

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

# **Kritické momenty ve sportovní činnosti dětí a mládeže**

Diplomová práce

Autor: Havrdová Renata  
Studijní program: M7503 - Učitelství pro základní školy  
Studijní obor: MZS2TV-MZS2AJ  
Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - anglický jazyk a literatura  
Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - tělesná výchova  
Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.  
Hradec Králové 2019



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Renata Havrdová</b>
Studium:	P14P0941
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - tělesná výchova, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - anglický jazyk
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Kritické momenty ve sportovní činnosti dětí a mládeže.</b>
Název diplomové práce AJ:	Critical moments in sport activities of children and youth.

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem práce je mapování důvodů a okolností zanechání výkonnostního sportu u dětí a mládeže pomocí metody dotazování. Práce postihující oblast sociologických aspektů TVS pomůže odhalit zásadní důvody ukončení systematické sportovní přípravy dětí a mládež formou screeningu mezi rodiči a dětmi a trenéry ve městě Jičín a jeho okolí. Práce je součástí širšího projektu odкрыtí skupin důvodů, proč mládež zanechává organizované aktivity s přesahem do oblasti současného životního stylu, hypokineze, vztahu k pohybovým aktivitám, výchovy, propagace a prevence u dětí a mládeže v ČR.

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.  
PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0. SEKOT, Aleš. Sociologické problémy sportu. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2562-8. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5. JANSÁ, Petr. Pedagogika sportu. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.

Garantující pracoviště: **Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta**

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

## Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/ 2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:.....

Podpis studenta:.....

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala pod vedením PhDr. Ivana Růžičky, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 7. 6. 2019

.....

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu práce PhDr. Ivanu Růžičkovi, Ph.D. za odborné vedení, připomínky a vstřícnost. Dále bych chtěla poděkovat Renatě Smolíkové za revizi textu po jazykové stránce.

## **Anotace**

Havrdová, R. (2019). *Kritické momenty ve sportovní činnosti dětí a mládeže*. (Diplomová práce), Univerzita Hradec Králové, Hradec Králové, Česká republika.

## **Klíčová slova:**

Sport, děti a mládež, kritické momenty, zanechání sportovní kariéry.

Diplomová práce se zabývá kritickými momenty ve sportovní činnosti dětí a mládeže. Teoretická část práce popisuje aspekty sportu. Dále nahlíží na práci s dětmi a mládeží, trénink a práci trenéra. Poté prezentuje nabídku sportovní činnosti na Jičínsku. Klíčovou součástí tématiky je popis kritických momentů, které by mohly vést k předčasnému ukončení sportovní činnosti. Prostřednictvím dotazníkového šetření, kterého se zúčastnila mládež na Jičínsku, byly zjištěny nejčastější důvody ukončení sportovní činnosti u dětí a mládeže. Výsledky jsou doplněny o diskuzi, práci uzavírají doporučení pro teorii a praxi.

**Annotation**

Havrdová, R. (2019). *Critical moments in sporting activities of children and youth*. (Master's Thesis). University of Hradec Králové, Hradec Králové, Czech Republic.

**Key words:**

Sport, children and youth, critical moments, drop out of participation.

This thesis focuses on critical moments that result in dropping out of participation in sporting activities of children and youth. The specific features of contemporary sport are described in the theoretical part of the thesis. The main part is devoted to sports training and the offer of sport activities in Jičín and surrounding area is investigated. Concerning children and youth, critical moments and issues that could result in dropping out of participation are defined and classified. The youth surveyed in Jičín and surrounding area brought answers to our questions about the critical moments in their sport attending. The results are completed with discussions, at the end suggestions for further research and working with children are presented.

# Obsah

1	Teoretická východiska	11
1.2	Funkce a úkoly sportovních aktivit	15
1.3	Tělesná výchova a její vztah ke sportu	15
1.4	Organizovaný a soutěžní sport	17
1.5	Sociologická stránka sportu	18
1.6	Psychologická stránka sportu	20
2	Práce s dětmi a mládeží	22
2.1	Faktory podmiňující zapojení do sportu	22
2.2	Sportovní trénink	23
2.3	Trenér	25
2.4	Nabídka sportů na Jičínsku	27
3	Kritické momenty dětí a mládeže ve sportovní činnosti	29
3.1	Psychologické	29
3.1.1	Motivace	29
3.1.2	Sebedůvěra	30
3.1.3	Vůle	30
3.1.4	Hodnoty	31
3.1.5	Emoce	31
3.1.6	Agrese	35
3.1.7	Stereotyp, monotónnost	35
3.2	Sociologické	36
3.2.1	Rodina	36
3.2.2	Trenér	37
3.2.3	Problémy sebeprezentace před ostatními	38
3.2.4	Tréninkové skupiny	38
3.3	Fyziologické	41
3.3.1	Fyziognomie jedince	41
3.3.2	Růst	41
3.3.3	Poruchy příjmu potravy	42
3.3.4	Úrazy, zranění	43
3.3.5	Přetrénování	43
3.3.6	Nemoc, slabá imunita	44
3.4	Ekonomické	45
3.4.1	Ekonomická náročnost sportu	45
3.4.2	Ekonomicky slabá rodina	45
3.5	Praktické	46



3.5.1	Volba sportu	46
3.5.2	Načasování	46
3.5.3	Dojíždění	47
3.5.4	Studium nebo nástup do zaměstnání	47
3.5.5	Jiné zájmy	47
3.5.6	Přechod na jiný sport	47
3.5.7	Dlouhodobý neúspěch	48
4	Cíl a úkoly výzkumu, výzkumné otázky	49
4.1	Cíl výzkumu	49
4.2	Výzkumné otázky	49
4.3	Úkoly výzkumu	49
5	Metodika výzkumu	50
5.1	Charakteristika výběrových souborů	50
5.2	Organizace výzkumu	50
5.3	Metody získávání dat	51
5.4	Metody zpracování a vyhodnocení dat	55
6	Výsledky a diskuse	56
7	Závěry	72
7.1	Závěry empirického výzkumu	72
7.2	Závěry a doporučení pro teorii	72
7.3	Závěry a doporučení pro praxi	73
8	Závěr práce	74
	Seznam obrázků a tabulek	75
	Referenční seznam	76

## Úvod

Pohyb děti baví, je jedním z jejich základních projevů a tak si většina dětí vyzkouší širokou škálu pohybových aktivit, které jsou jim nabízeny ve škole i mimo ní. Rodiče a sociální prostředí, ve kterém děti vyrůstají, z velké míry určují vztah dítěte k pohybovým aktivitám ve volném čase. Jednou z platforem pro pohybovou aktivnost je sport jako jeden ze základních subsystémů, ve kterém se pohyb člověka uskutečňuje. Sport je tělovýchovná činnost konaná dle pravidel a zvyklostí s výsledky měřitelnými nebo pozorovatelnými s jinými provozovateli téhož odvětví. Taková činnost nemusí být pro každého, přesto se jí věnuje mnoho dětí. Jejich sportovní kariéry mají různou dobu trvání. Jaké jsou důvody ukončení sportovní činnosti, který věk je kritický a co vše jedince ovlivňuje, když se rozhoduje zanechat sportu? Odpovědi by byly přínosné pro rodiče i trenéry. Tato diplomová práce si klade za cíl najít hlavní kritické momenty ve sportovní kariéře dětí na Jičínsku.

Práce s dětmi má svá specifika, a to platí i ve sportu. Dětské tréninky mají svou podobu zohledňující vývoj dětí po fyzické i mentální stránce. Stručně rozebereme sportovní trénink dětí, role a funkce trenérů a prozkoumáme situaci na Jičínsku, na kterou je tato diplomová práce zaměřena.

Další kapitola popisuje možné kritické momenty, se kterými se děti ve své sportovní kariéře mohou setkat. Takových důvodů může být mnoho. Je důležité je tematicky spojit a kategorizovat z důvodu přehlednosti dotazníkového šetření a vyhodnocování získaných dat.

Ve výzkumné části jsou pomocí dotazníkového šetření zkoumány příčiny předčasných ukončení sportovní kariéry dětí a mládeže. Cílovou skupinou je mládež od 15 do 20 let z Jičína a okolí. Kromě odhalení kritických momentů ve sportovní kariéře se dozvíme informace o tom, kdy děti začaly sportovat, jak dlouho se sportu věnovaly a jaká byla jejich motivace docházet na tréninky. Příčiny ukončení sportovní činnosti jsou graficky prezentovány a doplněny o diskusi.

Práci uzavírá doporučení pro teorii a praxi. Výsledky šetření přinesly informace, které vzbuzují zájem dozvědět se více o charakteru tréninků, vážnosti úrazů a přístupů dětí k náročnosti tréninků. Zároveň je třeba hledat způsoby pomoci v jejich kritických momentech. Doporučení pro praxi by měla být přínosná nejen trenérům dětí a mládeže, ale i rodičům a tělocvikářům, kteří sportovní kariéry dětí sledují.

# 1 Teoretická východiska

Sport je organizovaná soutěžní platforma, která má velmi široký záběr a proto si v něm může každý sportovec najít něco jiného. Sportovci překonávají sami sebe, rekordy nebo soupeře, upevňují sociální vazby, pro někoho se sport může stát zdrojem financí.

Sport je specifickou lidskou aktivitou motivovanou zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem (Sekot, 2008). Jednotlivé fyzické aktivity se řídí jistými pravidly nebo zvyklostmi. Může jít o pohybovou aktivitu přinášející pouhou harmonii a rozvoj jedinci, který ji provozuje. Zde používáme pojem rekreační sport. Nebo lze aktivity poměřovat a porovnávat a pak se jedná o soutěžní sport. Vrcholovým sportem rozumíme veškeré snahy o co nejlepší výsledky, výkony a umístění v rámci institucionálně zabezpečeného soutěžení (Hodaň, 2007).

*„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“* (Slepičková, 2005, s. 28).

Protože sport vzniká a vyvíjí se v rámci kulturně podmíněných sociálních vztahů, má velmi ilustrativní sociální, politické a ekonomické znaky (Sekot, 2003). Jednotlivé sportovní aktivity jsou společensky podmíněné. Sport má v každé kultuře své místo a různé sporty se těší jiné vážnosti. Vztah ke sportu a zapojení se do sportovní činnosti jsou v různých kulturách naprosto odlišné.

Hošek (2005) poznamenává, že sport byl vždy spojením tělesné a duševní aktivity. Připomeňme si staré indické systémy jógy nebo čínského kung-fu. Antika hlásala “ve zdravém těle zdravý duch”. Křesťanství postavilo duševní aktivitu nad fyzickou. Tou bylo někdy až opovrhováno a byla považována za hříšnou. Z tohoto podceňování fyzická se dodnes dostáváme, proto vždy nevidíme ten důležitý dualismus a podceňujeme psychiku u tělesných výkonů.

Slepička (2018) popisuje, že sport byl vždy významnou součástí společnosti, jen mu různé kultury přikládaly jiný význam. Například Čína si vytvořila ucelený systém jógy, který klade důraz na vnitřní prožitky a zklidnění, zatímco Anglie se stala kolébkou moderního soutěživého sportu. Globalizace zasáhla i sport. Soutěže i jóga mají svůj význam a příznivce všude po světě. Za globalizací sportu stojí především olympionismus. Stále více sportů je zařazováno do olympijských her.

Sport je dnes volnočasovou aktivitou, setkáváním se s přáteli, utužováním vlastního těla i prací profesionálních sportovců a týmu kolem nich. Sportovci se dostávají do pozic, které sledují jednotlivé národy nebo dokonce celý svět. Stávají se z nich baviči, ideály mládeže, národní hrdinové. Slepíčka (2018) představuje přeložený termín “sportifikace” společnosti. Je to fenomén doby, kdy sport zajímá i nesportující jedince. Díky velkému toku financí ve sportu a reklamách, které se na něho váží, se ze sportu stává silné ekonomické pole. Sport se stal součástí našich kultur a tradic, kde opakované sportovní události přitahují zájem milionů diváků a kde se jednotlivé státy a kultury celosvětově prezentují. Takovými událostmi jsou třeba Tour de France, Wimbledon či Rallye Paříž Dakar. Proto také státy bojují o pořádání mistrovství světa nebo olympijských her, které jednotlivým státům zajistí pozornost celého světa.

## 1.1 Dělení sportů

Hlavními kritérii dělení sportu jsou čas, prostor a množství účastníků. Přesto dělení není vždy jednoznačné a nabízí se různá rozlišení. Existují sporty individuální a týmové, indoorové a outdoorové, zimní a letní, vodní, plavecké, motoristické, bojové, estetické, míčové, pálkovací, adrenalinové nebo deskové.

Následný výčet je kompilací dělení sportů, použito dle Sekota (2008) cit. podle Slepíčkové (2002 a 2005), která dělí sport dle úrovně výkonnosti na:

- vrcholový,
- výkonnostní,
- rekreační.

A dle motivace kategorizuje sportovní aktivity dle toho, co v nich lidé hledají:

- **elitní sport** s motivací maximálního sportovního výkonu, sociálního postavení a dobrého finančního ohodnocení,
- **soutěžní klubový sport**, který je organizován do klubů a federací. Organizován je trénink, soutěže, trenérské akreditace, soutěžní řád nebo reprezentace státu;
- **rekreační sport** nabízí potěšení, osvěžení, posílení a zábavu. Lidé v něm většinou nacházejí psychický odpočinek a přiměřenou fyzickou námahu, která harmonizuje jejich psychický a fyzický stav. Jedná se o nevázanou aktivitu různého druhu. Většina populace se alespoň jednou za čas rekreačně

projde v horách, zaježdí si na kole, jde se proběhnout nebo si zaplavat. Úroveň i frekvence takových aktivit může být různá;

- **fitness sport** je praktikován většinou v tělocvičnách a posilovnách. Upřednostňuje se tělesná zdatnost a harmonický rozvoj. Většinou se jedná o rozvoj aerobních schopností a rozvoj síly;
- **alternativní sport** - je sport, který ještě nepovažujeme za klasický, tradiční. Jedná se především o neorganizovaný chlapecký sport, který děti spojuje do vrstevnických skupin. Alternativní sport se vědomě staví proti tradičnímu pojetí soutěžního sportu. Vyjadřuje nezávislost, svobodu a dovoluje účastníkům vyjádřit se naplno a být sám sebou. Zároveň není svázán žádnými pravidly. Takovým sportem může být skateboarding nebo surfování;
- **dobrodružný** neboli adrenalinový sport je novodobým fenoménem, který je vyhledáván nejen extremisty, ale i průměrnou populací s cílem něco výjimečného zažít. Přináší riziko, napětí a následné uvolnění. Někdy jde více o psychické překonávání sama sebe než o fyzické výkony. Přesto se jedná většinou o sporty fyzicky velmi náročné, často provozované v extrémních podmínkách. Příkladem je lezení po vysokých skalách, horách, překonávání vysokého lana, divoké řeky nebo skok z letadla. Dobrodružný sport je v dnešní době stresu a rychlých útěků od něj silně komercializován. Touha po nových a nevšedních zážitcích, překonávání sama sebe, útek od každodennosti - tím vším je v dnešní době adrenalinový sport. Dle Kirchnera (2009) potřebuje každý člověk naplnit určitou hladinu prožitků, která napomáhá udržet biopsychosociální rovnováhu;
- **požitkářský sport** je sport hledající netradiční zážitky. Často jsou to aktivity nabízené organizovaně na dovolených. Někdy jsou také nazývány **S-sporty**- protože se provozují na moři- sea, písku- sand, slunci- sun, nebo využívají rychlost- speed a usilují o spokojenost- satisfaction. V dnešní době nakupujeme prožitky pro sebe i pro své blízké v podobě kupónů, které darujeme namísto hmotných darů. Mezi takové sporty patří tandemové létání, létání za člunem na moři nebo jízda na čtyřkolce na dunách.

Z psychologického hlediska dělí Hošek (2005) sporty na:

- senzomotorické (důraz na koordinaci pohybů):
  - oko-ruka (střelecké),
  - esteticko-koordinační (gymnastika, krasobruslení, skoky na lyžích),
- funkčně mobilizační:
  - jednorázová mobilizace (skoky, vrhy, hody),
  - dlouhodobá mobilizace- důležitost vůle (vytrvalostní běh, cyklistika, plavání),
- anticipační (heuristické)- předvídání dějů a tvořivé řešení úloh:
  - individuální (tenis, box),
  - týmové (basketbal),
- technické (rizikové)- jde o úroveň ovládnutí technického zařízení:
  - motorové sporty, sjezd na lyžích, parašutismus, jachting,
- se zvířaty (jezdectví, psí spřežení).

Ze sociologického hlediska dělí Sekot (2003) sporty na:

- rekreační, výkonnostní, vrcholový, elitní,
- soutěžní a nesoutěžní,
- masový a alternativní,
- mužský a ženský,
- silně nebo slabě medializovaný,
- divácky populární nebo stojící na okraji diváckého zájmu.

## 1.2 Funkce a úkoly sportovních aktivit

Sportovní aktivity plní v životě aktivních jedinců různé funkce. Pro úplnost následuje rozdělení jejich funkcí a úkolů, které použil Králík (2001):

- výchovně-vzdělávací - jedinec se učí novým dovednostem a vědomostem, rozvíjí se;
- zábavná- aktivity vykonáváme pro vlastní potěšení;
- relaxační- sportovní aktivita nám pomáhá bojovat proti stresu, relaxujeme u ní;
- preventivní- sportovec nevyhledává návykové látky a zároveň upevňuje své zdraví a preventivně bojuje proti nemoci;
- zdravotní- pohybová aktivita má pozitivní vliv na zdravotní stav jedince;
- socializační- sport nabízí mnoho možností socializace, lidé si osvojují různé role;
- kulturní- široká veřejnost se o sport zajímá, uznává výkony a hrdiny;
- mezinárodně-interakční- státy spolupracují v mezinárodních komisích a asociacích, dochází ke spolupráci mezi kluby;
- ekonomická- sport a finance ve formě financování sportu, jeho komercializace, reklamy nebo profesionalizace.

## 1.3 Tělesná výchova a její vztah ke sportu

Tělesná výchova se prostřednictvím tělesných cvičení zaměřuje na *“rozvoj fyzické zdatnosti a pohybové kultivovanosti člověka, seznamuje jej se základy sportovních dovedností, rozvíjí pohybové schopnosti a režimové návyky se zřetelem k jeho tělesnému a psychickému zdraví”* (Jansa, 2012, s. 16).

Školní předmět tělesná výchova může mít v dnešní době mnoho různých podob. Záleží na tom, jak ji pojme každý jednotlivý učitel. Všeobecně se propaguje zvyšování kladného vztahu ke sportu. Namísto tvrdého vyžadování výkonů se žákům představuje pestrost sportů a činností. Děti se učí pozitivním aspektům sportovní činnosti, například jak taková pravidelná sportovní

aktivita napomáhá v cestě k tělesné i duševní harmonii a bojuje proti stresu. Během povinné školní docházky by se měly děti seznámit se základy aerobního tréninku, svalového posilování, se svalovou dysbalancí a správným držením těla.

Koncepce státní podpory sportu v České republice (2011) uvádí, že tělesná výchova má velký vliv na vztah jedince k pohybovým aktivitám, a tudíž má ve škole velmi důležité postavení. Výsledky posledních výzkumů však vykazují sestupnou tendenci v kvalitě i časové dotaci, jejichž důsledkem je také zhoršování zdravotního stavu mládeže (MŠMT, 2011).

Minimální časová dotace pro předmět školní tělesné výchovy jsou dvě hodiny týdně. Na primárním stupni vzdělání mají státy jako Německo, Francie, Slovinsko, Chorvatsko nebo Maďarsko vyšší podíl než u nás (EURYDICE, Evropská Komise, 2013).

*”Evidence potvrzuje, že učitelé tělesné výchovy mohou ovlivnit psychologické mediátory pohybové aktivity mládeže. Patří k nim např. vnímaná kompetence, radost a zábava a záměr být aktivní. Intervence, které pozitivně zvýšily mimoškolní aktivnost žáků, byly buď realizovány v rámci, který zdůrazňoval motivaci, nebo byly založeny tak, aby podporovaly zábavu žáků jako rozhodující faktor v projektu kurikula” (Hendl, 2011).*

Učitelé tělesné výchovy mohou velkou mírou ovlivnit vztah dětí ke sportu a jejich volbu sportu tím, že jim představí pestrou nabídku sportů a povzbudí je věnovat se něčemu, v čem jsou dobré. Zajímavé výsledky přinesl výzkum agentury STEM/MARK (Lajka a kol., 2008), který našel korelaci mezi tělesnou výchovou a dalším sportováním v životě respondentů. Tělesná výchova motivuje k další pohybové aktivitě hlavně chlapce. Naopak dívky dokáží dobře odradit. Proto než děti honit a “likvidovat” na vytrvalostních tratích, které pak bytostně nenávidí, je důležitější děti naučit rozvíjet svou aerobní vytrvalost a mít radost z uběhnutých metrů, ať už je to jakýmkoliv tempem. Je třeba vysvětlit jim zdravotní přínos běhu a nechat je prožít radost z vlastního výkonu, ať už je jakýkoliv. Je důležité myslet dopředu a u každé vybrané činnosti vědět, co jim konkrétní pohyb, sport nebo aktivita může přinést do budoucnosti. Taktéž je třeba myslet na slabší nebo otlejší žáky, a najít jim úkoly, ve kterých mohou být úspěšní.



## 1.4 Organizovaný a soutěžní sport

Pro podporu pravidelné sportovní aktivity je dobré účastnit se organizovaných akcí, být někde zapsán. Tímto se člověk stává účastníkem organizovaného sportu, na který finančně přispívá, jeho motivace je navýšena nejen prostředky do sportu vloženými, ale i jistým pravidelným režimem a společným setkáváním se s lidmi, kteří se rozhodli pro podobnou činnost. Dosahování sportovních cílů je proto v organizovaném sportu ještě efektivnější.

Organizovaný sport je zastoupen velmi různorodou nabídkou sportů a činností. Vedle sportovních oddílů a klubů, které jsou většinou zastřešovány národním svazem daného sportu, jsou sportovní činnosti nabízeny velkým množstvím dalších subjektů. Sportu se mohou věnovat děti v družině, ve školním sportovním klubu, v domech dětí a mládeže, v Sokole, v ekologických centrech nebo na sportovně zaměřených táborech. Zapsání se na půl roku nebo na rok je pro každého účastníka jistým závazkem se činnosti pravidelně věnovat.

Soutěžní sport potřebuje jednotu z důvodu všestranného rozvoje i kontroly sportu. Za tímto účelem jsou spolky, unie nebo sportovní oddíly a kluby sdružovány do sportovních svazů. Dvořák (2016, s. 8) píše: *“Sportovní svazy řídí a organizují činnost sportovního odvětví na území České republiky v oblasti soutěží, státní sportovní reprezentace a systému talentované mládeže. Zpravidla jsou členy střešních sportovních organizací. Mají v daném sportovním odvětví národní sportovní autoritu, odvozenou od členství v příslušných mezinárodních organizací, ve kterých zastupují sportovní odvětví za Českou republiku, s výjimkou spolků, které provozují činnost výhradně na národní úrovni.”* Jejich úkolem je sdružovat fyzické a právnické osoby (hlavně kluby) v konkrétním odvětví, organizovat a řídit soutěže, vydávat pravidla, metodiky, školit trenéry a rozhodčí, podporovat sport pro všechny, pečovat o výchovu mládeže, vytvářet podmínky pro talentovanou mládež, jmenovat reprezentaci. Svazy zajišťují přehlednou situaci, ve které je všem zřejmé, jaké jsou podmínky účasti na různých soutěžích, jak budou zaznamenávány výsledky soutěží, utkání, jejich statistiky nebo jakým výsledkem si lze zajistit postup do vyšší soutěže a naopak. Zároveň rozhodují o rozdělení státních dotací v určitém sportu, vypisují testování mládeže a jiné. Jednotlivé svazy se pokouší podporovat a rozšiřovat svou sportovní základnu a vytvářet svým členům dobré podmínky pro daný sport. Za účelem dobré budoucí reprezentace sportu je talentované mládeži věnována soustavná systematická péče (Dvořák, 2016).

Z pohledu sportující mládeže je soutěžní sport přínosný z hlediska porovnání (i pro děti je někdy dobré vědět, kde asi se svými schopnostmi stojí). Upevňují si tím svůj rozhled. Soutěživý sport je také jistým závazkem. Nejedná se o pouhé pravidelné docházení

za sportovní činností. Tréninky a závody se stávají dalšími povinnostmi v životě dětí. Naučí je závazkům a svědomité práci. Soutěžení prospívá především chlapcům, kteří se v dospívání ještě o něco více než jindy potřebují porovnávat. *“Tyto zkušenosti zvýší jejich sebejistotu, podpoří jejich motivaci, vybrousí jejich soustředění a připraví je na všechny nevyhnutelné výzvy, kterým budou čelit ve všech aspektech života”* (Orságová, 2016).

Soutěžení není zdravé pro všechny. Jedinci, kteří nemají šanci uspět, nepotřebují zažívat neustálé prohry. Potřebují si zvýšit sebevědomí v jiných činnostech a věnovat se sportu jen na rekreační úrovni. Radost ze sportu je důležitá. I soutěživý sport by měl nabízet dostatek tréninku spolupráce a empatie. Sekot (2008) upozorňuje, že kluby, které zvyšují důraz na výkonnostní sport na úkor radosti z pohybu a hravosti, vybudovávají pseudo „profí“ atmosféru, ve které vítězství zastíní ostatní kladné stránky. Utrpět může hlavně čestná hra. Roberts (1992) vyjadřuje opačný názor, že sport svou rivalitou připravuje děti na život v současné společnosti, ve které je třeba uplatnit rvavost a touhu po výkonu. Je třeba neustále soutěžit a vyhrávat. Soutěživost získaná sportem je pro život velmi přínosná.

## 1.5 Sociologická stránka sportu

Sport nabízí pevná přátelství, sociální vazby a rovnost před pravidly. Nezáleží v něm, odkud člověk pochází, jakou má barvu pleti, jaké je jeho náboženství nebo jeho etnická příslušnost. Sekot (2008) zmiňuje, že dle funkcionalistů sport přispívá k socializaci mladých lidí ve sféře soutěživosti a učí je jistému patriotismu. Sport jako takový se pro ně stává téměř náboženskou institucí, ve které se člověk setká s rituály a vykonávají se v ní obřady posilující lidské hodnoty. Toto vše vede k celkové sociální stabilitě. Fandění hrdinům je jev spojující skupiny i národ, ve kterém si mnozí díky jednomu sportovci zažijí silný pocit jednoty, se kterou se nelze potkat tak snadno v jiných oblastech života.

Sport je na své mezinárodní úrovni i politickým hnutím, které utvrzuje mír na zemi, snižuje rasismus a napomáhá přátelství mezi národy. Pokud se ho, jak se výjimečně stává, neuchopí autokratické vlády států, které se prostřednictvím sportu pokoušejí o své „expozice moci“ a dokazují svou sílu nadopovanými sportovci, manipulací s krevním dopingem nebo jinými neférovými prostředky. Historie nám již předvedla řadu nacionalistických projevů a sportovce jako oběti demagogie. Na druhou stranu zmiňuje Sekot (2008), že sport může být symbolem demokratických principů a sloužit jako prostředek mezinárodního usmíření.

V globalizovaném světě sportu pozorujeme zajímavý jev sportovní migrace. Dle Taylora (2006) determinují fotbalovou migraci tři základní prvky. Jsou to faktory ekonomické,

kulturní a institucionální nebo strukturální. Ekonomické faktory považuje za klíčové. Jedná se o přestupy za lepší životní úroveň.

Coakley (1998) označuje socializaci ve sportu jako aktivní účast na sportovních aktivitách dle svých vlastností a schopností, která je definovaná vztahy mezi lidmi a okolním prostředím. Připomíná vliv druhých osob, etické aspekty projevu sportovce a vzájemné vztahy mezi spoluhráči a protihráči. Je dobré zažít si úspěch, posílit sám sebe skrze uvědomění si těla jako zdroje libosti a pozitivního prožitku. Toto vědomí také napomáhá uvědomit si odlišnosti fyzických schopností ostatních účastníků soutěžního klání. Sport nám pomáhá vytvářet vztahy založené na demokratickém základě. Učí nás spolupráci, sdílet moc i zisk. Také je dobré se naučit, že soutěžíme s někým, nikoliv proti někomu. Soupeři nám pomáhají otestovat naše schopnosti, nejsou to nepřátelé.

Na druhou stranu uvádí Malina (2010) výčet negativních vlivů, které vytváří sociální izolaci. Ta souvisí s omezením vztahů s rodinou i ostatními vrstevníky. Zmiňuje riziko nadměrné závislosti, která souvisí s nedostatkem kontroly nad vlastním životem, protože denní režim sportovce je organizován a strukturován jinými osobami. Podléhá určité formě manipulace, kdy je jeho život regulován trenéry nebo rodiči, kteří řídí jeho čas i výživu. Sportovní klub nebo spoluhráči jej zase ovládají po sociální stránce.

Kladný vliv rodiny jako primární sociální skupiny je klíčový. Rodiče svým aktivním či pasivním způsobem života spoluvytváří vztah dětí ke sportovní aktivitě, jsou svým dětem vzorem. Návyky, které si děti z dětství odnáší, je formují i v dospělosti. Sekot (2008) připomíná, že ačkoli se stát pokouší o budování prostor pro mládež, kde by se mohla neorganizovaně sportovně vyžít, převládají názory, že úloha rodiny v procesu utváření pozitivního vztahu ke sportu je nezastupitelná.

Různé sportovní aktivity přitahují určitý typ lidí. V některých sportech lze tento fenomén pozorovat více, v jiných méně. Výzkum na konci 20. století vedený G. Jarviem (2006) ve Velké Británii přišel na několik zajímavých poznatků z oblasti sportu a sociálního rozdělení:

- Význam sociálně profesního statusu a vzdělání stále roste, zatímco se snižuje význam geografického prostředí.
- Existuje vysoká spojitost mezi sociálním původem, kvalitou a kvantitou sportování.
- Sociálně nižší vrstvy se exkluzivně věnují zápasu, boxu, cyklokrosu a rybolovu. Na druhé straně stojí exkluzivita finančně náročných sportů pro vyšší vrstvy. Těmi jsou například lyžování, tenis, golf a plachtění.

- Běžné sporty vyšších vrstev jsou také vysokohorská turistika, jóga, squash, vodní sporty a jogging.
- Nižší sociální vrstvy využívají snadnější přístup k fotbalu, lednímu hokeji, basketbalu, tanci a rybaření.
- Sociální pozice ovlivňuje aktivní sportování.
- Chůze, cyklistika a plavání jsou všeobecnými sporty pro všechny.
- Oblíbenost fotbalu, golfu, rybaření, ragby a cyklistiky u mužů nepřekvapuje stejně jako více ženské sporty, kterými jsou jóga, tanec, aerobik, gymnastika, bruslení a plavání.
- Ženy potvrzují, že nemají v lásce zmíněné mužské sporty, muži zase ty ženské.

## 1.6 Psychologická stránka sportu

Pohyb má i svůj duchovní rozměr, do kterého se zapojují prožitky, procesy imaginace, kreativity, kinestezie a ideomotoriky (Ryba, 1998). Podíváme-li se na sport z psychologické stránky, pohyb i sport nám přináší širokou škálu zážitků a prožitků. Kdo pravidelně sportuje, kdo vyzkouší různé sporty, kdo zakusí únavu různých forem, konflikty vnitřní i vnější, ten se lépe pozná a jeho sebereflexe může být na vyšší úrovni než u nesportujícího jedince.

Podle Slepíčky (Slepíčka a kol. 2009) formují osobnost sportovce činitelé jako vrozené anatomicko-fyziologické předpoklady sportovce, sportovní i mimosportovní prostředí a sociální učení v rámci společenskovochového působení.

Osobnost je také formována pomocí zásad fair play, při kterých je kladen důraz na respektování stanovených pravidel a autorit, které představují trenéři, rozhodčí nebo starší sportovci. Dále napomáhá vytváření vlastních morálních pravidel a hodnotového systému, rozvíjení důslednosti, zodpovědnosti, i dalších vlastností (Dovalil, 2004).

Mezi silné prožitky patří prožitek „*flow*“, neboli prožitek plynutí. Při tomto prožitku se člověk zapomene v pohybu samotném, provádí ho bez přemýšlení, automaticky, přesto ho má pod kontrolou. Člověk je ponořen do aktivity. Řepka (2002) tvrdí, že prožitek flow je jeden z důležitých komponent vnitřní motivace, při které je cílem činnost sama, ne výsledek. Prožitky všeho druhu jsou v dnešní době velmi moderní. Člověk potřebuje vystoupit ze stresu každodenního života a takový prožitek jej nabíjí, přináší mu odpočinek i radost,

je hybnou silou na cestě za dalším prožíváním. Dle Kirchnera (2009) popisují lidé, kteří zažili stav flow, toto:

- pohyb v jakési bublině,
- plná soustředěnost, zaujatost činností,
- spokojenost,
- síla, neporazitelnost,
- klid, sebedůvěra,
- absolutní kontrola,
- lehkost,
- ideální stav, vše je perfektní;
- na ničem jiném nezáleží.

Ve vrcholovém sportu můžeme pozorovat velký příliv psychologů a mentálních koučů. Lidé, kteří dosahují nejvyšších možných výkonů, někdy neuspějí kvůli vlastním psychickým výkyvům. Psychika umí rozhodnout ne jeden závod nebo zápas. Dle Toda (2012) je trendem této doby přijít na to, jak se od takových výkyvů odpoutat a jak podat za různých podmínek stejně dobrý výkon. Používají se různé kognitivní strategie jako relaxace, představy, aktivace, emoční kontrola, automaticnost, stanovení cíle, mluvení sám k sobě, potlačení negativního myšlení, řízené myšlení, simulace soutěže během tréninku. Čím vyšší sportovní úroveň, tím větší je použití těchto strategií.

Pravidelné zapojení do sportovní činnosti pozitivně ovlivňuje po fyzické i psychické stránce. Vedle zlepšující se aerobní a svalové výkonnosti a koordinace sportovní trénink nabízí i prostor pro nová přátelství, učení se novým věcem a dobrý pocit ze svého vlastního výkonu (MacKinnon, 2000). Negativní pocity ve sportu vyvolává především stres, únava a nedostatek odpočinku. V honbě za výkonem stoupá frekvence i objem tréninků, může sílit tlak trenérů, rodičů, médií i vrstevníků. Nedostatek odpočinku, vypětí před a při soutěžích nebo různá zranění zvyšují riziko přetrénování. To se projevuje snížením výkonnosti, přetrvávající únavou i poruchami nálad (Budgett, 2000).

Závěrem je dobré připomenout, že spojitost mezi fyzickým a duchovním světem je denně dokazována. Proto by bylo velmi omezené nahlížet na sport jen z vnějšku přes objektivně měřitelné parametry. Nejde jen o zdravý životní styl. Sport si v našich životech zaslouží vyšší místo. Prožitky a duchovní spojitosti sportu nás mají provázet celý náš život, protože bez nich by byl chudší.

## 2 Práce s dětmi a mládeží

Rodiče začínají děti zapojovat do organizovaného sportu v období nástupu do školy, někdy i dříve. Organizovaným sportem zprostředkují svému dítěti aspekty, které sami nemohou nabídnout - sportovní vyžití a kamarády. Někdy dochází jen k odkládání dětí, a tak se děti věnují sportu proto, že je o ně ve sportovním oddíle dvakrát týdně odpoledne postaráno. Posledním velkým důvodem může být i zamýšlená sportovní kariéra, kterou si rodiče pro svého potomka vysnili a za kterou jdou. Všeobecně je velmi přínosné, že velká část dětí projde nějakou formou základní sportovní přípravy a vytvoří si ke sportu vztah. V nejlepším případě si najdou sport, který je baví a přináší jim uspokojení celý život.

### 2.1 Faktory podmiňující zapojení do sportu

Jednotlivé státy i regiony mohou mít odlišný vztah ke sportu jako takovému nebo k jednotlivým sportovním odvětvím. Geografické, sociální, materiální i individuální podmínky velkou měrou ovlivňují zapojení dětí a mládeže do sportovní činnosti.

Mezi sociální faktory řadí Roberts (1981) věk, pohlaví, sociální původ, aktuální finanční situaci, vzdělání, sociální postavení a sociální mobilitu. Dále hovoří o faktorech podmiňujících rozhodování. Těmi jsou volný čas, motivace, finanční prostředky a uvědomění si možností.

Rogers (1995) rozlišuje vnější a vnitřní podmínky. Mezi vnější řadí:

- motivaci,
- znalost sportu,
- postoj ke sportu,
- kontakt se sportem,
- přístup ke sportovním zařízením,
- příležitost,
- volný čas,
- finanční náročnost sportu,
- sociální postavení sportu.

Mez vnitřní podmínky patří: věk, pohlaví, rodina, volný čas, zájmy, finanční situace.

Rodiče a učitelé by měli pomoci dítěti najít sport, který mu bude přinášet radost, dovolí mu prožít úspěch, nabídne mu kamarády, vytvoří mu správné návyky na celý život. Není překážkou, když si děti vyzkouší několik sportů a poznají různé kolektivy. Je důležité, aby ve své volbě cítily oporu.

Slepičková (2005) rozlišuje tyto základní ukazatele zapojení do sportu:

- frekvence (jak často se lidé věnují sportu),
- objem (jak dlouho aktivita trvá),
- intenzita (nízká až vysoká zátěž),
- forma účasti (sport provozuje sám, v tréninkové skupině, týmu),
- preference sportů (věnuje se pouze jednomu sportu nebo více sportovním aktivitám)

## 2.2 Sportovní trénink

Trénink je příprava sportovce na soutěž, při kterém se jedinec naučí zvládnutí základních pohybů, novým pohybům nebo souhře pohybů. Trénink napomáhá rozvoji pohybových schopností (rychlost, síla, vytrvalost, koordinace, kloubní pohyblivost), osvojování sportovních dovedností, učí pravidlům sportu, zlepšuje fyzickou i psychickou zdatnost, psychosociální interakci a tvůrčí schopnosti. Perič (2010, s. 12): *”Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.”*

Tréninkem se jedinec adaptuje na podněty z okolí (např. opakované běžecké úseky, hod kriketovým míčkem nebo kliky). Podněty, které neustále ovlivňují stálost vnitřního prostředí neboli homeostázu, nazýváme zatížením. Dlouhodobé a opakované zatížení vyvolá v organismu řadu změn. Ty mohou být morfologické (změna ve tkáních - např. růst svaloviny), anatomické (zvětšení srdce), nebo funkční (zvýšení transportní kapacity krve pro kyslík). Tyto změny pak napomáhají organismu stejná zatížení lépe zvládat (Perič, 2004).

Sportovní trénink zahrnuje tyto složky: kondiční přípravu, technickou přípravu, taktickou a psychologickou přípravu. Kromě fyzického tréninku silových, rychlostních a vytrvalostních schopností se trénovaný jedinec učí biomechanickým základům pohybu a koordinace, řeší využití techniky, pohybové úkoly a posiluje svou motivaci, vůli, emoce nebo poznávací a adaptační schopnosti.

Sportovní trénink dětí se týká především všestranné pohybové přípravy. Jejimi prioritami dle Szopy (1996) jsou:

- stabilizace pohybových stereotypů (automatické pohyby),
- kondičně-koordinační funkce (účelné zapojování svalů),
- rozvoj kardio-respiračních funkcí,
- vytvoření svalového korzetu (správné držení těla),
- rozvoj pohyblivosti,
- psychický rozvoj (koncentrace, motorická paměť, kontrola emocí, taktika, vztah ke sportu).

Perič (2010) rozeznává tyto etapy tréninku: čas seznámení se sportem, základní trénink, speciální trénink a vrcholový trénink.

**Čas seznámení se sportem** je důležitou fází sportovního tréninku především z hlediska zájmu dítěte o sport. Počáteční fáze tréninku by se měla věnovat hlavně: *“optimálnímu psychickému a tělesnému rozvoji dítěte, upevňování jeho zdraví, zajištění všestranného funkčního rozvoje a vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku”* (Perič 2010, s. 48-49). Do této etapy spadá rozvoj základních pohybových dovedností.

**Základní trénink** se týká především dětí mezi 10. až 15. rokem věku. Nadále se věnuje všeobecné přípravě. Všestranně rozvíjí základní pohybové schopnosti, učí děti novým pohybovým dovednostem, techniku, taktiku a pravidla. Děti si vypěstují vztah k systematickému tréninku.

Toto období je vhodné pro rozvoj rychlostních, akčně reakčních a koordinačních schopností. Při nich by se děti nikdy neměly nadměrně unavit. Klade se důraz na přesnost poloh, na rozvoj svalové koordinace, na držení těla a na svaly tělesného jádra. Protože děti ještě nemají vybudované mechanismy na zpracování a využití laktátu, není účelné děti vystavovat velké anaerobní zátěži. Je možná pouze krátkodobá intenzivní zátěž (do 20s) (Krištofič, 2006).

**Specializovaný trénink** je vhodný od 13. až 15. roku dítěte, končí kolem 17. až 19. roku. Intenzita tréninku a zátěž narůstá, jedná se už o trénink v pravém slova smyslu. Hlavní složky tréninku jsou:

- rozvoj základních a speciálních pohybových dovedností,
- rozšiřování zásoby pohybových dovedností,



- nácvik a zdokonalení techniky,
- taktická příprava,
- výkonová motivace,
- přizpůsobování životního stylu.

(Perič, 2010).

**Vrcholový trénink** začíná v 18 letech, existují však sporty, kde se v tomto věku nacházejí sportovci na vrcholu své kariéry nebo za ní. U krasobruslařů, gymnastů nebo skokanů na lyžích musely jednotlivé druhy tréninků začít o několik let dříve. Tyto děti si často neužijí hravé a všestranné přípravy, jejich kariéra končí v době, kdy ve většině sportů teprve začíná vrcholná kariéra.

Podíváme-li se na trénink dětí od úplného základu, je při tréninku třeba brát ohled na jejich věk, vrozené a získané pohybové předpoklady a jejich vztah k pohybu. Jedná se o dítě hyperaktivní, hypermobilní, nebo přesně naopak? Jaká je jeho rodina a její vztah ke sportu? Jaký je zdravotní stav jedince, jeho somatotyp, jeho obecná zdatnost a výkonnost? Má dostatečnou výzbroj a výstroj? Jaké jsou místní podmínky? Teprve po analýze všech složek lze stanovit optimální cílenou pohybovou stimulaci (Kučera, 2001). Velmi intenzivní trénink může být pro dítě škodlivý. Jebavý (Perič a kol., 2010, s. 214) doporučuje věnovat se tréninku stabilizačního systému již v základní přípravě od 7 do 14 let. *“Hluboký stabilizační systém vstupuje do hry při každém pohybu. Tvoří oblast svalů kolem celé páteře - stabilizuje polohu, pohyb páteře a pánve.”* Při jeho oslabení se dokonalé rozložení síly naruší a dojde k přetížení některých svalů. Trénink zaměřený na rovnováhu pomáhá k posílení stabilizačního systému.

Trénink musí respektovat celkový rozvoj jedince i jeho individuální zvláštnosti. Je třeba mít se na pozoru před přetrénováním, před jednostranností tréninku a zatížení a stále mít na paměti, že děti nejsou malí dospělí. Trénink má děti rozvinout a vytvořit u nich vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě.

## 2.3 Trenér

Každý sportovní oddíl má svého trenéra nebo skupinu trenérů. Jsou to většinou nadšenci z řad rodičů. Láska ke sportu a dětem je primární. Z finančního hlediska se často jedná buď o dobrovolnou, nebo velmi nízko placenou práci. Jen málo trenérů se může pyšnit titulem profesionální trenér.

Trenér vykonává řadu činností a zastává různé role. Jedná se o člověka, *“který pečuje o fyzickou kondici sportovce”* (Jansa a kol., 2012, s. 165). To je však pouze základ funkce, role a práce, která je velmi komplexní. Martens (2006) zase jednoduše shrnuje úkol trenéra jako *“pozitivní ovlivňování”* života svěřenců. A to na třech hlavních úrovních - fyzické, psychické a společenské.

Trenérská práce může být velmi odlišná podle věku dětí, sportovního odvětví, výkonnostní úrovně. Trenér vykonává mnoho různých činností, má řadu kompetencí a naplňuje mnoho rolí. Mezi role úspěšného trenéra patří:

- učitel: učí novému, umí to předat, naučit, zná dobře metodiku svého sportu, profese trenéra je řazena mezi pedagogické;
- vychovatel: ovlivňuje přístup ke sportu, postoje, zájmy, fair play hru, morální chování, zdravý životní styl. Tam všude je vzorem;
- odborník: zná svůj sport, základy sportovního tréninku, umí poradit s taktikou, s technikou;
- vůdce (formální i neformální, přirozený),
- organizátor (tréninků, soustředění): je v kontaktu se svěřenci;
- psycholog: umí řešit problémy v týmu, vytváří dobrou atmosféru, rozvíjí interpersonální vztahy, je empatický, zeslabuje napětí, pomáhá řešit situace, zvládá krize. Děti mu důvěřují, buduje jejich sebevědomí. Sám je psychicky vyrovnaný, jedná bez předsudků, je schopen sebehodnocení, sebereflexe;
- mentální kouč: umí povzbudit, navodit pohodu, motivovat, vybudit k výkonu;
- podpora: pozitivně motivuje, odměňuje, respektuje potřeby skupiny;
- kamarád: zná své svěřence dobře, odhadne, jak jim je, proč jim závod nebo zápas nevyšel. Mají k sobě vzájemnou důvěru;
- diagnostik: umí si poradit s problémy s technikou, zaznamená problém v mezilidských vztazích;
- vizionář: určí si realistické cíle, které motivují sportovce k aktivitě.

Z osobnostních charakteristik je dobrý trenér inteligentní, vyrovnaný, tvořivý, ctízádnostivý, rozhodný, vytrvalý, sebevědomý a má dobré komunikační schopnosti. Jansa (2012, s. 171) ještě doplňuje vlastnosti: *“pracovitost, cílevědomost, čestnost, osobní spolehlivost, nezávislost, zásadovost, smělost, obětavost, vytrvalost.”*

Trenér spoluvytváří klima v tréninkové skupině, dává si pozor, aby nepreferoval šikovné nebo agresivnější hráče, jednotu spoluvytváří diskusí, ve které mají všichni stejné

právo mluvit. Skupina si vymýšlí pokřiky, hesla, společná trička, vlajky, které napomáhají vytvářet vědomí “my”.

Podle Kirchnera (2009) dobrý vůdce musí být pro členy vzorem. Měl by být vnímán jako součást týmu a mít vlastnosti a názory, které má skupina jako celek. Také je skupinou vnímán jako ten, kdo pomáhá dosáhnout cíle a pozitivně skupinu reprezentuje navenek. Výzkum dokázal, že nejefektivněji pracují lidé pod demokratickým vedením. Pod autoritativním vedením naopak nejméně. Lidé totiž pracují pouze pod dozorem. Galloway (2007) podtrhuje důležitost pozitivního vzoru u trenéra, která zvyšuje motivaci ke cvičení.

Úspěšným trenérem se může stát osoba, která je zaměřena na vítězství, osoba, která upřednostňuje všestranný rozvoj sportovce, nebo člověk, který klade důraz na to, aby svěřenci rádi pracovali pod jeho vedením, protože je tréninky baví. Každopádně je třeba, jak zdůrazňuje Martens (2006, s. 52), aby byl “*sportovec na prvním místě a vítězství až na druhém*”.

## **2.4 Nabídka sportů na Jičínsku**

Jičínsko je oblast zahrnující město Jičín a okolní města Sobotku, Kopidlno, Lomnici nad Popelkou, Hořice v Podkrkonoší a Novou Paku včetně přilehlých vesnic.

Na Jičínsku je sport populární. Mnozí rodiče seznamují své děti s organizovanou sportovní přípravou již v předškolním věku. V Jičíně je v současné době výborně veden atletický oddíl, kterým projde velké množství dětí. Plní tak funkci všeobecné sportovní přípravy.

Sportovní kluby si uvědomují, že časné přijetí dětí do oddílů napomůže jejich větší členské základně. Z tohoto důvodu se mnoho sportovních oddílů rozhodlo nabízet přípravku už pro předškolní děti. Členská základna je u kolektivních sportů velice důležitá. Bez dostatečného množství členů se nevybuduje silný tým. Oddíly nabízejí přípravku, ve které si předškoláci a mladší školáci oblíbí sport, ať již kvůli němu samotnému nebo díky dobrému kolektivu, který se vytvoří. Tyto děti pak nemají potřebu vyzkoušet si ještě jiný druh sportu. Předškolní přípravku na Jičínsku nabízejí oddíly atletiky, házené, fotbalu a ledního hokeje. Z důvodu všeobecného rozvoje se v předškolním věku mohou děti účastnit gymnastiky, všeobecného cvičení a gymnastiky v rámci Sokola, moderního tance, nebo cvičení s dětmi v různých organizacích v Jičíně a okolí.

Webová stránka *Sport v okolí* napomáhá vyhledat rodičům sportovní oddíly v okolí jejich bydliště. Toto jsou možnosti pro Jičín a dojíždějící vzdálenost 20 km):

- atletika,
- basketbal,
- box,
- gymnastika,
- plavecké sporty,
- judo,
- fotbal,
- volejbal a plážový volejbal,
- házená,
- národní házená,
- hokej,
- pozemní hokej,
- orientační sporty,
- lezení,
- sportovní tanec,
- florbal,
- aerobic,
- stolní tenis,
- tenis,
- Sokol- sport pro všechny,
- tchoukball,
- curling,
- jezdeckví,
- bowling,
- šachy,
- golf,
- psí spřežení,
- nohejbal (Libáň),
- cyklistika a MTB (Nová Paka),
- automobilový sport, motokáry (Nová Paka, Dolní Bousov),
- lyžování a snowboarding (Lomnice nad Popelkou),
- in-line hokej (Lomnice nad Popelkou),
- biatlon (Stará Paka- Rožkopov),
- běžecké lyžování (Semily),
- silový trojboj (Semily),
- kanoistika (Semily).

V rámci K-klubu Jičín (Středisko volného času) se děti mohou nezávodně věnovat těmto sportům:

- aikido,
- crossgolf,
- gymnastika pro radost,
- curling,
- florbal,
- jóga,
- krav maga,
- lodi vodník (plavání, kanoistika),
- míčové hry,
- šachy,
- stolní tenis,
- zábavné skákání přes švihadlo,
- taneční obor.

### 3 Kritické momenty dětí a mládeže ve sportovní činnosti

Důvodů, proč děti ukončují svou sportovní činnost, může být mnoho. Mohou končit z jednoho důvodu nebo kombinací několika faktorů. Pohnutky přicházejí zevnitř i zvenčí. Tato kapitola klasifikuje a popisuje možné důvody, proč děti končí se systematickým tréninkem.

#### 3.1 Psychologické

##### 3.1.1 Motivace

Proč jedinec začal se sportem a jaké jsou jeho cíle? Veškeré pohnutky přicházejí buď zevnitř (vnitřní motivace) nebo z okolí (vnější motivace). Motivů je mnoho a ani si všechny neuvědomujeme. Motivy často vycházejí z našich potřeb. Hošek (2005, s. 59-60): *“V průběhu ontogenetického vývoje se výkonová motivace považuje za produkt sociálního učení, kdy subjekt usiluje o souhlas a snaží se vyhnout nesouhlasu okolí. Z toho pramení velký význam výchovných vlivů. Žádoucí je trénink samostatnosti a nezávislosti především v prvních osmi letech života.”* K pravidelné sportovní činnosti může děti přitahovat mnoho různých motivů. Jmenujme alespoň motiv společenského kontaktu, poznávací motiv, motiv dosahování něčeho, emocionální motivy, motiv prestiže, motiv sebeuplatnění.

Předškoláci nebo mladší žáci začínající se sportem se ještě neumí rozhodnout samostatně. Nejsou schopni vidět širokou nabídku sportů. Znají sporty, se kterými je seznámí rodiče, a vědí, jakým sportům se věnují kamarádi a spolužáci. Často kvůli kamarádovi začínají dělat určitý sport, s novým přátelstvím se pak přeorientují na jiný. Tato fluktuace je přirozená a děti díky ní poznávají sporty, jejich prostředí, tréninky a rozhodují se, co je baví, kde se cítí úspěšní. Pokud se rozhodnou pro určitý sport, pak se většinou díky pravidelným tréninkům stane jejich hlavním koníčkem. Tod (2012) píše, že pokud se dětem podaří začít ze své vlastní vnitřní motivace, docházejí na sport pro čistou radost z účasti, dokáží přijmout pozitivně i dril ve sportu. Výsledky studií prokázaly, že: *“sebeurčovaná motivace na začátku činnosti je spojena s vyšší mírou setrvání u ní o 10 až 22 měsíců později”* (Tod, 2012, s. 42).

Kolayış (2017) hovoří o důležitosti motivační atmosféry rodiny. Vyzoroval, že podpůrná atmosféra je ta, kde oba rodiče preferují radostné učení se novým věcem ve sportu a sdílí své nadšení s dítětem. Tím podporují samostatnost dítěte v rozhodování ve sportovní činnosti i jeho pokračování v ní. Naopak rodiče, kteří své děti kritizují, porovnávají s ostatními a nevidí jejich vlastní posun, své děti demotivují.

Zažít opojnou chvíli úspěchu je velká motivační vzpruha. Přirozeně má každý člověk vnitřní touhu dosahovat úspěchu a vyhýbat se neúspěchu. Vysoce výkonní jedinci se nezaleknou tvrdé práce a dávají si vyšší cíle. Méně pracovití jedinci ubírají ze svých cílů, ty se jim pomalu vzdalují, až se jich vzdají úplně. Nepřítomnost motivace je nazývána amotivací. Pokud jedinec ztratí vnitřní motivaci, vnější motivace ho u sportu neudrží na dlouho. Kdo nemá pohnutku sportovat, se sportem končí.

### 3.1.2 Sebedůvěra

Víra ve vlastní úspěšnost, víra ve vlastní vnitřní zdroje, které nám pomohou na cestě za úspěchem, může prudce kolísat i během jednoho sportovního výkonu. Tod (2012) vysvětluje, že podle Bandurovy teorie důvěry ve vlastní zdatnost (1997, s. 33) ovlivňují přesvědčení jedince o vlastní zdatnosti: *“mistrovské zkušenosti, zástupné zkušenosti, slovní přesvědčování a fyziologické a emoční stavy”*. Kdo byl už někdy úspěšný, může se o svůj úspěch opřít. Taktéž dřívější neúspěchy svazují výkon. Není to ale pravidlem. Zástupné zkušenosti získává jedinec díky pozorování sportovních vzorů a jisté identifikaci s nimi.

Sportovní psychologové dnes pracují s navozováním představ. V mistrovských zkušenostech to například znamená využívat simulačního tréninku, nastavit si realistické cíle a zaměřovat se na dovednosti, ne na výkon. V zástupných zkušenostech je třeba navozovat představy o sobě sama a sledovat vzory, které jsou sportovci podobné. Při slovním přesvědčování být pozitivní, při interpretaci vlastních fyziologických a emočních stavů v nich vidět připravenost. Zároveň se sportovci potřebují naučit zvládat stres.

Sebevědomí si děti dlouho budují, zatrást s ním je často velmi snadné. Pokud si nevěří v přítomnosti, je těžké od nich očekávat, že si budou dávat cíle do budoucnosti. Například, že selepší, něco vyhrají.

### 3.1.3 Vůle

Sport je vůle překonávat překážky, soupeře i sám sebe. Bez vůle nelze ničeho dosáhnout ani ve sportu, ani v životě. Hošek (2005) definuje vůli jako hnací motor, regulátor a energizátor lidských činností, duševní mohutnost a vědomé směřování k cíli. *„Volní procesy jsou komplexní, promítají se do nich procesy poznávací (myšlení) i vlastnosti osobnosti (charakter). Je to oblast dost široká”* (Hošek, 2005, s. 63). Vůle je v užším slova smyslu jakési *„vnitřní násilí“ vynakládané k setrvání v nepříjemné činnosti (perzistence). Ze všech psychických procesů jsou procesy volní nejvíce závislé na ostatních psychických funkcích”* (Hošek, 2005, s. 65).

Vůle je poháněna vlastní hodnotovou orientací, motivací i sociální integritou. Vůle je ve sportu často spojována s překonáváním bolesti. Hošek (1994) uvádí, že voluntarismus zdůrazňoval sílu vůle jako “duchovní mohutnost” člověka, která rozhoduje o tom, jak odolný bude člověk v zátěži. Věřilo se, že když bude jedinec chtít, půjde to. Později se ukázalo, že pokud člověk necítí kontrolu nad tím, co dělá a přijde si jako pěšák na šachovnici, bude mnohem méně odolný, než když bude mít pocit vlastní kontroly.

Vůli lze trénovat, přesto můžeme již na malých dětech pozorovat velké rozdíly v odolnosti vůči zátěži a v chuti se překonávat nebo dokonce trápit. Proto je důležité, aby děti měly výběr sportu a způsob zapojení do sportovní činnosti pod svou vlastní kontrolou. Bez jejich svobodné vůle se většinou daleko nedojde, ať již hovoříme o výsledcích nebo o čase, který sportu věnují.

### **3.1.4 Hodnoty**

V bdělém stavu člověk svět kolem i sám sebe neustále hodnotí a vytváří si postoje. Ty jsou vytvářeny z osobních zkušeností i prostřednictvím sociálního učení. Postoje ovlivňují naše chování. Ve sportu si dítě utváří nebo přijímá postoje k spoluhráčům, k soupeři, k trenérovi, k rozhodčímu, v nespportovním světě k rodině, ke škole, k okolí. Tyto postoje jsou jeho hodnotovou orientací, která ovlivňuje jeho život (Ryba, 1998).

Učitelé tělesné výchovy se pokouší ukázat dětem hodnotu sportu a učí je vytvořit si ke sportování kladný vztah. Mohou děti nasměrovat, nadchnout je pro některý ze sportů. Samotná iniciativa začít s nějakým sportem však musí přijít od dětí samotných. Velkou podporou nebo naopak brzdou tohoto procesu je rodina, odkud své postoje ke sportu děti přejímají nejčastěji.

V pubescenci dítě snadno přebírá hodnoty skupiny, a tak pokud má ve sportu kamarády, zůstane. Pokud však spolužáci zanechají sportu a společně se procházejí po městě, je velmi pravděpodobné, že se dítě přidá. Úspěšnost ve sportu, sociální prostředí sportu, vlastní aspirační úroveň dítěte, jiné zájmy a mnoho jiných činitelů žebříček hodnot spoluvytváří. Pokud sport není na tomto žebříčku vysoko, dítě u sportu dlouho nevydrží.

### **3.1.5 Emoce**

Emoce mají významnou roli v našem interpersonálním světě, jsou součástí našeho psychického života. Hovoříme-li o emocích, můžeme mít na mysli buď subjektivní vnitřní prožitky, vnější expresivní chování, nebo i fyziologické změny organismu (Plháková, 2003).

Sport vyvolává velké množství různých emocí, z nichž některé mohou být až protikladné. Například nenávisť vůči spoluhráči, se kterým je zároveň dobrý kamarád. Sportovec reaguje na realitu, na uspokojování svých potřeb i na požadavky společnosti a všechny tyto procesy v něm vyvolávají emoce. Dle Hoška (2005) každý sportovec prožívá vztah k jevům, k předmětům, k výkonům, k událostem, k lidem, k vlastním činům i k vlastní osobě.

*“Aktivační úroveň je chápána jako pohotovost organismu k reakci”* (Hošek, 2005, s. 32). Jedná se o velmi dynamický jev, při němž se mobilizují síly organismu a hlavně jeho energetické zdroje. Správná míra člověku pomůže podat optimální výkon, ale příliš vysoká aktivační úroveň ho může ovlivnit negativně. Jedinec cítící velkou zodpovědnost její tíhu nezvládne, je jí natolik svázán, že výkon nepodá. Naopak velmi nízká aktivační úroveň je prezentována apatií, pokud jedinci na výsledku nezáleží, žádný nepodá. Správná míra aktivace je důležitá, ta přináší dobré výsledky. Hledání ideální aktivační je úrovně klíčové, ale jedná se o nelehký úkol, neboť tato úroveň může být pro různý sport i jednotlivce odlišná (Hošek, 2005).

*“Obecně platí, že emoční afekty zvyšují spíše jen tělesnou sílu a zhoršují mentální výkony, tlumí poznávací procesy”* (Hošek, 2005, s. 35). Důležitost soutěže nebo výkonu zvyšuje psychický tlak, který je na sportovce vyvíjen. K tomu se přidává jeho vlastní očekávání, které prohlubuje psychickou zátěž, která může být pro některé děti extrémní. Není divu, že před publikem silně emotivně naladěných rodičů (vlastních, rodičů spoluhráčů, protihráčů) nezvládají situaci, špatně se soustředí a dopouštějí se základních chyb.

Následuje výčet vymezující emotivní procesy, které jsou typické pro sportovní činnost a které mohou být důvodem k ukončení sportovní kariéry.

#### A. Strach

Pokud je ohrožena naše sebezáchova nebo duševní integrita, pocítujeme strach. Může se vyskytovat v různé intenzitě od lehkých obav až po panickou hrůzu nebo děs. (Plhánková, 2003).

Je přirozené bát se pádu, selhání nebo soupeře, přesto je dokázáno, že zvýšený strach negativně ovlivňuje výkon. Mírný strach nabuzuje organismus k výkonu, donutí sportovce se řádně připravit. Veliký strach má ochromující funkci a člověk není schopen podat dobrý výsledek. Proto je třeba jedincům trpícím velkou trémou pomáhat psychologickou přípravou. Strach lze pojmenovat, je reálnější. Jeho příčinu si jedinci většinou velmi dobře uvědomují. Jedná se o obranný mechanismus, který chrání člověka před poškozením. Hošek (1994, s. 41): *“Objektivně můžeme říci, že strach je subjektivní reakcí na subjektivní hodnocení v oblasti ohrožení hodnot. Jeho motivačním jádrem je snaha po zachování existence, stability*



*a konzistence vlastního "já". Ohrožení "jájských" hodnot je nejvlastnější příčinou strachu.*"  
Z psychologických projevů strachu Hošek (1994) uvádí:

- selektivita vnímání. Jedinec se soustředí pouze na strachový podnět;
- útlum paměti,
- útlum učení,
- vtíravost obav a představ,
- útlum myšlení,
- narušení volní aktivity,
- po delším působení strachu dochází k dezintegraci osobnosti.

Prohra je u vrcholových sportovců chápána jako selhání a neúspěch. Sportovci se jí velmi obávají, protože jim stojí v cestě za prestiží a uznáním. Strach z prohry je nejvýraznějším zdrojem starostí a maladaptivního stresu. Takový strach negativně ovlivňuje výkon sportovce, jeho sebedůvěru i interpersonální vztahy. Vyvolává další obavy a úzkost (Sagar, 2009).

#### B. Úzkost

Úzkost je strach z neurčitého ohrožení. Podle Hoška (2005, s. 43) se jedná o "*větší psychologický problém, protože jde o nejasnou předtuchu nebezpečí*". Její vnější projevy jsou silnější. Projevuje se somatickými obtížemi, psychomotorickým neklidem, představami, deformuje vztahy, hodnocení. Hošek také zmiňuje, že: "*Výzkum úzkosti sportovců ukázal, že mezi špičkovými závodníky je problém anxiety velmi aktuální*". Důležité závody vyvolávají u sportovce veliký stres. Nejvyšší je před startem, na začátku. Po sérii neúspěchů se jedinec může dostat až na práh frustrace. Bezmocnost, ve které se ocitá, může ovlivňovat jeho zdraví. Nadměrná motivace (např. zodpovědnost reprezentace) je pak velmi svazující.

#### C. Frustrace

Nedosáhne-li sportovec na výkon, který očekával, a stane-li se to opakovaně, pak veliké zklamání, které přichází, nazýváme frustrací. Člověk se cítí beznadějně. Jako by mu někdo stál v cestě, aby nedosáhl cíle. Cítí vztek, má strach, je apatický, ztrácí motivaci. Takový jedinec často jedná agresivně. Frustrační tolerance může být částečně trénována, výzkumy ukazují, že u citově labilnějších jedinců bývá častější. Zároveň dlouhodobá úspěšnost vytváří nižší aspirační úroveň sportovce a ten pak může být snadněji frustrován sérií neúspěchů. Toto lze velmi dobře pozorovat v tenise, kde převážně ženská psychika chvíli "jede na vlně" úspěchů, pak se najednou propadne a žena prohraje řadu utkání za sebou, ačkoli hraje proti papírově slabším soupeřkám.

Síla bojovat s frustrací a odolnost vůči frustraci je nazývána frustrační tolerancí. *“Jde o pozitivní projev člověka, spojovaný obvykle s emoční stabilitou, flegmaticností a schopností zvládat negativní emotivní stavy“* (Hošek, 1994, s. 32). Frustrační toleranci ovlivňují dědičné vlivy (temperament, nervový systém), osobnost, somatotyp, psychotyp, věk (malé děti mají malou frustrační toleranci, kritický je věk pubescentů), aktuální stav (únava, nedostatek spánku nebo odpočinku) a výchovné vlivy. Hošek připomíná, že zaujetí činností frustrační toleranci zvyšuje a pokud se dítě učí něčemu s nechutí, je jeho tolerance přirozeně snížena.

Dle Hoška důsledky frustrace jsou:

- fixace. Stereotypně se zas a znovu pokoušejí zvládnout problém;
- stupňování motivace. Úsilí o dosažení stoupá;
- racionalizace, rozumové zdůvodnění neúspěchu,
- rezignace, úplné zanechání činnosti,
- kompenzace (náhradní uspokojování - jiný sport, jiný kroužek, více času s kamarády).

#### D. Vztek

V malé míře není vztek nebezpečný a zároveň dokáže sportovce dobře aktivovat k výkonu. Pokud ale vygraduje do stavu, ve kterém jedinec nemá věci pod kontrolou, jedná se o agresi. Nejlehčí formu vzteku navenek nemusíme rozeznat, snad jen v mimice jedince. Slabá agrese graduje ve slovní agresi, nadávání, dalším stupněm je rozbíjení předmětů a teprve poslední fáze se projevuje fyzickou agresi, ve které člověk záměrně ubližuje druhým (Hošek, 2005). Jedinci bez kontroly emocí, neovládající své výbuchy vzteku, často ubližující soupeři nemusí být stavěni do hry. Tací nejsou schopni podat dobrý výkon v žádném sportu. Sport by jim měl nabídnout dostatek příležitostí k vybití energie v rámci pravidel sportu.

#### E. Smutek

Tento pocit může být vyvolán špatných interpersonálních vztahů nebo ze sportovních neúspěchů. Projevuje se pláčem, křikem, rozčilováním nebo jen ztrátou nálady, skleslostí a nemluvností. Každý své pocity prožívá svým způsobem a je obtížné poměřit jejich míru. Velká sklíčenost nemá původ pouze v jednom faktoru, a tak je možné, že za vším stojí větší citová labilita jedince nebo události odehrávající se v jeho soukromém životě.

## F. Stud

Sportovec se může stydět za výkon, před druhým pohlavím nebo před přihlížejícími diváky. *“Obecně stud souvisí s hodnotou lidské důstojnosti”* (Hošek 2005, s. 47-48). Bojí se, co jeho výkonu nebo sebe prezentaci řeknou ostatní. Obává se o ztrátu prestiže, která je v některém věku přímo klíčová. Než by pubescent udělal něco špatně, raději neudělá nic. Upřednostní sezení na lavičce před negativním hodnocením ostatními. Stud částečně souvisí s vlastním obrazem a se sebevědomím. Jsou jedinci, kteří tento pocit téměř neznají, jiné zase úplně rozloží poznámka trenéra, spoluhráče nebo výkřik z davu rodičů.

### 3.1.6 Agrese

Přiměřená agrese ke sportu patří. Mnozí chlapci nebo muži se určitým sportům věnují právě z důvodu vybití své agresivity. Pokud se v takovém sportu objeví méně agresivní jedinec, nemusí dané prostředí dobře zvládat. Agrese má verbální nebo fyzické projevy a nevyskytuje se jen při zápasech. Může jí být přespříliš i v tréninku. Je na trenérovi a spoluhráčích, aby agresora včas odhalili a ukázali mu hranice. Nepřípustné chování a jednání musí být označeno a zakázáno.

Existuje i vnitřní forma agrese, kdy se jedná o sebepoškození v rámci sportu. V rámci frustrace si jedinec ubližuje výčitkami, nadávkami na vlastní osobu nebo dochází k sebepoškození v rámci posilování nebo ve vytrvalostních sportech, kde se jedinec ničí fyzicky (Hošek, 2005, s. 53).

Hošek (2005) píše, že agresivita je částečně dána geneticky, že u mezomorfů se prokázal její větší výskyt. Další roli hraje impulzivita a temperament (cholerik je agresivnější než flegmatik). Jak již bylo dříve zmíněno, děti se učí nápodobou. Pokud děti vidí agresivní chování, které je jedinci tolerováno, nebo jsou k agresivnímu chování nabádány okolím, pak jsou ještě agresivnější. Hošek (1994, s. 49) poukazuje na to, že bylo dokázáno: *„že surově trestané děti jsou sice méně agresivnější k dospělým, ale o to více k ostatním dětem a hračkám.”*

### 3.1.7 Stereotyp, monotónnost

Nový sport zpočátku nabízel plno nových věcí, situací, přátel, různých citových nábojů a situací k řešení. Děti si na všechny aktivity navykly a ty zevšedněly. Již je nic nového nepřekvapuje. Sportovní příprava je najednou plná stereotypů a stává se nezábavnou. Čím větší specializace, tím více se tréninky opakují. Dril sám o sobě není zábavný, a přesto je ho potřeba.

Zároveň na dítě může negativně působit čas věnovaný jednomu sportu. Pokud jedinec dělá sport mnoho let, může ho odradit monotónnost činností. Určité sporty začínají se specializací dříve. Některé dokonce dosahují nejvyšší úrovně již v dorosteneckém nebo juniorském věku (gymnastika, krasobruslení). Děti ze své podstaty potřebují všestrannost a zábavu. Některé tvrdě trénující jedince sport o dětství obírá. Když jedinec doroste do věku, kdy by si rád vyjel na kole s kamarádem, vyrazil do skal, zahrál si se spolužáky volejbal nebo si šel zaplavat, může si uvědomit, že mu roky strávené s jedním sportem ubírají na rozmanitosti sportovního života i života vůbec. V porovnání s tím, co zažívají kamarádi, je jeho život fádni.

## **3.2 Sociologické**

V rámci úspěšné socializace sportovce je nutná jeho identifikace s týmem, oddílem a trenérem. Pokud je členem známého týmu, jeho trenérem je bývalý nebo ještě současně úspěšný sportovec, v týmu má kamarády a cítí se tam dobře, je tento proces snazší. Také pomáhá být členem úspěšného týmu. Sociální prostředí sportu je emočně velmi dynamické. Při trénincích, zápasech a závodech dochází k mnoha situacím, při kterých se jedinec ocitá na horské dráze vlastních emocí. Pokud nemá dobrou podporu rodiny, hezký vztah k trenérovi, ke svým spoluhráčům nebo lidem z oddílu, nemá se o koho opřít, nemusí najít dost síly tyto situace řešit a ztrácí chuť ve sportu pokračovat.

### **3.2.1 Rodina**

Působení rodiny je klíčové z hlediska utváření vztahu k sobě samému i okolnímu světu. Napomáhá jedinci při formování hodnot. I za vztahem k pohybové aktivitě stojí rodina. Je důležité, aby dítěti od raného dětství nabízela dostatek příležitostí k pohybu i učení se novým věcem. Vytvořené návyky ovlivňují jeho budoucí život (Sedláčková, 2009).

Děti kopírují nejen aktivitu rodičů, ale i jejich pasivní chování. Pokud rodiny netráví volný čas sportem, mají děti tendenci pasivní životní styl kopírovat. Aktivní rodina, která se věnuje sportovním činnostem pravidelně, se významně podílí na formování zdravého životního stylu svých dětí a tudíž i na jejich celoživotním zdraví. Společné aktivity navíc upevňují vzájemné vztahy. Děti s rodiči sdílí zážitky, emoce a také spolu lépe komunikují (Galloway, 2007).

Sekot (2005) popisuje, jak děti od předškolního věku s rodiči zažívají sportování ve formě různých her nebo při jízdě na kole. Také hovoří o různých podmínkách v ohledu na vzdělání rodičů a stavby rodiny. Všimá si, že rodiče, kteří tráví čas v práci, ve které se fyzicky méně unaví, vyhledávají sportovní aktivity více. Ekonomicky slabší rodiny nebo pohodlnější osoby své dítě naopak nemotivují dostatečně. Zmiňuje i důležitost úplné rodiny, protože samoživitel nemá vždy dostatek finančních prostředků nebo času, aby svým dětem dokázal nabídnout zajímavé příležitosti k aktivnímu trávení volného času a aby sám vytvořil dostatečně podnětné prostředí.

Na děti také negativně působí nadměrná ctižádostivost rodičů. Často požadují po dětech více, než je jejich maximum. Očekávají od nich výkony nebo výsledky, na které sami nedosáhli. Chtějí po dětech, aby vyplnili jejich dávné nenaplněné touhy a odbouraly nahromaděné frustrace z jejich sportovní minulosti. Často také dítěti vyberou stejné sportovní odvětví, kterému se sami věnovali v dětství. Dítě nedostane na vybranou a sportu se věnuje pokorně s cílem potěšit a uspokojit své rodiče (Dvořáková, 2001).

Rodiče ovlivňují děti svým příkladem, mohou a nemusí jim být oporou. Jejich sociální zázemí, ekonomická situace, vzdělanost, názory, ale i podpora okolí se mohou stát klíčovými momenty ve sportovní kariéře dítěte.

### **3.2.2 Trenér**

Trenér je osoba provázející děti sportem. Je na každém tréninku, zápase, soutěži nebo závodě. Pokud si trenér a dítě osobně nesusobí, nerespektují se, je pro dítě těžké docházet

na tréninky s nadšením. Trenér ovlivňuje vztah dítěte ke sportu, jeho fyzické i psychické nastavení, připravenost i atmosféru v celém týmu. Ačkoli nemusí být tak klíčový v pozitivním smyslu, jeho negativní dopad má mnohem vážnější důsledky. Velmi náročný trenér zvyšuje úzkostlivost sportovce. Nezáživný trenér děti nudí a nespravedlivý vnáší rozpory do týmu.

Ryba (1998) vymezuje nejčastější chyby trenéra. Jednou z nich je nedostatečná autorita (často vlivem nedůslednosti, nadržování, nedostatkem sebekritiky, neschopnosti vyslechnout ostatní). Další vyjmenované slabiny, které autoritu oslabují, jsou zaměřenost na sebe (výkon je primární, vlastní sportování taktéž), nedostatečné sebeovládání (emoční nestabilita vede k horší komunikaci), nedostatek nadhledu, podléhání svěřencům (nerozhodný, malá sebedůvěra), pokrytectví (rozpor mezi slovy a činy), podceňování svěřenců.

K dalším chybám trenéra patří:

- pozornost je zaměřena jen talentovaným,
- nepřiměřené limity,
- stereotypní vedení,
- napodobování tréninku dospělých,
- moc konkurence, zaměření na soutěživost i mezi spoluhráči,
- opomíjení sociálních vztahů.

### 3.2.3 Problémy sebe prezentace před ostatními

“*Náš sebeobraz je posilován a ovlivňován tím, jak nás vidí druzí*” (Tod a kol., 2012, s. 78). Děti poznají, zda jsou cennými členy týmu. Zároveň si představují a interpretují, jak je druzí vnímají. Tod také dodává, že sportovci se s cílem dosáhnout sociálních a materiálních zisků, snaží prezentovat pozitivně. To jsou hlavní důvody, proč sportovci zažívají úzkost.

Allport (1924) dokázal, že lidé, vykonávající nějakou činnost za přítomnosti druhých, tuto činnost dělají efektivněji, než kdyby ji dělali sami. Zavedl tak termín sociální facilitace. Jedná se o výkon, který nikdo neposuzuje. Pokud se člověk cítí pod tlakem soudu druhých, může docházet k velkým výkyvům ve výkonu.

Málokterý sportovní výkon se obejde bez diváků. Většina soubojů a výkonů se děje před zraky publika. Čím vyšší soutěž, tím více diváků. Děti většinou hrají pro své rodiče, kteří umí být velmi nevybíravým a zlým publikem. Záleží na druhu sportu a sportovní disciplíně. Často se setkáváme s intenzivně povzbuzujícími rodiči, kteří dokáží být velmi zaujati vůči soupeřícímu týmu, ve kterém hrají opět jen citlivé děti.

Tod (2012) podotýká, že mnoho výzkumů prokázalo výhodu domácího publika. Pravděpodobnost výhry se na domácí půdě zvyšuje o 25%. Představíme-li si nevyzrálé dětské sportovce, mohla by pravděpodobnost ještě narůstat. Tlak vyvíjený na dítě však může být větší, než je schopné zvládnout.

### 3.2.4 Tréninkové skupiny

Klima tréninkové skupiny je velmi důležité. Efektivní tým vykazuje i dobré vnitřní klima. Hošek (2005, s. 82) uvádí: “*vlastnosti struktury skupiny jsou měřitelné psychodiagnostickými metodami a dobře informují o organizaci života skupiny.*” Ze všech kritérií nás nyní bude nejvíce zajímat autonomie skupiny (jak moc je nezávislá na okolí),

autorita (nakolik je významná pro členy), homogenita (jak jsou si podobní), stabilita (jak často se mění členové), propustnost (jak ochotně přijímají nové členy), uspokojení (jak příjemné je být členem) a intimita (jak důvěrně se znají).

- **Klima**

Výše zmíněná kritéria skupiny rozhodují o jejím klimatu, o tom, jak se v ní členové cítí.

Tod a kol. (2012) hovoří o dvou různých motivačních klimatech:

- klima mistrovství: podporuje zapojování se do úkolů, zlepšování vlastních výkonů a napomáhání druhým zlepšovat se v týmové práci. Je klíčové pro vznik vnitřní motivace založené na radosti;
- klima soutěžní: zapojuje ego, které se neustále srovnává a soutěží. Výkony jsou neustále odměňovány. Pro méně schopné hráče je to nepříjemné- snižuje hladinu sebeúcty. Silné jedince posiluje.

Hošek (2005) vyjmenovává znaky efektivní skupiny:

- a/ pohodová, uvolněná atmosféra,
- b/ diskuse se širokou účastí o úlohách skupiny,
- c/ cíl skupiny je všemi akceptován a chápán;
- d/ skupina naslouchá všem členům, není strach ze zesměšnění;
- e/ důvody nesouhlasu jsou zkoumány se snahou řešit příčiny;
- f/ klidná kritika, málo osobních útoků,
- g/ moc je přesouvána, důležité není vedení, ale práce, proto není boj o moc.

- **Role**

Sociální role dítěte je také velmi důležitá. Je dítě vůdcem skupiny, hlavou týmu, oporou týmu, oblíbeným klaunem, nebo jen terčem posměšků? To vše má velký vliv na to, jak se dítě ve skupině cítí. Vyhovuje mu jeho role? Je v ní rád? Jak moc se liší od té, kterou má v jiných kolektivech a skupinách? Pokud se s ní alespoň částečně neztotožní a nepřijme ji, pokusí se ji změnit nebo odejde z kolektivu.

- **Nezdravé soupeření**

Správné klima by mělo mít prvky kooperativní i konkurenční. Je dobré chtít se vyrovnat nejlepšímu v týmu, srovnávat se s kamarádem. To ke sportu patří. Soutěžit neustále je nezdravé a dobrý tým to nevytvoří.

- **Nesoulad aspirace vlastní a aspirace kolektivu**

Ne každý si přeje být mistrem světa. Pokud má tým vysoké aspirace a jedinec se s nimi neztotožní, nemá chuť tvrdě trénovat a podávat lepší a lepší výkony, z týmu se přirozeně odděluje.

- **Šikana**

*“Šikanou ve sportu rozumíme jakékoli jednání nebo situace, které vytvářejí psychický nebo fyzický neklid, sklíčenost, rozmrzelost, rozpaky, týrání, obtěžování, posměch”* (Martens, 2006, s. 72). Nejčastěji se tak děje při příchodu nového hráče do týmu. Dříve se šikana mírně tolerovala a považovala se za přijímací rituál, v dnešní době je nepřípustná. Je povinností trenéra každý náznak šikany zastavit.

- **Ponorková nemoc**

Pokud spolu děti tráví hodně času, velmi dobře se znají a dovedou odhadnout, jak bude jedinec v různých situacích reagovat. Pokud nejsou dobrými přáteli, může jedinci reakce druhého lézt na nervy. Tím přibývá konfliktů. Většinou k nim dochází na soustředěních, kde jsou spolu sportovci delší dobu a izolovaně od každodenního světa. Proti “ponorce” dobře napomáhají jiné kolektivy mimo sport.

- **Výkon a koheze**

Mullen a Cooper (1994) zhodnotili několik studií týkajících se skupinové koheze a výkonu a došli k závěru, že tyto dva faktory se oboustranně podmiňují. Ve chvíli úspěchů je skupina soudržnější. Neúspěšné skupině zase napomůže vylepšení soudržnosti k lepšímu výkonu. Při nízké sociální kohezi hovoří Tod (2012) o takzvané sociální lenosti jednotlivců. Ta se zdá býti úměrná skupinové kohezi. Při nižší kohezi se vyskytuje vysoká sociální lenost - lidé nejsou ochotni investovat energii a necítí vysokou odpovědnost za výkon.

- **Konflikty**

Je přirozené, že v každé tréninkové skupině dochází ke konfliktům. Záleží na tom, jak je jednotlivci vnímají a jaká je jejich frekvence a závažnost. Hošek (1994) rozlišuje konflikty:



- představ: každá strana má jinou představu, jiný druh humoru, každý určitou větu bere jinak, jinak na ni reaguje;
- názorů: na trenéra, na soupeře, na spoluhráče, na výkony, na cíle,
- postojů: zahrnuje emoce, týká se činů, chování v okolí, na které nemají stejný názor;
- zájmů.

### 3.3 Fyziologické

#### 3.3.1 Fyziognomie jedince

Existují sportovci, kteří se svou fyziognomií na sport, který si zvolili, nehodí. Je zřejmé, že nemůžeme odhadnout, jakou výšku a kolik svalové hmoty bude dítě mít. Sport jedince formuje, přesto má určité proporce dané, a tak se najednou může stát, že je dítě moc velké na to, aby bylo žokejem, moc malé na to, aby bylo dobrým basketbalistou nebo příliš hubené a křehké na to, aby dokázalo vyvinout dynamickou sílu v některých sportech. Prostě se nemusí svou stavbou těla pro daný sport hodit.

#### 3.3.2 Růst

Z důvodu rychlého růstu, většinou mezi 13. - 14. rokem věku, může dojít ke snížené koordinaci jedince. Říká se, že děti jsou samá ruka, samá noha a na své rychle nabyté proporce si potřebují chvíli zvykat. Toto stádium je přechodné a netýká se všech. Kolem 13. roku věku lze u chlapců pozorovat velké rozdíly ve výšce postav. Sportovci menšího vzrůstu mohou mít obavy, zda sport a tvrdý trénink nebrzdí jejich růst.

Máček (2010) vysvětluje, že růst je pod kontrolou růstového hormonu (GH) a že základní podporou růstu je dostatečná dodávka energie. Není dokázáno, že by sport ovlivňoval růst, pokud je zajištěna dostatečná výživa. Přesto uvádí, že opakovaným stresovým poškozením tkání, které se může projevit jako záněty šlach, stresové fraktury a distorze, dochází k nerovnoměrnému vývoji svalů a šlach. Pro tento věk je charakteristické, že se opožďuje růst svalstva za růstem kostí. *“Nejvíce rizikovým obdobím je časná puberta (dívky 11-14 let, chlapci 12-15 let) s největšími přírůstky do výšky s rizikem poškození růstových chrupavek. Poměrně častý je výskyt degenerativních onemocnění osifikačních center a šlach, který může zabránit dalšímu pěstování sportu”* (Máček, 2010, s. 52).

Pastucha (2010) k tomu dodává, že růst opravdu může být negativně ovlivněn opakovaným přetěžováním a přetrénováním. V tomto případě nám napomáhá auxologické sledování (růstová diagnóza).

### **3.3.3 Poruchy příjmu potravy**

Někdy trenéři i rodiče vyvíjejí na sportovce neúměrný tlak a požadují po nich určitou proporcii postavy. Dokonce nahlas opakovaně vyslovují přání, aby zhubli. Takové nátlaky jsou často dlouhodobé u gymnastek nebo krasobruslařek. Ty si váhu neustále hlídají. Trenéři jsou schopni lidskou psychiku narušit do té míry, že si sportovci přijdou tlustí, mají narušené představy o vlastním těle a nejsou s ním spokojeni. Mohou kvůli tomu propadat depresivním stavům, které narušují výkon i dobrý pocit ze sportu. Jedná se většinou o ženy sportovkyně. Pokud jim tvrdý trénink a dieta nezaručí ideální postavu nebo váhu, uchylují se ještě k větším dietám a končí u mentální anorexie nebo mentální bulimie.

#### **Mentální anorexie**

Pastucha a kol. (2010, s. 226) popisují, že mentální anorexie: *“často začíná jako reakce na nějakou novou životní situaci či událost, se kterou se daný jedinec nedokáže vypořádat (přechod na střední či vysokou školu, rozvod rodičů nebo necitlivé doporučení některého z rodičů či trenéra k redukci hmotnosti).”* Pastucha dále připomíná, že mentální anorexie vyvolává poruchy tělesných funkcí a sekundární změny endokrinní, metabolické a kardiologické.

Jedinci se většinou považují za tlusté a mají panický strach z přibývání na váze. Nejsou spokojeni se svým tělem z hlediska proporcí a odmítají si udržovat normální tělesnou hmotnost. Jejich váha je nejméně 15% pod normou svého věku. Trápí se hladem, omezují příjem potravy. Snižují množství přijaté potravy a frekvenci jídel. Toto chování vede k podvýživě různé intenzity.

#### **Mentální bulimie**

Příjem potravy je nepravidelný. Na první pohled se člověk může zdát v pořádku. Jedinci se tajně přejídají a poté si s pocitem viny vyvolávají zvracení. Přejídání se střídá s obdobími diet, půstů a používáním projímadel. Svou váhu snižují i cvičením. Snahy řešit situaci jsou většinou nepřiměřené. Z dispozičních faktorů uvádí Tod (2012) mezi jinými perfekcionismus, nízkou sebeúctu a depresivní emoce. Pastucha (2010) připomíná, že u třetiny pacientů se bulimie rozvine po stádiu mentální anorexie.

#### **Bigorexie**

Relativně nová porucha příjmu potravy se týká převážně mladých mužů. V honbě za perfektní postavou, která je pro ně velice důležitá, svému tělu nedopřávají dostatek odpočinku a dlouhodobě pohybový aparát přetěžují. Pastucha a kol. (2010, s. 226) definují bigorexii jako: *“variantu dysmorfofobie, označovanou jako Adonisův komplex. Myšlenka na vlastní svalstvo je až obsedantní, cvičení je excesivní.”* Tito jedinci toužící po svalstvu nadužívají doplňky výživy (hlavně proteiny) a často berou i anabolické (androgenní) steroidy.

### 3.3.4 Úrazy, zranění

Sport vytváří mnoho nebezpečných situací, i jednoduchý pohyb může skončit zraněním. Sportovec špatně došlápne nebo narazí do jiné osoby. Velmi problematická jsou vážná zranění, která sportovce časově zastaví v tréninku. Jedinec musí vyvinout velkou psychickou a fyzickou sílu, aby se vrátil zpět do formy. U dětí může být zranění demotivující nebo odstrašující. Opakovaná zranění odhalí nedostatky pevnosti kosterního systému, svalovou dysbalanci nebo špatný trénink (moc náročný, jedinec na některé prvky nemusí být dost vyvinut, natrénován).

### 3.3.5 Přetrénování

Sportovci se nedostatečně zotavují z tréninků a soutěží. Trénují natolik intenzivně, že tělo nestíhá regenerovat. Takové přetížení nazýváme přetrénováním. Jedná se především o fyzickou zátěž. Celkově vyčerpaný jedinec (většinou psychicky i fyzicky) končí se sportem z důvodu vyhoření. To je většinou charakterizováno vyčerpaností, pocitem neúspěšnosti, nemotivovaností a znehodnocováním aktivity (Goodger a kol., 2010).

Děje se tak většinou v obdobích vyšší zátěže, kupříkladu v soutěžním období. Zvýšená únava může přejít v chronickou únavu. Pokud nedochází k zotavení v běžné době relaxace, jedná se o abnormální reakci na trénink. Tato únava pak snižuje výkon sportovce (Budgett, 2000). Syndromem přetrénování nazýváme stav, kdy organismus není schopen přizpůsobit se kumulativní únavě pocházející z intenzivní tréninkové činnosti. Ta není vyrovnávána dostatečným odpočinkem (MacKinnon, 2000).

Matos, Winsley a Williams (2011) ve své studii uvádí, že až 29 % dospívajících atletů za svou sportovní kariéru prožije alespoň jednu epizodu dlouhodobého přepětí či přetrénování.

Z rizikových faktorů hrají roli:

- situační faktor. Hrají mnoho zápasů, účastní se mnoha závodů;
- interpersonální faktor. Snaží se vyhovět jiným;

- faktor sportovce. Bojí se, že nebudou nasazeni, vybráni;
- sociokulturní. Musí vyhrát kvůli divákům.

Únava, slabší výkon nebo menší zranění mohou být prvními známkami přetrénování. Jedinec může špatně zvládat fyzickou náročnost sportu nebo stres, který vytvářejí média nebo fanoušci. Hošek (1994) popisuje přetrénování jako uvědomování si vlastní ochablosti, se kterou vzrůstá neochota pokračovat v činnosti. Ta se jeví jako nepříjemná, přestává bavit, špatně se k ní motivuje, až o ni sportovec přestane jevit zájem. Richardson a kol.(2008) poukazují na to, že přetrénování v psychickém naladění vyvolává depresivní naladění, strach a úzkost. Martens (2006) k příznakům dodává ztrátu koordinace, zvýšenou bolestivost svalů, zvýšenou tepovou frekvenci v klidu, ztrátu chuti k jídlu, bolesti hlavy, sníženou imunitu, strach ze závodů.

Máček a kol. (2010) zdůrazňují, že správný trenér by měl mít nejen základy psychologie a pedagogiky, ale i fyziologie. Je třeba, aby věnoval zvýšenou pozornost bolestem v oblasti kloubů, zánětům a poruchám vazivového aparátu. Sportovci by neměli být vybízeni k překonávání žádné z těchto obtíží.

Je důležité, aby si rodiče i trenér všimli, zda je jedinec dostatečně regenerován, zda dobře a dostatečně spí, zda ve sportu nezažívá přespříliš stresu, zda není často nemocen. Pokud sportovec nebo trenér nezareaguje včas na signály včasného varování, může se stav jedince zhoršit, nemusí být schopen tréninku nebo se sportem skončí úplně.

### **3.3.6 Nemoc, slabá imunita**

Přestože sport má převážně kladné účinky na zdraví dětí a imunitu u nich posiluje, nemusí se tak dít vždy. Děti si procházejí různými obdobími. Může se stát, že je trénink oslabí a ony pak onemocní. Rodiče se pak děti bojí posílat na tréninky, aby zase nebyly nemocné. Z nemoci viní sport. Svůj strach přenesou na dítě, které se sportem raději přestane, když získá pocit, že mu nedělá dobře.

Na druhou stranu se sportovci v tvrdém tréninku nebo při přetrénování může stát, že se jeho imunita oslabí a on je pak náchylnější k nemocem. Je to důsledek tvrdé práce, kdy si tělo vyžaduje odpočinek. Další komplikací je vážné onemocnění, které trénink na dlouhou dobu pozastaví a sportovci pak “ujede vlak”.

## **3.4 Ekonomické**

### **3.4.1 Ekonomická náročnost sportu**

Plán podpory rozvoje sportu v letech 2015 – 2017 informuje o tom, že v roce 1989 se do sportu investovalo přibližně 0,68 % státního rozpočtu, v roce 2006 to bylo 0,58 % a v roce 2015 již pouze 0,24 %. Tyto investice jsou v porovnání s financováním sportu v jiných státech EU velmi nízké, navíc trend ostatních států je stoupající, zatímco u nás má klesavou tendenci (MŠMT, 2015).

Sporty jsou drahé nejen díky vybavení (lyže, hokej, motosporty), ale finančně náročné může být i dojíždění za dobrými podmínkami (sjezdové lyžování, tenis) a zaměstnávání soukromých trenérů (tenis). V kapitole sociologické aspekty sportu bylo zmíněno, že lze najít korelaci jistých sportovních odvětví a různých sociálních vrstev. Zatímco fotbal může hrát téměř každý, sjezdové lyžování, tenis nebo golf jsou pro jedince, jejichž rodiče jsou ochotni do sportu investovat velké finanční částky již od dětských kategorií.

Ve své práci došel Marek (2017) k závěrům, že průměrné roční náklady na organizovanou sportovní činnost nejmladších dětí (běh na lyžích) se pohybuje kolem 18 800 Kč za rok. Dorostenci, kteří trénují na vysoké úrovni, kteří používají nejlepší možné vybavení a kteří jedou na několik soustředění, potřebují až 85 500 Kč za rok. Výkonnostně lepší běžci mohou tuto částku snížit o podporu ze sportovních center mládeže. Jsou to hlavně náklady na materiál, který obvykle nebývá spolufinancován sportovními oddíly. Spoluúčast oddílu se různě liší stejně jako výše ročních příspěvků. S touto se v dnešním světě nedá automaticky počítat, a tak financování sportu zůstává převážně na rodičích.

### **3.4.2 Ekonomicky slabá rodina**

Každá rodina má jiný finanční rozpočet a rozdílné názory na výši finanční podpory sportovní kariéry svých dětí. Jedná se o velmi nejistou investici, neboť neexistuje jistota výsledků, ani stráveného času u sportu. Je rozdílné podporovat vrcholového sportovce, který již vykazuje známky výjimečnosti, nebo jen doufat, že z dítěte jednou bude světový atlet nebo hráč. Ekonomicky slabší rodiny svou finanční podporu zastaví dříve než ty silnější. V tomto momentě je dobré dítěti najít podobně atraktivní činnost, která je finančně méně náročná, aby nekončil se sportem jen kvůli nedostatku peněz.

Studie KPMG (2012) přináší výsledky, že české domácnosti vydávají na sport mnohem více financí než je tomu v ostatních zemích EU. Státní podpora sportu je menší, což se projevuje i na snížení sportovní základny. Chudší rodiny nedokáží sportování svých ratolestí financovat.

Až 23 % rodin nemá na financování sportovní kariéry svých dětí. Týká se to 450 000 dětí. Tento trend by měl být změněn a obrácen (MŠMT, 2015).

Marek (2017, s. 63) připomíná, že: „*ačkoliv si to většina rodičů nepřiznává, finanční náročnost zcela jasně ovlivňuje výdaje na sport a v důsledku toho i výběr sportovní aktivity.*“ Neuvědomují si, že jejich děti se díky méně podnětnému prostředí k dražším sportům nikdy nedostanou, tudíž si je nemohou samy zvolit. Až 77 % rodičů uvedlo, že si jejich dítě svůj sport vybralo samo. Vybralo si však z omezené nabídky.

## **3.5 Praktické**

### **3.5.1 Volba sportu**

Ne vždy se podaří dítě přivést ke sportu, který vyhovuje jak dítěti, tak rodičům. Prvotní přání většinou vychází od rodičů. Buď se dítěti sport zalíbí a zůstane, nebo odejde. Nakolik si dítě samo řekne, že by rádo zkusilo něco jiného, je těžké odhadnout. Můžeme jen očekávat, že sport, pro který se samo rozhodlo, ho bude bavit delší dobu. Malé děti si nedokáží představit, co jednotlivé sporty obnášejí v přípravě i soutěžích. Navíc často nemá široká veřejnost potuchy o existenci velkého množství sportovních odvětví a zaměřuje se na několik nejpopulárnějších sportů. Dítě se tak o zajímavém sportu dozvídá až později, od kamarádů nebo ve škole.

Faktory důležité pro správnou volbu sportu jsou čas (dítěti by možná vyhovovala hravá všeobecná příprava namísto rané specializace), fyzická stránka jedince (jeho výška a váha, somatotyp) a psychická stránka mladého sportovce (je dostatečně emočně stabilní, svědomitý, soustředěný, bystrý).

### **3.5.2 Načasování**

Pokud dítě začne sportovat velmi brzy, může mu sport zevšednět dříve. Léta dřiny a monotónního tréninku nepřinášejí radost. Roky ve sportu vezmou dítěti mnoho času, který mohlo strávit jinak než tvrdým tréninkem. Naopak pokud dítě začne s některou sportovní disciplínou příliš pozdě, již nikdy nedohoní děti, které se roky specializovaly a tvrdě trénovaly techniku. Takové děti mají vyspělejší nejen techniku potřebnou v daném sportu, ale i koordinaci, obratnost a prostorovou orientaci. Plavci si vytvoří cit pro vodu, lyžaři zase cit pro správné nastavení lyže na hranu a podobně.

### **3.5.3 Dojíždění**

Děti, které za sportovní činností dojíždějí, mají život komplikovanější než ty, které sportují v místě bydliště. Talentovaní jedinci z menších měst dostávají nabídky ve vyšších soutěžích a dojíždějí do větších měst. Vykonávání některých sportů se neobejde bez cest za lepšími podmínkami (sportovní hala, sníh, voda, skály). Překážka na cestě za sportem může narůst do takové míry, že se stane nepřekonatelnou.

### **3.5.4 Studium nebo nástup do zaměstnání**

Díky přechodu na střední školu musí mnoho dětí začít dojíždět. Škola je časově náročnější, domácí příprava zabere více času, s novým kolektivem přicházejí i nové zájmy. V tuto dobu odchází ze sportu více dětí. Některé týmy se úplně rozpadnou. Zbylé děti se mohou spojit s jiným klubem, což na nižších úrovních nezachrání situaci na dlouho, protože talentovaní již přestoupili do vyšších soutěží.

Nástup do zaměstnání vnese do života mladých lidí úplně nový rytmus. Je třeba si na něj navyknout, často až přibývání na váze upamatuje mnohé, že sport je v životě potřebný. Opět jej začnou vyhledávat, i když třeba v úplně jiné formě než se mu věnovali před nástupem do práce. Všeobecně nejvíce sportují mladí vysokoškoláci - studující i absolventi.

### **3.5.5 Jiné zájmy**

Dítě se může dlouhodobě věnovat sportu, který jej víceméně naplňuje, přesto s přibývajícím věkem přichází doba specializace a sport, tanec, hudba nebo jiný koníček vyžaduje od dětí stále více času. Dítě si musí vybrat sport, kterému se bude věnovat naplno. Ztráta zájmu o sport může být i přirozenou součástí vyspívání a vývoje jedince. V pubertálním období má mládež mnohem menší potřebu se hýbat, než tomu bylo v mladším věku, navíc u nich roste velká potřeba socializace.

### **3.5.6 Přejít na jiný sport**

Nabídka sportů roste s dětmi. Čím jsou starší, tím více se dozvídají o existenci různých sportovních klubů, disciplín a soutěží. Postupně dorůstají do věku, kdy samy posoudí, v kterém sportu by mohly být úspěšné, neboť již znají svoje silné a slabé stránky. Mohou se také rozhodnout následovat kamaráda, nebo se odváží zkusit jiné sportovní odvětví. Je přirozené vyzkoušet si více sportů a na základě zkušeností se rozhodnout pro ten nejvhodnější.

### 3.5.7 Dlouhodobý neúspěch

Úspěch je pro sportovce důležitý a jeho dlouhodobá absence může vést k ukončení sportovní aktivity. Záleží také na tom, zda je úspěch sportovce hlavním cílem jeho sportovní činnosti. Úspěch zvyšuje sebevědomí i zlepšuje kohezi týmu, naopak neúspěch může mít opačné následky. Je rozdíl, pokud si sportovec přeje být zdravý, hrát férově, mít ve sportu kamarády nebo pokud musí vyhrávat za každou cenu, je motivován vlastní touhou vítězit nebo finanční odměnou. Vnímání neúspěchu je u těchto sportovců odlišné.

Hošek uvádí (2005), že mladší sportovci od sebe očekávají více a muži mají vyšší aspirační úroveň než ženy. Pokud si jedinec přijde slabý v porovnání s ostatními, jeho aspirační úroveň je vyšší a naopak děti, kterým sport jde, na sebe velký tlak nevyvíjejí. Na aspirační úroveň jedince má vliv i okolí sportovce, rodina, trenér, média a jeho předchozí zkušenosti.

Úspěšnost mohou ovlivňovat optimální determinanty daného sportu. Dle Měkoty (2005) to jsou determinanty morfologické (svalovina, výška, váha, rozložení tuku v těle), fyziologické (kardiorespirační funkce), motorické, metabolické, mechanické, percepční a personální. Jsou to důležité faktory při výběru sportovních talentů, ale nám mohou ukázat přesný opak, proč dítě nemohlo být v daném sportu úspěšné. Nejvíce ze všech geneticky determinovaných faktorů je dána výška jedince, jeho maximální anaerobní alaktátový výkon (rozhodující pro rychlostně-silové sporty) a flexibilita. Podíl rozdělení typů svalových vláken (pomalých a rychlých) je dle Boucharda (1997) geneticky daný asi z 40%, což může v některých disciplínách býti i klíčové.

Trenéři, kteří kladou velký důraz na vítězství, mohou mít velké ztráty ve svých týmech, protože vítězství čeká jen na málo jedinců. Opakovaně a dlouhodobě neúspěšní jedinci nemusí tento stav unést a rozhodnou se se sportem skončit. Je velký rozdíl být neúspěšný v individuálním nebo v týmovém sportu.

Pocit úspěchu je velmi důležitý pro vlastní pohodu a sebevědomí. Děti úspěch potřebují o to více. Jsou v období, kdy si budují vlastní identitu a sebevědomí. Proto by si měly najít činnost, ve které se budou cítit úspěšně.



## 4 Cíl a úkoly výzkumu, výzkumné otázky

### 4.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit nejčastější příčiny ukončení sportovní kariéry mladých sportovců v Jičíně a okolí. Výzkumná práce navazuje na výzkumy Vlčka (2013) a Čermáka (2016), o které se částečně opírá.

### 4.2 Výzkumné otázky

Položili jsme si tyto výzkumné otázky:

**Výzkumná otázka 1:** Jaké jsou nejčastější příčiny ukončení sportovní kariéry dětí a mládeže v Jičíně a okolí?

**Výzkumná otázka 2:** Jaké jsou nejčastější psychologické důvody pro ukončení sportovní kariéry dětí a mládeže v Jičíně a okolí?

**Výzkumná otázka 3:** Jaké jsou nejčastější sociologické důvody pro ukončení sportovní kariéry dětí a mládeže v Jičíně a okolí?

**Výzkumná otázka 4:** Jaké jsou nejčastější fyziologické důvody pro ukončení sportovní kariéry dětí a mládeže v Jičíně a okolí?

**Výzkumná otázka 5:** Jaké jsou nejčastější praktické důvody pro ukončení sportovní kariéry dětí a mládeže v Jičíně a okolí?

### 4.3 Úkoly výzkumu

Pro splnění zvolených výzkumných cílů jsou definovány následující úkoly práce:

- studium odborných zdrojů tematiky a volba oblasti výzkumu,
- stanovení metodologie výzkumu: cíl, výzkumné otázky, úkoly práce,
- realizace výzkumu s vybranými probandy - sběr dat,
- zpracování a vyhodnocení získaných údajů,
- vypracování textu výzkumné části práce a prezentace výsledků,
- vyvození závěrů a doporučení pro teorii a praxi.

## 5 Metodika výzkumu

### 5.1 Charakteristika výběrových souborů

Výběr souboru výzkumu se uskutečnil v termínu od 10. 2. do 24. 2. 2019. Osloveni byli středoškoláci v Jičíně a okolí. Kritériem výběrových souborů byl věk mezi 15. až 20. rokem, osobní zkušenost s nejméně dvěma roky systematického sportovního tréninku a následné zanechání sportu. Dalším kritériem byla oblast Jičínska. To znamená sportovci, kteří v Jičíně a okolí žijí a sportují. Jedná se o dojezdovou vzdálenost 25 km, pod kterou spadají města Nová Paka, Hořice v Podkrkonoší, Kopidlno, Sobotka a Lomnice nad Popelkou. Děti a mládež na Jičínsku dojíždí do těchto měst za sportem a zároveň mnoho jičínských dětí po základní škole nastupuje na střední školu do jednoho z okolních měst. Celkem v dotazníkovém šetření odpovědělo 83 osob.

### 5.2 Organizace výzkumu

Vlastní výzkum proběhl od 10. 2. - 24. 2. 2019 pomocí dotazníkového šetření na webovém portálu SURVIO ([www.survio.com](http://www.survio.com), konkrétní odkaz pro dotazník: <https://www.survio.com/survey/d/T9H5M1V5D2L0A9O2G>.)

Výběrový soubor byl osloven prostřednictvím pedagogických pracovníků na středních školách v Jičíně, Kopidlně, Hořicích v Podkrkonoší, Lomnici nad Popelkou a v Nové Pace. Osloveni byli vedoucí pracovníci škol, učitelé tělesné výchovy a učitelé informatiky, s prosbou vyhledat studenty, kterých se dotazník týká a dotazník jim zprostředkovat. Byli požádáni, aby studentům vysvětlili cíl výzkumu a všechna kritéria výběrového souboru. Konkrétně se jednalo o tyto střední školy:

- Lepařovo Gymnázium, Jičín,
- Masarykova obchodní akademie, Jičín,
- Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola, Jičín,
- Soukromá střední škola podnikatelská Altman, Jičín,
- Střední škola zahradnická, Kopidlno,
- Střední škola, Lomnice nad Popelkou,
- Střední škola strojírenská a elektrotechnická, Nová Paka,
- Gymnázium a Střední odborná škola pedagogická, Nová Paka,

- Střední škola gastronomie a služeb, Nová Paka,
- Gymnázium Hořice,
- Zemědělská akademie, Hořice.

Dále byli prostřednictvím sociální sítě Facebook osloveni osobně respondenti, kteří odpovídali výběru. Celkem bylo vyhodnoceno 82 platných odpovědí.

### 5.3 Metody získávání dat

Ke sběru příslušných dat bylo využito dotazníkové šetření, které částečně vycházelo z dotazníkových šetření prací Čermáka (2016) a Vlčka (2013). Byly použity uzavřené otázky z možností zaškrtnutí pouze jedné odpovědi. Podle odpovědi v otázce číslo 9 byli respondenti požádáni, aby odpověděli pouze v té další otázce, která dále specifikovala odpověď otázky č. 9. Toto jim bylo znovu připomínáno u každé následující otázky. Byly použity následujícími dotazy:

#### 1. Jsem:

- muž,
- žena.

#### 2. Můj věk:

- 15 let,
- 16 let,
- 17 let,
- 18 let,
- 19 let,
- 20 let,

#### 3. Se sportem jsem začal (začala):

- v předškolním věku (do 6 let),
- v mladším školním věku (7-10 let),
- jako mladší žák (11-12 let),
- jako starší žák (13-14 let),

- jako mladší dorostenec (15-16 let),
- jako starší dorostenec (17-18 let).

**4. Sportu (tréninky, soutěže, zápasy) jsem se věnoval (a):**

- 1x týdně,
- 2x týdně,
- 3x týdně,
- 4x týdně,
- víckrát než 4x týdně.

**5. Na tréninky jsem chodil (a), protože:**

- jsem sám (sama) chtěl (a) sportovat;
- jsem se tam sešel (sešla) s kamarády;
- mě nutili rodiče;
- to vyžadoval trenér;
- mě bavilo soutěžit a bez tréninku by to nešlo (nepostavil by mě trenér, nepodal (a) bych takové výkony);
- jiné důvody.

**6. Sportu jsem se věnoval (a):**

- 1 rok,
- 2 roky,
- 3 roky,
- 4 roky,
- 5 let,
- 6 a více let.

**7. Se sportem jsem skončil (a):**

- v mladším školním věku (7-10 let),
- jako mladší žák/žákyně (11-12 let),
- jako starší žák/žákyně (13-14 let),

- jako mladší dorostenec/dorostenka (15-16 let),
- jako starší dorostenec/dorostenka (17-18 let),
- jako junior/juniorka (19-20 let).

**8. Je to před:**

- méně než 1 rokem,
- 1 rokem,
- 2 lety,
- 3 lety,
- 4 lety,
- 5 a více lety.

**9. Převažující důvody pro ukončení mé sportovní kariéry byly spíše:**

- psychologické: ztráta motivace, strach, slabá vůle, nedostatek sebevědomí, monotónnost. Vadila mi agrese ve sportu, neférové chování, vlastní emoční nestabilita;
- sociologické (spory s trenérem, problémy v týmu, tlak nebo žádná podpora rodičů apod.),
- fyziologické (úrazy, zranění, nemoc, přetrénování, rychlý růst, nevhodná stavba těla pro daný sport, poruchy příjmu potravy),
- ekonomické (finanční náročnost sportu, nedostatek financí rodiny aj.),
- praktické (časová náročnost tréninku, studium, dojíždění, jiné zájmy, přechod na jiný sport, dlouhodobý neúspěch apod.).

**10. Převažujícím psychologickým důvodem pro ukončení mé sportovní kariéry byl:**

- nedostatek motivace,
- nedostatek sebevědomí,
- slabá vůle,
- jiné hodnoty. Sport pro mě nebyl tak důležitý;
- emoce (velký strach, úzkost, frustrace, vztek, smutek, stud),
- agrese ve sportu. Pro mou povahu jí bylo moc;

- neférové chování ve sportu,
- stereotyp, monotónnost.

#### **11. Převažujícím sociologickým důvodem pro ukončení mé sportovní kariéry byl:**

- velký tlak ze strany rodičů: požadovali velké výkony, nebyli spokojeni, stále mi sport připomínali;
- žádná podpora ze strany rodičů: rodičům bylo jedno, že jsem sportoval(a). Nepomáhali mě nikam odvézt, na sportovní vybavení neradi přispívali, sami mně sport rozmlouvali aj.;
- trenér (neshody, špatný vztah k trenérovi aj.),
- strach ze sebezprezentace před ostatními: před diváky jsem nebyl(a) schopen (schopna) předvést dobrý výkon, bál(a) jsem se, co si o mě myslí;
- tréninková skupina a její špatné klima: necítil(a) jsem se v ní dobře.

#### **12. Převažujícím fyziologickým důvodem pro ukončení mé sportovní kariéry bylo:**

- mé tělo nebylo stavěné na sport, kterému jsem se věnoval: nejsem tak silový(á), vysoký(á), rychlý(á), hubený(á), koordinovaný(á) aj.;
- skončil(a) jsem v období největšího růstu (z důvodu špatné koordinace, z důvodu zpomaleného růstu);
- poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie, bigorexie),
- časté úrazy, zranění, dlouhodobá zranění,
- přetrénování: již nedocházelo k regeneraci, častá únava, úrazy, vyhoření;
- nemoc, slabá imunita.

#### **13. Převažujícím ekonomickým důvodem pro ukončení mé sportovní kariéry byl:**

- příliš drahý sport: náklady na sport stále narůstaly, podpora od oddílu nebo svazu byla nedostatečná;
- slabá ekonomická situace rodiny: rodina nebyla schopna zaplatit veškeré náklady na sport.

#### **14. Převažujícím praktickým důvodem pro ukončení mé sportovní kariéry bylo:**

- daný sport nebyl pro mě tím správným;
- začal mě zajímat jiný sport;

- jiné zájmy: kvůli jiným koníčkům jsem neměl(a) na sport čas;
- sport mě prostě přestal bavit;
- načasování: začal(a) jsem se sportem příliš brzy nebo příliš pozdě;
- náročné dojíždění,
- nástup na jinou školu nebo do zaměstnání: časově se neslučovalo studovat/pracovat a trénovat;
- dlouhodobý neúspěch: dlouho mi to nešlo, nezlepšoval(a) jsem se.

Na otázky 10-14 neodpovídali všichni dotazovaní. Každý měl odpovědět pouze na tu otázku, která blíže specifikovala hlavní důvod zanechání sportu. Ačkoli se tak nestalo vždy, bylo možné přebytečné odpovědi odfiltrvat a vyhodnotit šetření přesně podle záměru.

## **5.4 Metody zpracování a vyhodnocení dat**

Pro zpracování získaných dat jsme zvolili matematicko- statistické a grafické metody.

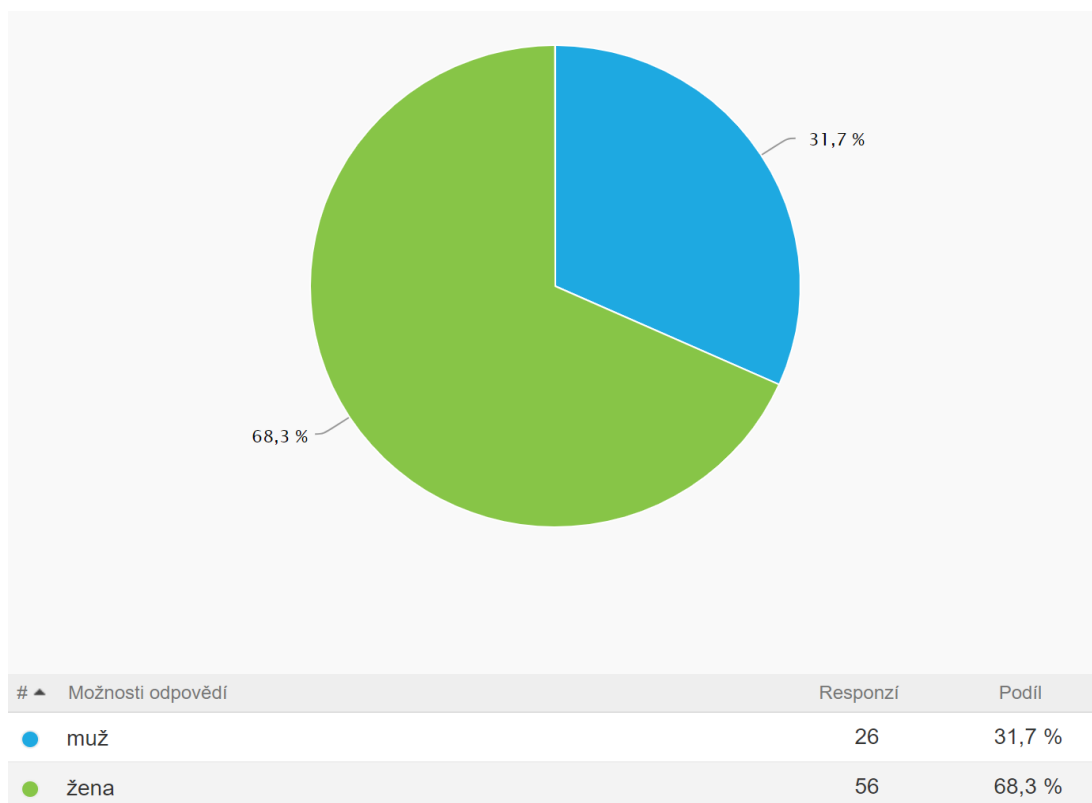
Jednotlivé dílčí a celkové výsledky byly zpracovány do grafů vytvořených na základě sledovaných parametrů v jednotlivých otázkách dotazníku.

Pro vyhodnocení získaných dat byly užity logické metody indukce, dedukce, analýzy, syntézy, komparace a zevšeobecnění.

## 6 Výsledky a diskuse

Výsledky jsou uvedeny chronologicky dle sledu otázek z dotazníkového šetření. Výsledky jsou graficky znázorněny, následuje rozbor grafů a diskuze.

### 1. Jsem:

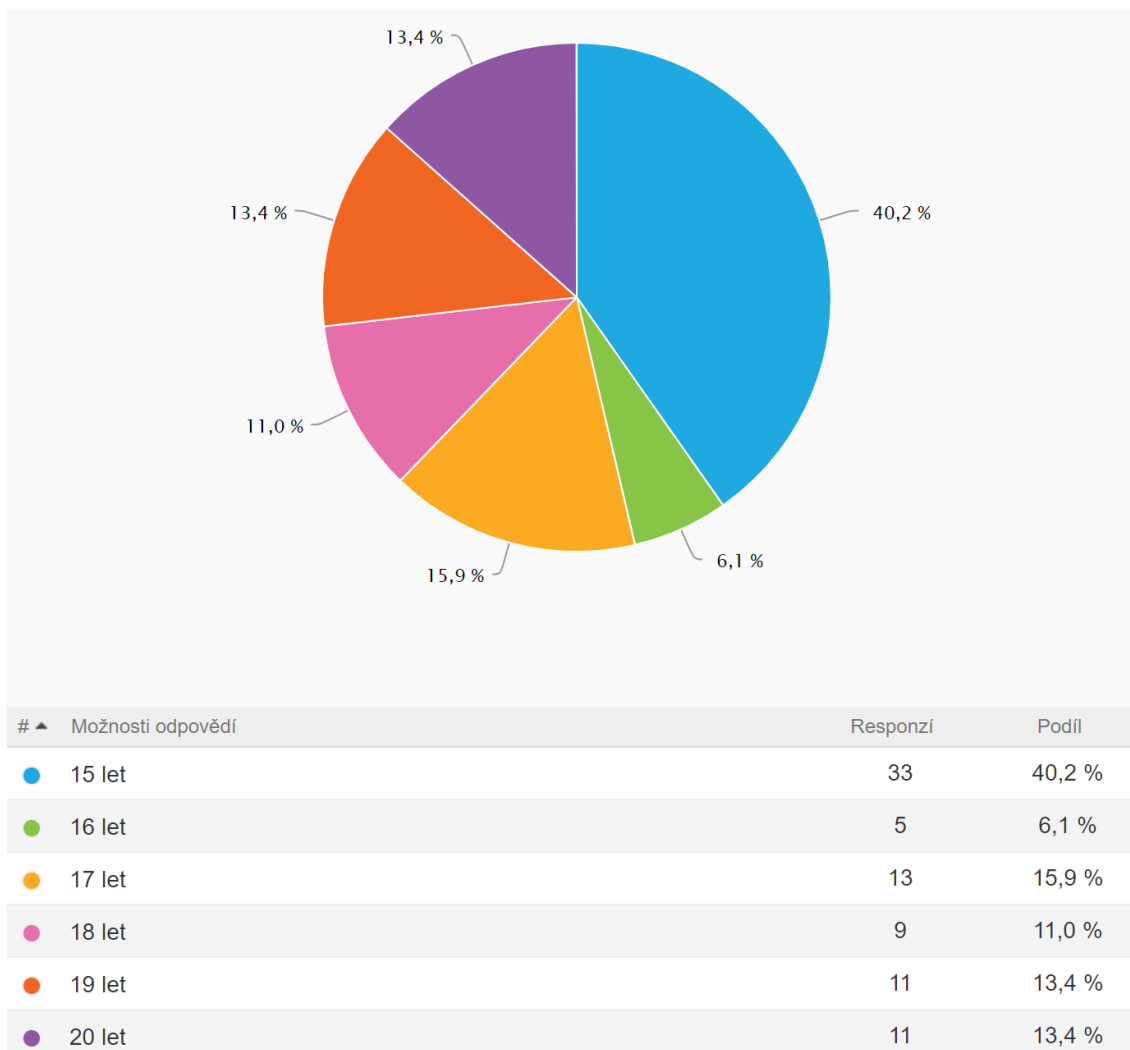


Obrázek 1 Pohlaví respondentů výzkumu

Dotazník vyplnilo celkem 82 osob, z nichž bylo 56 žen (68,3 %) a 26 mužů (31,7 %). Je těžké posoudit, z jakého důvodu odpovědělo více žen. Ženy mohou být ochotnější vyplnit dotazníkové šetření. Také je možné, že se sportem končí více dívek než chlapců. Zkušenosti ze školní praxe ukazují, že chlapci zůstávají aktivnější déle. Domníváme se, že ve sportech jako je aerobik, gymnastika nebo moderní tanec, které přitahují více děvčat, končí sportovkyně nejen kvůli jiným zájmům, přechodu na střední školu, časové náročnosti, rozpadu kolektivu, ale také kvůli nedostatečné výkonnosti. Chlapci naopak v kolektivních sportech jako je fotbal nebo hokej zůstávají, i když výkonnostně nestačí. Mají větší možnost hrát v soutěži dle aktuální výkonnosti.



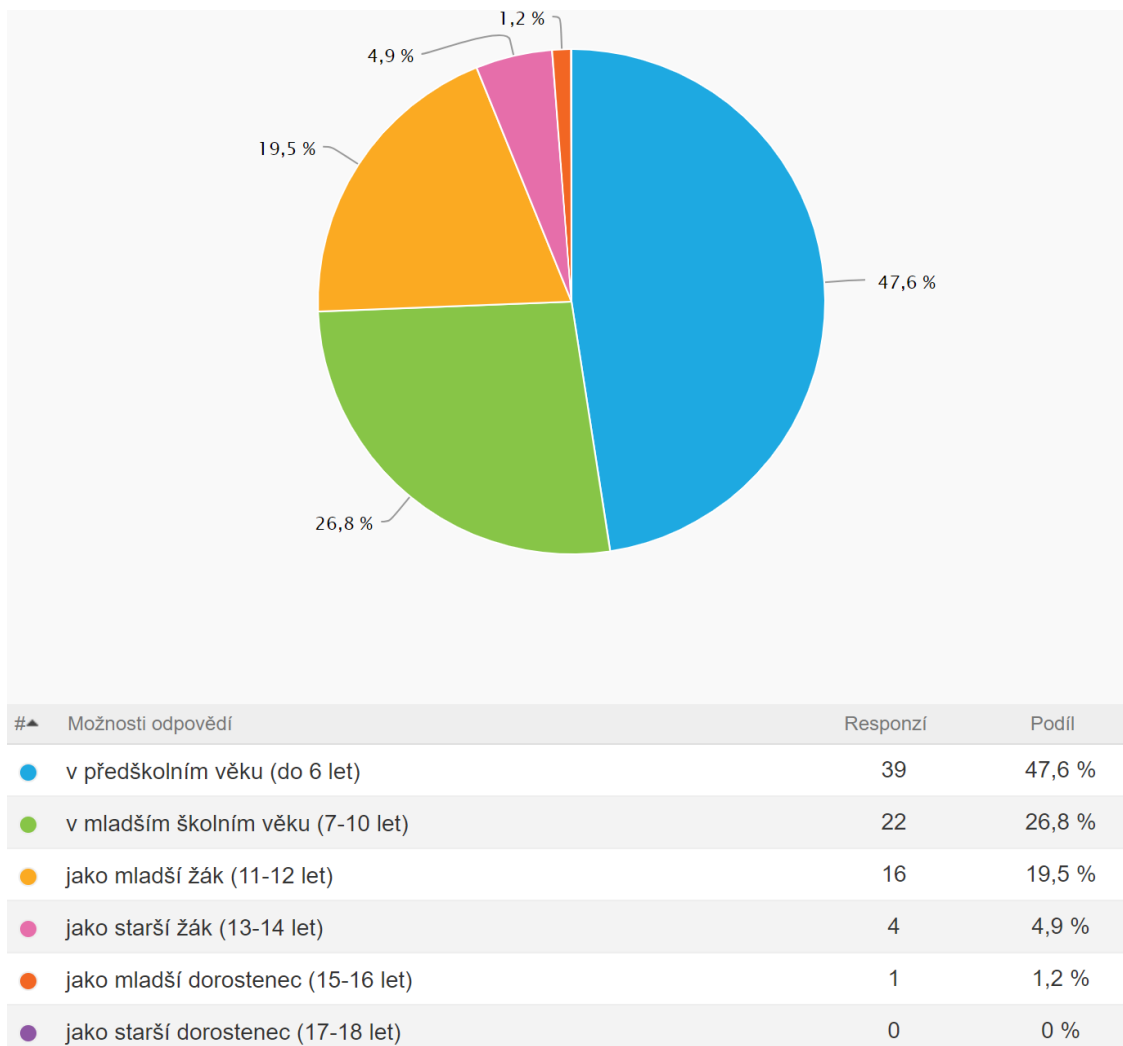
## 2. Můj věk:



Obrázek 2 Věk respondentů výzkumu

Nejvyšší podíl dotazovaných byl ve věku patnácti let (40,2 %), druhý nejvyšší podíl představovali sedmnáctiletí (15,9 %), dále dvacetiletí a devatenáctiletí (obě skupiny po 13,4 %), dále osmnáctiletí (11 %) a nejméně dotazovaných bylo šestnáctiletých (6,1 %).

### 3. Se sportem jsem začal (a):

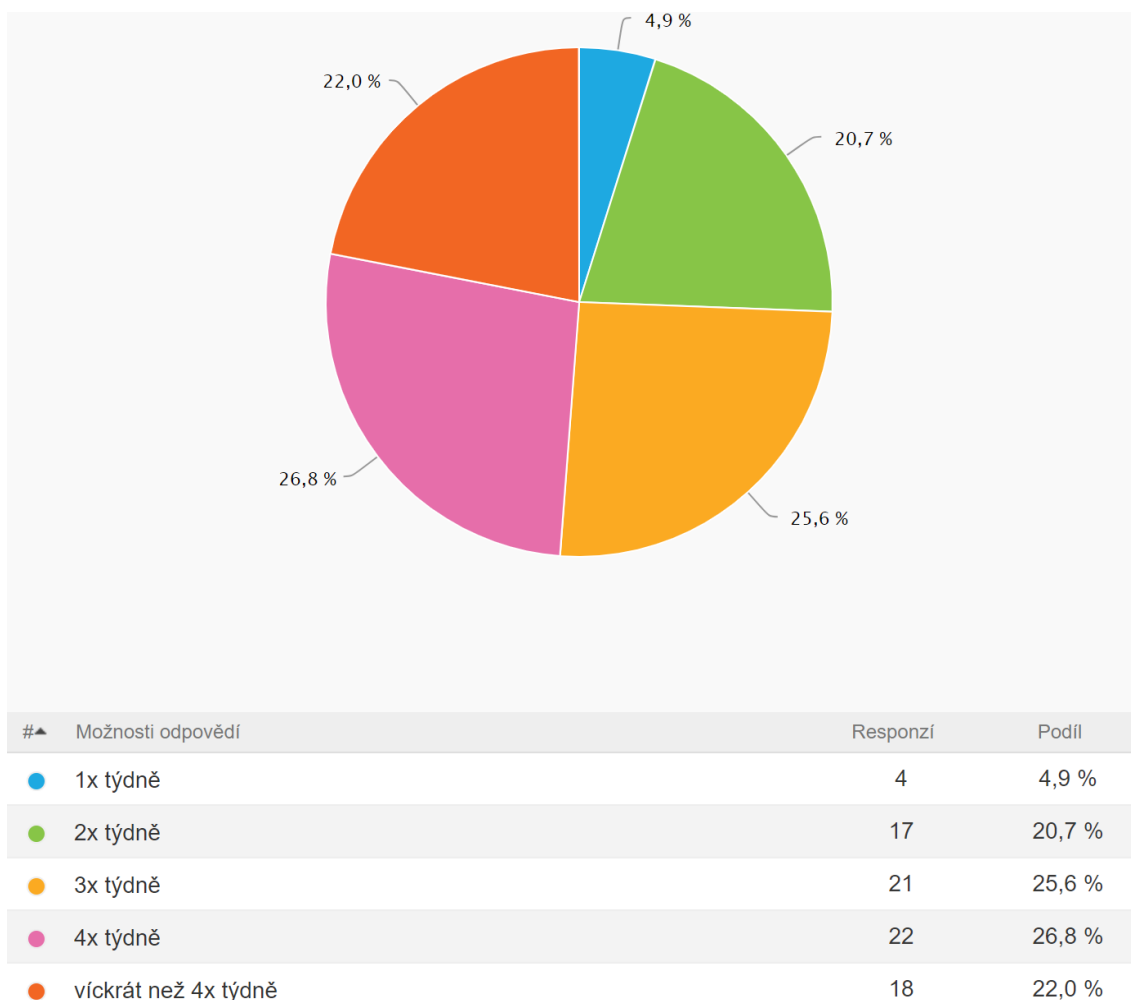


Obrázek 3 Začátek sportovní činnosti

Nejvíce dotazovaných začalo se sportem v předškolním věku (47,6 %). V mladším školním věku začalo 26,8% dotazovaných, dále následuje věk mladšího žactva (19,5 %), staršího žactva (4,9 %) a na posledním místě je jeden respondent (1,2 %), který začal sportovní kariéru ve věku mladšího dorostu.

Domníváme se, že s předškolní docházkou se děti začínají zapojovat i do sportovních klubů. Nejedná se ještě o systematický trénink. Přípravka rozvíjí všestrannost dítěte a postupně děti seznamuje s daným sportem. Některé sporty jako například gymnastika, sjezdové a běžecké lyžování a plavání začínají se specializovaným tréninkem mnohem dříve než třeba atletika, kde se děti dlouho seznamují s jejími disciplínami.

#### 4. Sportu (tréninky, soutěže, zápasy) jsem se věnoval (a) :

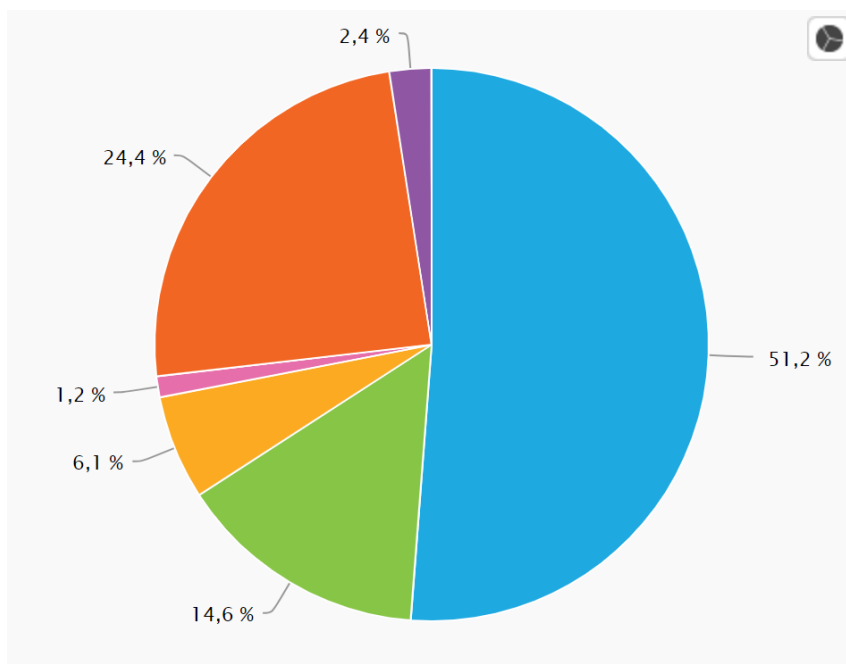


Obrázek 4 Frekvence sportovní činnosti

Nejvíce respondentů (26,8%) se věnovalo sportu 4krát týdně, 25,6 % dětí sportovalo 3krát týdně, 22 % dětí víckrát než 4krát týdně. Dvakrát týdně se sportu věnovalo 20,7 % respondentů, 4,9 % dětí sportovalo jednou týdně.

Výsledky dokládají, že většina respondentů se sportu věnovala velmi často. Můžeme předpokládat, že zažili systematický trénink. Ten je v každém sportu rozdílný a začíná v jiném věku. Jedinci docházeli za sportem alespoň dvakrát týdně, účastnili se soutěží nebo zápasů, 40 respondentů (48,8 % dotazovaných) sportovalo čtyři dny v týdnu.

## 5. Na tréninky jsem chodil (a) protože:



Obrázek 5 Graf motivace k tréninku

#▲	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
●	jsem sám(sama) chtěl(a) sportovat	42	51,2 %
●	protože jsem se tam sešel(sešla) s kamarády	12	14,6 %
●	protože mě nutili rodiče	5	6,1 %
●	protože to vyžadoval trenér	1	1,2 %
●	protože mě bavilo soutěžit a bez tréninku by to nešlo (nepostavil by mě trenér, nepodal (a) bych takové výkony	20	24,4 %
●	Jiné důvody...	2	2,4 %

**Jiné důvody...: ●**

Nechtěla jsem zklamat rodiče a trenérka to požadovala a jinak by nám naložila více těžký trénink.

Protože zaprvé tam byly kamarádky a za druhé mě to i bavilo

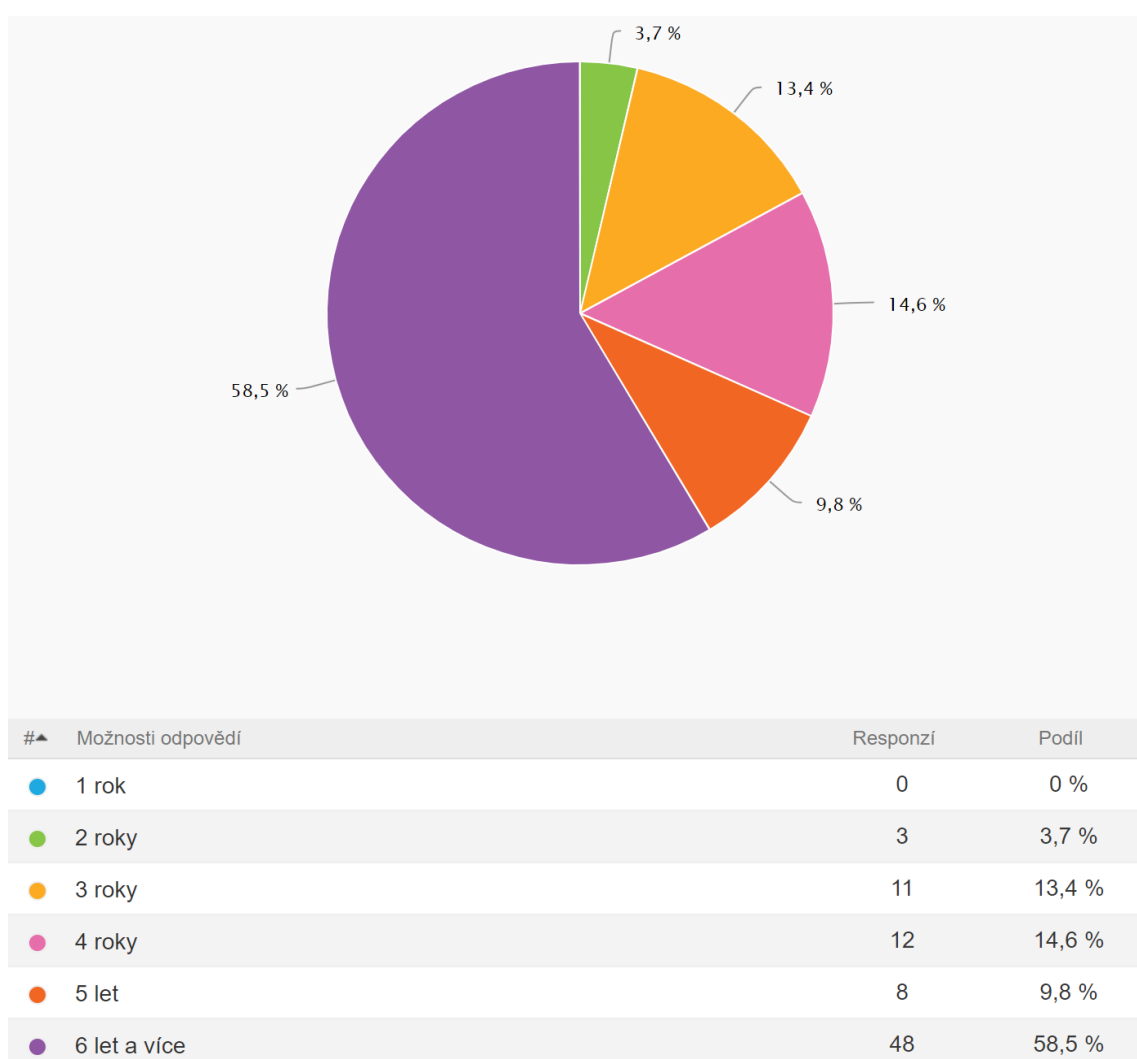
Obrázek 6 Data motivace k tréninku

Nejčastějšími důvody pro sportování byla vlastní motivace a chuť sportovat (51,2%), na druhém místě uvádějí respondenti nutnost tréninku z důvodu výkonnosti a zajištění si nominace do soutěže (24,4 %), na třetím místě je sociální prvek, kdy lidé přicházeli sportovat s motivací sejít se s kamarády (14,6 %), dále následují jedinci nucení do tréninků rodiči (6,1 %), 2 respondenti (2,4 %) uvedli jiné důvody, které byly smíšené. Na trénink je přivádělo nadšení

ze sportu, kamarádi, rodiče i přísnost trenérky. Pouze jeden respondent přicházel na trénink kvůli trenérovi (1,2 %).

Z výsledků ankety vyplývá, že více než polovina dětí přicházela na trénink za sportem jako takovým, což je velmi uspokojivý výsledek. Jak již bylo zmíněno, jedním z nejdůležitějších předpokladů zapojit se do sportovní činnosti je vnitřní motiv. Děti pak u sportu vydrží déle. Důležitost soutěže a nominace na soutěž byla pro respondenty významnější než sociální kontakt na trénincích, což je u mladých sportovců překvapivé. Za kamarády přicházelo do sportu pouze 12 lidí, tedy 14,6 % dotazovaných.

## 6. Sportu jsem se věnoval (a):



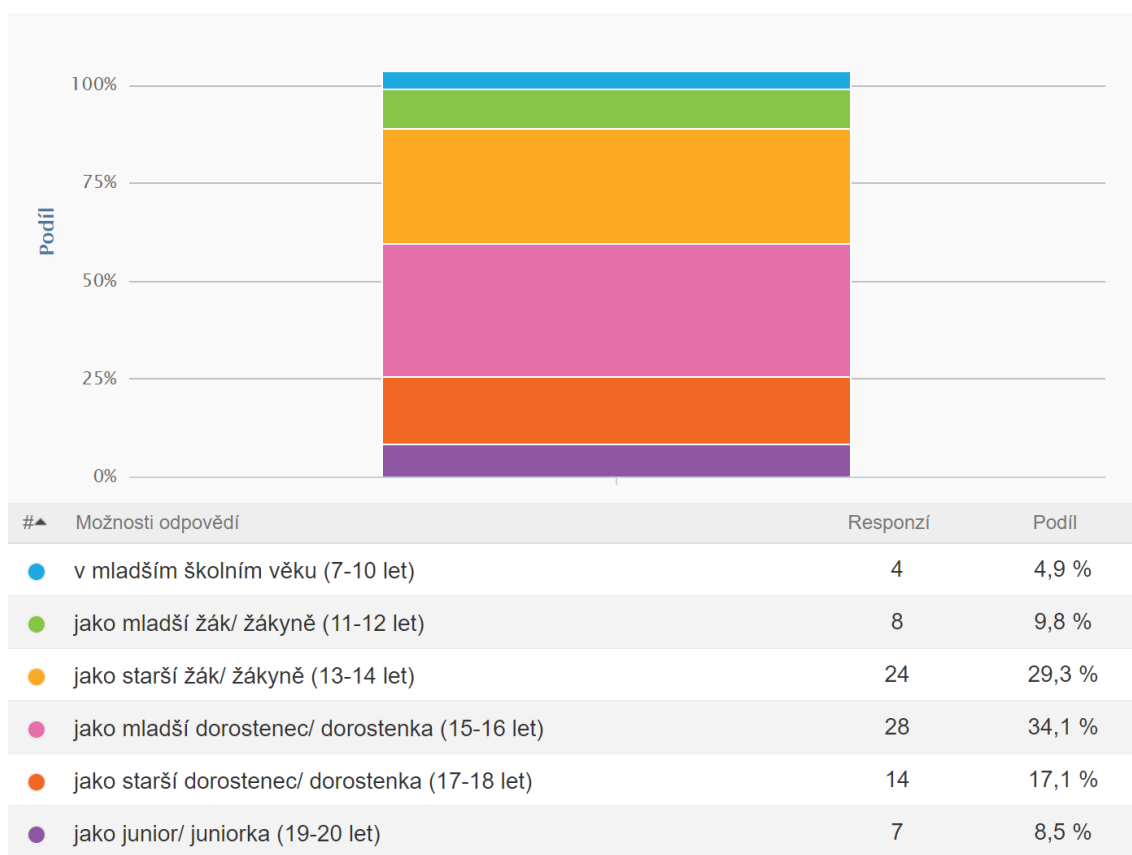
Obrázek 7 Doba věnování se sportovní činnosti

Největší zastoupení má skupina respondentů, která se věnovala sportu šest a více let (58,5 %), na druhém místě je skupina, která sportovala čtyři roky (14,6 %), třetí v pořadí jsou lidé, kteří se sportu věnovali tři roky (13,4 %), 9,8 % dětí sportovalo pět let a na posledním místě jsou

3 respondenti (3,7 %), kteří sportovali dva roky. Časový údaj jeden rok se v dotazníku objevil se záměrem odhalit jedince, kteří přehlédli nebo nerespektovali klíčové zadání- stanovené aspekty výběru respondentů. Rok sportování není považován za systematickou sportovní kariéru. Jeden takový respondent byl odhalen a z dotazníku vyřazen.

Je uspokojivé vidět, že se většina dotazovaných sportu věnovala natolik dlouho, že museli zažít nějakou formu systematického tréninku, což je pro toto dotazníkové šetření klíčové. Alespoň čtyři roky sportovalo 82,9 % lidí.

## 7. Se sportem jsem skončil (a):



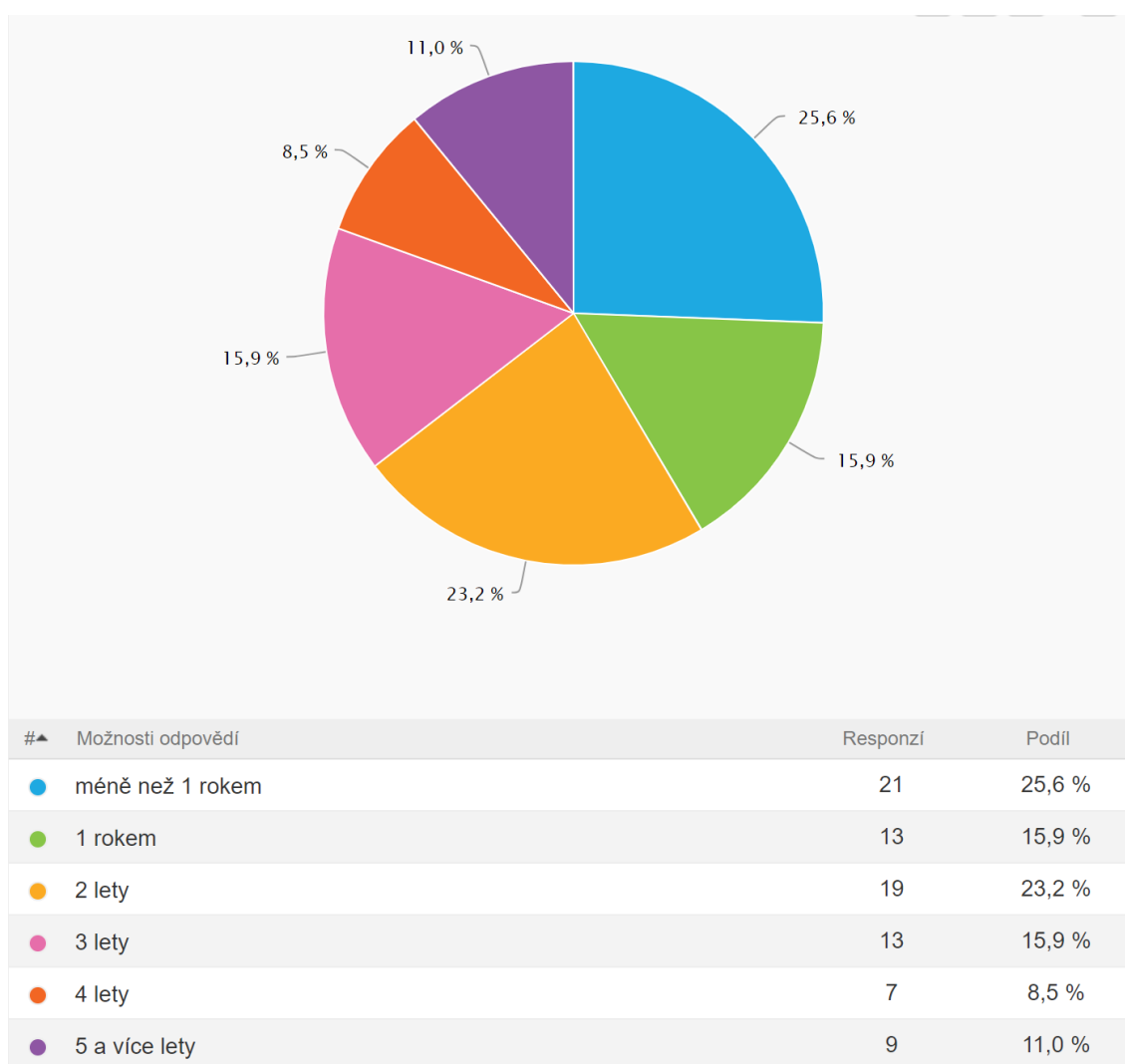
Obrázek 8 Ukončení sportovní činnosti

Nejčastěji končili respondenti se sportovní kariérou v mladším dorosteneckém věku. V tomto období sport zanechalo 28 osob (34,1 %), ve věku staršího žactva skončilo 24 osob (29,3 %), následuje starší dorostenecký věk se 14 osobami (17,1 %), věková kategorie mladšího žactva (9,8 %) s 8 respondenty, juniorská kategorie se 7 zástupci (8,5 %), mladší školní věk se 4 jedinci, což představuje 4,9 % všech dotazovaných.

Tyto výsledky poukazují na obtížný věk puberty a adolescence. Měnicí se proporce těla, jisté zklidnění, sociální vazby, lenost a neochota se sportu věnovat více jsou faktory, které mohou stát

proti sportu. V tuto dobu sport opouští nejvíce děti. Zkušenosti naznačují, že právě přechod do starší a výkonově vyšší kategorie, často přináší žebříčkový propad mladých sportovců v dané sportovní disciplíně. Ten potom ovlivňuje motivaci, které nemusí být dostatek k systematické přípravě nebo k zapojení se do sportovní činnosti obecně. Tyto situace by se možná vyřešily tím, že se sportovní týmy pokusí o co největší členskou základnu, ve které bude místo pro všechny výkonnostní úrovně. Je možné, že v těžkém období dospívání nebude účast na trénincích vysoká. Mladí sportovci by však po těžkém období dospívání měli opět šanci naskočit. I když by v daném sportu nikdy nedosáhli té nejvyšší úrovně, sportu by se alespoň věnovali dále.

## 8. Je to před:



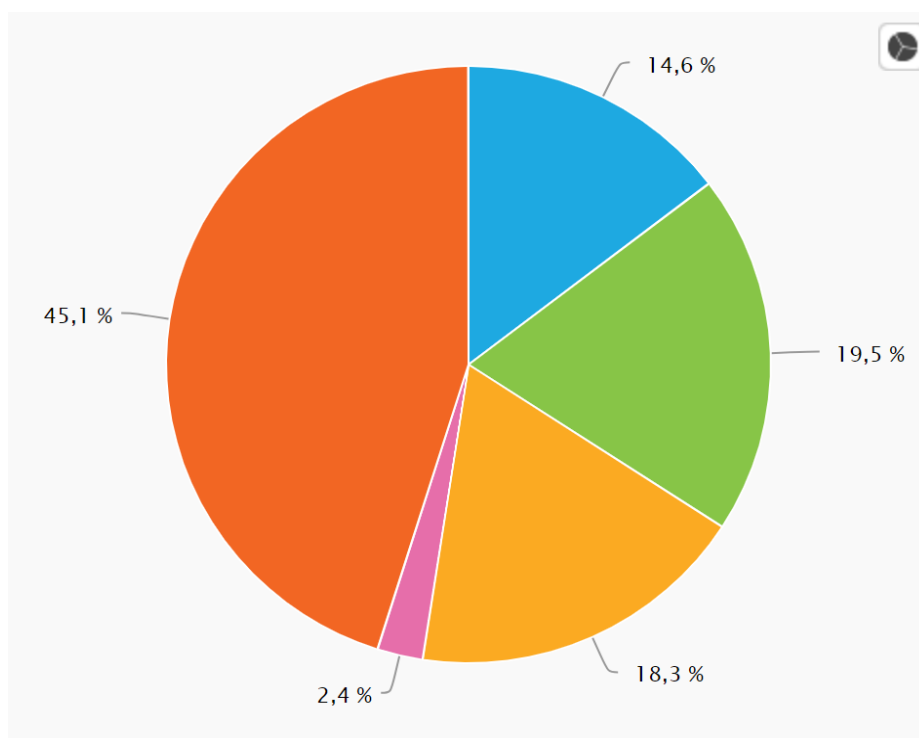
Obrázek 9 Uplynulý čas od ukončení sportovní činnosti

Nejvíce dotazovaných (25,6 %) skončilo se sportem před méně než jedním rokem od data konání našeho dotazníkového šetření. Celkově se jedná o 21 dětí. Před jedním rokem ukončilo sportovní aktivitu 13 respondentů (25,6 %), před dvěma lety přestalo sportovat 19 respondentů

(23,2 %), před třemi lety skončilo 13 lidí (25,6 %), před čtyřmi lety jich bylo 7, což je 8,5 %. Před pěti a více lety skončilo 9 osob (11 %).

64,7 % dotazovaných ukončilo sportovní činnost před dvěma lety a méně, což je uspokojivý fakt, neboť tím dostávají výsledky dotazníkového šetření vyšší váhu. Předpokládáme, že čas informace zkresluje, a proto se hůře vzpomíná na události, ke kterým došlo před delší dobou.

### 9. Převažující důvody pro ukončení mé sportovní kariéry byly spíše:



Obrázek 10 Graf převažujících důvodů k ukončení sportovní činnosti

#▲	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
●	Psychologické (ztráta motivace, strach, slabá vůle, nedostatek sebevědomí, monotónnost, vadila mi agrese ve sportu, neférové chování, vlastní emoční nestabilita)	12	14,6 %
●	Sociologické (spory s trenérem, problémy v týmu, tlak nebo žádná podpora rodičů apod.)	16	19,5 %
●	Fyziologické (úrazy, zranění, nemoc, přetrénování, rychlý růst, nevhodná stavba těla pro daný sport, poruchy příjmu potravy)	15	18,3 %
●	Ekonomické (finanční náročnost sportu, nedostatek financí rodiny aj.)	2	2,4 %
●	Praktické (časová náročnost tréninku, studium, dojíždění, jiné zájmy, přechod na jiný sport, dlouhodobý neúspěch apod.)	37	45,1 %

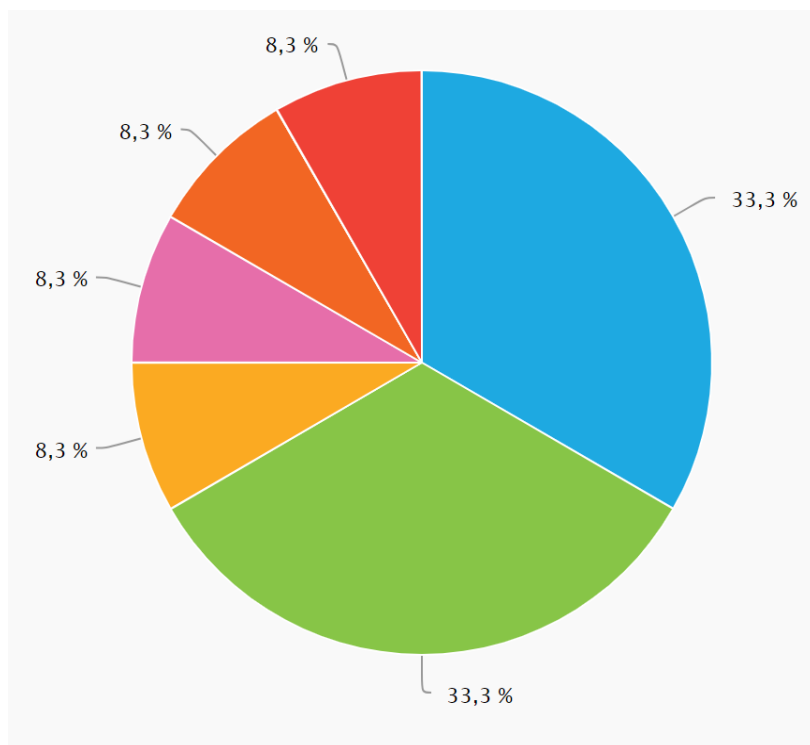
Obrázek 11 Data příčin ukončení sportovní činnosti



Nejčastější odpovědi na otázku týkající se ukončení sportovní kariéry byly praktické důvody, ke kterým se přihlásilo 45,1 % respondentů. Na druhém místě jsou sociální důvody (19,5 %), na třetím fyziologické důvody s 15 odpověďmi (18,3% respondentů). Dále následují psychologické problémy (14,6 %). Ekonomické problémy uvedli 2 respondenti (2,4 %).

Časová náročnost tréninku, přechod na jinou školu, jiné zájmy, to vše koresponduje s výsledky, které poukázaly na kritickou dobu dospívání. V této době děti přehodnocují své zájmy, tráví čas jiným způsobem, pokud jim sport nepřináší uspokojení, opouští jej. Jeho důležitost jim v tomto období nedochází. Někdy je snazší vymluvit se na školu a dojíždění, které může v tomto věku děti více zatěžovat. Rodiče je přestávají vozit do školy, do kroužků a odkáží je na veřejnou dopravu. Děti jsou v tomto věku pohodlnější a domníváme se, že na zdolávání velkého počtu překážek jim chybí vůle. Překážky se tak postupně stanou nepřekonatelnými.

## 10. Převažujícím psychologickým důvodem pro ukončení mé sportovní kariéry byl:



Obrázek 12 Graf psychologických příčin

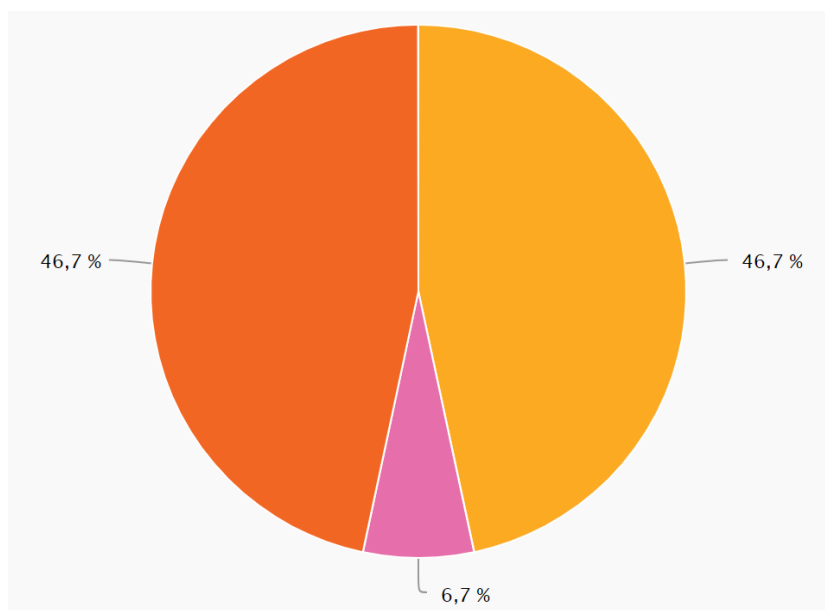
# ▲	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
1	nedostatek motivace	4	33,3 %
2	nedostatek sebevědomí	4	33,3 %
3	slabá vůle	1	8,3 %
4	jiné hodnoty (sport pro mě nebyl tak důležitý)	1	8,3 %
5	emoce (velký strach, úzkost frustrace, vztek, smutek, stud)	1	8,3 %
6	agrese ve sportu (pro mou povahu jí bylo moc)	0	0 %
7	neférové chování ve sportu	0	0 %
8	stereotyp, monotónnost	1	8,3 %

Obrázek 13 Data psychologických příčin

Převažující psychologické důvody zvolilo celkem 12 respondentů (14,6 %), tolik osob tedy volilo dále konkrétní psychologické důvody pro ukončení sportovní kariéry. Převažujícími důvody byl nedostatek motivace a nedostatek sebevědomí. Pro každý z důvodů se vyjádřilo 33,3 % respondentů, což jsou vždy 4 osoby. Pro slabou vůli, jiné hodnoty, negativní emoce a stereotyp se vyslovil vždy jeden z dotazovaných, což je 8,3 %. Nikdo nezvolil důvod velké agrese nebo neférového chování.

Ne každý si ve sportu klade velké cíle. Ne všichni jsou schopni naplno bojovat v tréninku i v soutěži, jít si za svým cílem a něco mu obětovat. Lidská pohodlnost tak stojí proti tvrdému tréninku, který potřebuje dobrou motivaci. Tu u sebe nenacházela třetina respondentů volící psychologické důvody. Druhé třetině se nedostávalo sebevědomí, které je potřeba, aby si cíl vytyčili a s vírou ve své schopnosti za ním šli, překážkám navzdory. Silné negativní emoce zvolil jen jeden respondent, problémy s neférovým chováním ve sportu a agresi ve sportu nezvolil nikdo, což je dobrý obraz o sportu jako takovém. Děti v něm netrpí, pouze některé sport nebatí.

### 11. Převažujícím sociologickým důvodem pro ukončení mé sportovní kariéry byl:



Obrázek 14 Graf sociologických příčin

# ▲	Možnosti odpovědí	Respozí	Podíl
●	velký tlak ze strany rodičů (požadovali velké výkony, nebyli spokojení, stále mi sport připomínali)	0	0 %
●	žádná podpora ze strany rodičů (bylo jim jedno, že jsem sportoval(a), nepomáhali mě nikam odvézt, na sportovní vybavení neradi přispívali, sami mně sport rozmlouvali aj.)	0	0 %
●	trenér (neshody, špatný vztah k trenérovi aj.)	7	46,7 %
●	strach ze sebeprezentace před ostatními (před diváky jsem nebyl(a)) schopen (schopna) předvést dobrý výkon, bál(a) jsem se, co si o mě myslí	1	6,7 %
●	tréninková skupina a její špatné klima (necítil(a) jsem se v ní dobře)	7	46,7 %

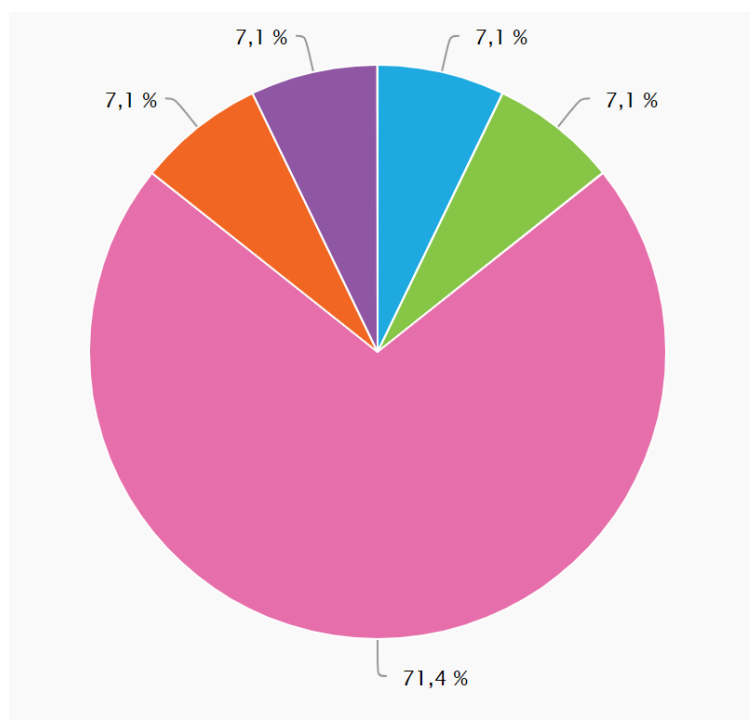
Obrázek 15 Data sociologických příčin

Převažujícím sociologickým důvodem pro ukončení sportovní činnosti je špatné klima tréninkové skupiny a trenér. Tyto dvě varianty zvolilo vždy 7 respondentů

(46,7 %). Strach ze sebe prezentace před ostatními zvolil pouze jeden respondent (6,7 %). Nikdo nezvolil velký tlak ze strany rodičů nebo žádnou rodičovskou podporu.

Mezilidské vztahy jsou klíčové. Dokáží osladit nebo opepřit nejednu činnost. Pokud se člověk mezi lidmi necítí dobře, přestane do takové společnosti chodit. Protože je sport dobrovolnou činností, je odchod snazší. To samé nastává při antipatiích s trenérem. Sport může člověka bavit, ale samotný sport nestačí. Proto je ve sportovních kolektivech důležité pracovat na klimatu skupiny a pěstovat dobré mezilidské vztahy.

## 12. Převažujícím fyziologickým důvodem pro ukončení mé sportovní kariéry bylo:



Obrázek 16 Graf fyziologických příčin

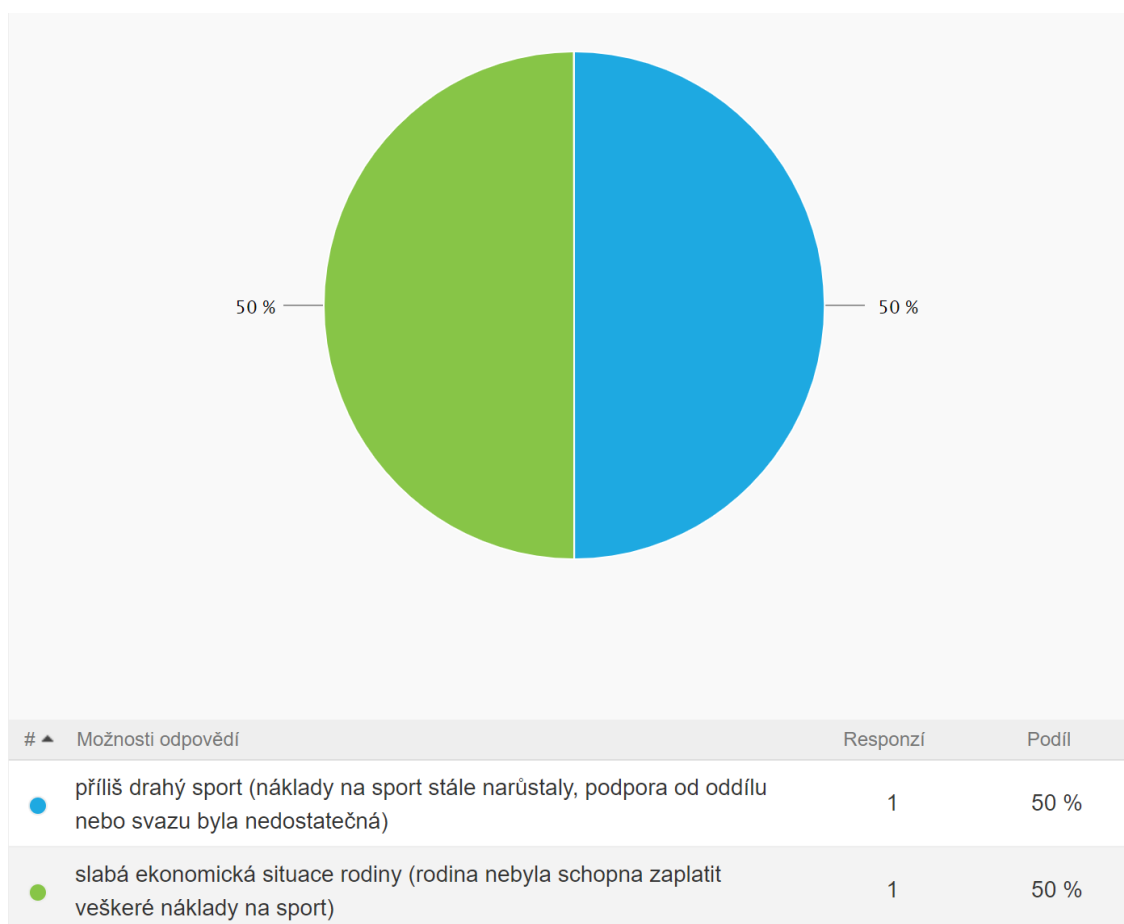
# ▲	Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
●	mé tělo nebylo stavěné na sport, kterému jsem se věnoval (nejsem tak silový (á), vysoký(á), rychlý(á), hubený(á), koordinovaný(á) aj.)	1	7,1 %
●	skončil(a) jsem v období největšího růstu (z důvodu špatné koordinace, z důvodu zpomaleného růstu)	1	7,1 %
●	poruchy příjmu potravy (anorexie, bulimie, bigorexie)	0	0 %
●	časté úrazy, zranění, dlouhodobá zranění	10	71,4 %
●	přetrénování (již nedocházelo k regeneraci, častá únava, úrazy, vyhoření)	1	7,1 %
●	nemoc, slabá imunita	1	7,1 %

Obrázek 17 Data fyziologických příčin

Nejčastějším fyziologickým důvodem pro ukončení sportovní činnosti byly úrazy a zranění, které trápily 71,4 % mladých sportovců. Jeden respondent uvádí, že jeho fyziognomie neodpovídala sportu, kterému se věnoval, jeden člověk skončil v době největšího růstu, jeden z následků přetrénování a jeden kvůli dlouhodobé nemoci nebo slabé imunitě. Jedna odpověď představuje 7,1 %. Nikdo nezvolil poruchy příjmu potravy.

Množství úrazů a fyzických problémů je zarážející. Je možné, že tréninky a soutěže kladly na mladé sportovce velké nároky, se kterými se nedokázali vyrovnat. Nabízejí se otázky, zda jim šlo předejít, zda se k nim přistupovalo zodpovědně, zda byly opravdu tak vážné nebo se jen staly dobrou výmluvou pro zanechání sportu.

### 13. Převažujícím ekonomickým důvodem pro ukončení mé sportovní kariéry byl:

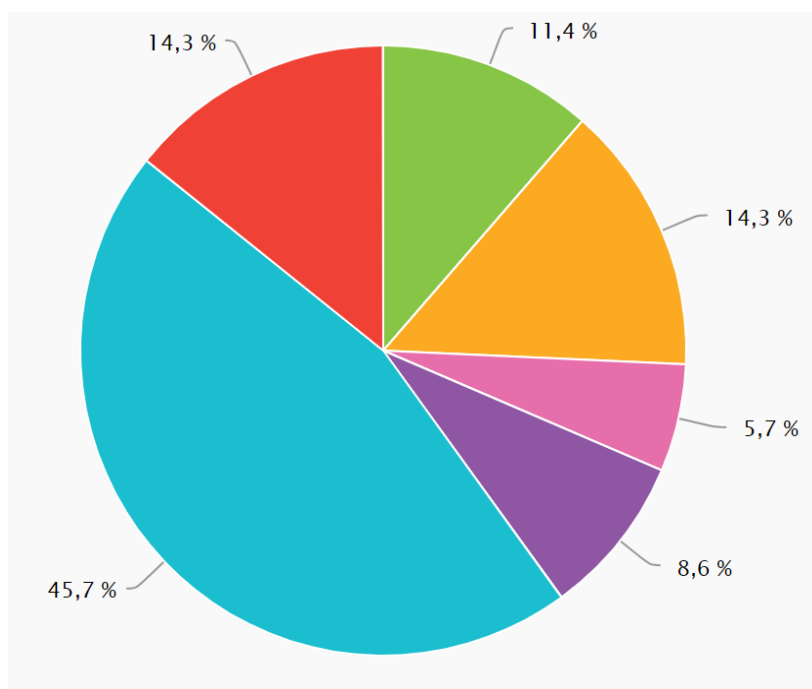


Obrázek 18 Graf ekonomických příčin

Kvůli slabé ekonomické situaci skončili pouze 2 dotázaní. Jeden kvůli drahému sportu, druhý z důvodu slabé ekonomické situace rodiny.

Z těchto dvou ojedinělých případů nelze zodpovědně vytvářet závěry v oblasti ekonomických příčin. Přesto může finanční situace rodiny nebo finanční náročnost sportu zapojení do sportovní činnosti komplikovat a být důvodem k jejímu zanechání.

#### 14. Převažujícím praktickým důvodem pro ukončení mé sportovní kariéry bylo:



Obrázek 19 Graf praktických příčin

# ▲ Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● daný sport nebyl pro mě tím správným	0	0 %
● začal mě zajímat jiný sport	4	11,4 %
● jiné zájmy (kvůli jiným koníčkům jsem neměl(a) čas na sport)	5	14,3 %
● sport mě prostě přestal bavit	2	5,7 %
● načasování- začal(a) jsem se sportem příliš brzy nebo příliš pozdě	0	0 %
● náročné dojíždění	3	8,6 %
● nástup na jinou školu nebo zaměstnání (časově se neslučovalo studovat/pracovat a trénovat)	16	45,7 %
● dlouhodobý neúspěch (dlouho mi to nešlo, nezlepšoval(a) jsem se)	5	14,3 %

Obrázek 20, Data praktických příčin

Převažujícím praktickým důvodem pro ukončení kariéry je nástup na jinou školu nebo do zaměstnání (45,7 %). Dalším důvodem jsou jiné zájmy (14,3 %), dlouhodobý neúspěch

14,3 %. Následuje zájem o jiný sport (11,4 %) a dojíždění (8,6 %). Sport přestal bavit dva dotazované (5,7 %). Nesprávnost sportu ne zvolil nikdo.

Protože v dotazníkovém šetření odpovídali převážně středoškoláci, víme, že nástupem na jinou školu se myslí přechod ze základních škol na střední školy. Učivo začne přibývat a střední škola má vážnější charakter než hravá základní škola. V Jičíně a okolí začne s nástupem na střední školu dojíždět více dětí. Přestože je Jičín okresním městem, řada nejbližších specializovaných středních škol je v Nové Pace, v Lomnici nad Popelkou a v Hořicích v Podkrkonoší. Jak výsledky ukazují, dojíždění není zásadním důvodem k ukončení sportovní kariéry, je jí škola jako taková. Po maturitě nebo po získání výučního listu mnozí lidé nastupují do zaměstnání, jiní na vysokou školu. Tento věk je pro některé děti kritický.

Přechod na jiný sport nebo úplné ukončení sportovní činnosti může být vyústěním životních změn, kdy mladí lidé volí úzkou specializaci v jednom z oborů. Do této skupiny spadá necelá třetina respondentů, kteří zvolili jiné zájmy a jiný sport.

Dlouhodobý neúspěch může být frustrující. Pokud se lidé okolo zlepšují a jedinec stagnuje, nepřibližuje se svým cílům, dojde ve své kariéře ke konci. Z tohoto důvodu ukončilo činnost 5 respondentů.

## 7 Závěry

### 7.1 Závěry empirického výzkumu

Ve výzkumné části naší práce jsme se zabývali kritickými momenty ve sportovní kariéře dětí a mládeže. Zajímalo nás, jaké jsou převažující důvody pro jejich odchod ze sportu. Cílem výzkumu bylo zjistit nejčastější příčiny ukončení sportovní kariéry mladých sportovců v Jičíně a okolí, nejčastější psychologické, sociologické, fyziologické a praktické důvody. Osloveni byli středoškoláci ve věku 15 až 20 let. Odpovídali v dotazníkovém šetření přístupném na internetu. Celkově bylo vyhodnoceno 82 platných odpovědí. Ke splnění cíle empirické části byly zvoleny konkrétní výzkumné otázky.

**VO1:** Jaké jsou nejčastější příčiny ukončení sportovní kariéry mladých sportovců v Jičíně a okolí? Zjistili jsme, že nejčastější příčinou ukončení sportovní kariéry jsou praktické důvody.

**VO2:** Jaké jsou nejčastější psychologické důvody pro ukončení sportovní kariéry dětí a mládeže v Jičíně a okolí? Zjistili jsme, že nejčastějšími psychologickými důvody jsou nedostatek motivace a nedostatek sebevědomí.

**VO3:** Jaké jsou nejčastější sociologické důvody ukončení sportovní kariéry dětí a mládeže v Jičíně a okolí? Zjistili jsme, že nejčastějšími sociologickými důvody jsou špatné klima ve skupině a špatné vztahy s trenérem.

**VO4:** Jaké jsou nejčastější fyziologické důvody ukončení sportovní kariéry dětí a mládeže v Jičíně a okolí? Nejčastějšími fyziologickými důvody jsou úrazy a dlouhodobá zranění.

**VO5:** Jaké jsou převažující praktické důvody ukončení sportovní kariéry dětí a mládeže v Jičíně a okolí? Bylo zjištěno, že převažujícím praktickým důvodem byl nástup na jinou školu nebo do zaměstnání.

### 7.2 Závěry a doporučení pro teorii

Získané a aplikované výsledky umožňují bádání v dalších oblastech, které souvisejí se sportovní přípravou a činnostmi dětí a mládeže. Další bádání by mohlo pokračovat takto:



- oslovení většího počtu respondentů z daného regionu;
- rozšíření získávání dat z dalších oblastí České republiky s následnou komparací;
- zjištění informací o charakteru tréninků - jejich náročnosti a systematickosti, jak se děti k náročným tréninkům stavějí, jak je psychicky zvládají;
- zjištění typu úrazů a jejich vážnosti, z jakých sportů pocházely, jejich příčiny a recidiva;
- sběr dat ohledně trenéra a jeho role v tréninkové skupině. Do jaké míry ovlivňuje klima ve skupině, jakou měrou dokáže motivovat, napomáhá vytyčit mladým sportovcům dosažitelné cíle;
- zjištění možnosti prodloužení sportovní kariéry pomocí rozšířené základny, nabídky soutěží na více úrovních.

### 7.3 Závěry a doporučení pro praxi

Výsledky naší práce ukazují, že většina oslovených respondentů se sportem začala brzy a věnovala se mu v průměru čtyři roky. Nejčastěji ukončují sportovní kariéry z důvodu přechodu na jinou školu nebo do zaměstnání, dále kvůli zranění, pro neshody s trenérem nebo kvůli špatnému klimatu v tréninkové skupině.

Na základě výsledků doporučujeme do praxe:

1. Předcházet zraněním vytvořením bezpečných podmínek, dávat pozor na zranění plynoucí z únavy, dostatečně posilovat i protahovat, dát pozor na přetížení svalových skupin, pracovat se svalovými dysbalancemi, posilovat hluboký svalový stabilizační systém, brát zranění i nemoci vážně, poskytnout zraněným dost informací a podpory, napomoci jim v návratu do tréninku, dostatečně rehabilitovat.
2. Aktivně utvářet dobré klima v tréninkové skupině, volit činnosti podporující spolupráci a týmového ducha, řešit problémy mezi spoluhráči, nenechávat to pouze na dětech.
3. Trenér si musí být vědom své moci ovlivňovat klima skupiny a je třeba, aby se snažil z tréninkové skupiny udělat velmi dobře fungující skupinu, která bude fungovat na demokratické bázi, ve které bude přirozenou autoritou i kamarádem. Dobrý vztah se svěřenci je klíčový.
4. Vytyčit dětem cíle, kterých mohou dosáhnout, napomáhat jim k jejich splnění, dostatečně je motivovat.

5. V kritických obdobích dítěte prokázat větší porozumění a trpělivost, dát dítěti čas na životní změny, snížit cíle, motivovat.

## 8 Závěr práce

Předložená práce přibližuje problematiku kritických momentů ve sportovní kariéře dětí a mládeže v Jičíně a okolí. Naším záměrem bylo zjistit, jaké faktory ovlivňují mladé sportovce, když se rozhodnou ukončit sportovní kariéru. Pro sběr dat byla zvolena on-line platforma pro tvorbu dotazníků Survio, výběrovým souborem se stali středoškoláci v Jičíně a okolí. Celkem odpovědělo 82 respondentů.

Výsledky ukázaly, že děti se sportem začínají nejčastěji v předškolním a mladším školním věku. Věnují se mu kolem čtyř let. Sportovní činnost ukončila víc jak polovina z nich mezi 13. až 16. rokem. Nejčastěji ukončují sportovní kariéru z praktických důvodů. Z psychologických důvodů převažovaly nedostatek motivace a nedostatek sebevědomí. Převažujícími sociologickými důvody bylo špatné klima tréninkové skupiny a trenér. Mezi nejčastějšími fyziologickými důvody byla uvedena zranění. Dále bylo zjištěno, že převažujícím praktickým důvodem byl nástup na jinou školu nebo do zaměstnání. Porovnáme-li jednotlivé konkrétní aspekty, nejvíce respondentů skončilo sportovní činnost z důvodu přechodu na jinou školu nebo do zaměstnání (16 respondentů), dále kvůli úrazům (10 respondentů), poté následují neshody s trenérem (7 respondentů) a špatné klima tréninkové skupiny (7 respondentů).

Z těchto výsledků byly vyvozeny závěry, na které navazuje doporučení pro teorii a praxi. Výsledky nesou zajímavé informace pro rodiče, učitele tělesné výchovy a jsou přínosem pro trenéry a jejich další práci s dětmi a mládeží.

## Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1 Pohlaví respondentů výzkumu

Obrázek 2 Věk respondentů výzkumu

Obrázek 3 Začátek sportování

Obrázek 4 Frekvence sportovní činnosti

Obrázek 5 Graf motivace k tréninku

Obrázek 6 Data motivace k tréninku

Obrázek 7 Doba sportovní činnosti

Obrázek 8 Ukončení sportovní činnosti

Obrázek 9 Čas uplynulý od ukončení sportovní činnosti

Obrázek 10 Graf převažujících důvodů k ukončení sportovní činnosti

Obrázek 11 Data příčin ukončení sportovní činnosti

Obrázek 12 Graf psychologických příčin

Obrázek 13 Data psychologických příčin

Obrázek 14 Graf sociologických příčin

Obrázek 15 Data sociologických příčin

Obrázek 16 Graf fyziologických příčin

Obrázek 17 Data fyziologických příčin

Obrázek 18 Graf ekonomických příčin

Obrázek 19 Graf praktických příčin

Obrázek 20 Data praktických příčin

## Referenční seznam

- ALLPORT, F. H. (1924). *Social psychology*. Boston: Houghton Mifflin.
- ANSHEL, M. H. (2010). Drug abuse in sport: Causes and cures. In Williams, J. M. (Ed.). *Applied sport psychology: Personal growth in peak performance*. Boston: McGraw-Hill.
- BANDURA, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- BANDURA, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- BLAIR, S. N., KOHL, H. W., & PAFFENBARGER, R. S. et al. (1989). Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *Journal of the American Medical Association*, 262 (17), 2395-2401
- BOUCHARD, C., MALINA, R. M., & PÉRUSSE, L. (1997). *Genetics of fitness and physical performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- BOUCHARD, C., SHEPHARD, R., & STEPHENS, T. (1994). *Physical activity, fitness and health*. International proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetics.
- BUDGETT, R. (2000). *Overtraining and chronic fatigue: The unexplained underperformance syndrome (UPS)*. International SportMed Journal.
- COAKLEY, J. (1998). *Sport in Society. Issues and Controversies*. Boston: McGraw Hill.
- ČERMÁK, P. (2016). *Kritické momenty ve sportovní činnosti dětí a mládeže*. Hradec Králové: UHK
- DOVALIL, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- DOVALIL, J. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia.
- DVOŘÁKOVÁ, H. (2001). *Sportujeme s nejmladšími dětmi*. Praha: Olympia.
- GALLOWAY, J. (2007). *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada.
- GOODGER, K., LAVALLEE, D., GORELY, T., & HARWOOD, C. (2010). Burnout in sport: Understanding the process- from the early warning signs to individualised intervention. In Williams, J. M. (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Boston: McGraw-Hill.
- HENDL, J., & DOBRÝ, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit: monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum.

- HODAŇ, B. (2000). *Fair play- teorie a skutečnost. In Fair play v postmoderním světě.* Olomouc: Hanex.
- HODAŇ, B. (2007). *Sociokulturní kinantropologie II: systémové pojetí tělesné kultury.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- HOFERKOVÁ, S., & PELCÁK, S. (2015). *Budoucí časová perspektiva pubescenta.* Hradec Králové: Gaudeamus.
- HORNE, J. (2006). *Sport in consumer culture.* New York: Palgrave Macmillan.
- HOŠEK, V. (1994). *Psychologie odolnosti.* Praha: Karolinum.
- JANSA, P. et al. (2012). *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum.
- JARVIE, G. (2006). *Sport, Culture and Society.* London and New York: Routledge.
- KIRCHNER, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii.* Brno: Computer Press.
- KRÁLÍK, M. (2001). *Právo ve sportu.* Praha: C. H. Beck.
- KRIŠTOFIČ, J. (2006). *Pohybová příprava dětí.* Praha: Grada.
- KUČERA, M., KÁLAL, J., & KORBELÁŘ, P. (2001). *Fyzická zátěž a ontogenéza. Optimální působení tělesné zátěže a výživy.* Univerzita Hradec Králové: Gaudeamus Hradec Králové.
- LAJKA, J., STRÁDALOVÁ, N., & BÖHM, P. (2008). *Obezita v ČR. Závěrečná zpráva z exkluzivního výzkumu pro AMI Communications a VZP.* Praha: STEM/MARK, a.s.
- MacKINNON, L. T. (2000). *Overtraining effects on immunity and performance in athletes.* Immunology and cell biology, The University of Queensland, Brisbane, Australia.
- MARCUS, B., FORSYTH, H., LeighAnn, H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám.* Praha: Portál.
- MARTENS, R. (2006). *Úspěšný trenér.* Praha: Grada.
- MATOS, N. F., WINSLEY, R. J., & WILLIAMS, C. A. (2011). *Prevalence of nonfunctional overreaching/overtraining in young English athletes.* Med Sci Sports Exercises.
- MĚKOTA, K., & NOVOSAD, J. (2005) *Motorické schopnosti.* Olomouc.
- MULLEN, B., & COOPER, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological Bulletin.*
- PERIČ, T. (2004). *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada.

- PERIČ, T., & DOVALIL, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- PERIČ, T., & SUCHÝ, J. (2010). *Identifikace sportovních talentů*. Praha: Karolinum.
- PIAGET, J., & INHELDEROVÁ, B. (2001). *Psychologie dítěte*. Praha: Portál.
- PYŠNÝ, L. (2006). *Doping: rizika zneužití*. Praha: Grada.
- RICHARDSON, S. O., ANDERSEN, M. B., & MORRIS, T. (2008) *Overtraining athletes: Personal journeys in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ROBERTS, J. (2001). *The environment of family leisure* In: Proceedings of the 9th International seminář on „Sport, leisure and family, ICSPE, Brugy, Belgium.
- ROGGERS, C. R. (1995). *Ako byť sám sebou*. Bratislava: IRIS.
- RYBA, J. (1998). *Základy psychologie tělesné výchovy a sportu*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- ŘEPKA, E. (2002). Flow optimální prožitek- jeden ze zdrojů vnitřní motivace pohybové sportovní aktivity. *Studia kinanthropologica*. (s. 21-33).
- ŘÍČAN, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- SAGAR, S. S., LAVALLEE, D., & SPRAY, C. M. (2009). *Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes*. Journal of Clinical Sport Psychology.
- SEKOT, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.
- SEKOT, A. (2005). *Sport a mládež*. In: Sport a kvalita života. Sborník referátů z mezinárodní konference konané 10. a 11. 11. 2005 na Fakultě sportovních studií MU v Brně. Brno: MU v Brně.
- SEKOT, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada.
- SEDLÁČKOVÁ, D. (2009). *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada.
- SLEPIČKA, P., & SLEPIČKOVÁ, I. (2002). Sport z pohledu české společnosti. *Česká kinantropologie*. Praha: Česká kinantropologická společnost.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., & HÁTLOVÁ, B. (2009). *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum
- SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I., & MUDRÁK, J. (2018). *Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže*. Univerzita Karlova: Karolinum.

SLEPIČKOVÁ, I. (2001). *Sport a volný čas adolescentů*. UK FTVS Nové město, Chlumeck nad Cidlinou 2001.

SLEPIČKOVÁ, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.

SKORUNKOVÁ, R. (2013). *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. ISBN 978-80-7435-253-9.

SZOPA, J., & MLECZKO, E. (1996). *Podstavy antropomotoryki*. Warszawa-Krakov: Wydawnictwo naukowe.

TOD, D., THATCHER, J., & RAHMAN, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.

USDHHS. (1996). *Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U. S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

VANĚK, M. (1993). Význam pohybové aktivity pro duševní rovnováhu. *Sborník vědecké rady ČSTV*. Praha: Olympia.

VANĚK, M. (1984). *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia.

VLČEK, M. (2013). *Kritické momenty ve sportovní přípravě dětí a mládeže*. Hradec Králové: UHK.

## **Elektronické zdroje:**

- DVOŘÁK, F. (2016). *Organizační struktura a postavení sportovních spolků v ČR - přednáška*. Dostupné z: [https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-677-version1-14112016\\_organizacni\\_struktura.pdf](https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-677-version1-14112016_organizacni_struktura.pdf)
- EURYDICE, Evropská Komise. (2013). *Tělesná výchova a sport ve školách v Evropě*. Dostupné z: [http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic\\_reports/150CS\\_HI.pdf](http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150CS_HI.pdf)
- HOŠEK, V. (2005). *Psychologie sportu*- učební text. [Data file] Dostupné z: <http://vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc>
- HUMPOLÍČEK, P. (2015). *Role psychologa v přípravě vrcholového sportovce*. Dostupné z: <http://www.psychologon.cz/component/content/article/365-role-psychologa-v-priprave-vrcholoveho-sportovce>
- KOLAYŞ, H. SARI, I., & ÇELIK, N. (2017). *Parent-initiated motivational climate and self determined motivation in youth sport- how should parents behave to keep their children in sport?* Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e5h&an=126785395&scope=site>
- KUHNOVÁ, J. (2016). *Podmínky pro sport dětí staršího školního věku v Mladé Boleslavi*. Dostupné z: <https://docplayer.cz/107899040-Podminky-pro-sport-deti-starsiho-skolniho-veku-v-mlade-boleslavi.html>
- MÁČEK, M., & MÁČKOVÁ, J., (2000). *Některé problémy sportu dětí a mladistvých*. Dostupné z: [ktl.lf2.cuni.cz/med\\_sport/sport/Nektere\\_problemy\\_sportu\\_deti\\_a\\_mladistvych.rtf](http://ktl.lf2.cuni.cz/med_sport/sport/Nektere_problemy_sportu_deti_a_mladistvych.rtf)
- MALINA, R. M. (2010). *Early sport specialization: roots, effectiveness, risks*. Current sports medicine reports. Dostupné z: [https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2010/11000/Early\\_Sport\\_Specialization\\_\\_Roots,\\_Effectiveness,.14.aspx](https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2010/11000/Early_Sport_Specialization__Roots,_Effectiveness,.14.aspx)
- MAREK, M. (2017). *Vliv finanční náročnosti zájmové sportovní aktivity dítěte na rozhodování rodičů*. Brno: Masarykova Univerzita. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/ao88t/Marek\\_Michal\\_Diplomova\\_prace.pdf](https://is.muni.cz/th/ao88t/Marek_Michal_Diplomova_prace.pdf)
- MŠMT. (2015). *Plán podpory rozvoje sportu v letech 2015 – 2017*. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/36161>
- MŠMT. (2011). *Koncepce státní podpory sportu v České Republice*. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/koncepce-statni-podpory-sportu-v-ceskerepublice>



- NEUVIRT, J. (2012). *Sport jako způsob trávení volného času dnešních pubescentů*.  
Dostupné z:  
[https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/18928/neuvirt\\_2012\\_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/18928/neuvirt_2012_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Novinky.cz. (2016). *Sport ukrojí z rodinných výdajů necelou tisícovku, téměř stejně jako alkohol a cigarety*. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/finance/419132-sport-ukroji-z-rodinnych-vydajuncelou-tisicovku-temer-stejne-jako-alkohol-a-cigarety.html>
- ORSÁGOVÁ, L. (2016). *4 důvody, proč by vaše děti měly sportovat*. Dostupné z:  
<https://psychologieprokazdeho.cz/4-duvody-deti-sport/>
- PASTUCHA, D., MALINČÍKOVÁ, J., & TICHÁ, R. (2010.) *Rizika sportovní aktivity v dětském věku*. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2010/04/03.pdf>
- PLHÁKOVÁ, A., (2003), *Učebnice obecné psychologie*. Akademie věd České republiky.  
Dostupné z: [https://www.gjar-po.sk/~gajdos/psychologia/KNIHY/PLHAKOVA\\_A.---Ucebnice\\_obecne\\_psychologie.pdf](https://www.gjar-po.sk/~gajdos/psychologia/KNIHY/PLHAKOVA_A.---Ucebnice_obecne_psychologie.pdf)
- Sport v okolí*. (2019). Český olympijský výbor & SAZKA a.s. Dostupné z:  
<https://www.sportvokoli.cz/sportovni-kluby?clubLister-filter%5BlocationId%5D=591>
- SLEPIČKA, P. (2016). *Problematika dopingu se zaměřením na sport dětí a mládeže*.  
Dostupné z: [https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-1847-version1-problems\\_of\\_doping\\_focusing\\_on.pdf](https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-1847-version1-problems_of_doping_focusing_on.pdf)
- TAYLOR, M. (2006). *Global Players? Football, Migration and Globalization*. Historical Social Research. Dostupné z:  
[https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/3016/ssoar-hsr-2006-no\\_1\\_\\_no\\_115-taylor-global\\_players.pdf?sequence=1](https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/3016/ssoar-hsr-2006-no_1__no_115-taylor-global_players.pdf?sequence=1)