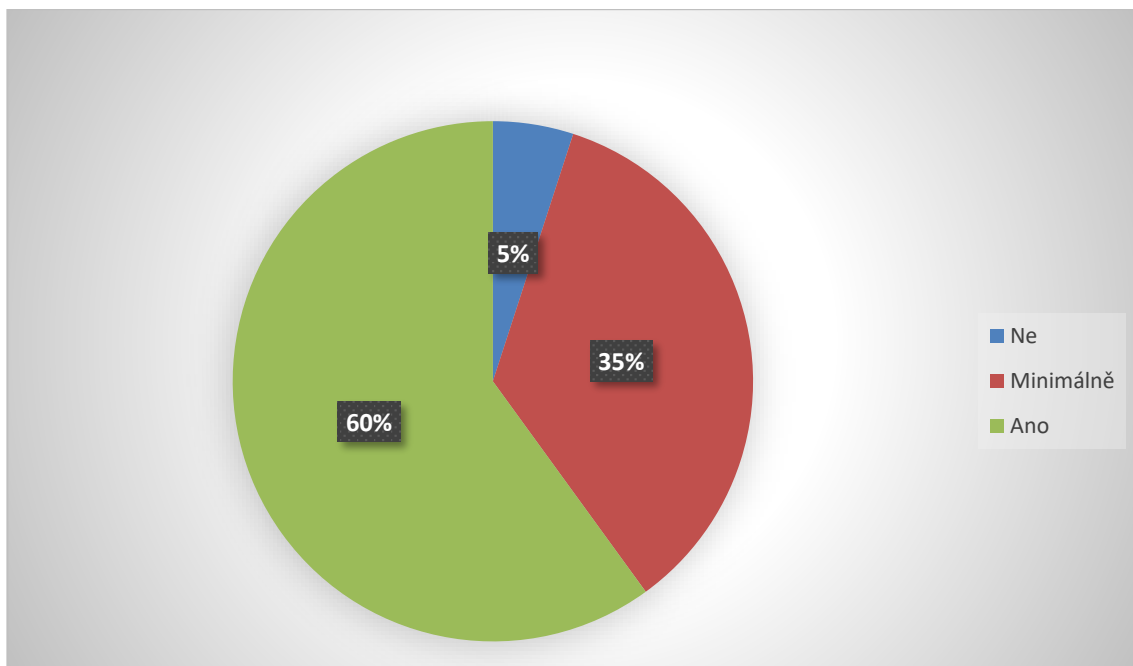
Obrázek 30. Rozdělení podle zařazení protažení do tréninkové jednotky.

Díky výzkumu jsem se dozvěděla, že 47 % respondentů rozvíjí na každém tréninku rychlost a 38 % respondentů občas. Což je velmi pozitivní výsledek, protože rozvoj rychlosti u dětí v rozmezí 12 až 13 rokem života je velmi důležitý a zdá se říct, že i ideální, vzhledem k nervovému základu rychlostních projevů u dítěte.



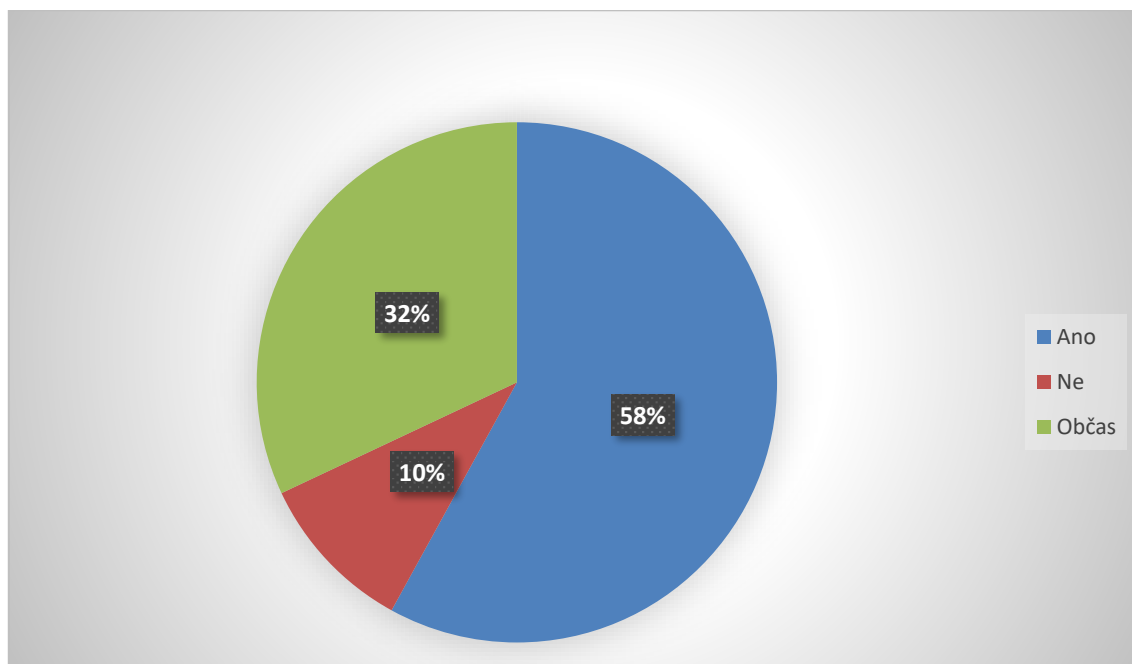
Obrázek 31. Odpovědi na otázku č. 31 „Rozvíjíte u svých svěřenců na každém tréninku rychlost?“

Na základě šetření jsem se dozvěděla, že je nejvíce zařazována atletika společně s fotbalem a míčovými hrami. Nezaostává ani cyklistika s plaváním a gymnastikou. Výsledek tohoto šetření je velmi pozitivní. Na základě výsledků z anketního šetření převládá u dětí všestranná příprava. Gymnastika a míčové jsou dle mého nejvíce doplňovány kvůli nenáročnosti pomůcek. Většina sportovních klubů vlastní minimálně jednu gymnastickou žíněnku a díky zařazení gymnastiky se u dětí zlepšuje koordinace, obratnost a ohebnost. K míčovým sportům stačí pouze míč pro daný sport a může se hrát.



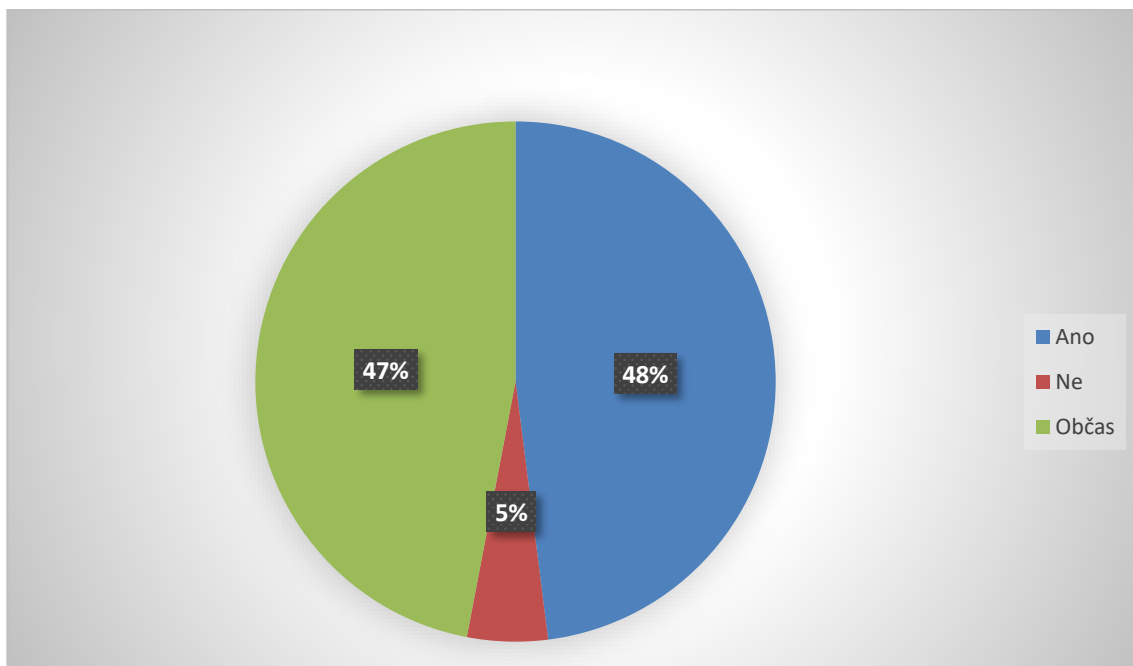
Obrázek 32. Výsledek šetření, zda trenér zařazuje do tréninkové jednotky i jiný sport.

Je velmi pozitivním aspektem, že většina z dotazovaných trenérů se zabývá psychickým stavem svých svěřenců, ale stále 10 % respondentů psychický stav svěřenců ignoruje. Hlavním důvodem si myslím, že je touha trenéra za dosažení úspěchu.



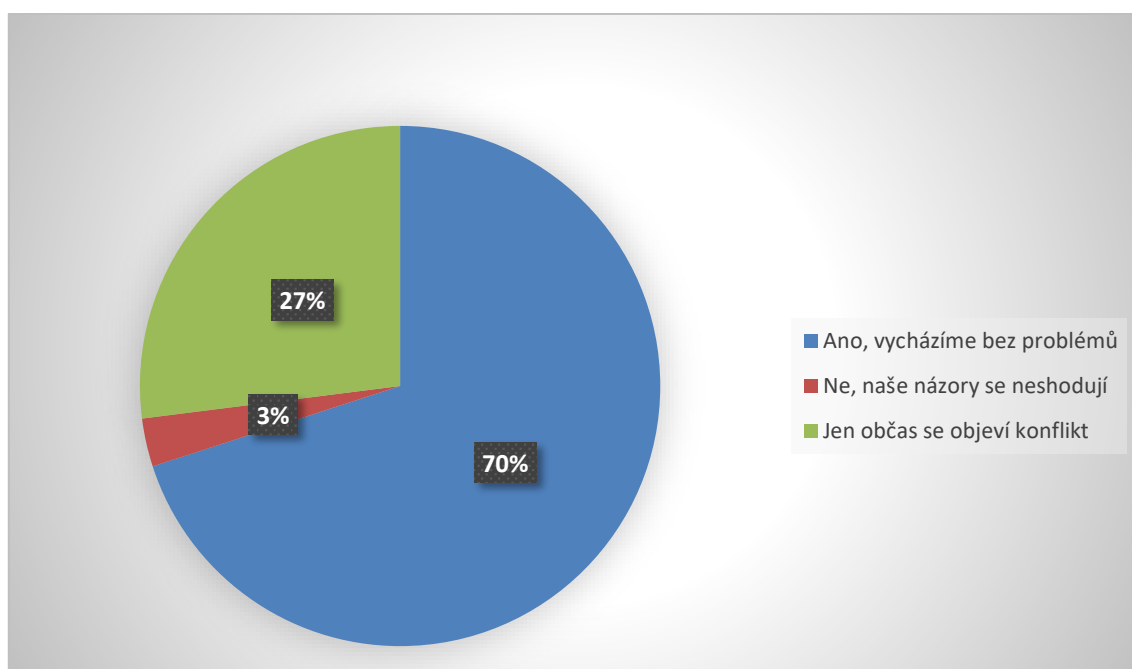
Obrázek 33. Odpovědi na otázku č. 35 „Zabýváte se tím, jak se Vaši svěřenci cítí a podle toho zohledníte trénink?“

Dle výzkumu většina svěřenců mají se svým trenérem vybudovaný vztah založený na důvěře. 95 % dětí se svým trenérům svěřuje. Já sama jako trenér často slýchávám od svých svěřenců, jaké mají potíže nebo jaký si vedou prospěch ve škole, co je trápí a naopak těší. Se svými svěřenci máme každý týden na konci tréninku desetiminutové okénko, kdy si povídáme. Když je potřeba, a někdo ze svěřenců přijde s prosbou o náš komunitní kruh i na začátku tréninku, vždy vyhovím anebo si vyslechnu o samotě.



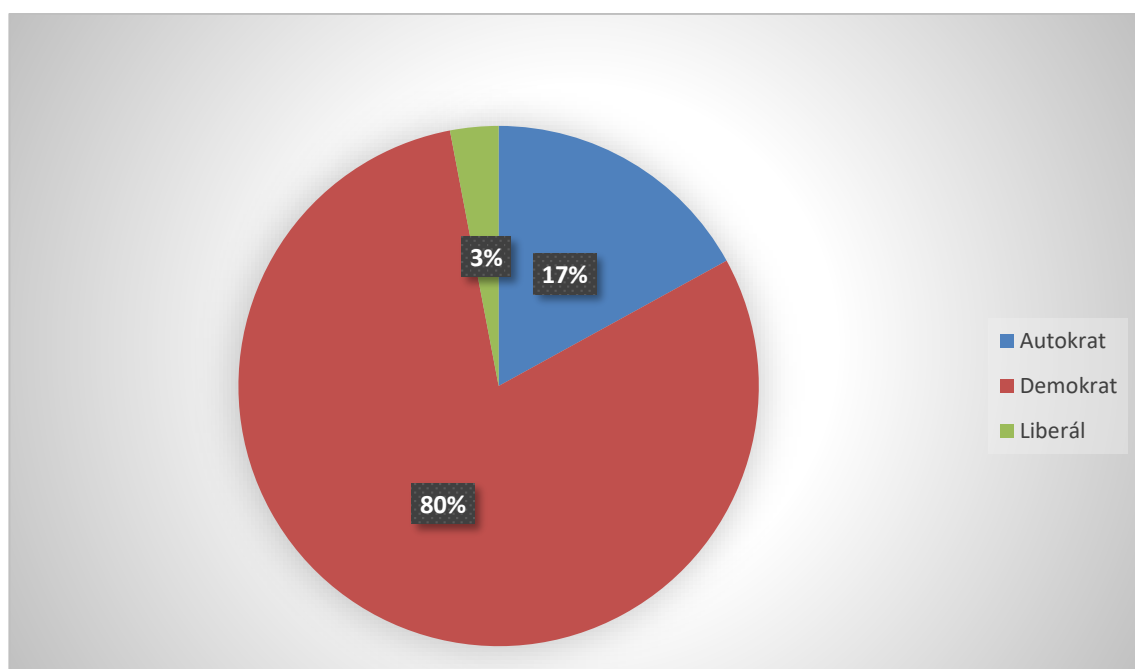
Obrázek 34. Odpovědi na otázku č. 36 „Svěřují se Vám svěřenci s problémy?“

Dle výzkumu jsem zjistila, že většina respondentů 70 % vychází s rodiči svěřenců bez problémů, ale také 30 % respondentů zaznamenává v komunikaci potíže a nejasnosti. Dle mého názoru je to vždy o přístupu, když rodič vidí, že dítě odchází na tréninky s radostí a přichází taky s úsměvem, nemá důvod si stěžovat a často se tak ani neděje. Když naopak trenér, jak se říká jde ve svých trénincích a závodech „přes mrtvolu“ kdy jej nezajímá nic jiného než výhra, nedivím se, že se občas setká s kritikou. Za svou 8letou kariéru trenéra, jsem se nikdy nesečkala s negativním ohlasem rodičů, jsme přátelé a často mě i kolegyni zvu na rodinné oslavy našich svěřenkyň.



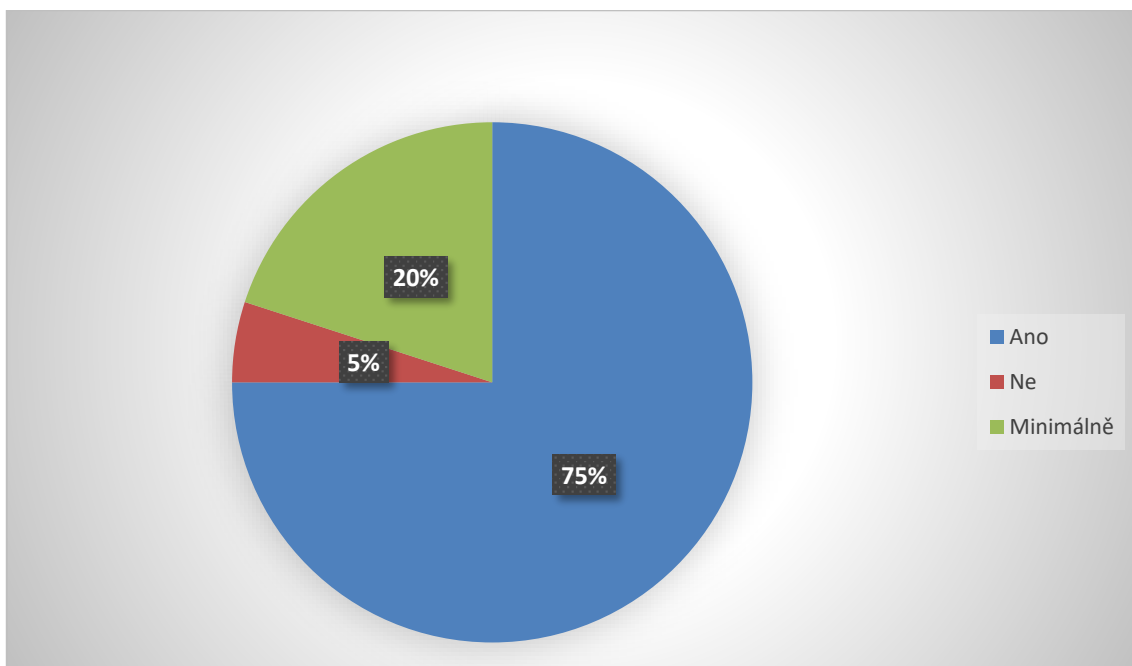
Obrázek 35. Odpovědi na otázku č. 37 „Máte kladný vztah s rodiči Vašich svěřenců?“

80 % respondentů se označilo za demokrata, což znamená, že jejich vedení je založeno na vzájemném respektování názorů a na dohodě mezi trenérem a svěřenci. Demokrat také povzbuzuje členy svého týmu a vede je tak k lepším výsledkům. Mezi respondenty se nachází i hodně autokratů, necelých 17 %. Trenér autokrat řídí svůj tým striktními příkazy, zákazy a nekompromisně vyžaduje jejich plnění, nediskutuje ani nebere ohled na mínění ostatních. Nejméně zastoupený byl trenér liberál, který tvoří tzv. protipól autokratickému vedení. V anketním šetření se označili za liberála pouze 2 respondenti, tudíž tvoří 3 % z celkového šetření.



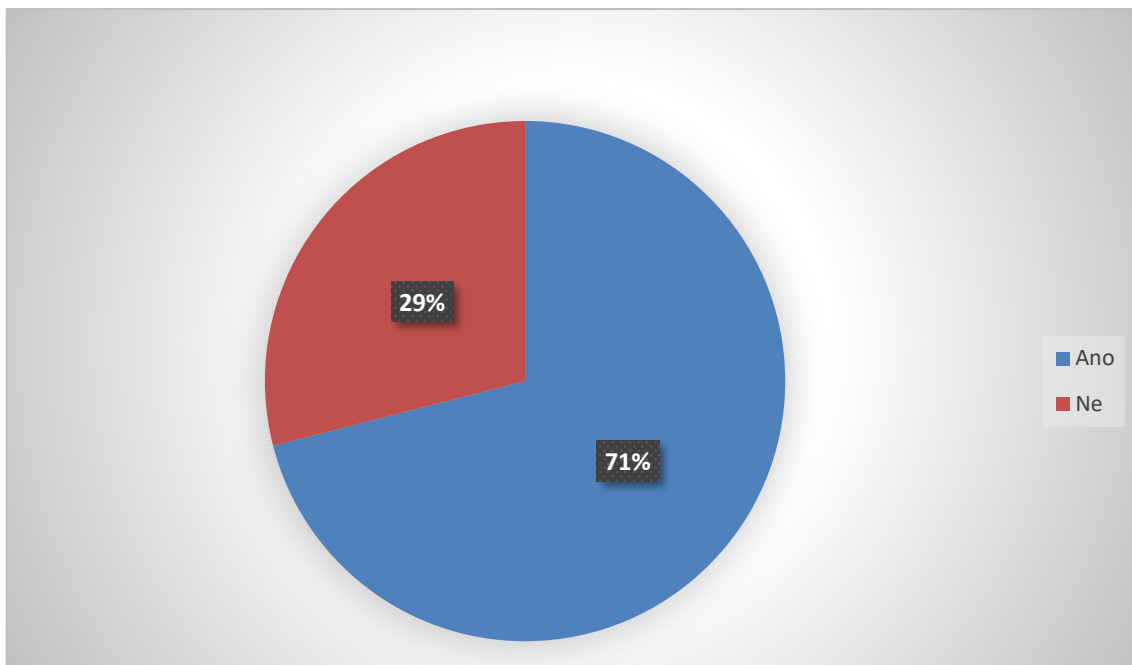
Obrázek 36. Odpovědi na otázku č. 38 „Jakým jste trenérem?“

Zde si můžeme všimnout, že většina respondentů (75 %) komunikuje se svými svěřenci přes sociální síť. Hlavním důvodem je zjednodušení komunikace, domlouvání se na změnách nebo na časovém harmonogramu závodu a soutěží.



Obrázek 37. Odpovědi na otázku č. 39 „Komunikujete se svými svěřenci přes sociální síť?“

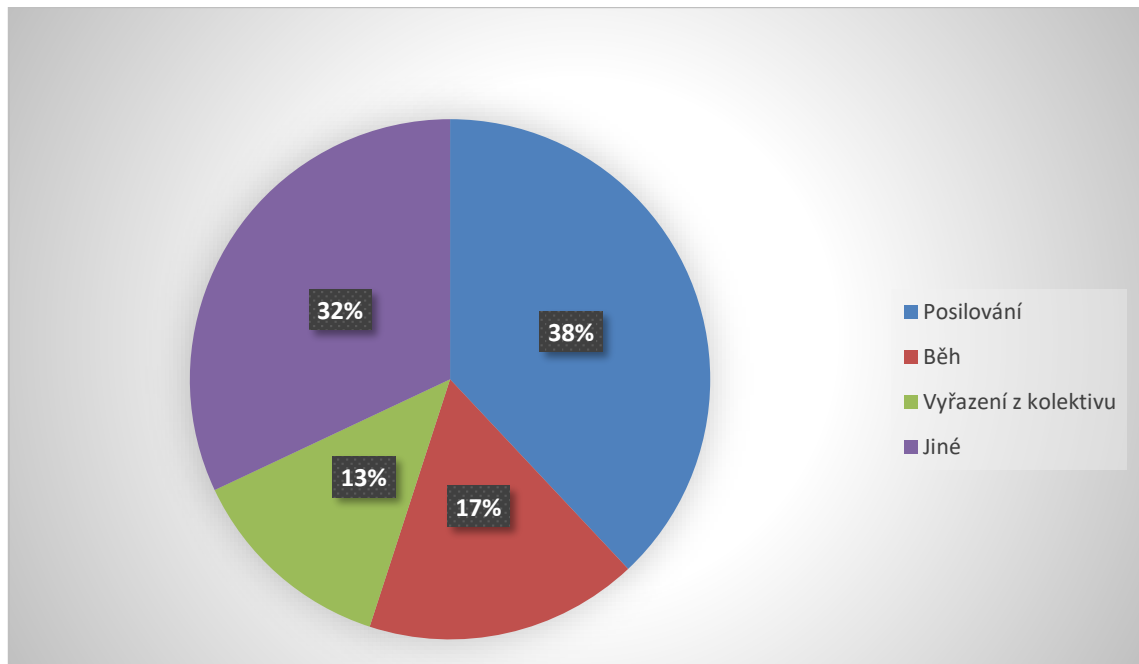
Z obrázku 38 lze vyčíst, že sociální sítě jdou velmi do popředí společnosti a samozřejmě mladou společnost zajímají. Proto by si měl každý trenér uvědomit dopady a rizika svých postů na sociálních sítích.



Obrázek 38. Odpovědi na otázku č. 40 „Předpokládáte zájem svěřenců o Vaše sociální sítě?“

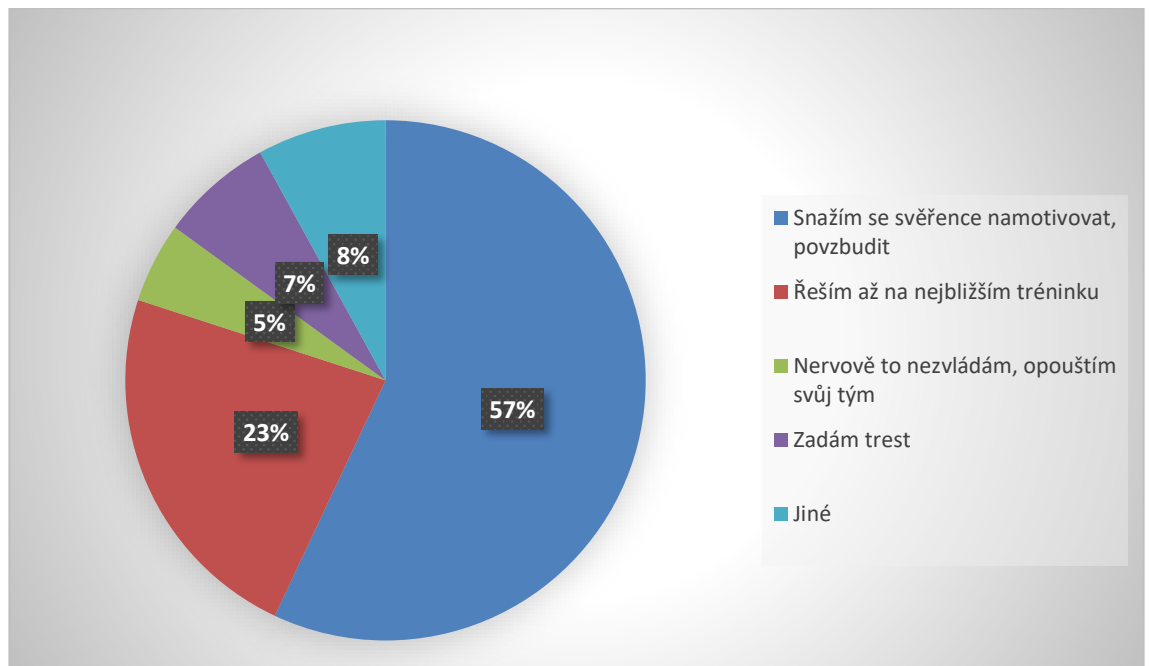
Do jiných řadíme například ukončení tréninkové jednotky, potrestání fyzicky celého družstva. Vyskytuje se i slovní hodnocení, při kterém trenér poukazuje na kázeňský problém a vyžaduje nápravu. 5 % respondentů odpovědělo, že na trénincích se nekázeň nevyskytuje.

Na obrázku 39 vidíme, že stále mnoho trenérů (38 %) využívá jako trest posilování a tím vytváří záporný vztah k posílení aparátu, které je pro každého sportovce důležité a měl by k němu přistupovat spíše jako k odměně – „Více budu posilovat, budu mít lepší výsledky v soutěžích“



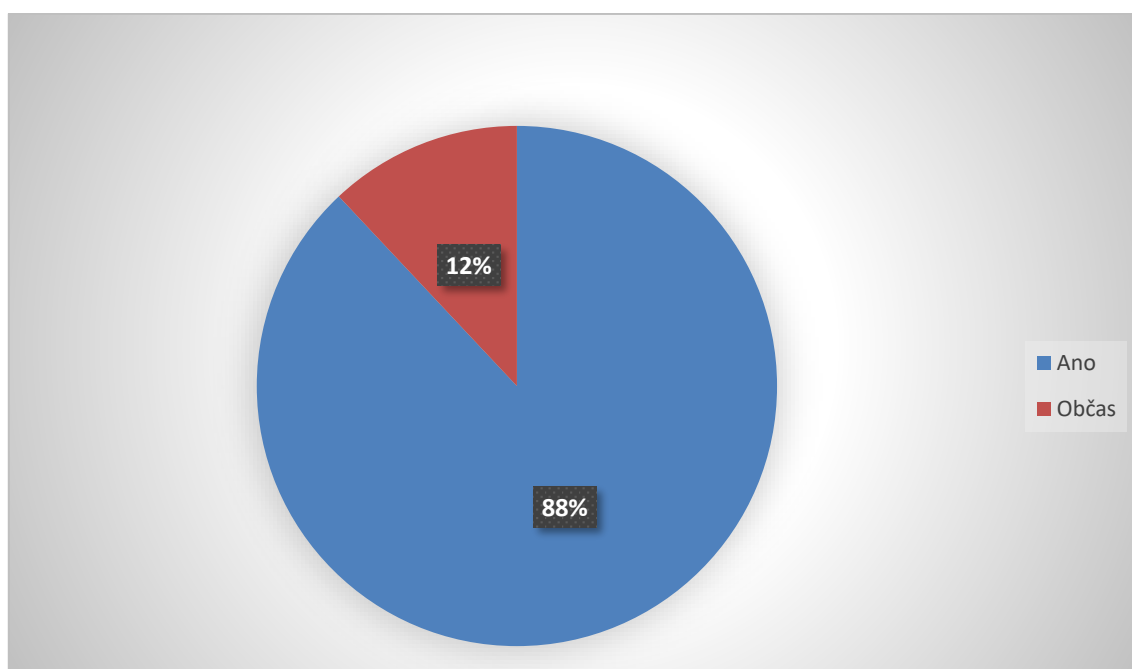
Obrázek 39. Procentuální rozdělení řešení nekázně.

Dle šetření se dozvídáme, že nejvíce trenéru (57 %) se snaží své svěřence namotivovat a povzbudit k další práci v trénincích. Také mnoho trenérů (37 %) neúspěch řeší na nejbližším tréninku a často tak volí novou taktiku nebo jinou přípravu.



Obrázek 40. Řešení neúspěchu v závodě/soutěži v procentech. Do jiných řadíme nejčastěji analýzu nebo slovní hodnocení.

Dle anketního šetření dotazované respondenty nejvíce motivují dosažené výsledky, radost dětí z pohybu, viditelné pokroky, zapojení se do výchovy mladých sportovců a možných budoucích reprezentantů a také pocit sounáležitosti, sdílení okamžiků a láska ke sportu. Za trenérské cíle si respondenti často pokládají reprezentaci, výhru oblastní soutěže, úspěchy republikové úrovně. Také pokládají za důležité, aby měli šťastné svěřence a vybudovaly dětem kladný vztah ke sportu. Být pro děti správným vzorem, udržení týmu až do dospělé kategorie a připravit je na nástrahy života. Velmi pozitivní zpětná vazba díky téhle otevřené otázce, kdy většině respondentů jde hlavně o štěstí a radost v očích svěřenců.



Obrázek 41. Odpovědi na otázku č.43 „Baví Vás role trenéra a proč, co Vás motivuje?“

6 ZÁVĚRY

Použitá anketní šetření jsou vhodnou metodou k získání informací od trenérů dětí na sportovní přípravu. Z výsledků ankety vyplynuly nejdůležitější fakta:

Zařazují trenéři do tréninku jiné sporty?

Do tréninku většina trenérů zařazuje i jiné sporty, nejčastěji však míčové sporty 80 % a koordinační dovednosti 20 % jako je gymnastika, jóga, základy parkouru.

Zabývají se trenéři tím, jak se jejich svěřenci cítí a podle toho zohlední trénink?

Většina trenérů 90 % se zabývá psychikou svých svěřenců a zohledňují dle toho tréninkovou jednotku

Rozvíjí trenéři u svých svěřenců rychlost?

Většina trenérů 85 % na trénincích rozvíjí se svými svěřenci rychlost.

Motivují trenéři své svěřence k podání lepšího výkonu?

Více než polovina trenérů 67 % své svěřence motivuje ať už odměnou nebo slovním hodnocením. Nejčastěji sladkou odměnou nebo návštěvou rychlého občerstvení.

Účastní se trenéři vzdělávacích seminářů?

Velká většina trenérů 95 % se účastní minimálně jednou za rok vzdělávacích seminářů.

Baví trenéry role trenéra?

Všechny dotazové trenéry baví jejich role trenéra mají radost z odvedené práce.

Limity práce:

- Názory trenérů jen z jednoho kraje.
- Malý vzorek sportů.
- Malý vzorek respondentů.
- Nedotazování se na věk respondentů.

7 SOUHRN

Hlavním cílem práce bylo zjistit názory trenérů různých sportovních odvětví ve Zlínském kraji na sportovní přípravu dětí. V rámci získávání informací bylo použito anketní šetření. Anketa obsahovala celkem 43 otázek z nichž bylo 7 otázek otevřených. Do anketního šetření se zapojilo 12 sportovních klubů ze Zlínského kraje – sportovní gymnastika, plavání, atletika, házená, basketbal, požární sport, tenis, fotbal, plavání, biatlon, lední hokej, veslování, běžecké lyžování. Anketu vyplnilo celkem 60 trenérů z různých sportů ze Zlínského kraje. Účast ve výzkumu byla zcela dobrovolná a anonymní. Sběr dat trval 3 měsíce.

Ankety se zúčastnilo z hlediska pohlaví 25 žen a 35 mužů. Dle vzdělání můžeme dotazované rozdělit na 4 skupiny. Nejpočetnější skupina dosáhla středoškolského vzdělání s maturitou. Také velmi početnou skupinu tvoří respondenti s vysokoškolským vzděláním. Následovala skupina se středoškolským vzděláním bez maturity a nejméně zastoupená skupina byla s dokončením základním vzděláním. Dále také nejvíce respondentů bylo s praxí delší než 5 let.

Výsledky ukázaly, že 80 % respondentů zařazuje do tréninku míčové sporty a 20 % respondentů koordinační sporty a dovednosti nad rámec své specializace. Výzkum ukazuje, že 90 % respondentů se zabývá psychikou svých svěřenců a dle toho přizpůsobí náplň tréninku.

Jako pozitivní zjištění vidím 100 % kladnou odpověď na otázku, jestli respondenty práce trenéra baví a naplňuje.

8 SUMMARY

The main goal of the work was to find out the opinions of coaches of various sports in the Zlín region on children's sports training. A survey was used to obtain information. The survey contained a total of 43 questions, of which 7 were open questions. 12 sports clubs from the Zlín Region participated in the survey - gymnastics, swimming, athletics, handball, basketball, fire sports, tennis, football, swimming, biathlon, ice hockey, rowing, cross-country skiing. A total of 60 coaches from various sports from the Zlín region filled out the survey. Participation in the research was completely voluntary and anonymous. Data collection lasted 3 months.

In terms of gender, 25 women and 35 men took part in the survey. According to education, the interviewees can be divided into 4 groups. The largest group achieved secondary education with a high school diploma. A very large group is also made up of respondents with university education. This was followed by the group with secondary education without a high school diploma, and the least represented group was with the completion of primary education. Furthermore, the majority of respondents had more than 5 years of experience.

The results showed that 80% of respondents include ball sports in their training and 20% of respondents include coordination sports and skills beyond their specialization. The research shows that 90% of the respondents are concerned with the psyche of their charges and adapt the content of the training accordingly.

As a positive finding, I see a 100% positive answer to the question of whether the respondents enjoy and fulfill the work of the coach.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bryman, A. (2012) *Social research methods*. 4th ed. New York: Oxford University Press.
- Blais, M. R., & Tuson, K. M., Brière, N. M., Fortier, M. S., Pelletier, L.G., Collins, D. (2003). Pretesting survey instruments: an overview of cognitive methods. *Quality of life research*, 12(3), 229-238.
- Cremades, J. G., Flournoy, B., & Gomez, C. B. (2012). Scholarship status and gender differences in motivation among U.S. collegiate track and field athletes. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 7(2), 333-344.
- Cronin, J. B., Lloyd, R. S., Moeskops, S., Myer, G. D., Oliver, J. L., & Read, P. J. (2022). Practical Strategies for Integrating Strength and Conditioning Into Early Specialization Sports. *Strength and Conditioning Journal*, 44(1), 34-45.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Olympia, Karolinum.
- Chráska, M., & Kočvarová, I. (2015). *Kvantitativní metody sběru dat v pedagogických výzkumech*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně.
- DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British journal of sports medicine*, 48(4), 287-288.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Karolinum.
- Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Ewing, M. E., Martin, E. M., & Oregon, E. (2017). Sport experiences of Division I collegiate athletes and their perceptions of the importance of specialization. *High Ability Studies*, 28(2), 149-165.
- Ercegovac, IR, Jukić, T., & Kegalj, A. (2020). The relationship between trainers' coaching styles and young football players' motivation. *Res Kinesiol*, 48(1/2), 3-7.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Huděc, P. (2004). Komise futsalu Českomoravský fotbalový svaz, *Kondiční příprava hráče ve futsalu*, 61
- Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu*. 1.vyd. Praha: Karolinum.
- Kozlík, J. (1990). *Tělesná výchova pro vychovatele*. Praha: SPN.
- Krasowska, K., Lipowski, M., Łysak-Radomska, A., Perzanowska, E., Podczarska-Głowacka, M., Skrobot, W., Walentukiewicz, A., & Wilczyńska, D. (2021). Effect

- of workshops for coaches on the motor ability of balance in children practicing sports in late childhood. *BMC Sport Science, Medicine and Rehabilitation*. 13(155). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00388-9>
- Nakonečný, M. (2004). *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia.
- Macek, P. (2008). Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In J. Výrost, I. Slaměník (Eds.), *Sociální psychologie*. Praha: Grada.
- Machová, J. (2016). *Biologie člověka pro učitele*. Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
- Martinec, D. (2008). *Krizově intervenční kompetence trenéra*. (Diplomová práce). Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra pedagogiky sportu, Brno.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing as.
- Qusová, S. (2020). *Nácvik vedení poradenského rozhovoru – 4. část: Kladení otevřených otázek a sběr anamnestických údajů*. Evropská unie: Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání MŠMT.
- Roberts, P., & Priest, H. (2006). Reliability and validity in research. *Nursing standard*, 20(44), 41-46.
- Rooney, D., Jackson, R. C., & Heron, N. (2021). Differences in the attitudes to sport psychology consulting between individual and team sport athletes. *BioMed Central Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00271-7>
- Sciranka, J., & Kaplánová, A. (2021). Sports injuries and psychological aspects of pain perception of athletes. *Acta Gymnica*. 51(1), 50-55. <https://doi.org/10.5507/ag.2021.021>
- Strešková, E. (2002). Co motivuje ženy ke cvičení? *Psychologie dnes*, 13(2), 45.
- Svoboda, B. (2000). *Pedagogika sportu*. 1.vyd. Praha: Karolinum
- Vágnerová, M. (2005). Vývojová psychologie I.: *Dětství a dospívání*. 1. Vyd. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum.
- Vandrolová, D. (2003). Základy atletického tréninku dětí a mládeže. *J. Vindušková, J. a kol. Abeceda atletického trenéra*, 108-116.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*.
- Zahradník, T. (2019). *Kondiční příprava dětí: Zásobník cvičení s moderními pomůckami*. Grada Publishing as.

10 PŘÍLOHY

10.1 Ukázka ankety

Specifika sportovní přípravy dětí a osobnost trenéra

Jmenuji se Kateřina Polášková a studuji 3. ročník bakalářského studia oboru Tělesná výchova a sport se specializací na fakultě Tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku na téma Specifika sportovní přípravy dětí a vliv trenéra na jedince. Tento dotazník bude sloužit k bakalářské práci, ve které se budu zabývat vlivem trenéra na vývoj jedince.

Dotazník je pro trenéry mládeže ve věku 11-15 let.

Dotazník bude využit pouze pro účely mé bakalářské práce. Veškeré získané informace jsou zcela anonymní.

Děkuji Vám za čas, který jste věnoval/a vyplnění tohoto dotazníku.

Vyplnění dotazníku Vám zabere 6-8 minut.

** Označuje povinnou otázku*

1. Jste (vyberte z možností) *

Označte jen jednu elipsu.

Muž

Žena

2. Jak jste se dostali k trenérství? *

3. Působíte jako trenér mládeže *

Označte jen jednu elipsu.

1 - 3 roky

4 - 5 let

5 let a více

4. Vaše vzdělání je: *

Označte jen jednu elipsu.

- ZŠ
- SŠ s maturitou
- SŠ bez maturity
- VŠ

5. V jakém sportovním odvětví působíte? *

6. Vykonal/a jste určitý sport? A na jaké úrovni? *

Označte jen jednu elipsu.

- Reprezentace
- Vrcholový sport
- Výkonnostní
- Rekreační

7. Jakou máte trenérskou licenci? *

Označte jen jednu elipsu.

- I. třída (Licence A)
- II. třída (Licence B)
- III. třída (Licence C)
- IV. třída
- Jiné: _____

8. Jaká jste osobnost: *

Označte jen jednu elipsu.

- Cholerik (vznětlivý, výbušný typ člověka)
- Sangvinik (energetický, optimistický, emočně stabilní)
- Melancholik (citlivý, introvertní, trdomyslný, zádumčivý)
- Flegmatik (klidný, pomalejší, málo vzrušivý)

9. Příprava na Váš trénink Vám v průměru zabere: *

Označte jen jednu elipsu.

- 0-30 min
- 30-45 min
- 45-1 hodinu
- Více jak 1 hodinu

10. Vytváříte si strategie rozložení zátěže v závislosti na cílech soutěže? *

Označte jen jednu elipsu.

- Vytvářím si na každý měsíc
- Plán mám na půlroku
- Vytvářím plán na celý rok
- Ne, trénuji co se zrovna hodí

11. Tréninky s dětmi máte : *

Označte jen jednu elipsu.

- 1-2x týdně
- 3-4x týdně
- 5x týdně
- 6x a více krát

12. Průměrná délka tréninkových jednotek je: *

Označte jen jednu elipsu.

- 60 min
- 90 min
- 120 min
- Více jak 120 min

13. Zařazujete do tréninkových jednotek i regeneraci? (sauna, plavání, whirlpool, masáže atd.) *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Pouze na soustředění
- Občas

14. Pokud jste v předchozím odpověděli kladně, tak jakou formu regenerace využíváte, a jak často?

15. Účastníte se školení nebo vzdělávacích seminářů zaměřených na problematiku vašeho sportu nebo sportu dětí? *

Označte jen jednu elipsu.

- Vůbec
- 1x za dva roky
- 1x za rok
- 2x za rok
- Více krát za rok

16. Monitorujete si tréninky a po sezóně je se soutěžními výsledky vyhodnocujete? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Občas

17. Používáte v trénincích videozáznamy? (telefon, tablet, projektor) *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Občas

18. Jaký poměr máte v tréninku mezi všestrannou přípravou a speciální přípravou z Vašeho sportu? *

Označte jen jednu elipsu.

- 60:40
 50:50
 40:60
 Jiné: _____

19. Pokud nemají sportovci zvládnutou novou dovednost, tak v dalším nácviku se zvýšenou náročností nepokračují: *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Občas ano
- Podle mého uvážení
- Záleží kolik sportovců tuto dovednost zvládá
- Jiné: _____

20. Plánovitým tréninkem si kladu za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne

21. V tréninku se zaměřuji úzce na specializaci *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Občas

22. Motivujete své svěřence? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Občas
- Podle situace

23. Pokud Ano, tak jak?

24. Při závodech a soutěžích dávám všem svěřencům stejný prostor *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

Podle situace

Občas

25. Preferujete v tréninku drilová cvičení před zábavnými cvičeními? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

Občas

26. Rozdělujete roční tréninkový cyklus na přípravný, předsoutěžní, soutěžní a přechodný? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

27. Zařazujete do tréninku posilování? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, vždy na začátku v rozcvičce
- Ano, vždy na konci tréninku
- Posilování necháváme individuálně na každém
- Jen při tréninku zaměřeném na rozvoj síly
- Posilování neřeším
- V průběhu tréninku
- Jiné: _____

28. Jak často máte trénink specializovaný pouze na posilování? *

Označte jen jednu elipsu.

- 1x týdně
- 2-3x týdně
- Nemáme trénink pouze na posilování

29. Jaký typ posilování preferujete? (vyberte klidně více možností) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- S vlastní vahou
- Stroje, osy, závaží
- S přidanou zátěží (medicinbal, činky, expandery, bosu, atd.)

30. Zařazujete do tréninku protažení? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, vždy 5-10 minut se se svěřenci protahujeme
- Ano, protažení a správné rozcvičení nám někdy zabere i 30+minut
- Nechávám individuálně své svěřence protáhnout
- Nezařazuji

31. Rozvíjíte u svých svěřenců na každém tréninku rychlost? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Občas

32. Do přípravy zařazujete i jiný sport než jen ten Váš? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ne, soustředíme se jen na naše sportovní odvětví
 Minimálně
 Ano

33. Jaké jiné sporty zařazujete do tréninku: *

34. Co Vás motivuje k trénování dětí? *

35. Zabýváte se tím, jak se Vaši svěřenci cítí a podle toho zohledníte trénink? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Občas

36. Svěřují se Vám svěřenci s problémy? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Občas

37. Máte kladný vztah s rodiči Vašich svěřenců? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano, vycházíme bez problémů
- Ne, naše názory se neshodují
- Jen občas se objeví konflikt

38. Jakým jste trenérem: *

Označte jen jednu elipsu.

- AUTOKRAT (Svůj tým řídí striktními příkazy, zákazy a nekompromisně vyžaduje jejich plnění. Nebere ohled na mínění ostatních. Nediskutuje. Výkon týmu může být někdy vysoký.)
- DEMOKRAT (Vedení je založeno na vzájemném respektování názorů a na dohodě mezi trenérem a hráči. Povzbuzuje členy svého týmu k názorové otevřenosti a poslouchá hlas skupiny, i když se jím nemusí řídit. Výkon je závislý na vnitřní motivaci. Záleží na ztotožnění mysli hráčů s cíli trenéra.)
- LIBERÁL (Tvoří protipól autokratickému vedení. Hráčům je ponechána značná volnost, nevydávají se téměř žádné příkazy, nekontroluje se plnění úkolů. Družstvo se řídí samo, často živelně. Výkonnost bývá většinou nízká a spokojenost členů bývá také často nižší, než u demokratického)

39. Komunikujete se svými svěřenci přes sociální sítě? (WhatsApp, Instagram, Messenger, atd.) *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Minimálně

40. Předpokládáte zájem svěřenců o Vaše sociální sítě? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

41. Jak na trénincích řešíte nekázeň? *

Označte jen jednu elipsu.

- Posilování
 Běh
 Vyřazení z kolektivu
 Ukončení tréninkové jednotky
 Jiné: _____

42. Při neúspěchu v závodě/soutěži se chováte jak? *

Označte jen jednu elipsu.

- Snažím se své svěřence namotivovat, neshazuji je
 Se svěřenci řeším až na nejbližším tréniku
 Nervově to nezvládám, odcházím
 Zadáám trest
 Jiné: _____

43. Baví Vás role trenéra? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Občas

44. Jaké cíle si jako trenér mládeže kladete? *

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře