



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Trenér a jeho působení na děti ve vybraném oddíle aerobiku

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7505 – Vychovatelství  
*Studijní obor:* 7505R004 – Pedagogika volného času  
*Autor práce:* **Kristýna Bernátová**  
*Vedoucí práce:* PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.



## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kristýna Bernátová**  
Osobní číslo: **P13000317**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **Trenér a jeho působení na děti ve vybraném oddíle aerobiku.**  
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

#### CÍL:

Zjistit názory trenérů na možnosti výchovného působení u dětí v oddíle Sport aerobic Liberec.

#### POŽADAVKY:

Na základě studia odborných zdrojů vymezit pojmy mládež, volný čas, sport, trenér. Oslovení dětí a trenérů v oddíle Sport aerobic Liberec prostřednictvím dotazníkového šetření. Data získaná od respondentů zpracovat a vyhodnotit.

#### METODY:

Sběr dat formou dotazníků, zpracování získaných dat.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**BARTÁK, J. Základní kniha lektora / trenéra. Praha: Votobia, 2003. ISBN 80-7220-158-1.**

**HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1.**

**HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.**

**PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. 2. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.**

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


Vedoucí bakalářské práce:

**PhDr. Pavlína Vrchovecká, Ph.D.**


Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **18. listopadu 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **4. května 2017**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

L.S.

  
doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 10. ledna 2017

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Pavlíně Vrchovecké, Ph.D. za čas, cenné rady, připomínky a odborné vedení mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala trenérům a dětem z oddílu Sport aerobic Liberec za vstřícnost a ochotu a v neposlední řadě děkuji své rodině za podporu v celé délce studia.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá vztahy mezi trenéry a dětmi v oddíle Sport aerobic Liberec. Cílem této práce je zjistit názory trenérů na možnosti výchovného působení u dětí ve vybraném oddíle aerobiku. Teoretická část nejprve vysvětluje pojmy, které souvísí s danou problematikou, jako je vývoj jedince v období mladšího školního věku, volný čas, aerobik a trenér. Pro následující část bakalářské práce byly potřebné informace získány prostřednictvím anketního šetření včetně jeho vyhodnocení v podobě grafů. V závěru práce nalezneme shrnutí a vyhodnocení všech výsledků. Výsledky této práce jsou určeny především oddílu Sport aerobic Liberec, které umožňují získat přehled o výchovném působení trenérů na děti.

## **Klíčová slova**

mládež, děti, starší školní věk, volný čas, sport, aerobik, trenér, trénink, vztah, komunikace, oddíl, anketa, respondent

## **Annotation**

The bachelor thesis deals with relations between trainers and children in the section Sport aerobic Liberec. The aim of this work is to find out the opinions of the trainers on the possibilities of educational activities for children in the selected section of aerobics. The theoretical part explains concepts related to the subject, such as younger school age development, freetime, aerobics and coach. For the next part of the bachelor thesis, the necessary information was obtained through an inquiry, including its evaluation in the form of graphs. At the end of the bachelor thesis are summarize and evaluate all the results. The results of this work are intended mainly for the Sport aerobic Liberec section, which allows to get an overview of the educational activities of the trainers for children.

## **Keywords**

Youth, children, elderly school age, freetime, sport, aerobics, trainer, training, relationship, communication, section, inquiry, respondent

# Obsah

Úvod.....	8
1 Cíl práce .....	9
1.1 Dílčí cíl .....	9
1.2 Dílčí úkoly .....	9
2 Vývoj jedince .....	10
2.1 Starší školní věk.....	12
2.3 Psychický vývoj jedince v období staršího školního věku.....	13
2.3 Tělesný vývoj jedince v období staršího školního věku.....	14
2.4 Sociální vývoj jedince v období staršího školního věku .....	14
3 Volný čas.....	16
4 Aerobik.....	18
4.1 Historie aerobiku .....	19
4.2 Druhy aerobiku .....	20
4.3 Aerobik pro děti.....	20
4.4 Bezpečnost při cvičení s dětmi .....	22
5. Trenér .....	23
5.1 Osobnost trenéra .....	23
5.2 Činnost trenéra.....	24
5.3 Vztah mezi trenérem a sportovcem .....	25
5.4 Komunikace mezi trenérem a sportovcem .....	26
6 Metodika práce .....	29
7 Anketa .....	30
7.1 Cíle výzkumné části.....	30
7.2 Oddíl .....	30
7.3 Prostředí.....	31
7.4 Výzkumný vzorek-děti .....	31
7.5 Výzkumný vzorek-trenéři.....	32
8 Výsledky z výzkumného šetření .....	33
9 Závěr.....	47
10 Použitá literatura .....	49

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Graf otázky č. 1 .....	33
Obrázek 2: Graf otázky č. 2 .....	34
Obrázek 3: Graf otázky č. 3 .....	35
Obrázek 4: Graf otázky č. 4 .....	35
Obrázek 5: Graf otázky č. 5 .....	36
Obrázek 6: Graf otázky č. 6 .....	36
Obrázek 7: Graf otázky č. 7 .....	37
Obrázek 8: Graf otázky č. 8 .....	38
Obrázek 9: Graf otázky č. 9 .....	38
Obrázek 10: Graf otázky č. 1.....	39
Obrázek 11: Graf otázky č. 2.....	40
Obrázek 12: Graf otázky č. 3.....	40
Obrázek 13: Graf otázky č. 4.....	41
Obrázek 14: Graf otázky č. 5.....	42
Obrázek 15: Graf otázky č. 6.....	42
Obrázek 16: Graf otázky č. 7.....	43
Obrázek 17: Graf otázky č. 8.....	44
Obrázek 18: Graf otázky č. 9.....	44
Obrázek 19: Graf otázky č. 10.....	45
Obrázek 20: Graf otázky č. 11.....	46



## Úvod

Problematika volného času je v nynější době zcela aktuálním tématem. Největší a nejlepší prevencí proti špatnému trávení volného času je zcela jistě sport. Žijeme v moderní době, kdy většina dětí a mládeže zapomíná na pohyb, který ovlivňuje jejich životy. Ať už se jedná o zlepšení tělesného či psychického stavu jedince, tak díky sportu se rozšiřují sociální kontakty. Spoustu dětí či mladých lidí opouští svůj sport již po krátké době, někteří setrvávají déle a někteří se mu věnují i v dospělosti, neboť láska ke sportu může být velká. Tuto skutečnost ale velmi ovlivňuje právě trenér. Záleží, jaký si se svým svěřencem vybuduje vztah a jak o něj v budoucnu oba pečují. Toto téma bakalářské práce bylo vybráno z důvodu, neboť se sportu věnuji celý svůj život a již několikátým rokem také trenérské práci s dětmi.

V každé odborné publikaci najdeme definici toho, jak by měl vypadat trenér dětí, jak by se měl chovat a čemu by měl předcházet. Jak správně by měl být trénink připraven a jaké vztahy by měli trenéři se svými svěřenci mít. Prostřednictvím této bakalářské práce je úkolem zjistit, jaké názory mají trenéři na výchovné působení u dětí, a to ve vybraném oddíle Sport aerobic Liberec. Záměrem, ale nebylo nahlédnout na tuto problematiku jen ze strany trenérů, ale také ze strany dětí. Zde bylo v našem zájmu zjistit, zda chování a působení trenérů může ovlivnit jejich postoj právě k tomuto sportu.

# **1 Cíl práce**

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit pomocí ankety, názory trenérů na možnosti výchovného působení u dětí v oddíle Sport aerobic Liberec.

## **1.1 Dílčí cíl**

Dílčím cílem práce bylo oslovení dětí v oddíle Sport aerobic Liberec a nalézt odpovědi na otázku, zda působení a chování trenérů ovlivňuje jejich postoje.

## **1.2 Dílčí úkoly**

Dílčími úkoly této práce bylo prostudování odborné literatury a na jejím základě definovat pojmy a zpracovat teoretickou část práce. Dále vytvoření anketních otázek pro trenéry a děti a následný sběr dat ve formě anketního šetření. Posledním dílčím úkolem této práce bylo tato data od respondentů zpracovat, vyhodnotit a z výsledků vytvořit závěry.

## 2 Vývoj jedince

Tato práce se zaměřuje na zkoumání vztahů mezi trenéry a dětmi věnujícím se aerobiku ve vybraném oddíle. Následující část je tedy věnována jedincům staršího školního věku, čili dospívání. Pro toto období bychom mohli zvolit jednoslovnou charakteristiku, kterou je proměna. Jedná se o období, ve kterém se zvlášť u dívek a zvlášť u chlapců projevují psychologické a fyziologické změny. Dochází zde také ke změně vlastní identity, ke které jednoznačně patří tělesné schéma. Pokud se máme ale zabývat určitou věkovou skupinou, je nutné znát její rozdělení. „*Pokud chceme řešit problémy týkající se vztahu a spolupráce mezi trenérem a sportovcem podrobněji, je třeba si ujasnit vývojové a věkové zákonitosti zkoumaného vzorku. Vývoj a růst jsou dva základní děje, které charakterizují kvalitativní a kvantitativní změny v ontogenezi. Klíčové změny nastávají vlivem intenzivního růstu, vývoje, dozrávání orgánů a jejich funkcí, psychického vývoje a pohybového rozvoje. Zmíněné změny neprobíhají stejnoměrně, jsou rozděleny do stádií, pro každou věkovou skupinu jsou charakteristické anatomicko-fyziologické a psychosociální zákonitosti. Trenér by měl vždy znát charakteristiky příznačné pro vývojové období vychovávaných svěřenců*“ (Hájková, aj., 2006, s. 65). Život jedince se v první řadě rozděluje na tři stádia – mládí, dospělost a stáří. V oblasti sportu, ale hovoříme především o dětech a mládeži, proto se nyní zaměříme na charakteristiku těchto jednotlivých období:

- předškolní věk (3-6 let),
- mladší školní věk (6-11 let), někdy dělený dále na raný školní věk (6-8 let) a střední školní věk (8-11 let),
- starší školní věk (11-15 let),
- období adolescence (15-20 let) (Vágnerová, 2000).

Předškolní věk se dá zcela jistě označit jako velmi dynamické období, především kvůli růstu, vývoji a zrání jeho tělesných orgánů. Děti do 6 let nemají ještě zcela vyvinuté kosti a ostatní svaly a vazy stále rostou a vyvíjí se. Předškoláci si velice snadno utváří vztah k pohybové aktivitě a je nutné hodiny s nimi vést především hrou. Velký důraz se klade na pravidelné střídání činností, neboť maximální udržení pozornosti se většinou pohybuje kolem 15 minut (Hájková, 2006, s. 65-66).

Pokud se zaměříme na mladší školní věk, zde je vývoj jedince velmi intenzivní. Fyzické proporce se mění a dítě je schopno zvládnout nové dovednosti, obratnosti a koordinačně

náročnější pohyby. Velkou změnou je zde vstup do školy, kde si jedinec rozvíjí paměť, vědomosti, ale hlavně také socializaci v nové skupině. Jedince v období mladšího školního věku můžeme charakterizovat jako optimistické, pozitivní, citlivé a emočně nestabilní dítě. Na druhou stranu se nedokáže dlouhodobě věnovat určitému cíli (z důvodu slabé vůle), hůře akceptuje vlastní neúspěch a k sobě samému je nedostatečně kritický. „*Děti tohoto věku mají rády všechny přirozené činnosti, v nichž mohou běhat, skákat, šplhat a hrát si. Pohyb je pro ně potěšením, a proto je do sportovní činnosti není třeba nijak nutit*“ (Svoboda, 2008, s. 43).

Jak bylo již zmíněno, děti v průběhu věku prochází značnými změnami a to jak tělesných rozměrů a proporcí, tak i v psychice, ve vztahu k okolí a chování. Pokud chceme, aby byl trénink dětí z dlouhodobého hlediska úspěšný, nesmíme tyto poznatky opomenout a ignorovat. Vedení a způsob tréninku si rozdělíme dle věku do tří skupin. Prvním je mladší školní věk (6–11 let). V této době prochází dítě plynulým růstem orgánů, které se mění s přirozeným zvyšováním hmotnosti a výšky, je velmi důležité děti učit nácvikům správného držení těla. Před vstupem do školy (od 6 let) děti již zvládají základní pohybové činnosti, jako je například lezení, běh či skoky. Do tréninku je dobré zařadit koordinační schopnosti a dovednosti neboť jedinci jsou na takové aktivity již zcela dobře tělesně i psychicky vyvinuti. Naopak zařazení soustředění, vytrvalosti a síly se ještě nedoporučuje. V tomto věku je do tréninku nejdůležitější zapojení hry. Soutěžení spojené s radostí do lekcí patří a u dětí mladšího školního věku by mělo dominovat. Dalším obdobím je starší školní věk (11–15 let). V tomto období a v období puberty, děti prochází velkým psychickým vývojem, který má vliv na horší pohybovou koordinaci a neohrabanosti. Nutno podotknout, že u dětí, které v předchozích letech pravidelně cvičily nebo stále trénují, se tyto aspekty mohou objevit jen zřídka, dokonce až vůbec. Na druhou stranu pohyby naučené v tomto věku se zdají být pevnější než naučené pohyby v dospělosti. Z tohoto důvodu se při trénincích zaměřujeme na rozvíjení všestranné obratnosti a hlavně technice. U dětí staršího školního věku je nutno hlídat, aby se intenzity tréninku neprolnuly do extrémního vyčerpání. Dobré je naopak využívat vytrvalostních tréninků, ve kterých svěřence donutíme soustředěnosti. Posledním obdobím je dorostový věk (15–18 let). Zde je již vývoj a růst jedince pomalu dokončován. Od 16 let věku je možno zvyšovat tréninkové nároky, přičemž koncem dorostového věku přichází doba maximální trénovanosti. V tomto období se rozvíjí jak pohybové a silové schopnosti, tak i vytrvalostní. Organismus tohoto jedince je připraven na extrémní zátěž a anaerobní zatížení. Při trénincích nezapomínáme na zdokonalování techniky a taktickou přípravu tréninků (Skopová, aj., 2008, s. 38-39).

## 2.1 Starší školní věk

Starší školní věk bychom mohli označit jako období změny a to nejen biologické, ale také hlavně psychické. Starší školní věk dále dělíme na bouřlivé období prepuberty (11–13 let) a klidnější období puberty (13–15 let) (Svoboda, 2008, s. 45).

Je důležité zmínit, že v návaznosti na celé věkové období, jsou zde jak vývojové rozdíly pohlavní, tak i rozdíly individuální. Jedná se o rozdíly nejen mezi chlapci a dívkami, ale také mezi příslušníky téhož pohlaví a téhož věku. Starší školní věk se vyznačuje nejen dozráváním všech tělesných funkcí, ale hlavně se také dokončuje psychický vývoj jedince, a to v základních rysech osobnosti. V tomto období dochází k celkové změně jedince a to v oblasti somatické, psychické i sociální. Je zde nutno podotknout, že i přes to, že veškeré změny jsou ovlivněny biologicky, tak velkou a zásadní roli zde hrají také psychické a sociální faktory. Jedinci v období dospívání mají velkou snahu se oprostít od dětských atributů a veškeré podřízenosti. Mají snahu o získání větších práv ve společnosti a právo při vlastním rozhodování. Na druhou stranu ale neradi přijímají větší povinnost a zodpovědnost, která já od nich vyžadována (Vágnerová, 2005). Dospívání hraje v životě jedince velmi významnou roli. Nutno zdůraznit, že jeho celkový průběh má větší vliv na následující vývoj a všeobecnou tvorbu jeho osobnosti.

*„Je velmi obtížné přesně vymezit hranice období dospívání. Za dolní hranici (počátek dospívání) se uvádí 11–12 let a horní hranici (ukončení dospívání) věk 21–22 let. Nejčastější dělení tohoto vývojového období je na období pubescenci (11–15 let), které se skládá z fáze prepuberty, fáze vlastní puberty a období adolescence (15–22 let), které přináší na svém konci dosažení plné reprodukční schopnosti, včetně ukončení tělesného růstu. Současně probíhá zrání mozku, které se již ustaluje po 16–17 roce“ (Pavlas, aj. 1999, s. 91-92). Hranice dospívání se však velmi těžce vymezuje, neboť zde hrají velkou roli nejen tělesné, psychické, intelektuální či sociální změny, ale patří sem také ekonomické, sociokulturní a další faktory. „Dospívající je v nestabilní pozici, je odloučen od světa dětství, ale ještě není přijat jako plnoprávný partner do společnosti dospělých. Současně probíhá v této fázi mnoho změn najednou, a proto se objevuje rozkolísanost a proměnlivé postoje. Dospívání je však rozhodujícím a přípravným stádiem dalšího životního uplatnění. Čím je společnost civilizovanější a vyspělejší, tím náročnější je příprava na dospělost“ (Pavlas, aj. 1999, s. 91). K tomuto období zcela jistě a neodmyslitelně patří puberta, jejíž definici a znaky je nutné objasnit. „Protože vývoj jednotlivých funkčních systémů nezačíná jednotně a neprobíhá*

*plynule, jsou právě disproporčnost a značná disharmoničnost dalšími charakteristickými znaky probíhající puberty. Projevují se ve všech oblastech – somatické, psychické i sociální. Například činorodost se střídá s leností, poslušnost s nedůtklivostí a hubatostí, přátelskost s urážlivostí, společenskost s neohrabaností až uzavřeností atd.“* (Taxová, 1987, s. 69). Jak jsem již zmiňovala, toto období je specifické hlavně v tom, že pubescent prochází určitou změnou ve svém životě. Do období mladšího školního věku žil v představách, že život je takový, jaký je a jiný nebude. Podle D. Keatinga (1991) v tomto období nastává fáze, kdy jedinec začíná uvažovat o tom, jaký by svět být mohl. Důležité ale je, že vůbec začíná uvažovat, což ho dostává do určitých pochybností a obav. Pro osobnost pubescenta je hlavně charakteristický větší důraz na uvažování o možnostech, než na poznání možné varianty (pubescent uvažuje, jak jinak by situace mohla vypadat, v čem by se mohla změnit). Dále má schopnost uvažovat systematicky (dovede vzít v úvahu více možností a je schopen zvážit možné příčiny a důsledky určité situace). Jedinec také dovede různé myšlenky kombinovat a integrovat (manipulovat s nimi na abstraktní úrovni).

### **2.3 Psychický vývoj jedince v období staršího školního věku**

Puberta se označuje za jedno z klíčových období vývoje psychické stránky člověka. Hormonální aktivita vysoce ovlivňuje emotivní vztahy a projevy mladistvých k sobě samým i k druhému pohlaví. Na chování jedince to může mít jak pozitivní, tak negativní vliv. Dívky v období staršího školního věku se stále více a více rozvíjí. Je u nich značné abstraktní a logické chápání a celkově se jim velice dobře zlepšuje paměť. Rozšiřují si své obzory a chápou racionální důvody a abstraktní pojmy. Navíc se jim zlepšuje soustředěnost, duševní aktivita a pozornost nejen po kratší dobu. Psychický vývoj u dívek tohoto věku se vyznačuje především větší citovou labilitou, kolísavostí emočního ladění a také zejména přecitlivělostí reagovat na běžné podněty v životě. V tomto období jsou dívky často impulzivní, nedokážou se ovládat, jsou uzavřené do sebe a neradi projevují své city okolí. Nechtějí projevovat své emoce a city navenek většinou zakrývají agresivitou či v jiných případech vychloubáním se a siláctvím. Rádi dávají najevo, že nemají problém se osamostatnit, mít vlastní názor a nebojí se kritizovat své okolí a blízké (Vágnerová, 2000, s. 214). „*Proměna emočního prožívání pubescenta sebou nese prvky impulzivity a nedostatek sebeovládání. Objevuje se přecitlivělost, proměny nálad a více sociálních konfliktů. Pubescenti se výrazně uzavírají do sebe, stávají se introverty, což se projevuje v nechtějí projevovat emoční reakce navenek“* (Pavlas, aj. 1999, s. 92).

## 2.3 Tělesný vývoj jedince v období staršího školního věku

Tělesné proporce jedinců se zcela značně mění. Zejména vývoj tělesné výšky. Největší změnou v tělesném vývoji je společně s výškou i hmotnost, jelikož v kterémkoliv jiném věku nedochází k větším změnám, tak jako v tomto. U jedinců můžeme pozorovat negativní změny v růstu, neboť se často setkáváme s tím, že například končetiny rostou rychleji než trup, což může přinést značný vliv do tréninku a sportování. Často se v tomto věku setkáváme s odlišností dívek a chlapců, neboť ženské pohlaví má tendenci se vyvíjet všeobecně rychleji a na okolí mohou působit dospěleji (Perič, 2012, s. 27). V dnešní době má fyzický vzhled v životě jedince velkou hodnotu, neboť se čím dál tím více klade důraz na atraktivitu. V tomto ohledu však činí větší potíže dívkám, jelikož je od jak živa dán ženský ideál krásy, kterému se chce každá vyrovnat. V dívkách to pak může vzbudit pochybnosti či obavy o sobě samé. „V období puberty již sportovkyně nahrazují pohybovou spontánnost uvědoměným přístupem k tréninku, zájmem o znalosti s ním související a trvalou potřebou cvičit. Koncem tohoto období vynikají vysokou fyzickou výkonností, která se však u děvčat a chlapců liší. Děvčata mají lepší koordinaci a flexibilitu, chlapcům vlivem hormonálního působení roste síla a rychlost“ (Hájková, aj., 2006, s. 67).

„Tělesné změny provázejí i nepříjemné pocity, představují totiž i ztrátu jistoty. Proto pubescent často potlačuje a popírá realitu. V tomto ohledu mají naopak větší problémy dívky oproti chlapcům. Chlapcům však činí potíže zpomalení tělesného dospívání“ (Pavlas, aj. 1999, s. 92).

## 2.4 Sociální vývoj jedince v období staršího školního věku

Pro mladé dívky v období staršího školního věku je více než důležitá její sociální role ve společnosti. Klade velký důraz na svůj zevnějšek, jelikož je to jeden z důvodů, co vyvolává různé reakce okolí. Přirozeně se mění jejich chování, velký vliv má na to potřebná emancipace ze závislosti na rodičích a odmítání podřízené role nejen k nim, ale také k učitelům či k trenérům. Jedinci rádi diskutují a polemizují s dospělými o různých tématech a rádi hledají odlišné názory, neboť se neustálým argumentováním a všeobecným vystupováním chtějí autoritě vyrovnat. Často se setkáváme s uzavíráním se do sebe a jedinci vše více prožívají, prohlubují své city a dívky si často píšou tajné deníky. Velký vliv, mají na pubescenty také vrstevnické skupiny, které je nepřímě ovlivňují. Často se srovnávají sociální vrstvy v rodinách. Získání dobré pozice ve vrstevnické skupině je pro jedince důležitá, což má

později vliv na rodinu, která má pocit nevděku a neporozumění. Často tak v rodinném zázemí vznikají konflikty a napětí, neboť pubescent touží po rovnocenném vztahu. Mezi vrstevníky se mnohdy setkáváme s hrubšími a slangovými výrazy, čímž jde pouze o upoutání pozornosti. V tomto období také vznikají první vztahy k opačnému pohlaví, rozšiřuje se společenský a sociální život a jedinci se často připoutávají ke svému vysněnému vzoru (Vágnerová, 2000, s. 228-231).



### 3 Volný čas

Pro účely této bakalářské práce je jistě nutno objasnit mnoho pojmů, které se s touto prací slučují. Jeden z nich je také volný čas, který je jedním ze základních pilířů. Tímto tématem se zabývá mnoho odborných publikací, zde je ale nutno objasnit rozdíl mezi pojmy povinnost a volný čas dětí, které jsou pro účely této práce zásadní. Pod pojmem volný čas si můžeme představit dobu, ve které se nevěnujeme práci a povinnostem. „*Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek, a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty*“ (Pávková, aj. 2002, s. 13). Je zřejmé, že každý jedinec svůj volný čas tráví jinak. Někdo dává přednost sledováním televize, někdo hraní her, jiní se spíše věnují sportu, umění či literatuře. V sedmnáctém roce již přichází najevo frekvence řady aktivit, přičemž se toto období považuje za nejaktivnější. V tomto věku ale mají mladí lidé již vyhraněny své zájmy, začínají se zaměřovat na svou profesní budoucnost a ve svých aktivitách a zájmech dokážou být již stálí a vytrvalí (Vážanský, Smékal, 1995). „*Někdy se uplatňuje také pojem čas polovolný, kam se řadí hraniční činnosti na pomezí času povinného a vázaného. Jsou to aktivity, přinášející radost a současně i případný praktický užitek*“ (Hájek aj. 2008, s. 11).

Na volný čas se samozřejmě můžeme dívat z různých úhlů pohledů. Ať už je to z ekonomického hlediska, kdy záleží hlavně na investici a návratnosti nákladů. V dnešní době je odvětví volného času bráno jako velmi prosperující, neboť se zaměřuje především na výchovnou a vzdělávací činnost nejen mládeže a dětí. Volný čas má samozřejmě také velký vliv na utváření mezilidských vztahů, které mají pozitivní vliv na společnost. U dětí je však způsob volného času také ovlivněn sociálním zázemím a prostředím, ve kterém vyrůstají. Největší vliv na tento faktor má rodina, která může mít na své potomky buď pozitivní, nebo negativní vliv. Je zřejmé, že pokud rodič neplní svou funkci správně, tak dítě nebude svůj volný čas trávit správně. V dnešní době je ve školních a volnočasových institucích široká nabídka aktivit a kroužků, díky kterým mohou děti trávit volný čas pozitivně. I přes to, ale vždy nemohou vykompenzovat špatné sociální prostředí dítěte a proto pak hrozí zvýšené nebezpečí ohrožení vývoje dítěte. Z hlediska sociologického a sociálně-psychologického je také nutno dále zdůraznit vliv hromadných sdělovacích prostředků, jako je například televize či internet. Jejich působení může být však pozitivní, ale i negativní, neboť jejich sledování

může být nahrazeno pasivitou a špatným trávením volného času, jehož příčinou by opět mohlo být nevhodné pedagogické vedení. Pokud se na pojem volný čas podíváme z hlediska politického, zde je nutno podotknout zainteresovanost státních orgánů nejen do volného času jako takového, ale také v jeho zakládání či financování, v jejich pomoci organizacím, které pracují s dětmi a mládeží, snaha o vytvoření podmínek pro aktivity či vzdělanost a příprava pedagogů pro tuto činnost. Velkou součástí je také zdravotně-hygienický pohled, který sleduje správný nejen zdravotní, ale také duševní a tělesný vývoj člověka. Pokud člověk správně a efektivně využívá volný čas, pak tato aktivita bude mít pozitivní vliv a dopad na jeho zdravotní stav a psychiku. Poslední pohled na volný čas bych ráda zmínila pedagogický a psychologický. Zde jde především o výchovu ve volném čase, která má za úkol naplňovat volný čas dětí a mládeže především smysluplnými aktivitami, které jsou současně i výchovně-vzdělávací. Tedy jde o nalezení správného postoje a návyku pro budoucí trávení volného času (Pávková, aj. 2002, s. 15-18).

V dnešní době je lehké propadnout negativním vlivům, jako je například šikana, drogy, ubližování zvířatům či ovlivnění asociálními jedinci. Je zřejmé, že pokud si dítě nenajde koníček a zábavu ve volném čase, která ho bude bavit a naplňovat, jako je například nějaký sport, hudba či výtvarné umění, tak bude mít větší náchylnost k asociálnímu chování.

## 4 Aerobik

Práce se zabývá konkrétním sportem, kterým je aerobik. Nutno ale objasnit pojem sport, který je pro náš vybraný sportovní oddíl nadřazený. Sport jako takový je znám odjakživa a je znám po celém světě, kde se mu lidé věnují. Pro někoho je pouhou zábavou a pro někoho zaměstnáním. Všechny ale spojuje totéž, například radost, zklamání, úspěch či sláva nebo také uspokojení. Sport jako takový je velmi diskutabilní téma, o kterém by se mohlo hovořit hodiny a hodiny a nikdy by se názory dvou lidí nesešly. Jelikož názory na toto téma jsou různorodé. Pro mladého člověka je sport velmi důležitý a v jeho životě zastává důležitou roli. Je to způsob, díky kterému může jedinec prožívat chvíle zklamání a hořkost porážky, ale také chvíle úspěchu a vítězství. Díky sportu se učí práci, odříkání, disciplíně, ale také ohleduplnosti vůči druhým. Seznamuje se s určitými pravidly, které jsou pro sport nepostradatelné, a bez jejich dodržování nastává forma trestu (Perič, 2008).

Sport je brán jako neurčitá a široká činnost, kterou Crum (1993) rozlišuje dle 7 druhů sportů. První zmiňuje elitní sport, který usiluje o absolutní výkon, vysoký sociální status a vysokou finanční odměnu. Hlavními znaky tohoto sportu jsou komercializace a profesionalizace úplná či zčásti. Další je sport soutěžní nebo-li klubový, v němž dominuje směr vzrušení ze soutěží, sledování subjektivního výkonu, relaxace a uspokojení ze sociálního kontaktu. Třetím sportem autor zmiňuje rekreační sport, ve kterém jde hlavně o relaxaci při činnosti pro zdraví podpořená soudržností ve skupině, v klubech i místních podnicích a úřadech. U fitness sportu je aktivita s hlavním cílem rozvoje a jde o udržení fyzické zdatnosti. Patří sem také rizikový a dobrodružný sport, kde hlavním motivem je dobrodružství a napětí. Jedná se například o komerčně organizované expedice např. do Himalájí, lyžování z helikoptéry, rafting, parašutismus, potápění. S hlavním cílem v postatě hédonistickým se snahou najít si nějakou exkluzivní příjemnost je takzvaný lust sport. Je komerčně spojen s turistikou. Též označujeme jako s-sport (sun, snow, sex, speed a satisfaction). Posledním sportem, který autor uvádí je komerční sport, kde cílem je optimální modelové vzezření. Komerčně organizovaný narcismus při body building (nebo též styling či shaping) a to i s uklidněním na slunečním lůžku (Svoboda, 2000, s. 13-14).

Aerobik jako takový rozdělujeme do různých podob a forem, nutno ale nejprve formulovat jeho definici. *„Aerobik je mezinárodně platný pojem pro pohybový program vytrvalostního charakteru střední intenzity na moderní hudbu. Tento program je druh gymnastické činnosti, který má za cíl převážně zlepšování funkční zdatnosti organismu, tělesný rozvoj a efektivní*

*spalování tuků při uchování esteticko-koordinačního charakteru činnosti“ (Skopová, aj. 2008, s. 10). Jedná se především o to, že většina energie, určená pro svalovou práci se získává za přísunu kyslíku. Jedním z nejdůležitějších energetických zdrojů svalové práce jsou tuky, a to hned po cukrech. Spalováním tuků vznikají produkty jako je oxid uhličitý, který je vydechován. Voda naopak odchází z těla v podobě potu (Macáková, 2001). „Aerobní cvičení zahrnuje veškeré cvičení, jemuž se člověk věnuje v poměrně dlouhém časovém úseku se středním nasazením, které vyžaduje poměrně značné množství kyslíku. Aerobikem se také rozumí cvičení, jež stimuluje činnost srdce a dýchání po dostatečně dlouhou dobu, a tak v mnoha ohledech propívá lidskému tělu. Všechna tato cvičení mají na lidské tělo různé vlivy. Zcela jistě zvětšují tělesnou odolnost a schopnost snášet velkou fyzickou zátěž, aniž byste pocítovali přílišnou fyzickou únavu, a to i v delších časových úsecích Dále zvyšují výkon jednotlivých orgánů a posilují kardiovaskulární systém. Aerobik jako takový podporuje krevní oběh a odbourává jedovaté látky. Zcela jistě veškerá cvičení pomáhají snížit tělesnou hmotnost, zbavují tělo stresu a nepříjemných pocitů. Pokud se jedinec začne věnovat jakémukoliv aerobnímu cvičení, tak jeho tělo bude zaručeně silnější, ohebnější a lepší se jeho koordinace“ (Gómez 2009, s. 6).*

## **4.1 Historie aerobiku**

Aerobik vznikl již v 70. letech minulého století a to právě v USA, kde se rozšířil do celého světa. Hlavním důvodem byla potřeba prevence proti onemocněním. První zmínky pochází však z roku 1968, kdy byly zaznamenány první písemnosti o tomto cvičení. Za hlavního zakladatele se považuje Kenneth H. Cooper, který pracoval jako lékař v amerických ozbrojených silách. V témže roce také vydal knížku *Aerobics*, kde popisuje výhody tohoto cvičení, které podporuje kardiovaskulární systém. Kniha současně obsahovala i aerobní cviky, které sám Cooper vytvořil přímo pro příslušníky americké armády (Gómez 2009, s. 7).

Po roce 1989 u nás nastal největší rozkvět aerobiku, kdy veřejnost měla možnost shlédnout lekce zahraničních lektorů. Začala se uskutečňovat různá školení a vznikaly nové organizace a centra spojená s fitness. Začalo se používat mezinárodní názvosloví včetně tzv. verbálního a neverbálního cueingu. Verbální cueing je jednoduchá slovní komunikace mezi lektorem a cvičencem, například odpočítávání začátku pohybu, upozornění na změnu a další. Neverbálním cueingem se pak rozumí jednoduchá gestikulace lektora, ukazování a mezinárodní signalizace prvků aerobiku. Zde je nutná přesnost, včasnost a hlavně viditelnost. (Skopová, aj., 2008). „V mnoha zemích se začal postupně rozšiřovat jogging,

*který se stal nejoblíbenější formou výkonnostního aerobního cvičení. K tomuto odvětví se přidala hudba a různé další disciplíny a z jejich spojení vznikl taneční aerobik – jako snadné a zábavné cvičení, které prospívá tělu a rozptyluje ducha.“ (Gómez 2009, s. 7). Aerobik přišel do ČR přibližně v polovině 80. let. Díky velké většině cvičitelek a žen, které se o pohyb jako takový zajímaly, byl tento druh sportu přijat velmi pozitivně a mnoho lidí si ho ihned oblíbilo.*

*„Dynamický vývoj aerobiku stále probíhá v obsahu, v metodice cvičení, ve výběru hudby, pomůcek, oblečení, obutí a doplňků, které ho neustále zdokonalují. Druhy aerobiku, označované anglickými názvy, vyjadřují převažující zaměření cvičení, výběr náčiní, popřípadě styl a techniku pohybového obsahu. Vedle tanečních druhů je populární použití různých posilovacích metod na formování těla a zlepšování zdatnosti, jiné odreagování, protažení, kompenzaci dynamických pohybových aktivit, ale také druhy zaměřené na zlepšování celkové psychofyzické kondice“ (Skopová, aj. 2008, s. 11).*

## **4.2 Druhy aerobiku**

V dnešní době, má aerobik mnoho podob. Od obyčejného a základního aerobiku se vyvinuly další druhy a formy, které se od sebe značně liší. Aerobik se rozděluje na aerobik kondiční, redukční aerobik a zdravotní aerobik. Klasický aerobik rozdělujeme na AE class, AE mix, Master AE, Basic AE, Soft AE, Senior class AE, European AE, Step AE, Basic step, Power AE, Dance AE. Dále máme aerobik kondiční a redukční a ten se rozděluje na Interval AE class, Rope skipping AE, Step class, Step power, TBC, Step travel, Jumping, EMP, ABS, ABS extra, express, ABS + G, Slow body, P-class, Kalanetika, Body tone, Body bar, body pump, Pump it, lift it, flexi bar, body balance, floor work, kruhový trénink, Martial arts, Spinning. Poslední zmiňovaný zdravotní aerobik nebo-li body and mind se dělí na Body ball, fit ball a over ball, bosu (Skopová, aj. 2008, s. 15-16). V České republice máme také závodní aerobik a to pod hlavičkami federací FISAF a FIG. Obě federace se věnují aerobiku jak dětí a mládeže, tak i dospělých. FISAF se věnuje sportovnímu aerobiku a působí pod hlavičkou Českého svazu aerobiku a fitness. FIG se věnuje gymnastickému aerobiku a je pod hlavičkou České gymnastické federace.

## **4.3 Aerobik pro děti**

Aerobik pro děti je v ČR velmi rozšířen, ale hlavně oblíben. Tomuto sportu se můžou děti začít věnovat individuálně, ale zpravidla to bývá od 4 let. „U dětského aerobiku se intenzita

*cvičení odvíjí zejména od věkových zákonitostí cvičenců a jejich pokročilosti. Na základě těchto znalostí volíme i tempo hudby, které je pochopitelně pro mladší cvičence pomalejší, aby umožnilo korektní provedení pohybů“ (Skopová, aj. 2008, s. 37).* Trénink dětí musí být uzpůsoben jejich věku. Měl by brát v úvahu nejen intenzitu cvičení, ale také by měl brát ohled na schopnost dětí se soustředit. Každé cvičení vyžaduje pestrost a zajímavost. V ideálním případě je dobré měnit aktivity každý 10 minut z důvodu zaujetí cvičenců. Z tohoto důvodu je lepší, mít každý trénink předem připraven, neboť děti to většinou ihned vycítí a při trénincích pak reagují chaoticky a většinu času zlobí, což vede ke špatně vedenému tréninku. Pokud se jedná o malé cvičence, u těch je nutné stanovit přesné hranice činností (například u her-odšvihadla po žebřiny), jak trenér, tak i děti se pak budou cítit spokojenější. U aerobiku není těžké děti přimět k pohybu, mnohem složitější a náročnější je nalézt takovou aktivitu, která děti zaujme na tolik, že ani nebudou tušit, že cvičí. Děti je nutné při trénincích motivovat, podněcovat a nechat jim trochu osobního prostoru například na vlastní nápady (samozřejmě v určitých mezích). Na druhou stranu, je ale také nutná kritika, kterou bychom měli vyjadřovat přesně a jasně, aby malí cvičenci věděli, za co je káráme. Trenéři aerobiku by neměli zapomínat ani na rozmanitost tréninků. Například necvičit jen tak, že lektor je vpředu a děti ve skupině za ním, ale také využívat cvičení ve skupinách, dvojicích, řadách, zástupech a dalších útvarech. Nutná je vzájemná kooperace a seznámení dětí, čímž tímto trénink snadno docílíme. Velkou chybou je, když trenér aplikuje tréninkovou jednotku dospělých na děti. Tímto přístupem jsou pak děti ochuzeny o hravost, zábavu a další dětské potřeby, které mají děti rády. Nutné je u nich vzbuzovat celoživotní a pozitivní vztah ke sportu a pohybu všeobecně (Skopová, aj., 2008, s. 37-38).

Stejně jako u dospělých, tak i dětský organismus má velmi pozitivní vliv na důsledky cvičení. U dětí se často díky tomuto sportu setkáváme s nárůstem srdečního svalu a zlepšení kardiovaskulárního systému, poklesem klidové tepové frekvence a nárůstem svalové hmoty a zesílení šlach a vazů. Nutné podotknout, že u dětí probíhá funkční přestavba kostí, pokles hladiny krevních tuků a snižování sklerotizace cév. Aerobní cvičení ale u dětí také zlepšuje tolerance vůči stresům a rozvíjení intelektuálních schopností. Jedinci si ale také mimo to zvykají na pravidelný a pohybový režim, který je skvělou základnou pro budoucí zdravý životní styl. Učí se také estetickým pohybům, pohybovým stereotypům, držení těla a dýchání, díky čemuž lépe naslouchají svému tělu (Stodůlková, 2006, s. 6).

## 4.4 Bezpečnost při cvičení s dětmi

Všeobecně platí, že pokud se rozhodneme ke cvičení s dětmi, ať už v tělocvičně nebo venku, je nutné znát některé zásady, které jsou pro práci s nimi nezbytné. Každý trenér by měl dodržovat určité body. Rozhodně by měl znát zdravotní stav dítěte, eventuálně jeho zdravotní omezení. Mít podepsané od rodičů, že zodpovídají za jeho zdravotní stav. Trenér musí zabezpečit dobře větratelnou místnost, hernu či tělocvičnu a zajistit dostatek prostoru na cvičení a ukládání cvičebních pomůcek, náčiní a nářadí musí být na bezpečném místě. Další nezbytnou povinností je zabezpečit neklouzavou podlahu, udržovat vhodnou teplotu prostředí (u podlahy 19–20 stupňů) a zajistit, aby děti používaly vhodnou a pevnou obuv. Za špatnou obuv se bere špinavá obuv či bačkory, sandály, pantofle a další. Všichni trenéři by měli dbát na to, aby děti na tréninky nenosily cenné věci ve formě řetízků, náramků, korálů nebo velké náušnice. Musí dětem zajistit dostatečně velký pitný režim a měli by dětem zakázat nosit do tělocvičny bonbóny a žvýkačky (Stodůlková, 2006, s. 9).

Jedna z další věcí, kterou by trenér měl znát a umět je dopomoc a záchrana, neboť aerobik se řadí mezi sporty, u kterých je taková dovednost nezbytná. Při nácviku různých cvičení či prvků musíme klást důraz na větší bezpečnost, především pokud má dítě strach. Tato dopomoc může být buď přímá, při které dítěti zasahujeme do pohybu a pomáháme mu například se přidržet, nadzvednout či ho postrčíme. Druhá forma je nepřímá pomoc, při níž upravujeme terén a podmínky pro jedincovo snadnější zvládnutí cviku. V takovém případě dítěti upravíme podložku, přidáme žíněnku či dáme znamení pro odraz a výskok. Záchrana se od dopomoci liší tím, že při ní usilujeme o zabránění úrazu při provádění cviku, ať už bezchybném, či pádu, zakopnutí, rychlém a nekontrolovatelném provedení cviku. Ať už provádíme dopomoc či záchranu, je nutné usměrnit celé tělo dítěte. Nejčastěji jedince chytáme za pas, pod rameny nebo v oblasti bederní páteře, protože například chycení za zápěstí či ruku může způsobit dítěti i velmi vážný úraz (Stodůlková, 2006, s. 9).

## 5. Trenér

V této kapitole se budeme zabývat pojmem trenér, tudíž je důležité zmínit mnoho skutečností, které jsou pro něho podstatné. Mnoho z nás si plete pojem trenér a učitel, i přes to, že je mezi nimi několik rozdílů. Trenér není natolik vázán vzdělávacími standardy a naopak vychází z potřeb kolektivu a nenásilně ho ovlivňuje. Od učitele se také liší tím, že místo zákazů a poučování dětem uděluje rady a doporučení. Díky tomu, je pak snadno dětem přítelem a kamarádem, přičemž vazby mezi nimi bývají bohatší. Svěřence zaujímá svým vystupováním a obsahem činností. Trenér se velmi často dostává do kontaktu s rodiči, což mu naskytuje možnost nahlédnout do rodinných vazeb, prostředí a stylů výchovy. (Hájek, aj. 2008). Dále rozlišujeme dva druhy trenérů jako je kvalifikovaný učitel a pedagogicky nekvalifikovaný dospělý, dobrovolník či profesionál. Kvalifikovaným učitelem rozumíme takovou osobu, která má nejen profesionální přístup, ale také průpravu. Zná veškeré cíle a metody své výchovné práce. Má vzdělání a tím ručí za výchovnost práce. Někdy je na něm však známa školská podoba vztahu ke svým svěřencům, což může mít dopad na průběh jeho činnosti ve smyslu velké formálnosti, laxnosti či apatie. Naopak pedagogicky nekvalifikovaný dospělý, dobrovolník či profesionál, je druh učitele, který vychází především ze svých zkušeností, jako jsou například zážitky z mládí, rodičovské zkušenosti atd. Zde se setkáváme se vztahem kamarádským, neformálním a přirozeným, neboť není ovlivněn pedagogickými praktikami. Výsledky jeho práce bývají však často kvalitnější (Vážanský, Smékal, 1995).

### 5.1 Osobnost trenéra

Každý člověk je jiná osobnost, jinak se chová a má jiné vlastnosti. To platí nejen o dětech, ale také o trenérech. Pokud bychom chtěli definovat ideálního trenéra, nebylo by to vůbec jednoduché, neboť každý může mít jinou představu o správném vedení. Následujícím rozdělením se pokusím představit v nejjednodušší verzi. Ideálním rozlišením osobnosti trenéra je na základě typologického přístupu, ve kterém se nachází základní obecné povahové a charakterové vlastnosti. Dle Tutka a Richardse (1971) rozdělujeme trenéry na autoritářské, přátelské, intenzivní, snadné a trenéry chladné počtáře. Trenér autoritářský se vyznačuje tím, že zdůrazňuje především kázeň. Od svých svěřenců vyžaduje perfektně splněné úkoly a nebojí se být až krutý. Je striktní, nenavazuje přátelské vztahy se svěřenci, trestá je, hrozí jim a chce, aby dodržovali stanovená pravidla. Tento trenér je pozitivní v tom, že mívá v družstvu pořádek a plní se stanovené úkoly. Na druhou stranu ale často vznikají problémy, pokud se



družstvu nedaří. Tento typ trenéra bývá často neoblíbený a svěřenci velmi obávaný. Naopak u trenéra přátelského se často setkáváme s oblibeností. Přátelský trenér se nebojí použít pozitivních prostředků, které sportovce motivují, experimentuje, při trénincích je flexibilní a také hlavně se o své svěřence zajímá. Nálada při trénincích bývá uvolněná, kolektiv drží pohromadě a dosahují i dobrých výsledků. Negativní ale je, že trenér může být někdy brán jako slabý a stydlivý jedinci nemají chuť vystoupit do popředí. Trenéra intenzivního často označujeme za podtyp autoritářského trenéra. Jediný rozdíl je, že uděluje méně trestů a typická je pro něj také vyšší emocionalita. Negativní složkou je zde vyšší míra neustále nespokojenosti. Vše si bere osobně, mívá nereálné cíle a to jeho svěřence ve většině případů odrazuje k výkonům. Dále trenér snadný je opakem trenéra intenzivního. V ničem nevidí problém, rád improvizuje, má suverénní přístup k problémům a nenechá se zviklat. Jeho svěřenci se cítí volně a samostatně. Nicméně tréninky nejsou často efektivní. Posledním trenérem je trenér chladný počtář. U něho je pozitivní to, že dokáže zjistit potřebné informace, je chytrý, přemýšlí logicky, vzdělává se a nebojí se praktikovat nové osvědčené metody. Na druhou stranu není vždy na trénincích příjemná a volná atmosféra a neumí vytvořit lidský vztah k samotné činnosti a sportovcům (Svoboda, 2000, s. 121-122). Každý typ trenéra má odlišný přístup k vedení a tréninkům. Nutno ale říci, že základní priority, by měli dodržovat všichni. Rozhodně by celkový vztah a vedení nemělo svěřence poškodit. Naopak je dobré, u nich vytvářet pozitivní vztah a přístup ke sportu do budoucna jako k celoživotní aktivitě. U malých svěřenců je dobré myslet na jejich vývoj a trénink dle toho uzpůsobovat. Všichni by měli umět své sportovce dobře motivovat a určitým způsobem i dobře vychovávat. Trenér by měl být pro své svěřence vzorem, ale také přítelem.

## 5.2 Činnost trenéra

Pokud hovoříme o trenérech dětí, jedná se o velmi náročnou a složitou činnost. Trenér by měl vědět, co je přiměřené konkrétnímu věku, co a jak trénovat, které činnosti mohou jeho svěřence rozvinout dál a které naopak poškodit, či mu ublížit. Trenéři by se měli zabývat i ostatními obory, jako například teorií sportovního tréninku, psychologií, pedagogikou a dalšími důležitými složkami, které jsou pro jeho činnost nezbytné. Zvláště pokud má trenér mezi svými svěřenci jedince, kteří prochází pubertálním vývojem, je nutné mít patřičné vědomosti, ale také zkušenosti. Přístup k nim by měl být zcela jistě ohleduplný a taktní (Perič, 2000). Každý trenér by měl mít jasné a přímé cíle. Ať už se jedná o jedince, či větší skupinu dětí. Na základě toho pak provádí samotný trénink, mluví s jedinci, gestikuluje, odpovídá na

jejich dotazy a naslouchá jim. Dle předem připravených cílů a jasně stanovených tréninkových plánů je trenér schopen vše převést, vysvětlit, pozorovat a opravovat dětem chyby. Navíc je motivuje a přesvědčuje. Pokud jde o činnosti trenéra jako takové, mají v podstatě dvě hlavní stránky kterými jsou teoretické a praktické a interakční. Teoreticky zajištěná příprava představuje hlavně poznatky a informace. Ty si trenér získává sám či zprostředkovaně, od jiných osob či z literatury. Jde tedy o odborné vzdělání trenéra, rovněž ale také o zkušenosti a schopnosti. Negativem je zde velké množství informací, které mohou mít různou úroveň, praktičnost či srozumitelnost. Informace by měly být přímo úměrné k trenérově kapacitě a schopnosti je vstřebat. Neboť trenér nemůže být sportovním odborníkem a zároveň rozumět fyziologii, psychologii či pedagogice. Nicméně by měl minimálně usilovat o základní poznatky z těchto oborů. Ideální je spolupráce s odborníky z těchto řad odborníků. Úspěch při trénincích nám ale nezaručí ani perfektně připravený program. Při samotné realizaci totiž trenér uplatňuje své zkušenosti, vlastnosti či specifické schopnosti. Proto se může stát, že trenér s perfektními interakčními předpoklady a naopak s malými teoretickými znalostmi a špatnou přípravou je schopen dosáhnout úspěchů dříve než trenér, který je na tom naopak. Pokud trenér naopak zajistí přípravu praktickou a interakční, tak veškeré jeho informace, nemusí být na první pohled zřejmé. V praxi se zjevně zanedbávají poznatky důležité pro interakci trenéra s jeho svěřenci z delšího hlediska. Je zde samozřejmě důležitá i objektivnost informací. Nejnáročnější činnosti je zde ale interakce se sportovci, která se nejvíce promítá do tréninků v době před soutěží. Zde rozdělujeme tři základní typy projevů jako je slovní s mimikou a gestikulací, demonstrace a předvádění cvičení a posledním projevem je samozřejmě sledování (Svoboda, 2000, s. 137-139).

### **5.3 Vztah mezi trenérem a sportovcem**

Pokud máme mluvit o vztahu mezi trenérem a sportovcem, jednou z nejdůležitějších věcí, která musí mezi nimi fungovat je naslouchání a porozumění. Převážně v období dospívání, které je pro děti kritické. Prostředky, kterými se trenér snaží tyto aspekty naplňovat, jsou verbální, ale i neverbální povahy. Výzkum, který prováděla Lazarová a Jůva (2006), ukázal na důležitost dobrého vztahu mezi trenérem a svěřencem. Na jednu stranu musí trenér prokazovat zájem o své sportovce, musí být k nim všímavý a také kamarádský. Rozhodně by měl mít autoritu, být dobrým člověkem, ke kterému budou jeho svěřenci vzhlížet, a měl by být určitou osobností. Nedílnou součástí je samozřejmě také kladný vztah ke sportu všeobecně

a ke své práci jako k trenérské profesi. Trenér by měl pro zlepšení vztahů se svými svěřenci dodržovat dle Ostaše (2016) určité body:

- dávat najevo své pochopení a respektovat jejich osobní názory,
- projevit úctu a empatii ke svěřencům,
- být dobrým příkladem,
- mít smysl pro humor a umět ho využít,
- podpořit sebevědomí svých svěřenců, jejich důvěru ve vlastní schopnosti,
- poskytnout pozitivní pomoc namísto kritiky,
- hledat příčiny nevhodného chování svěřenců (nuda, dlouhotrvající činnost, neschopnost splnit zadaný úkol, nízká sebedůvěra, problémy v emoční oblasti a další) (Fialová, 2010, s. 21).

Jak již bylo v předchozích kapitolách zmíněno, máme různé typy trenérů. Každý je jiná osobnost a má odlišné vlastnosti. Působení jeho osobnosti na jedince ale závisí na orientaci a na znalostech trenéra dle oblasti sportu, na znalosti sportovců a na poznání své vlastní osoby. Z tohoto důvodu je důležité, aby se člověk na sebe dokázal podívat z následujících čtyř hledisek jako je aréna, slepé místo, fasáda a neznáme.

U arény není nic skryté. Sportovci i trenér o sobě vzájemně ví naprosto vše. Na jejím rozměru závisí úroveň projevu jeho činnosti a zlepšení kontaktu mezi trenérem a sportovcem. Arénu lze naopak rozšířit, pokud zmenšíme slepé místo či fasádu. Slepé místo nám představuje to, co o sobě trenér sám neví, ale sportovci ano (nemusí to působit dobře, aniž by o tom trenér věděl). Následující fasádou rozumíme to, co o sobě trenér ví, ale sportovci ne (sportovci si pak některé projevy neumí vysvětlit). Poslední neznáme představuje to, co o sobě neví trenér ani sportovci (emoční bloky, ztracené zkušenosti, nejhlubší neuvědomělá motivace) (Svoboda, 2008, s. 124).

## **5.4 Komunikace mezi trenérem a sportovcem**

Jaký by měl být vztah mezi trenérem a sportovcem bylo již vysvětleno, důležité je ale také vědět, jak by komunikace mezi nimi měla vůbec probíhat. Od sportovců se očekávají především konkrétní činy a akce, ke kterým mají díky sportu ideální příležitost. Naopak trenér se objevuje v trochu jiné situaci, neboť od něj se interakce očekává. Trenér musí veškeré činnosti sportovců nejen organizovat, ale také hlavně instruovat, dále opravovat, povzbuzovat

je a také chválit či v nezbytných situacích trestat. V souvislosti s komunikací nutno zdůraznit také to, že při jakémkoliv nácviku chyba jako taková vůbec nevádí, je-li hned opravena. Po každé korekci by ale přirozeně mělo přijít povzbuzení. Je dokázané, že je účelnější povzbudit i pouhou snahu, ovšem výběrově. Zcela jistě se na druhou stranu odmítá sarkasmus, ironie a výsměch. Je výhodné, pokud si trenér osvojí účelný, tj. úsporný, ale efektivní–komunikační styl, který nemá vliv a zbytečně nezdržuje celý průběh tréninku. Trenér by si měl být jistě vědom všech komunikačních stránek sdělování, bez kterého lze těžko mluvit o promyšlené trenérské práci. Komunikace a její průběh není jen o tom, něco někomu sdělovat. Jde především o oboustranný proces, který zahrnuje nejméně čtyři faktory.

Prvním je faktor vyjadřovací, tj. sdělování informací. U tohoto faktoru jistě závisí na všech součástech procesu celé komunikace, na záměru a způsobu sdělení, přijetí, rušení zprávy. Dále mají vliv i zkušenosti, postoje a osobnost vůbec nebo místo. Zvláštním případem jsou ale zpětnovazební korekce, které trenér svým svěřencům předává velmi často. Může se například snažit o objektivní popis toho, co se stalo, či naopak bez popisu hodnotit pouze chyby (po zhodnocení pozitiv). V každém případě je nutné sledovat i to, jak byla jeho informace přijata a zda byla uplatněna.

Dalším je naslouchání, tj. přijímání informací. Není zcela jistě nutné zdůrazňovat, jak důležité je poslouchat co se sděluje. Mnoho výzkumů dokázalo, že člověk slyší sotva polovinu toho, co se sděluje, z toho rozumí jen z části, mimo to pak zcela nevěří ani tomu, co slyší a zapamatuje si jen opravdu velmi málo. Především při trénincích se doporučuje sledovat různé podněty pro větší efektivitu práce. Těmito podněty rozumíme poslouchat s otevřeností, přijímat sdělení, být mentálně připraven a sledovat mluvčího očima. Dalšími podněty jsou uvědomění si podstatné věci, hlavní ideje sdělení, stálé zlepšování vlastního chápání a odstraňování rušivých momentů v prostředí. Zde se můžeme setkávat také s takzvanými osobními litaniami. Jde o série pozitivních projevů, kdy sportovec naslouchá sám sobě, zvláště i nahlas vyjádřeným povzbuzením.

Do třetího faktoru řadíme neverbální vyjadřování i chápání. Sem patří jazyk těla, čili kinetika. Do této skupiny lze zcela jistě zařadit fyzické vzezření, držení těla a gestikulace, čili pohyby těla, které nám prozrazují typ temperamentu (cholerik, kontra flegmatik). Dále se jedná o dotyky, kam řadíme například podání ruky, poklepání na rameno, které má rozhodně svůj význam u některých osobností. Výrazy obličeje nám mohou vyjádřit různé emoce, jedná se především o ústa, oči, ale i čelo. Výměny pohledů a počet kontaktů očima můžeme také

zařadit do kinetiky. Další skupinou jsou prostorové vztahy – proxemika. Velkou roli hraje také vzdálenost mezi mluvčím a naslouchajícím a to hlavně ve smyslu přibližování se a oddalování se. Patří sem zóny blízkosti, které rozdělujeme na intimitu, hovor s přáteli, obchodní či sociální schůzka a setkání se skupinou známých lidí. Poslední neverbálním vyjadřováním a chápáním je prajazyk – způsob, jakým se mluví. Jeden z nejdůležitějších nástrojů trenéra je jazykový projev. Díky neverbální komunikaci je vlastně jedinou spojnicí mezi skupinou a trenérem. Trenéři by měli dbát především na to, jak co říkají a jakou mají při tom výšku hlasu, jak artikulují, jaké mají tempo řeči a další.

Čtvrtým a také posledním faktorem je porozumění konfliktům a rozvíjení umění konfrontace. Konflikt v rámci sportovního odvětví je důležitý pro trenéra, který by měl zvolit, zda bude větší či menší význam přikládat buď k dosažení cíle (který sportovec nechce akceptovat) a udržení dobrého přátelského vztahu. V dnešní době ale bohužel nejde jen o konflikty mezi sportovcem a trenérem, ale také mezi trenérem a dalšími třetími osobami. Konflikt by se měl v každém případě řešit a měly by se hledat účelné způsoby konfrontace. V takové situaci by se měl trenér vyvarovat určitých projevů. Trenér by neměl říkat „musíš“ udělat toto, neměl by přestat komunikovat. Rozhodně by neměl nikoho srážet cynismem, sarkasmem či ironií. Neměl by užívat negativní neverbální projevy, hovořit tváří v tvář a nediskutovat (Svoboda, 2000, s. 163–169).

## 6 Metodika práce

Pro tvorbu této bakalářské práce jsem čerpala především z odborné literatury, která byla dostupná v Krajské vědecké knihovně Liberec. Publikace jsem studovala především pro teoretickou část, ve které jsem definovala pojmy, které jsou pro tuto práci nezbytné. V praktické části jsem využila metodu ankety. Zde je 9 otázek určených pro trenéry a 11 otázek pro děti. Použila jsem otázky škálové, u nichž je odpověď nabídnuta odstupňovaným hodnocením jevu. Tuto techniku jsem zvolila především pro snadnou dostupnost, rychlost, jednoduchost a lepší efektivitu vyhodnocení dat. Pro práci byl vybrán vzorek dvanácti trenérů z oddílu Sport Aerobic Liberec a dětí ve věku od 11 do 15 let. V době měsíců března a dubna 2017 bylo rozdáno 12 anket trenérům a 68 anket dětem, přičemž 80 anket bylo vráceno zpět vyplněných. Veškeré ankety byly předány osobně na jednotlivých trénincích a na jejich správné vyplnění a vrácení zpět jsem osobně dohlédla. Z tohoto důvodu byla 100 % návratnost. Všichni dotazovaní trenéři a děti odpovídali zcela anonymně, což mohlo být pro respondenty přesvědčivé. Zkoumaný vzorek tvořilo 80 respondentů, 0 chlapců, 68 dívek ve věku 11-15 let a 12 vybraných trenérů. Anketa byla zpracována v tabulkovém procesoru Microsoft Excel a to ve formě grafů. Celá anketa je uvedena v příloze A a B.

## 7 Anketa

### 7.1 Cíle výzkumné části

Cílem výzkumné části je zjistit pomocí dotazníkového šetření, názory trenérů na možnosti výchovného působení u dětí v oddíle Sport aerobic Liberec. Jedná se především o dívky staršího školního věku, konkrétně od 11 do 15 let. Oddíl nemá žádné chlapce. V teoretické části byly již definovány pojmy jako je mládež, volný čas, sport a trenér, které byly nezbytné pro práci v části praktické. V té proběhlo oslovení trenérů a dětí v oddíle Sport aerobic Liberec prostřednictvím anketního šetření. Dílčím cílem výzkumné části je nalézt odpovědi na otázku, za působení a osobnost trenérů ovlivňuje postoje dětí. Dále data získaná od respondentů zpracovat a vyhodnotit.

### 7.2 Oddíl

Oddíl Sport Aerobic Liberec se věnuje především závodnímu a komerčnímu aerobiku již od roku 1997 a působí pod hlavičkou České gymnastické Federace. Zakladatelkami a trenérkami I. třídy jsou Helena Niklová a Barbora Svatošová, které jsou současně také i mezinárodními rozhodčími FIG, dlouholetými reprezentantkami ve sportovním aerobiku, několikanásobnými Mistryněmi republiky, vicemistryněmi a Mistryněmi světa ve fitness aerobiku a v další řadě také mezinárodními lektorkami komerčního aerobiku. Hlavní sídlo je v Liberci ve Starých Pavlovicích u ZŠ Vrchlického, které bylo slavnostně otevřeno v roce 2014 spolu s oddílem libereckého Stolního tenisu. Středisko bylo financováno Libereckým krajem a účelem stavby bylo vytvořit lepší sportovní podmínky nejen pro oba sportovní kluby, ale hlavně pro závodnice z oddílu gymnastického aerobiku, které trénují na vrcholové úrovni. Druhé středisko, které oddíl Sport Aerobic Liberec vlastní a provozuje, působí na Kunratické u MŠ Delfínek. Zde se také uskutečňují tréninky dětí na přípravné úrovni a komerční hodiny pro veřejnost. Budova rovněž nabízí posilovnu v celém spodním patře. Sport Aerobic Liberec patří v současné době mezi jeden z nejúspěšnějších oddílů v České republice, přičemž je i jeden z největších. Několik jeho členů patří do reprezentace České republiky a každoročně se účastní Mistrovství Evropy či světa. Oddíl pracuje se svými svěřenci především na vrcholové úrovni, nabízí ale také lehčí formu aerobiku či lekci pro děti, u kterých se neprojeví potenciál pro tento sport.

## 7.3 Prostředí

Hlavní sídlo ve Starých Pavlovicích u ZŠ Vrchlického je zajištěn kvalitní tréninkový prostor jak pro pohybové tak i ostatní činnosti, které se s dětmi uskutečňují. V oddíle nalezneme dva velké kvalitní sály. První sál má speciální gymnastickou podlahu, kterou oddíl využívá výhradně k trénování svých svěřenců. Zde také nalezneme další sportovní pomůcky, které jsou nezbytné ke sportovní přípravě dětí. Především se jedná o velké zrcadlo, které je pro aerobik nezbytné. Dále kvalitní hudební aparaturu, žebřiny, speciální molitanové podložky a bosu. Druhý sál je rozdělen do dvou částí. V první části nalezneme velké zrcadlo s menší hudební aparaturou, balóny, žebřiny, podložky, stepy a TRX. Ve druhé části jsou k dispozici bosu, švihadla, gymnastický koberec, žíněnka, činky, malá kladina, mini balóny, podložky na jógu, baletní tyče, tzv. „stálky“, hudební přehrávač a nástěnná hrazda. Děti mají k dispozici velkou šatnu s vlastními skříňkami a spolu s koupelnou také záchody a sprchy. Pro rodiče je zde připravené posezení s velkou televizní obrazovkou, na které mohou sledovat tréninky svých dětí v obou sálech. V letním období je možnost posezení venku na terase. Právě zde je také velká nabídka nealkoholických či alkoholických nápojů spolu s širokou nabídkou občerstvení, která by mohla čekajícím rodičům na své ratolesti zkrátit čas. Pro aktivní rodiče zde každý den probíhají komerční hodiny pro veřejnost, takže v době kdy je dítě na kroužku se rodič může účastnit lekcí pro dospělé. Oddíl také vlastní menší posilovnu, kterou často využívají tatínci. V zadní části oddílu je místnost určena pro různé schůzky či porady, které oddíl aktivně využívá. Celé centrum je moderně a nově vybaveno, pravidelně se zde uklízí a v objektu jsou k nahlédnutí nástěnky s novinovými články o oddílu, fotkami či informacemi o blížících se akcích, medailemi a poháry, díky kterým se dětem v oddíle určitě lépe trénuje a kam se každý den moc těší. Příjemná atmosféra a sportovní duch v celém objektu jsou přirozenou součástí celého centra.

## 7.4 Výzkumný vzorek-děti

Pro účely bakalářské práce byl vybrán oddíl aerobiku vzorek starších dětí, tedy věková kategorie 11-15 let. Tato věková kategorie je rozdělena na závodníky-starší žáky, kteří se pravidelně účastní závodů a děti amatéry. Jedná se o děti, které do oddílu pravidelně docházejí, mají chuť se hýbat a projevují zájem se naučit základy tohoto sportu. Na aerobik docházejí především kvůli zábavě a možnosti naučit se něco nového. Tato skupina má tréninky především dvakrát týdně vždy jednu hodinu, zatímco závodníci mají třikrát až



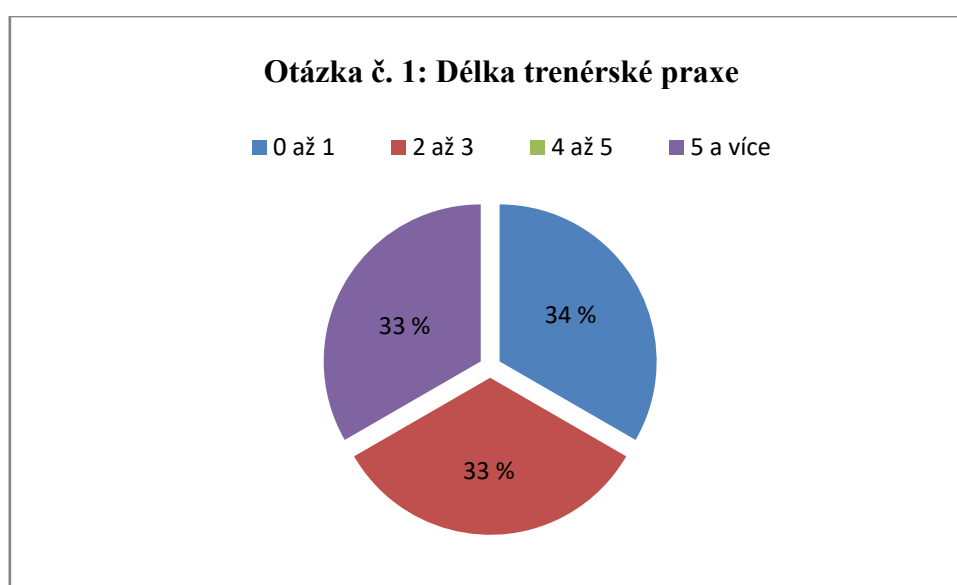
čtyřikrát do týdne, dvě hodiny denně. V těchto věkových skupinách je dohromady 68 dětí (pouze dívky).

## **7.5 Výzkumný vzorek-trenéři**

V případě zkoumaného vzorku se jedná o 12 osob. Pod oddílem působí 12 trenérů, kdy pět jich je hlavních. V oddíle pracují hlavně zkušení, úspěšní, současní či bývalí závodníci tohoto oddílu a také reprezentanti ČR. Této práci věnují maximum úsilí a času a neustále získávají vědomosti, prostřednictvím různých kurzů či seminářů. Jako trenéři se vždy zavazují ke stavbě správného vedení tréninků, zajištění perfektních tréninkových prostor včetně bezpečného opatření, eventuálně předzávodní přípravě a nácviku závodních sestav. Od dětí vyžadují všeobecnou chuť se hýbat, ale především poctivou docházku a práci na trénincích. Všem dětem je zde nabídnuta jakákoliv podpora a pomoc pro zvládnutí základů tohoto sportu. Přibližně po dvou letech trénování v oddíle se projeví, zda má dítě pro tento sport fyzické, ale i psychické předpoklady, anebo je pro něj vhodnější lehčí forma aerobiku či zcela úplně jiný sport. Po této době získá dítě právě základní ohebnost, obratnost, koordinaci pohybu, ale především základní prvky aerobiku.

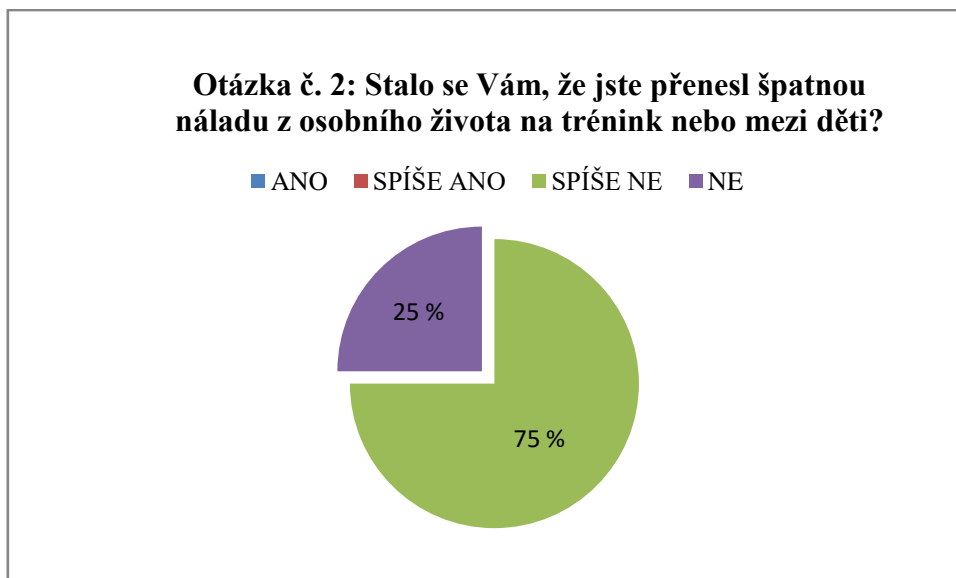
## 8 Výsledky z výzkumného šetření

Otázka č. 1, byla směřována trenérům a zjišťovala délku jejich trenérské praxe. U sportovních trenérů se očekávají odborné znalosti, ale také hlavně trenérská praxe, která byla v následujícím grafu rozdělena dle počtu let. Jak je již na grafu znázorněno, oddíl má několik trenérů, kteří mají délku praxe různou. 34 % respondentů odpovědělo, že děti trénuje v rozmezí od 0 do 1 roku, z čehož můžeme usoudit, že oddíl si stále hledá a vyškoluje nové trenéry. Následujících 33 % má dvou až tříletou praxi a posledních 33 % působí jako trenér 5 a více let, což vypovídá o kvalitě trenérů. Naopak oddíl nemá žádné trenéry, kteří by měly praxi v období 4 až 5 let.



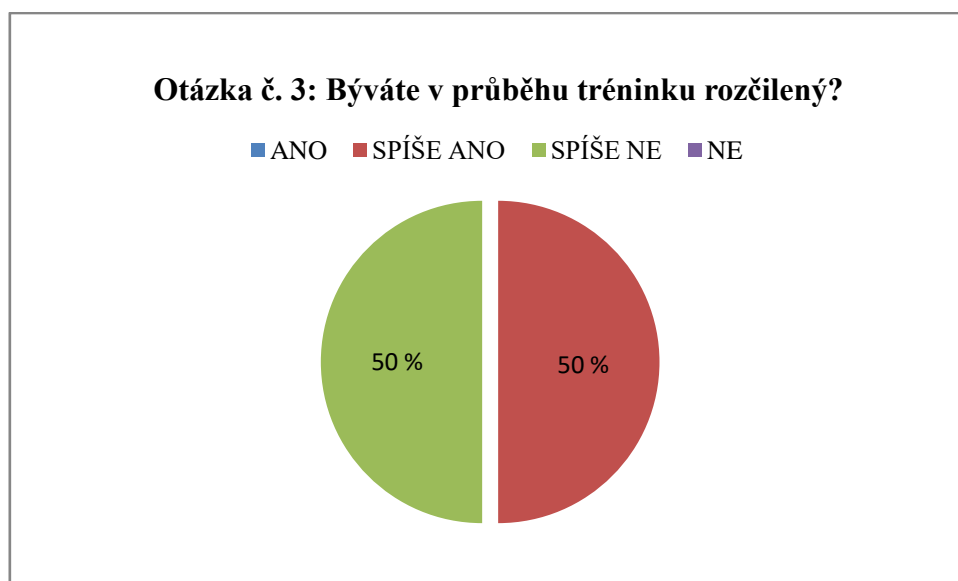
Obrázek 1: Graf otázky č. 1

Cílem otázky č. 2 bylo zjistit, zda trenér někdy přenesl špatnou náladu z osobního života na trénink nebo mezi děti. Z odpovědi je zřejmé, že 75 % dotazovaných spíše nepřineslo špatné osobní rozpoložení do tréninku. Zbýlých 25 % si je naprosto jisto, že své osobní problémy a špatné nálady nechává za dveřmi tréninku. Z výsledku grafu otázky č. 8 u obrázku č. 2 můžeme usoudit, že se trenéři umí chovat profesionálně a během tréninku nepřenáší na děti špatnou náladu.



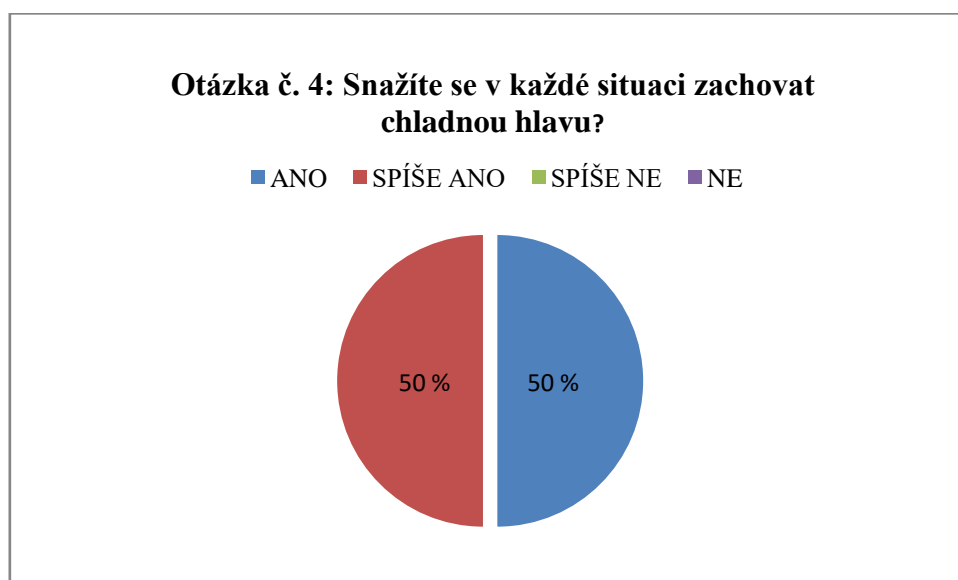
Obrázek 2: Graf otázky č. 2

Na tomto místě dotazníku u grafu otázky č. 3, bylo cílem zjistit, zda někdy trenéři bývají v průběhu tréninku rozčílení. Výsledky jsou celkem v rozporu, neboť 50 % dotazovaných odpovědělo, že jsou spíše rozrušeni během tréninku a druhých 50 % spíše nebývá rozladěno. Zde je nutno zdůraznit, že na tuto otázku může mít také vliv osobnost trenéra a jeho vlastnosti.



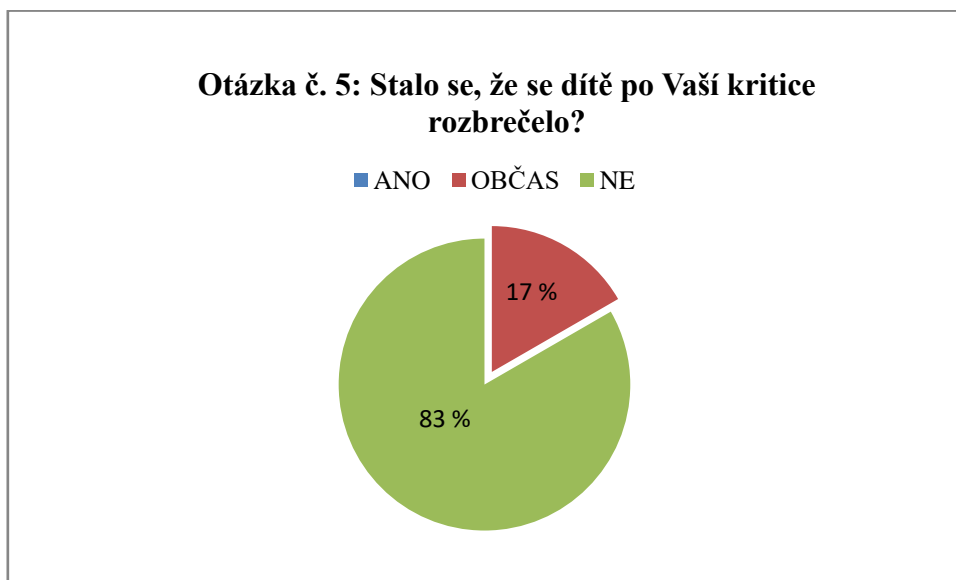
Obrázek 3: Graf otázky č. 3

Otázka č. 4 zjišťovala, zda trenéři dokážou zachovat chladnou hlavu v každé situaci. Odpovědi byly samozřejmé. Neboť 50 % si je naprosto jisto, že se vždy snaží chovat s rozmyslem a zbylých 50 % odpovědělo, že spíše dakáží zachovat chladnou hlavu. Nikdo z dotazovaných neodpověděl tak, že by se nesnažil zachovat tak jak má, o čemž může také vypovídat jejich odborné znalosti a délka praxe.



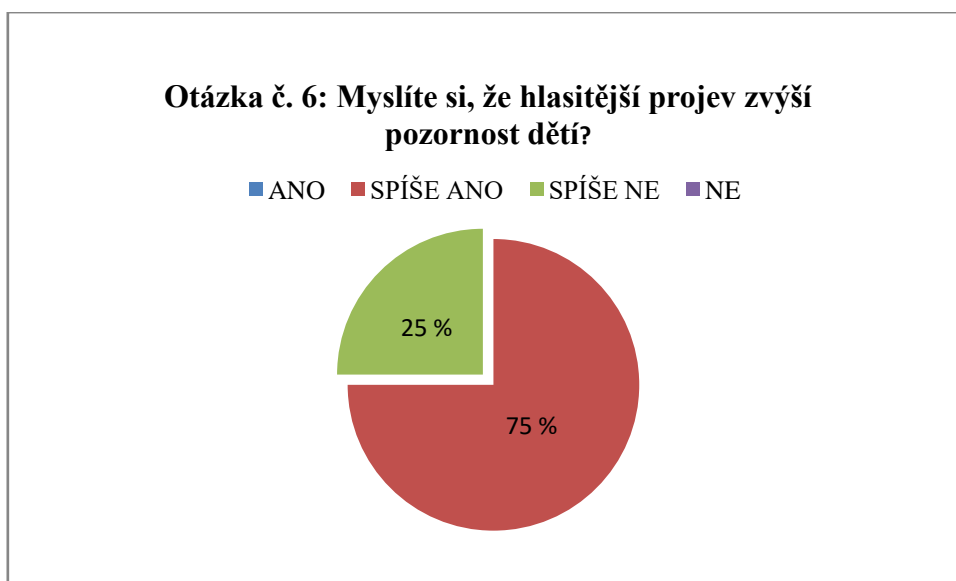
Obrázek 4: Graf otázky č. 4

Následující otázka č. 5 opět ukazovala, jaké možnosti působení trenéra na dítě v tréninku mohou být. Trenéři byli dotazováni, zda se někdy jejich svěřenec po jeho kritice rozbřečel. 83 % trenérů odpovědělo, že se jim dítě nikdy nerozbřečelo. Pouhých 17 % se s tím setkalo jen někdy. Samozřejmě zde také záleží na momentálním a citovém rozpoložení dítěte.



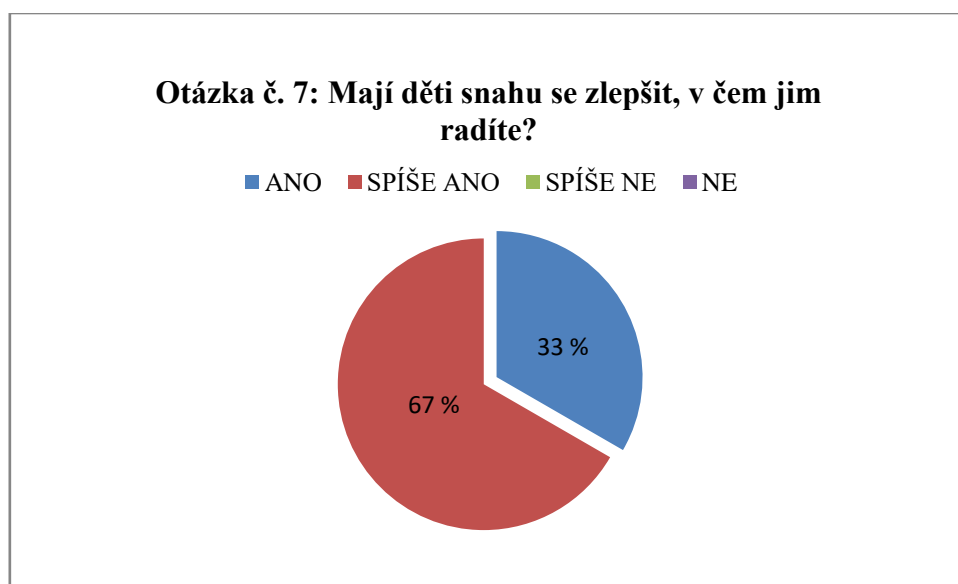
Obrázek 5: Graf otázky č. 5

Otázka č. 6 se ptala trenérů na názor, zda si myslí, že hlasitější projev zvýší pozornost dětí. Celých 75 % si myslí, že zvýšení hlasu spíše zvýší pozornost dětí, zatímco zbylých 25 % má opačný názor.



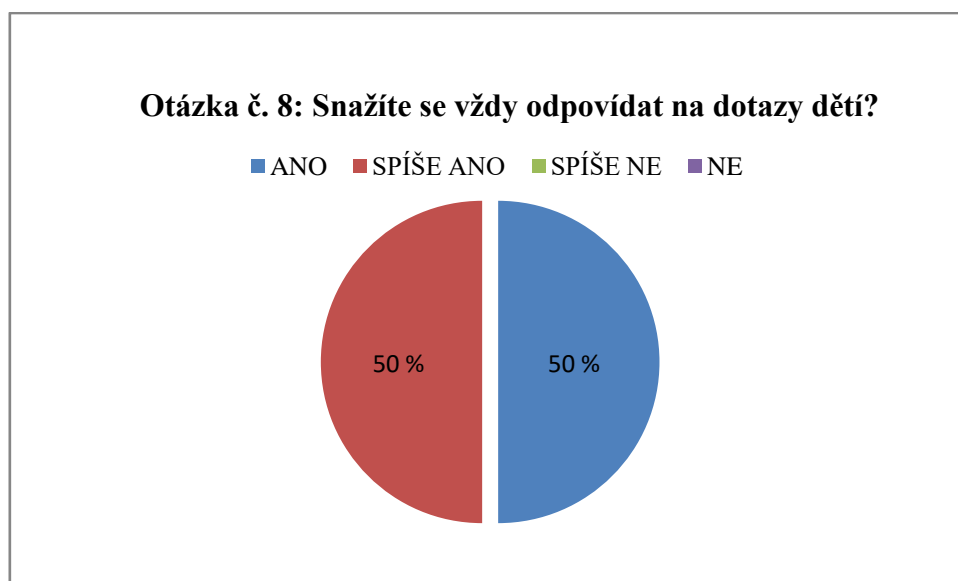
Obrázek 6: Graf otázky č. 6

V grafu č. 7 můžeme vidět, zda se mají děti snahu zlepšit v tom, v čem jim trenér radí. 67 % trenérů odpověděli spíše ano, což znamená, že jejich působení na děti může mít pozitivní vliv a větší efektivitu v tréninku. Zbýlých 33 % tvrdí, že mají děti rozhodně velkou snahu o zlepšení se v trénincích. Zajímavé je, že nikdo z dotazovaných neodpověděl, že by děti neměli potřebu se vylepšovat. U této otázky je zřejmé, že trenéři mohou mít větší vliv na postoje dětí k tomuto sportu.



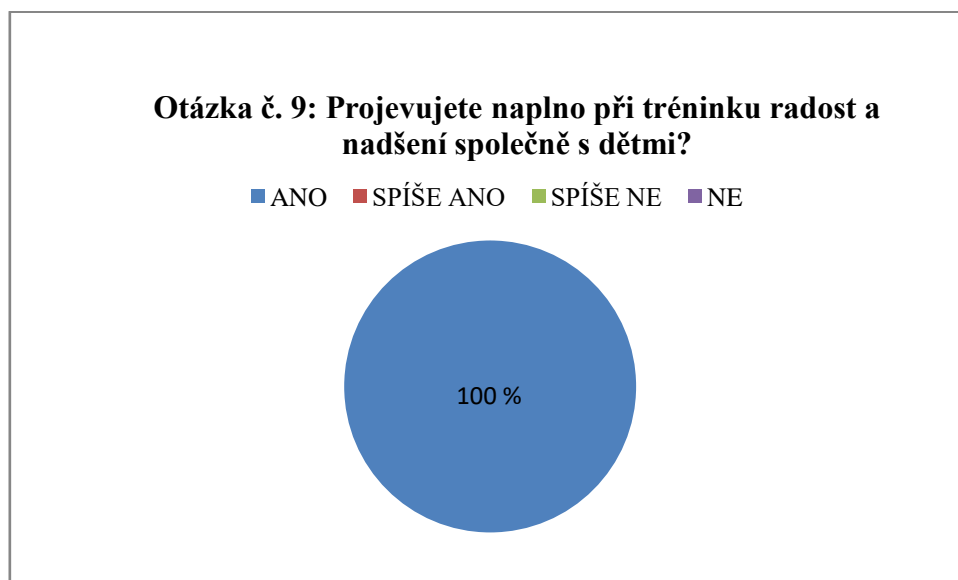
Obrázek 7: Graf otázky č. 7

V předposlední otázce č. 8 směřované trenérům se zjišťovalo, zda se vždy snaží odpovídat na dotazy svých svěřenců. Výsledky v grafu č. 8 a obrázku č. 8 vyšly opět jednoznačně. 50 % dotazovaných odpovídá vždy na dotazy dětí a zbylých 50 % odpovědělo spíše ano. Níže uvedené výsledky grafu otázky č. 8, vypovídají o tom, že trenéři mají rozhodně snahu o uspokojení dotazů dětí. Nutno zmínit, že ne vždy jsou dětské dotazy mířeny ve správnou dobu či na správné téma.



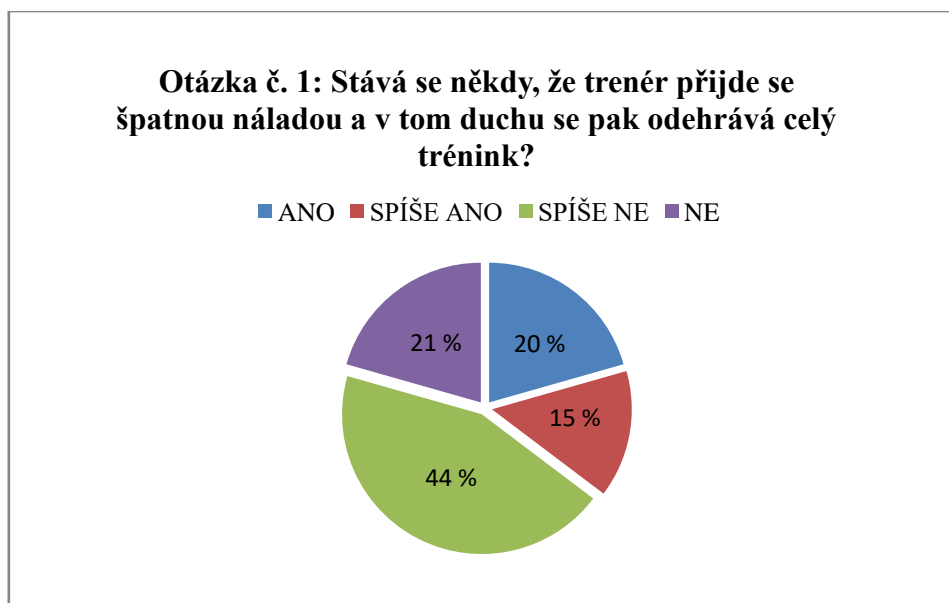
Obrázek 8: Graf otázky č. 8

V poslední otázce č. 9 byli trenéři dotazováni, zda projevují při tréninku na plno radost a nadšení společně s dětmi. Jak je v níže uvedeném grafu č. 9 vidět, výsledky byly jednoznačné, neboť 100 % trenérů odpovědělo ano. Tento výsledek také svědčí o správně vedených trénincích, které mohou mít také vliv na názory a výchovné působení dětí.



Obrázek 9: Graf otázky č. 9

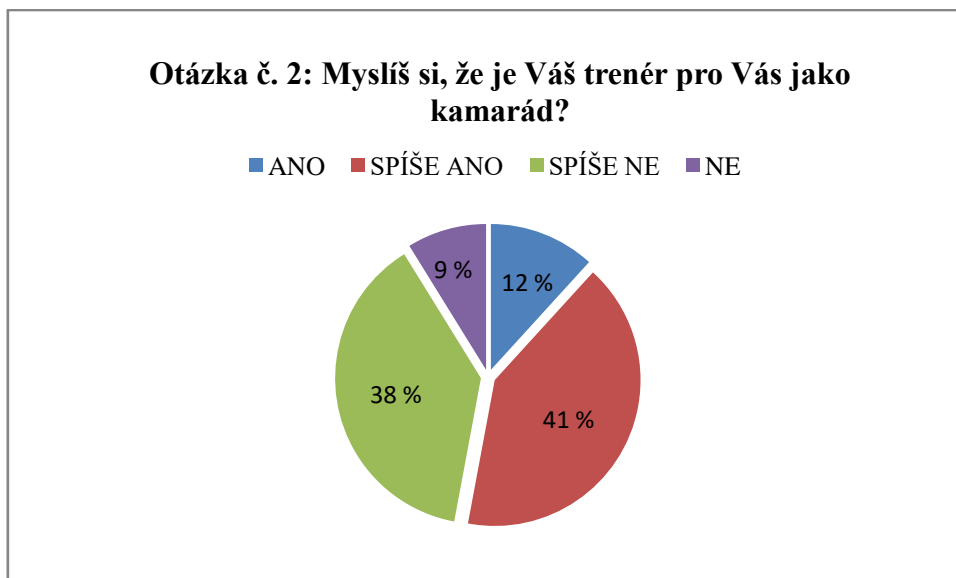
Následující otázka č. 1 již zjišťovala názory dětí, vliv trenéra a jeho momentálního rozpoložení na tréninkovou jednotku. Nejčastější odpovědí (44 % dotazovaných) bylo spíše ne, což vypovídá o tom, že trenéři spíše nepřenáší svou špatnou náladu do tréninku. 21 % respondentů uvádí, že během tréninku trenéři nemají špatnou náladu vůbec. Zbýlých 20 % dotazovaných odpovědělo, že špatná nálada trenérů se do tréninku přenáší a zbylých 15 % odpovědělo spíše ano.



Obrázek 10: Graf otázky č. 1

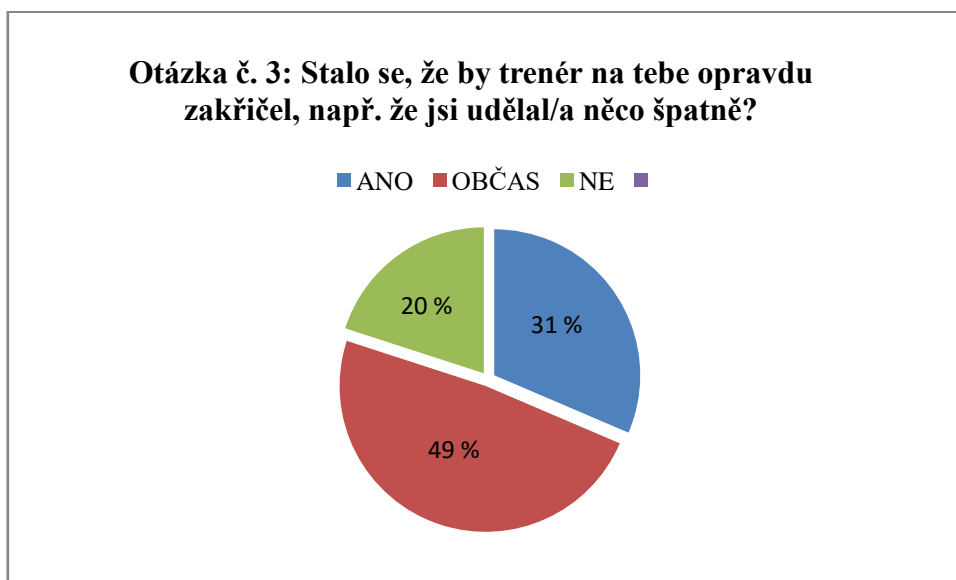
Obrázek č. 11 v grafu otázky č. 2 uvádí, zda je pro respondenty trenér jako kamarád. 41 % dotazovaných odpovědělo, že trenéři jsou pro ně spíše jako kamarádi. Následujících 38 % respondentů odpovědělo naopak spíše ne. 12 % tvrdí, že berou svého trenéra jako kamaráda a zbylých 9 % neberou svého trenéra jako blízkého člověka. Zde se dá předpokládat, že polovina dětí bere svého trenéra spíše jako kamaráda a druhá polovina dětí s ním nemá tak blízký vztah. Současně může záležet na povaze trenéra.





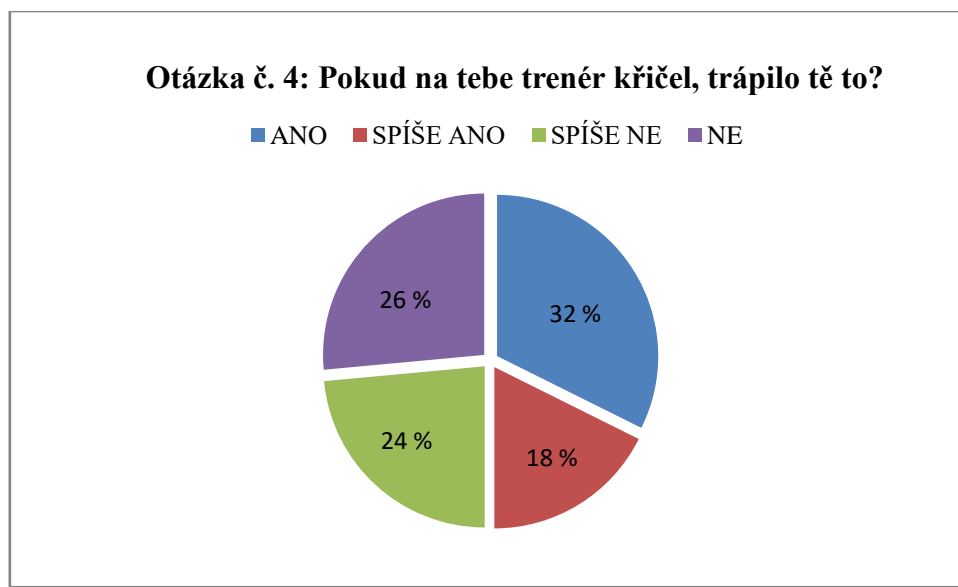
Obrázek 11: Graf otázky č. 2

V otázce č. 3 bylo zjišťováno, zda trenér na děti někdy opravdu zakřičel. Z odpovědí je více než patrné, že trenéři na své svěřence občas zakřičí, o čemž vypovídají odpovědi respondentů, kterých bylo 49 % z dotazovaných. Potvrzuje to i následujících 31 %, kteří odpověděli, že trenér na ně někdy opravdu zakřičel. Na 20 % respondentu trenér ještě nikdy nezakřičel.



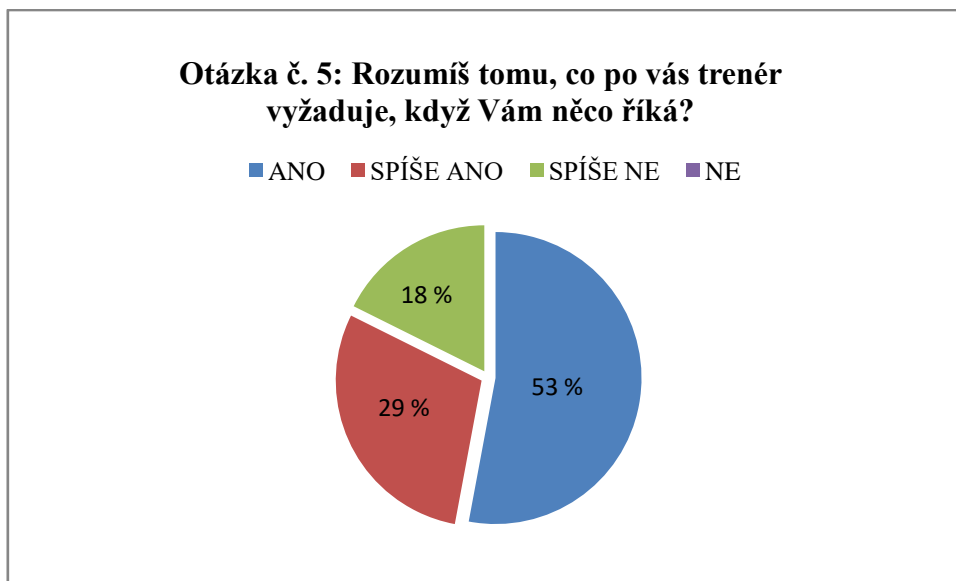
Obrázek 12: Graf otázky č. 3

Otázka č. 4 navazuje na otázku předchozí. Zde byli respondenti dotazováni, zda je trápilo, pokud na ně někdy trenér zakřičel. U této otázky jsou dost rozdílné odpovědi, což vypovídá o tom, že na každé dítě může trenér a jeho chování působit jinak. Nejvíce dotazovaných (32 %) odpovědělo, že je opravdu trápilo, když na ně trenér křičel. Následujících 26 % to naopak netrápilo vůbec. 24 % dotazovaných odpovědělo, že si spíše nedělali starosti, když na ně trenér křičel a 18 % naopak spíše ano.



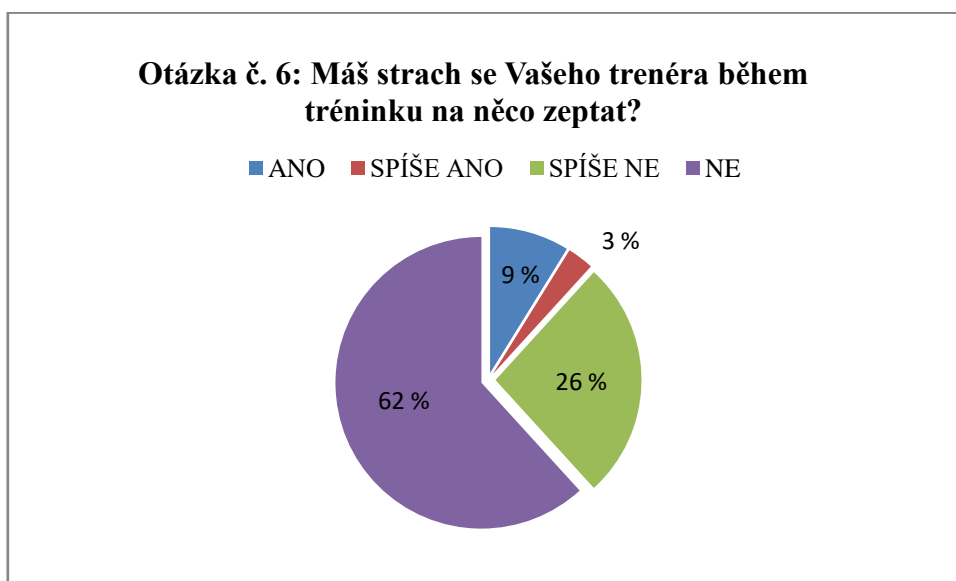
Obrázek 13: Graf otázky č. 4

Otázka č. 5 prověřovala komunikaci mezi trenérem a dětmi. Z odpovědí na otázku vyplývá, že 53 % dětí rozumí tomu, co po nich trenér vyžaduje. Zbýlých 29 % spíše tuší, co po něm trenér vyžaduje a 18 %, kteří odpověděli spíše ne, příliš nerozumí tomu, co po něm trenér žádá. Zde je patrné, že komunikace mezi dětmi a trenéry je více než dobrá, o čemž vypovídá následující graf otázky č. 5 v obrázku č. 14.



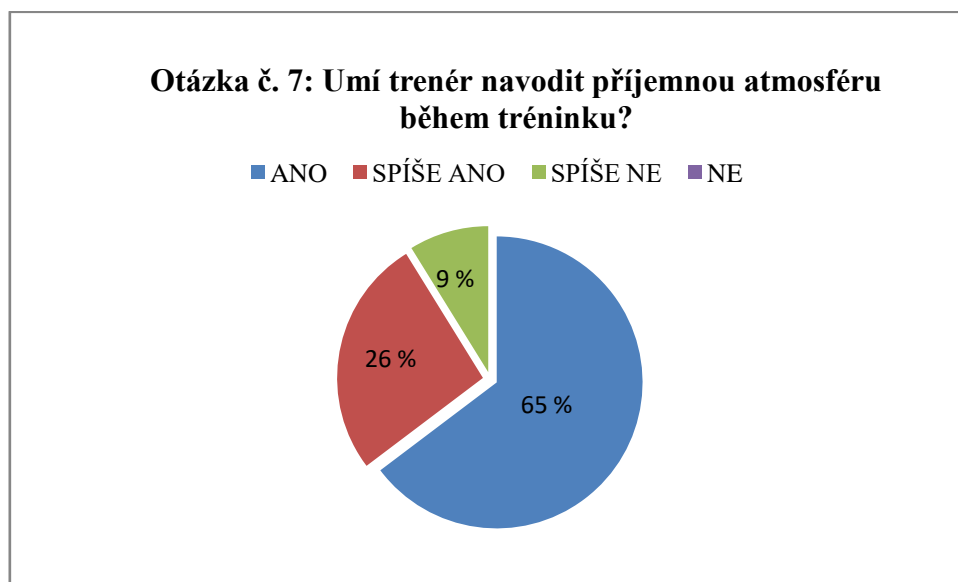
Obrázek 14: Graf otázky č. 5

Obrázek č. 15 a graf otázky č. 6 nám zobrazuje, zda mají děti strach se svého trenéra během tréninku na něco zeptat. Zde nutno zdůraznit, že velkou roli hraje osobnost trenéra a jejich vztahy navzájem. U otázky číslo 5 jsme si potvrdili, že komunikace mezi dětmi a trenéry je více než dobrá o čemž vypovídá i graf uvedený níže. 62 % respondentů nemá vůbec strach se trenéra na něco zeptat a následujících 26 % také spíše nemá žádné obavy. Pouhých 9 % se trenérovi bojí položit otázku a nepatrné 3 % se ho během tréninku spíše bojí na něco zeptat.



Obrázek 15: Graf otázky č. 6

U otázky č. 7 se zjišťovaly názory dětí na to, zda trenér umí navodit příjemnou atmosféru během tréninku. Zde byly odpovědi opět jednoznačné, o čem svědčí odpovědi respondentů. 65 % odpovědělo, že trenér umí navodit příjemnou atmosféru, přičemž následujících 26 % odpovědělo spíše ano. Pouhých 9 % se domnívá, že trenér spíše nemá schopnost vyvolat hezkou atmosféru. Zde opět může korespondovat vliv trenérovi o osobnosti.

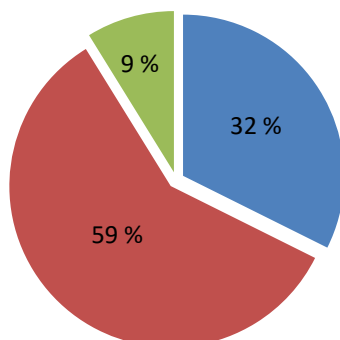


Obrázek 16: Graf otázky č. 7

Obrázek č. 17 a graf otázky č. 8 představuje, jak na děti působí vedení hodin trenéra a zda jsou pro ně zábavné. Pro 59 % respondentů jsou hodiny vedené trenérem spíše zábavné a 32 % dotazovaných odpovědělo naprostou spokojenost při hodinách tréninku. Pro 9 % nejsou tréninky příliš zajímavé. Zde je patrné, že trenéři v oddíle umí vytvořit zábavnou hodinu a na děti to tak působí velmi dobře.

**Otázka č. 8: Jsou pro tebe hodiny s trenérem zábavné?**

■ ANO ■ SPÍŠE ANO ■ SPÍŠE NE ■ NE

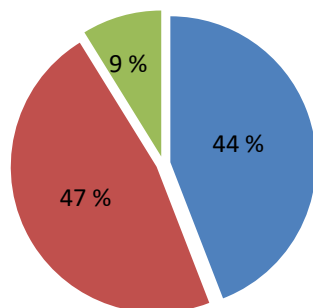


Obrázek 17: Graf otázky č. 8

Otázka č. 9 zkoumala, zda mají děti pocit, že jim trenéři věnují veškerou pozornost během tréninku. Celých 47 % dětí odpovědělo, že trenér jim spíše věnuje většinu své pozornosti během tréninku. Následujících 44 % si je jisto, že se jim trenér věnuje na plno a zbylých 9 % má tušení, že trenér spíše nevěnuje veškerou svou pozornost pouze dětem při tréninku. Zde je patrné, že trenéři se věnují dětem při tréninku více než dost, čehož si děti všimají a má to na ně pozitivní vliv.

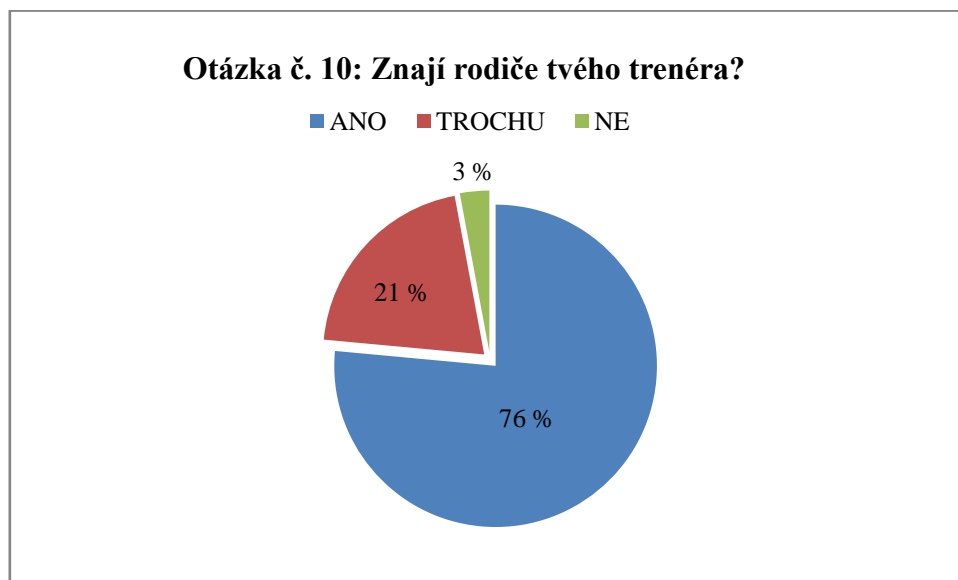
**Otázka č. 9: Myslíš si, že vám trenér věnuje většinu své pozornosti během tréninku?**

■ ANO ■ SPÍŠE ANO ■ SPÍŠE NE ■ NE



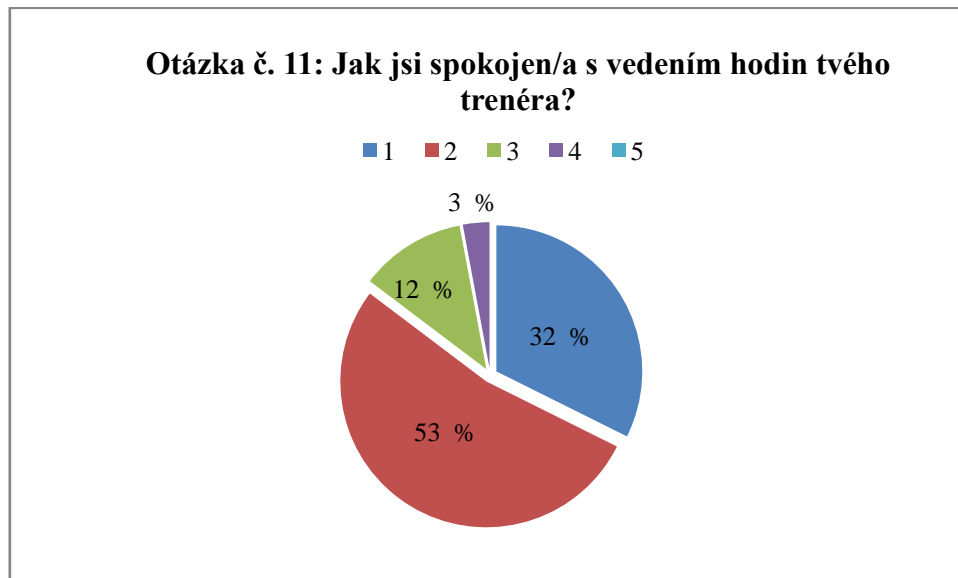
Obrázek 18: Graf otázky č. 9

U otázky č. 10 je v obrázku číslo 19 patrné, do jaké míry znají rodiče trenéra svých dětí. Celých 76 % odpovědělo, že rodiče znají osobu, která trénuje jejich dítě. Z čehož vyplývá, že trenér s rodičem má bližší vztah a často spolu komunikují. 21 % dětí se domnívá, že jejich rodiče znají trenéra jen trochu a 3 % tvrdí, že rodiče neznají trenéra svých dětí vůbec.



Obrázek 19: Graf otázky č. 10

V následujícím obrázku číslo 20 u otázky č. 11 děti hodnotily vedení hodin svého trenéra na škále od 1 do 5. S tím, že 1 znamená velmi spokojený a 5 velmi nespokojený. Na grafu je zřejmé, že 53 % respondentů odpovědělo známkou 2, což znamená spokojenost s vedením hodin. 32 % dětí odpovědělo, že jsou velmi spokojeni s tréninky, 12 % by řeklo, že hodiny jsou vedeny průměrně a poslední 3 % nejsou spokojena s celkovým tréninkem vůbec.



Obrázek 20: Graf otázky č. 11

## 9 Závěr

Bakalářská práce se zabývá problematikou mezi trenérem a dětmi věnujícím se aerobiku. Práce je členěna do osmi kapitol, které jsou následně podrobně vypracovány. Hlavním cílem této práce bylo zjistit názory trenérů, na možnosti výchovného působení u dětí ve vybraném oddíle aerobiku, kterým byl Sport aerobic Liberec. Dále anketní šetření v oddíle zrealizovat, data zpracovat a nakonec vyhodnotit a vytvořit závěry. Dílčím cílem bylo také zjistit, zda trenérovo chování a působení na děti, ovlivňuje jejich postoje k tomuto sportu. S ohledem na vlastní praxi a zkušenost je zcela jistě prokazatelné, že dítě, které se pravidelně věnuje jakémukoliv koníčku či aktivitě a které nemá příležitost se nudit, je rozhodně méně náchylné k sociálně-patologickým jevům. Již z toho důvodu se práce zaměřila na jednu z možností, jak může dítě trávit svůj volný čas, a to na sport.

Anketou směřovanou na trenéry, byly zjištěny názory na možnosti výchovného působení u dětí. Prostřednictvím několika otázek se ukázalo, že trenéři ve vybraném oddíle zastávají názor profesionální, ale přesto razantnější výchovy dětí v tréninku. Již z otázky, která se respondentů ptala, zda bývají někdy v průběhu tréninku rozčileni je zřejmé, že trenéři se během tréninku nebojí projevit své emoce na venek a zaujímají spíše razantnější postoj k dětem. Z odpovědí také vyplývá, že někteří svěřenci se po kritice svého trenéra občas rozbřečí, což vypovídá o asertivnosti trenérů. Z odpovědí ale naopak také vyplývá, že trenéři se umí chovat profesionálně a působit na děti kamarádsky, o čemž vypovídají výsledky z grafů. Trenéři rádi projevují radost s dětmi, odpovídají na jejich dotazy a nepřenášejí do tréninku špatnou náladu. Tento výchovný přístup má jistě pozitivní vliv na chování a postoje dětí, neboť z výsledků je zřejmé, že děti mají také snahu o to, se v daném sportu zlepšovat.

Aby ale výsledky byly relevantní, bylo na tuto problematiku nahlédnuto i ze strany dětí a pomocí ankety směřované právě dětem se zjišťovalo, zda působení a chování trenérů ovlivňuje jejich postoje. Díky té se potvrdily výsledky, které vyšly v anketě pro trenéry. Respondenti byli například dotazováni, zda na ně trenér někdy křičí, z čehož se nám potvrzují výsledky trenérů, kde většina uváděla, že často na své svěřence zvyšují hlas. V návaznosti na tuto otázku, byl směřován následující dotaz, zda má křik na děti nějaký vliv. Zde se opět potvrdily výsledky, neboť 50 % dětí odpovědělo, že je trápí, pokud na ně trenér zvýší hlas a podrobí je kritice. Pozitivní ale je, že z výsledků dětí je zřejmé, že trenér na děti působí dobrým dojmem, věnuje se jim při trénincích na plno, umí navodit příjemnou atmosféru a nepřenáší svou špatnou náladu přímo do tréninku. Trenérovo chování má pak zcela jistě



určitý vliv na děti, neboť z výsledků je také patrné, že děti jsou naprosto spokojeni s vedením hodin svého trenéra, nemají z něho strach a mají snahu o pozitivní vztah. Na druhou stranu u otázky, která se děti ptala na to, zda je pro ně trenér jako kamarád, byla vcelku v rozporu s ostatními výsledky, neboť celých 47 % neberou svého trenéra jako kamaráda. V tomto případě tedy zcela jistě doporučuji přezkoumat otázku č. 2, která byla směřována dětem.

Závěrem nutno říci, že při realizaci anketního šetření byli všichni trenéři spolu s dětmi velmi vstřícní a ochotní. Současně byla vidět příjemná atmosféra a pozitivní vztah mezi trenéry a dětmi v klubu. Z výsledků tohoto anketního šetření je patrné, že by trenéři v některých ohledech měli k dětem a samotným tréninkům přistupovat s odlišnými názory a postoji. Pro oddíl může být tato práce přínosem ve smyslu následného budování vztahu mezi nimi a jejich svěřenci. Výhodnocením této ankety byly splněny zadané cíle bakalářské práce.

## 10 Použitá literatura

- BARTÁK, J. Základní kniha lektora / trenéra. Praha: Votobia, 2003. ISBN 80-7220-158-1.
- FIALOVÁ, L., 2010. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1854-8.
- GÓMEZ, R. A., 2009. *Aerobik a step aerobik*. Praha: Ottovo nakladatelství. ISBN 978-80-7360-854-5.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J., 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 987-80-7367-473-1.
- HÁJKOVÁ, aj., 2006. *Aerobik – soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1311-X.
- HOFBAUER, B. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- HŘÍCHOVÁ, M., NOVOTNÁ, L., MÍŇHOVÁ, J., 2000. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vyd. Plzeň: Tiskové středisko ZČU. ISBN 80-7082-626-6.
- KOHOUT, K., 2010. *Základy obecné pedagogiky*. 2. dopl. vyd. Praha: UJAK. ISBN 978-80-7452-009-9.
- KOHOUTEK, R., aj., 1996. *Základy pedagogické psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 80-85867-94-X.
- LAZAROVÁ, B & JŮVA, V., 2006. Trenér a jeho cesta k profesi. In: *Sborník prací Fakulty sportovních studií*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, s. 99-111. ISBN 80-210-4136-6.
- MACÁKOVÁ, M., 2001. Aerobik: moderní formy aerobiku, výživa a cviky pro dobrou kondici, soutěže v aerobiku. 1.vyd. Praha:Grada Publisning. ISBN 80-247-0057-3.
- NOVOTNÝ, J., aj., 2010. *Ekonomika sportu*. 1. vyd. Praha: Oeconomica. ISBN 978-80-245-1713-1.
- PÁVKOVÁ, J., aj., 2002. *Pedagogika volného času*. 3. Aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.

PAVLAS, I., VAŠUTOVÁ, M., 1999. *Vývojová psychologie 1. (Pro studenty učitelství a vychovatelství)* 1. vyd. Ostrava: Repronis. ISBN 80-7042-153-3.

PERIČ, T., 2008. *Sportovní příprava dětí.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2643-4.

SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J., 2008. *Aerobik kompletní průvodce.* 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-247-1746-3.

SKORUNKOVÁ, R., 2008. *Úvod do vývojové psychologie.* 3. vyd. Hradec Králové: GAUDEAMUS. ISBN 978-80-7041-490-3.

STODŮLKOVÁ, A., 2006. *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a 1. stupně ZŠ.* 1. vyd. Brno: MU. ISBN 80-210-4113-7.

SVOBODA, B., 2000. *Pedagogika sportu.* 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0156-7.

SVOBODA, B., 2008. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum. ISBN 978-80-210-4716-7.

TAXOVÁ, J., 1987. *Pedagogicko psychologické zvláštnosti dospívání.* 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-426-87.

VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří.* Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychologie I.* Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

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

## **Seznam internetových zdrojů**

*Aerobic Gymnastics* [online]. [cit. 2017-03-20]. Dostupné z: <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=444>

## **Seznam příloh**

Příloha A: Anketa pro trenéry

Příloha B: Anketa pro děti

## **Příloha A: Anketa pro trenéry**

1) Délka trenérské praxe:

Odpovědi: 1) 0–1

2) 2–3

3) 4–5

4) 5–více

2) Stalo se Vám, že jste přenesl špatnou náladu z osobního života na trénink nebo mezi děti?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

3) Býváte v průběhu tréninku rozčilený?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

4) Snažíte se v každé situaci zachovat chladnou hlavu?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

5) Stalo se, že se dítě po Vaší kritice rozbřečelo?

Odpovědi: ANO – OBČAS – NE

6) Myslíte si, že hlasitější projev zvýší pozornost dětí?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

7) Mají děti snahu se zlepšit, v čem jim radíte?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

8) Snažíte se vždy odpovídat na dotazy dětí?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

9) Projevujete naplno při tréninku radost a nadšení společně s dětmi?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

## **Příloha B:** Anketa pro děti

1) Stává se někdy, že trenér přijde se špatnou náladou a v tom duchu se pak odehrává celý trénink?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

2) Myslíš si, že je Váš trenér pro Vás jako kamarád?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

3) Stalo se, že by trenér na tebe opravdu zakřičel, např. že jsi udělal/a něco špatně?

Odpovědi: ANO – OBČAS – NE

4) Pokud na tebe trenér křičel, trápilo tě to?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

5) Rozumíš tomu, co po vás trenér vyžaduje, když Vám něco říká?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

6) Máš strach se Vašeho trenéra během tréninku na něco zeptat?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

7) Umí trenér navodit příjemnou atmosféru během tréninku?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

8) Jsou pro tebe hodiny s trenérem zábavné?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

9) Myslíš si, že vám trenér věnuje většinu své pozornosti během tréninku?

Odpovědi: ANO – SPÍŠE ANO – SPÍŠE NE – NE

10) Znají rodiče tvého trenéra?

Odpovědi: ANO – TROCHU – NE

11) Jak jsi spokojen/a s vedením hodin tvého trenéra?

(na škále od 1 do 5, 1 – velmi spokojen/a, 5 – velmi nespokojen/a)