

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

**VLIV RODIČŮ NA PSYCHICKOU PŘÍPRAVU DĚTÍ V ATLETICE –  
PŘEHLEDOVÁ STUDIE**

Bakalářská práce

Autor: Petr Hudeček

Studijní program: Tělovýchova a sport pro vzdělávání se specializacemi

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

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Petr Hudeček

**Název práce:** Vliv rodičů na psychickou přípravu dětí v atletice – přehledová studie

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

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Cílem této práce bylo vytvořit ucelený přehled poznatků o vlivu rodičů na psychickou přípravu dětí v atletice. Články pro tuto práci byly vyhledány prostřednictvím zdrojů SPORTDiscus with full text, APA PsycArticles a APA PsycInfo v metazdroji EBSCO. Bylo nalezeno 118 studií, ze kterých 14 vyhovovalo kritériím inkluze. Z výsledků práce vyplývá, že rodiče mají podstatný vliv na psychickou přípravu dětí v atletice. Rodiče by měli dítěti umožnit sportovat a ve sportu by měli své děti podporovat. Měli by do něj být optimálně zapojeni, mít přehled a povzbuzovat své děti. Měla by být respektována částečná autonomie dětí. Na děti by neměl být vyvíjen tlak a přehnané nároky. Pozitivní chování rodičů vede ke zlepšení psychiky a navýšení motivace. Negativní příklady mají na motivaci a psychiku negativní vliv. Pro dosažení optimálního zapojení do sportu dítěte by měli rodiče spolupracovat s trenérem a v problematice se vzdělávat.

### **Klíčová slova:**

rodičovská podpora, rodičovský tlak, role rodičů, angažovanost rodičů, komunikace rodičů

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author:** Petr Hudeček  
**Title:** Parental Influence on Mental Preparation of Children Athletes in Track and Field – Review Study

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

### **Abstract:**

The thesis aims to create a comprehensive overview of findings on the influence of parents on the mental preparation of children athletes in track and field. Articles for this thesis were searched through the SPORTDiscus sources with full-text search, APA PsycArticles, and APA PsycInfo in the EBSCO metal source. One hundred eighteen studies were found, out of which 14 met the inclusion criteria. The results of the thesis show that parents significantly influence children's mental preparation in track and field. Parents should allow their children to play sports and should support their children in sports. They should be optimally involved, have an overview, and encourage their children. Children's partial autonomy should be respected. Pressure and excessive demands should not be placed on children. Parent's positive behavior leads to a psychological improvement of a child and an increase in their motivation. Negative examples hurt motivation and psyche. To achieve optimal participation in the child's sport, parents should cooperate with the coach and educate themselves about the issue.

### **Keywords:**

parental support, parental pressure, parental roles, parental engagement, parental communication

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

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

V Olomouci dne 30. dubna 2024

.....

Děkuji vedoucí mé práce Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za ochotu, cenné rady a odborné vedení při vypracování této bakalářské práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	9
2 Přehled poznatků .....	10
2.1 Psychologie .....	10
2.2 Vývojová psychologie .....	10
2.2.1 Psychický vývoj .....	10
2.3 Vývojová období .....	11
2.3.1 Předškolní věk .....	11
2.3.2 Mladší školní věk .....	11
2.3.3 Adolescence .....	12
2.4 Psychologie sportu.....	13
2.4.1 Psychická příprava .....	13
2.4.2 Mentální trénink.....	13
2.4.3 Self-efficacy .....	14
2.5 Motivace .....	15
2.5.1 Výkonová motivace .....	15
2.5.2 Motivace ve sportu.....	15
2.6 Sport .....	16
2.7 Sportovní trénink.....	16
2.7.1 Složky sportovního tréninku.....	16
2.7.2 Struktura sportovního výkonu.....	17
2.8 Sportovní trénink dětí a mládeže .....	17
2.8.1 Long-term Athlete Development .....	18
2.8.2 Předčasná specializace .....	20
2.9 Biologický věk .....	20
2.10 Role trenéra ve sportovním tréninku dětí a mládeže.....	21
2.11 Role rodičů ve sportovním tréninku dětí a mládeže .....	22
2.11.1Přehnaně angažovaní rodiče .....	22
2.11.2Rodiče v roli trenéra .....	23

2.12	Atletika.....	24
2.12.1	Historie atletiky.....	24
2.12.2	Atletické disciplíny a dělení atletiky .....	24
2.12.3	Věkové kategorie v atletice .....	26
3	Cíle .....	27
3.1	Hlavní cíl.....	27
3.2	Dílčí cíle .....	27
3.3	Výzkumné otázky .....	27
4	Metodika.....	28
4.1	Kritéria vyhledávání .....	28
4.2	Proces výběru studií.....	29
4.3	Zpracování získaných dat.....	30
5	Výsledky.....	31
5.1	Charakteristika studií .....	31
6	Diskuse.....	42
7	Závěry .....	43
7.1	Odpovědi na výzkumné otázky .....	44
7.1.1	Jakou roli hrají rodiče v psychické přípravě dětí v atletice? .....	44
7.1.2	Jaké chování rodičů má pozitivní dopad na psychiku a výkon sportovce?.....	44
7.1.3	Jaké chování rodičů má negativní dopad na psychiku a výkon sportovce?.....	44
7.1.4	Co mohou rodiče dělat pro to, aby zjistili, jak být optimálně zapojení do sportovní přípravy dětí?.....	44
8	Souhrn .....	45
9	Summary.....	46
10	Referenční seznam .....	47



# 1 ÚVOD

Vliv rodičů na psychickou přípravu dětí v atletice je aktuální, leč příliš neřešené téma, jehož projevy lze pozorovat téměř denně na atletických závodech a trénincích. Ačkoliv je oproti jiným sportům atletika z rodičovského pohledu klidnějším sportem, mají i zde rodiče nenahraditelnou roli a výrazný vliv na psychiku dítěte.

Spousta rodičů se zabývá otázkou, jaký sport by byl vhodný pro jejich dítě, v kolika letech je ideální s ním začít a zda na to není v určitém věku již pozdě. Atletika se jeví být vhodným sportem pro seznámení dětí s organizovanou pohybovou aktivitou vzhledem ke své všestranné povaze. Výhodou je také její dostupnost a nenáročnost z hlediska materiálního a finančního zabezpečení (Šarkauskienė, Švitrienė & Avižonienė, 2014). Z praxe je také známo, že spousta vrcholových atletů se atletice nevěnovala od raného dětství. Lze tedy říct, že pro dosažení úspěchu v atletice není třeba se jí věnovat od brzkého věku. Atletika je navíc vhodným sportem i pro rekreační vyžití.

Ačkoliv informace a povědomí o rizicích rané specializace narůstají, stále se lze setkat s rodiči, kteří své děti nutí do intenzivního tréninku příliš brzy. Činí tak s vidinou, že čím lepší bude dítě v dětství, tím lepší bude i v dospělosti. V praxi se však toto tvrzení jeví jako nepravdivé (Kearney, Comyns & Hayes, 2020). Tento způsob vedení sice může vést k úspěchům v mládežnických kategoriích, avšak často přináší přetrénování. Místo medailí z Mistrovství České republiky dospělých si pak atleti ze své sportovní kariéry často odnáší syndrom vyhoření, chronická zranění a další psychické a zdravotní potíže (Lindstrom Bremer, 2012; Mostafavifar, Best & Myer, 2013; Perič, 2008).

V praxi se lze často setkat s dotazy rodičů, co by měli dělat pro optimální zapojení a podporu svých dětí ve sportu (Harwood & Knight, 2014). Informační nedostatky rodičů v této problematice jsou zřejmé, stejně jako informační mezera pro oblast atletiky mezi odbornými zdroji. Články zabývající se touto tematikou se sice zaměřují na role rodičů, vlivy jejich chování a rodičovských stylů na psychiku dítěte, rodičovskou podporu a její vliv na motivaci dítěte apod. Velká část těchto článků a jiných odborných zdrojů se však zaměřuje primárně na jiné sporty, jako je fotbal, hokej, tenis a další. Pouze malá část z nich rozebírá danou problematiku v prostředí atletiky. Přínos této práce se tedy jeví v zaplnění této informační mezery.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Psychologie

„Psychologie je věda, která studuje lidské chování, mentální procesy a tělesné dění, včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí“ (Plháková, 2003, 15). Mezi cíle psychologie se dle Plhákové řadí popsat projevy chování a duševního dění a vysvětlit jejich význam. Dále lze zařadit mezi její cíle i předvídání chování a prožívání člověka. Hlavním cílem je však pomocí nabytých znalostí navyšovat lidskou spokojenost a zdraví. Psychologické obory můžeme dle Plhákové rozdělit na teoretické a praktické. Mezi teoretické patří například obecná psychologie, vývojová psychologie, biologická psychologie a další. Mezi praktické obory potom můžeme zařadit klinickou psychologii, pedagogickou psychologii, psychologii sportu aj.

### 2.2 Vývojová psychologie

Vývojová psychologie je obor psychologie, který se zabývá psychickými změnami v průběhu vývoje člověka, zkoumá jevy a rozdíly ve vlastnostech a psychických procesech člověka v různých fázích života a hledá příčiny a zákonitosti jejich vzniku (Thorová, 2015). Vývojovou psychologii můžeme dle Thorové dále rozdělit na prenatální a perinatální psychologii, neonatální psychologii, pedopsychologii (dětskou psychologii), adolescentní psychologii a další.

#### 2.2.1 Psychický vývoj

Dle Thorové (2015) se psychický vývoj projevuje utvářením osobnosti člověka a změnami psychiky v důsledku vnějších a vnitřních faktorů. Psychický vývoj probíhá v součinnosti s tělesným vývojem. Přestože se každý vyvíjí individuálně, existují obecně platné zákony psychického vývoje. Mezi tyto zákony řadí Thorová zákon vývojové posloupnosti a konzervace, zákon diferenciacce, integrace a specializace, zákon dynamické interakce organismu s prostředím, zákon nerovnoměrného tempa vývoje, zákon vývojového zpomalování, zákon celistvosti a koherence, zákon novosti a zákon individuálního průběhu vývoje. Tyto zákony hovoří o tom, že se člověk v průběhů času vyvíjí individuálně nerovnoměrným tempem, přičemž toto tempo postupem času zpomaluje. V průběhu tohoto vývoje je ovlivňován jak vnějším prostředím, tak i vnitřními procesy organismu.

## **2.3 Vývojová období**

Vývojová psychologie rozděluje vývoj člověka do několika období. Ve své práci se zabývám dětmi, a to konkrétně ve třech vývojových obdobích – předškolní věk, mladší školní věk a adolescence.

### **2.3.1 Předškolní věk**

Za předškolní věk se považuje dle Thorové (2015) věk mezi 3 a 6 lety. Děti v tomto období jsou již částečně samostatné a začíná se rýsovat jejich osobnost. Primárním cílem pro děti v tomto období je dle Hoskovcové a Suchochlebové Ryntové (2009) naučit se fungovat ve společnosti mimo rodinu. Dokáží se zařadit do kolektivu a mají zájem o společnou hru – jedná se o tzv. zlatý věk dětské hry (Thorová). Děti začínají chápat formu her a soutěží a jejich pravidla (Vomáčková, Selecká, Horák & Bazalová, 2023). Zlepšuje se pracovní pozornost a schopnost spolupráce. Děti musí dle Thorové často střídat činnosti, aby vydržely soustředěné a často se uvolňují pohybovými aktivitami. Jejich aktivita začíná být cílevědomá a začíná se rozvíjet fantazie a schopnost zobecňování. V tomto věku dítě roste do výšky díky růstu dlouhých kostí, narůstá svalový tonus a hmota a napřimuje se páteř. Děti si osvojují komplexní motorické dovednosti a je tedy ideální začít se sportovní aktivitou.

### **2.3.2 Mladší školní věk**

Mladší školní věk začíná dle Thorové (2015) v 6 či 7 letech nástupem do školy a končí nástupem puberty zhruba ve 12 letech. Děti si začínají uvědomovat vlastní pohlaví a formuje se sebepojetí. Začátek tohoto období je pro děti kvůli přechodu z mateřské školy na základní náročný. Zvýšený stres u dětí v tomto období se projevuje různými zlozvyky, jako je kousání nehtů, kroucení vlasů, dotýkání se genitálií apod. Rozvíjí se logické myšlení a komunikace. Děti často přejímají myšlenky od dospělých, avšak od dospělého uvažování mají ještě daleko. Pro děti v tomto věku je velmi důležitá rodina a opora rodičů. Děti utváří vztahy mezi vrstevníky, které jsou často založené na společných zájmech a aktivitách.

Růst do výšky a navyšování hmotnosti jsou rovnoměrné, avšak oproti minulému období mírně zpomalují (Perič, 2008; Thorová, 2015). Ke konci období může docházet dle Thorové k tzv. preadolescentnímu růstovému spurtu, který s sebou může nést růstové bolesti. Díky dřívějšímu nástupu puberty bývají dívky ke konci období vyšší než chlapci. Toto období je považováno za zlatý věk motoriky, jelikož je v něm dle Periče vytyčena většina senzitivních období pro rozvoj pohybových schopností a děti se rychle učí nové pohybové dovednosti. Dochází však

k přirozenému útlumu pohybové aktivity především kvůli tomu, že dítě tráví více času ve škole, u počítače, televize apod (Vomáčková, Selecká, Horák & Bazalová, 2023).

### **2.3.3 Adolescence**

Období adolescence začíná dle Thorové (2015) nástupem puberty cca ve 12 letech a končí cca v 19 letech. V tomto období se z dítěte pomalu stává dospělý člověk. Začátek adolescence je někdy označován jako starší školní věk, jenž je vymezen zhruba mezi 12. a 15. rokem života. Dle Periče (2008) se jedná o jedno z nejdůležitějších období pro vývoj psychiky. Dochází k výrazným biologickým a psychickým změnám. Emoce a chování dětí v tomto období je ovlivněno hormonální aktivitou. Thorová uvádí, že provokativní a bouřlivé chování je nedílnou součástí osvojování sociálních dovedností. Rozvíjí se logické myšlení a abstraktní chápání, a tedy i rychlost učení.

Průběh dospívání je individuální a je ovlivněn činností endokrinních žláz. Díky zvýšené produkci pohlavních hormonů a vývoji sekundárních pohlavních znaků jsou již patrné rozdíly mezi chlapci a děvčaty. U dívek dochází k první menstruaci a u chlapců k mutaci hlasu. Typické jsou dle Vomáčkové, Selecké, Horáka a Bazalové (2023) růstové skoky (spurty), díky kterým dochází k nárazovému přibývání tělesné hmotnosti a výšky. Dle Thorové je v tomto období důležitý vzhled a jedinci musí zvládnout přijmout změny spojené s pohlavním zráním. To může být ale někdy komplikované a se zapojením dalších faktorů, jako je například prostředí sportů, u kterých se klade důraz na fyzický vzhled, se mohou objevit psychické problémy, jako např. poruchy příjmu potravy (Štěřbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022). Perič (2008) tvrdí, že v tomto období rostou končetiny rychleji než trup a může tedy dojít ke zhoršení kvality pohybu, koordinace a zdravotním komplikacím. Dochází však k velmi rychlému učení a chápání nových pohybových vzorců.

Hlavním úkolem adolescence je dle Thorové (2015) osamostatňování. Piaget a Inhelder (1997) tvrdí, že jsou děti v tomto období schopny tvořit vlastní názory, formovat své hodnoty a přemýšlet o tom, kam chtějí v životě směřovat. Adolescenti se dle Thorové snaží získat nezávislost na svých rodičích, a to i přes jejich odpor. Rodiče jsou pro ně však stále velmi důležití. Pravidelné stýkání v nejbližším rodinném kruhu pomáhá vybudování pozitivních a zdravých životních návyků. Kromě vztahů s rodiči jsou v tomto období důležité i vztahy s přáteli, které již jsou emočně hlubší. Vrstevníci mohou mít na jedince pozitivní i negativní vliv. Působení a role ve skupině má vliv na tvorbu osobní identity. Ve sportu tuto skupinu tvoří především spoluhráči, ale i trenéři, realizační tým a fanoušci (Štěřbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

## **2.4 Psychologie sportu**

Slepička, Hošek a Hátlová (2009) tvrdí, že psychologie sportu zkoumá vzájemné vztahy mezi psychikou člověka a sportovní činností. Zkoumá se oboustrannost těchto vztahů, tedy jak sport ovlivňuje psychiku člověka a jak psychika ovlivňuje sportovní činnost a výkon. Dle Vaňka, Hoška, Rychteckého a Slepíčky (1980) psychologie sportu také zjišťuje psychologické procesy a stavy při sportovní činnosti, zkoumá motivy, postoje a jejich ovlivňování v různých situacích sportovní přípravy. Objasňuje také psychologickou složku a roli trenéra ve sportovní přípravě.

### **2.4.1 Psychická příprava**

Psychická příprava je zaměřena na práci s psychikou člověka, zabývající se rozvojem motivace, pozornosti, vnímání, rozhodování a mentální odolnosti (Perič, 2008). Psychická příprava by dle Štěrbové, Pernicové, Krola a Šafáře (2022) měla být propojena s přípravou kondiční, technickou a taktickou a vhodně zařazena do tréninkového cyklu. Pokud se jí podaří úspěšně skloubit s ostatními složkami, může sportovec podat výkon, na který je fyzicky připraven (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009; Štěrbová et al.). Díky psychické přípravě se sportovec naučí lépe ovládat a řídit své psychické stavy, myšlení a chování, což může využít nejen ve sportu, ale také v běžném životě. Do psychické přípravy lze dle Štěrbové et al. zařadit i to, jakou má sportovec životosprávu, jak je schopen si řídit čas, kontrolovat stres a vytvářet vztahy s lidmi (se spoluhráči, trenéry apod.).

### **2.4.2 Mentální trénink**

Součástí psychické přípravy je také mentální trénink, jehož účelem je za pomoci kombinace psychologických metod dosáhnout zlepšení psychických dovedností a, při správném propojení s ostatními složkami sportovní přípravy, sportovního výkonu (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022). Mentální trénink je veden dlouhodobě v průběhu sportovní přípravy anebo i krátkodobě tehdy, kdy sportovec řeší konkrétní problém např. před závodem.

Metody mentálního tréninku se dle Behnckeho (2004) dělí na kognitivní a somatické. Příklady těchto metod uvedených Behnckem jsou:

- Metoda mentálního nácviku: Sportovec si sám sebe představuje, jak vykonává danou pohybovou dovednost nebo strategii pro danou soutěž. Tato technika může posílit složky pohybu, které sportovec provádí nevědomě, což může vést k jejich zlepšení.

- Metoda imaginace a vizualizace: Tato technika je oproti mentálnímu nácviku o něco komplexnější. Nejprve sportovec musí nasbírat co nejvíce smyslových vjemů, aby si dokázal vizualizovat danou situaci. Dále se sportovec učí aktivně ovládat vizualizovaný obraz sebe sama, vidět jej z pohledu první, ale i třetí osoby. Na závěr sportovec do svých vizualizací zapojuje i emoce, které by při dané situaci nejspíše cítil. Tato metoda se ukázala být efektivní a pokud se ji naučí sportovec efektivně využívat, může zlepšovat jeho výkon.
- Kognitivně-behaviorální terapie: Touto technikou se cílí převážně na posílení pozitivních a utlumení negativních myšlenek a chování směřujícím k požadovanému cíli. Pro tuto techniku je důležité, aby si sám sportovec uvědomoval daný problém a chtěl s ním něco dělat.
- Progresivní svalová relaxace: Tato metoda bývá nejčastěji využívána pro regulaci stresu. Využívá se vědomé kontrakce a následné relaxace daných svalů či svalových skupin. Tato metoda může pomoci i regeneraci a správnému držení těla a lze ji kombinovat například i s dechovým cvičením.

Mentální trénink může být veden i trenérem, ale v ideálním případě jej provádí sportovní psycholog nebo mentální kouč. Trenér by měl být schopný rozeznat problémy související se sportovním výkonem a hlubší problémy, jež je třeba řešit s odborníky pro oblast duševního zdraví (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022).

### **2.4.3 Self-efficacy**

„Self-efficacy se vztahuje k přesvědčení individua o kontrole nad událostmi, o možnosti ovlivňovat svůj život... Je to důvěra ve vlastní schopnosti, dovednosti a jejich efektivitu.“ (Štěrbová, Pernicová, Krol & Šafář, 2022, 20) Díky self-efficacy je jedinec schopný objektivně hodnotit své schopnosti a dovednosti. Lidé se silnou schopností self-efficacy přistupují dle Bandury (1994) ke složitým úkolům jako ke zvládnutelným výzvám, nikoliv jako k hrozbám, kterým by se měli vyhýbat. Schopnost self-efficacy je trénovatelná především vlastní zkušeností se zvládnutím či nezvládnutím daných úkolů a pozorováním úspěšných vzorů. K nezvládnutým úkolům je třeba pro její budování přistupovat jako k příležitostem pro rozvoj. Její posilování formuje dle Štěrbové et al. osobnost sportovce a je podstatné pro dosažení úspěšného výkonu. Na rozvoji self-efficacy se podílí i trenér a rodiče sportovce podáváním přiměřené zpětné vazby, kontrolováním svých emočních reakcí a podporou samostatnosti sportovce.

## **2.5 Motivace**

Motivaci obecně lze dle Plhákové (2003) chápat jako souhrn všech motivů, které aktivizují nebo organizují chování a prožívání za účelem dosáhnout něčeho pozitivního nebo změnit současnou neuspokojivou situaci. Nakonečný (2014) píše, že motivace vychází z nějaké potřeby, jejíž naplnění vede k žádoucímu vnitřnímu stavu – k uspokojení. Tato potřeba často vyjadřuje nějaké nedostatky v životě, jejichž odstranění může vést k bezporuchovému fungování člověka. Motivace může být iniciována vnitřní pohnutkou a vnější pobídkou, přičemž často dochází k jejich interakci. Motivaci můžeme rozdělit na biologickou (potřeby organismu) a sociální (potřeby člověka, jako sociální bytosti).

### **2.5.1 Výkonová motivace**

Do dimenze sociální motivace lze zařadit tzv. výkonovou motivaci. Teorie výkonové motivace říká, že všichni touží po úspěchu, avšak tendence ke konání je dána poměrem touhy po úspěchu ke strachu z neúspěchu (Nakonečný, 2014; Slepíčka, Hošek & Hátlová, 2009). Pokud touha po úspěchu vysoce převyšuje strach z neúspěchu, mluvíme dle Slepíčky et al. o tzv. velké potřebě úspěchu (potřebě velkého výkonu). Tato tendence se hojně objevuje u sportovců a často také bývá jejich specifickým osobnostním rysem. Pro výkonovou motivaci je typické plánování a stanovování cílů, kterých se lidé snaží dosáhnout pomocí různých strategií. Locke a Latham (2002) hovoří o tom, že pokud si člověk stanoví dosažitelný cíl a nemá žádné další protichůdné cíle, bude jeho výkon tím vyšší, čím obtížnější je nastavený cíl. Cíl by však neměl být příliš vysoký, neboť příliš obtížné cíle motivaci naopak snižují.

### **2.5.2 Motivace ve sportu**

Z hlediska sportu se dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009) bavíme o motivaci jako o shluku motivů, které člověka přitahují ke sportovní činnosti. Každý sportovec má tedy svou motivační strukturu, jejíž složení závisí na jeho osobnosti a postupem času se mění. Kromě motivační struktury se působením vnějších i vnitřních faktorů průběžně mění také síla motivace, tvrdí Petráš (2022). U dětí je motivační struktura velmi nestálá a často není spojena s konkrétním sportem, ale s vnějšími vlivy, jako je parta, a s libostí prožitků, píše Slepíčka et al. Dle Periče (2008) je také motivace spojena se zážitkem úspěchu, soutěžení a přiměřeného vzrušení. Toto přiměřené vzrušení však má každý nastavené jinak. Co pro jedno dítě může být příjemné až nudné, může jinému způsobovat stres a strach. Postupem času se dle Slepíčky et al. začíná diferenciovat postoj ke sportovním činnostem a motivační struktura se tak upíná na konkrétní

sport. Často je tento děj spojený s úspěchem či neúspěchem v daném sportu. Následně se motivační struktura stabilizuje a začne převládat výkonová motivace, ve které hrají roli osobní, ale i společenské cíle.

## **2.6 Sport**

V této práci se sportem rozumí „všechny formy tělesné činnosti, které ať již při organizované účasti či nikoli si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Rada Evropy, 1992).

## **2.7 Sportovní trénink**

Cílem sportovního tréninku je dle Periče (2008) za pomoci rozvoje pohybových schopností a dovedností, techniky a taktiky dané sportovní disciplíny dosáhnout požadovaného sportovního výkonu. K rozvoji schopností a dovedností dochází dle Lehnerta, Kudláčka, Hápa a Bělky (2014b) pomocí specifických adaptací vyvolaných opakovaným tréninkovým působením (zátěží) na organismus.

### **2.7.1 Složky sportovního tréninku**

Sportovní trénink se dle Zahradníka a Korvase (2012) skládá z několika složek, jejichž systematický rozvoj vede k dosažení požadované výkonnosti v dospělosti. Tyto složky jsou:

- **Kondiční složka:** Kondiční složkou tréninku se zajišťuje rozvoj pohybových schopností a dovedností v daném sportovním odvětví. Mezi hlavní složky kondice se řadí síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a pohyblivost (flexibilita). „Hlavním cílem kondičního tréninku je optimalizovat úroveň kondičních motorických schopností vzhledem k specifickým požadavkům sportovního výkonu a přípravy na jeho podávání.“ (Lehnert et al., 2014a, 07)
- **Technická složka:** Technická složka sportovního výkonu je primárně zaměřena na vytváření a zdokonalování specifických pohybových dovedností pro dané sportovní odvětví pomocí motorického učení a schopnost proměnit je ve sportovní výkon.
- **Taktická složka:** Taktická složka tréninku má za úkol účelně vést sportovní výkon k očekávanému výsledku. Díky ní se dle Lehnerta et al. (2014b) sportovec učí osvojit si různé způsoby řešení daných pohybových úkolů a efektivně je v soutěži zvolit a zrealizovat.



- Psychologická složka: Úkolem psychologické složky je pozitivně ovlivňovat osobnost sportovce. Ke každému sportovci je třeba přistupovat jako k individuální osobnosti. Mezi faktory, které ovlivňují osobnost sportovce, řadíme temperament, motivaci, vrozené vlastnosti a postoje. Ve sportu dochází k silnému projevu vlastností člověka především v situacích, kdy se jedinci či týmu nedaří.

### **2.7.2 Struktura sportovního výkonu**

Sportovní výkon chápeme dle Lehnerta, Novosada a Neulse (2001) jako aktuální projev schopností sportovce získaných specializovaným tréninkem. Jeho obsahem je plnění úkolů dané sportovní disciplíny v rámci vymezených pravidel. Mezi faktory sportovního výkonu patří podle Zahradníka a Korvase (2012) faktory somatické, kondiční, technické, taktické a psychické. Kromě somatických faktorů jsou všechny ovlivnitelné tréninkem. Všechny faktory jsou ve shodě se složkami sportovního tréninku a jejich důležitost je závislá na dané sportovní disciplíně. Faktory sportovního výkonu jsou navzájem propojené – tedy psychický faktor (stav) může ovlivnit kondiční či technický faktor, technický faktor je podmíněn kondičním faktorem apod.

## **2.8 Sportovní trénink dětí a mládeže**

Narozdíl od tréninku dospělých by trénink dětí neměl být orientovaný pouze na výkon. Hlavními cíli by dle Periče (2008) mělo být připravit děti všestranně na možné budoucí sportovní působení. Děti by měly být vtaženy do sportu zábavnou formou tak, aby je bavil a vybudovaly si k němu dlouhodobý vztah. Dále by dětem měl být dán dostatečný čas na naučení se nových dovedností. Uspěcháním procesu učení a přehnanými nároky by mohlo dojít nejen k demotivaci dětí, ale také k poškození jejich zdraví. Trénink dětí v sobě částečně nese i výchovné požadavky a trenéři by tedy měli být seznámeni s pedagogickými zásadami.

Dle Idrettsforbunda (2007) by pohybové aktivity dětí do 6 let měly být organizovány formou jednoduchých her, které budou podporovat rozvoj základních pohybových dovedností. Od 7 do 9 let by pak měly děti přijít do kontaktu s širokým spektrem pohybových dovedností, aby si vytvořily pevné základy pro jejich budoucí rozvoj. V tomto období by měl být kladen důraz na tvorbu vztahu ke sportu a návyku na pravidelnou činnost (Lehnert et al., 2014b). Od 10 do 12 let by stále měly být aktivity všestranné, avšak měla by se postupně zvyšovat jejich intenzita. V tomto věku by už se děti měly částečně začít specializovat na jeden až dva sporty, aby přišly včas do kontaktu s technikou a taktikou daných sportů a mohly svou specializaci v následujících letech dále rozvíjet, tvrdí Idrettsforbund. Cca od 13 let by již měl být trénink dle Lehnerta et al. specializovaný, děti by se měly postupně učit vyrovnávat s nároky soutěže a uvědomovat si, že

pro dosažení vysoké výkonnosti je třeba disciplína a plné nasazení. Klepáčová (2018) píše, že optimální počet tréninků v atletice v tomto věkovém období je 4-5 týdně. Od 16 let již začíná být cílem tréninku příprava na soutěže a výrazněji narůstá velikost zatížení. Počet tréninků v atletice se může zvýšit na 5-8 týdně.

Trénink dětí a mládeže by měl být dále přizpůsoben i tzv. „senzitivním obdobím“. Dle Periče (2008) se jedná o časové etapy, ve kterých je vhodné rozvíjet dané pohybové schopnosti či dovednosti. Pro každou schopnost lze tedy vymezit časové období, ve kterém bude docházet k nejvyšším přírůstkům jejich rozvoje. Zahradník a Korvas (2012) je vymezili následovně:

- Rychlostní schopnosti: U chlapců i dívek je vymezeno senzitivní období ve věku 7–14 let. Doporučuje se rozvíjet společně s hbitostí formou překážkových drah, vějířových běhů apod.
- Vytrvalostní schopnosti: Pro aerobní vytrvalost není vymezeno senzitivní období. Pro rozvoj anaerobní vytrvalosti je senzitivní období ve věku 14-15 let. Obecně platí, že do 10 let není potřeba speciálně rozvíjet vytrvalost.
- Silové schopnosti: U chlapců je senzitivní období určeno věkovým rozmezím 13-15 let a u dívek 10-13 let. Do 10 let není tělo připraveno na silový rozvoj a pro trénink tedy postačí rychlostně-obratnostní cvičení. V období 10-12 let se může do tréninku zařadit cvičení s vlastní vahou. Od 13 do 15 let by mělo dojít k nácvičku techniky posilování se závažím a silová příprava by měla být převážně všeobecná.
- Koordinační schopnosti: U chlapců dochází k neefektivnějšímu rozvoji do 12 let a u dívek mezi 7. a 11. rokem života.

### **2.8.1 Long-term Athlete Development**

Jedním z modelů optimálního tréninku dětí a mládeže je model Long-term Athlete Development (dále jen LTAD), který byl vytvořen výzkumnou skupinou expertů z Kanady (Balyi, Way & Higgs, 2013). Dle modelu LTAD by u dětí měly být rozvíjeny dané schopnosti a dovednosti podle vymezených senzitivních období tak, aby byl naplněn potenciál, který děti mají. Pokud budou mít děti vybudovaný bohatý základ pohybových dovedností, bude se jim ve sportu lépe dařit a bude vyšší pravděpodobnost, že si k němu vytvoří pozitivní vztah. Pokud dojde k vytvoření kladného vztahu ke sportu v brzkém věku, je vysoká šance, že tento vztah setrvá v průběhu celého života. Cílem LTAD je tedy produkovat elitní a konzistentní sportovce, ale také zajistit, aby všechny děti v dospělosti vedly aktivní a zdravý životní styl.

Originální model LTAD pojednává o 7 fázích vývoje sportovce. Pro atletiku ale dělí Balyi et al. (2015) vývoj sportovce do 9 fází. Tyto fáze jsou:

- Aktivní začátek (do 6 let): V tomto období by si děti měly především hrát a objevovat. Pohybová aktivita by měla být zábavná a vzrušující. Měly by být rozvíjeny základní pohybové dovednosti, jako je běhání, skákání, házení, chytání, kopání a další.
- Základy 1 (u dívek 6-8 let, u chlapců 6-9 let): K základním dovednostem by měl být v tomto období začít zařazován vedený rozvoj hbitosti, koordinace, rovnováhy, rychlosti a flexibility. Trénink by měl být stále veden hravou formou.
- Učení se tréninku (u dívek 8-11 let, u chlapců 9-12 let): V tomto věku by děti měly být nadále vedeny všestranně a měly by se seznámit se základy všech atletických disciplín. Jelikož v tomto období děti začínají rychle růst, měl by být věnován čas rozvoji flexibility a měl by se začít zařazovat i silový trénink. Nadále by se v tréninku mělo věnovat rozvoji rychlosti. Děti by se měly začít seznamovat s mentální, kognitivní a emoční oblastí sportu.
- Zdokonalování v tréninku (u dívek 11-15 let, u chlapců 12-16 let): Jedná se o jedno z nejnáročnějších období tréninku. U dětí v tomto věku se objevuje období rapidního růstu, proto je důležité pokračovat v rozvoji flexibility a techniky. Vývoj jedince by měl být monitorován. Mělo by se pokračovat v rozvoji rychlosti a síly a měl by se začít objevovat trénink vytrvalosti. Ke konci tohoto období by se děti měly seznámit s plánováním sezóny a tréninkových cyklů.
- Učení se soutěžit (u dívek 15-17+ let, u chlapců 16-18+ let): V této fázi modelu by již mělo dojít ke specializaci atletů na danou disciplínu. Navyšuje se počet tréninků a zařazují se specifická cvičení pro danou disciplínu.
- Zdokonalování v soutěžení (u žen 17-21 let, u mužů 18-21 let): Stejně jako v předchozí fázi se navyšuje počet tréninků. Pokud jsou sportovci na národní či mezinárodní úrovni, měli by podřídit svůj životní styl sportovní přípravě.
- Učení se vyhrávat (u žen i mužů 20-23 let): V tomto věku by mělo dojít k rozhodnutí, zda se atlet bude či nebude naplno věnovat atletice.
- Obživa vyhráváním (u žen i mužů od 23 let): Pokud se sportovec rozhodl věnovat naplno atletice a žít se jí, mělo by být v této fázi jeho cílem kvalifikovat se na Mistrovství Světa nebo Olympijské hry a dosáhnout co nejvyššího úspěchu a vyvážené výkonnosti.
- Aktivita po celý život (v jakémkoliv věku): Sportovci by měli mít naplánované, čím se budou živit po ukončení profesionální kariéry. Často se stává, že zůstanou ve

sportu jako trenéři nebo funkcionáři. Cílem této fáze je přizpůsobit se životu po ukončení kariéry a zůstat aktivním sportovcem po celý život.

### **2.8.2 Předčasná specializace**

Opakem k výše zmíněnému přístupu k tréninku dětí je tzv. předčasná specializace, jež si klade za cíl prostřednictvím specializované jednostranně zaměřené přípravy dosáhnout již v útlém věku rychlého růstu výkonnosti (Lehnert, Kudláček, Hápa & Bělka, 2014a). Tato metoda tréninku mládeže s sebou však nese dle Periče (2008) zdravotní rizika. Dochází k oslabení nezatažovaných a přetěžování zatěžovaných svalů, což může vést ke zranění a poruchám vývoje svalové a kosterní soustavy. Dále může dle Periče dojít i k psychickým problémům, kdy sportovci, kteří dosáhli vrcholu své kariéry v brzkém věku díky předčasné specializaci, hovoří o dlouhodobé stagnaci výkonů, přesycení sportem a syndromu vyhoření. Kvůli zdravotním a psychickým problémům, které si sportovci kvůli rané specializaci odnáší se může stát, že v dospělosti nebudou moci nebo nebudou mít zájem sportovat (Mostafavifar, Best & Myer, 2013). Trénink dětí by tedy dle Periče neměl vycházet z filozofie tréninku dospělých. Měl by být respektován anatomický, fyziologický i psychologický vývoj dětí a nemělo by se na děti nahlížet jako na „malé dospělé“.

## **2.9 Biologický věk**

Věk jedince je nejčastěji určován chronologickým (kalendářním) věkem. Někdy se ale stává, že jedinec svému kalendářnímu věku vývojově neodpovídá. Dle Vobra (2013) je nutné k daným jedincům přistupovat individuálně podle jejich biologického věku. Ten se totiž může lišit až o 3 roky. Nejpřesněji lze biologický věk určit dle stavu osifikace kůstek v zápěstí pomocí rentgenového snímání. Pokud je biologický věk nižší než kalendářní, hovoříme o vývojové retardaci. Pokud je biologický věk vyšší, hovoříme o vývojové akceleraci. Dle Lehnerta, Kudláčka, Hápa a Bělky (2014a) by se měly tréninkové metody odvíjet především od biologického věku, nikoliv od kalendářního. Zatímco vývojově akcelerovaný jedinec s kalendářním věkem 14 let může tolerovat vyšší zátěž, druhý, kalendářně stejně starý jedinec ji tolerovat nemusí, jelikož může být vývojově retardovaný. Tyto vývojové rozdíly se potom projevují i v soutěžích a měl by na ně být kladen důraz také při identifikaci talentů. Rozdílný potenciál budoucího úspěchu bude u dítěte, které dosáhne úspěchu díky vývojové akceleraci a u dítěte, jež dosáhne úspěchu navzdory vývojové retardaci.

## 2.10 Role trenéra ve sportovním tréninku dětí a mládeže

Být trenérem dětí a mládeže neznamena pouze mít informace o tom, jak funguje sportovní trénink a jeho složky, mít znalosti anatomie a fyziologie a být schopný dovést své svěřence k velkým úspěchům. Dle Lehnerta, Kudláčka, Hápa a Bělky (2014a) je také důležité umět s dětmi navázat vztah, být pro ně přítelem a rádcem a v neposlední řadě i partnerem jejich rodičů, které by měl trenér přesvědčit o své filozofii (Perič, 2008). Lehnert et al. tvrdí, že je nezbytné mít pojem o vývoji dětí, jejich biologickém věku a nepřetěžovat je v obdobích, ve kterých by to na ně mohlo mít zdravotní dopad. U nejmladších kategorií by měli trenéři preferovat všestranný rozvoj a spontánní pohybovou aktivitu před pohybovou aktivitou řízenou specifiky soutěžení. Tréninkové cíle stanovované trenérem v tomto období by měly být krátkodobé a orientované na proces, nikoliv na výsledek. Je potřeba mít na paměti, že pouze z velmi malého počtu dětí budou vrcholoví sportovci a dle toho přistupovat k jejich tréninku. Perič uvádí, že mnohem důležitější než tlačit na vítězství samotné, je vyvolat v dětech chuť vyhrávat a zlepšovat se. V kolektivu by se pak měl trenér snažit o tvorbu přátelské atmosféry.

Dle Periče (2008) se můžeme u trenéru setkat se třemi základními styly trenérského vedení:

- **Autoritativní vedení:** Tento způsob vedení je užíván především u malých dětí, které potřebují vedení. Nejsou schopny diskutovat o problémech a hledat řešení, jelikož ještě nemají dostatečné sportovní zkušenosti a není dokončený vývoj nervové soustavy. Důležité je však dětem vysvětlovat, proč děláme rozhodnutí, která děláme a nebyť na ně příliš přísný.
- **Demokratické vedení:** Význam tohoto stylu vedení narůstá s věkem dětí. Aplikovat jej ale lze již u malých dětí, kdy jim je např. možné dát na výběr ze dvou a více tréninkových činností. Starší děti se již mohou pouštět do diskuze a hledat vhodné strategie v závodě či utkání, vhodné cviky pro rozvoj dané dovednosti, řešení kázeňských problémů apod. Je třeba nezlehčovat argumenty dětí a respektovat je, avšak poslední slovo by i tak vždy měl mít trenér.
- **Liberální vedení:** Tento styl je vhodné zařazovat pouze výjimečně např. na mimotréninkových akcích, v přechodném období apod. Zařazovat jej lze občas také u adolescentů, kteří již mají více sportovních zkušeností. Jde o styl, ve kterém si děti samy volí, co budou na tréninku dělat.

## **2.11 Role rodičů ve sportovním tréninku dětí a mládeže**

Z mnoha zdrojů je zřejmé, že rodiče mají velký vliv na sportovní kariéru jejich dětí. Fredricks a Eccles (2004) popisují tři důležité role rodičů v tréninku dětí a mládeže. Nejzřetelnější a nejdůležitější rolí je poskytnutí příležitosti dítěti sportovat. Nejprve je dle Štěrbové, Pernicové, Krola a Šafáře (2022) důležité se dítěte zeptat na to, co za sport by ho bavilo. Následovně dle Fredrickse a Ecclese role poskytovatele zahrnuje poskytnutí hmotné podpory ve formě platby za členské příspěvky, tréninky, zajištění vybavení, stravy, dopravy dětí na tréninky apod. Dále je pro dítě důležitá emoční podpora, ať už se mu daří nebo nedaří. Díky emoční podpoře dítě snadno překoná překážky, které jej na cestě sportem potkají. Důležité jsou dle Štěrbové et al. především pochvalné výroky, ale také komentáře povzbuzující pozornost dítěte. Naopak negativní komentáře ovlivňují sebedůvěru dítěte. V neposlední řadě je dle Fredrickse a Ecclese důležitá také informační podpora. Rodiče by měli komunikovat s trenérem a mít přehled o tréninkovém a soutěžním plánu dětí, aby je o nich mohli kdykoliv informovat.

Druhou rolí je role vzoru. Pokud dítě vidí, že se rodič účastní sportu, baví se při něm a rád čelí výzám, bude jeho chování dítě pravděpodobně napodobovat. Stejně tak tomu je u chování k protihráčům, rozhodčím a respektováním fair play. S druhou rolí částečně souvisí i třetí role, role interpreta. To, jak rodič popisuje své sportovní zkušenosti, se otiskuje do mysli dítěte. Pokud bude rodič hovořit o tom, že je důležitá pouze výhra a že prohra znamená neúspěch, bude to tak pravděpodobně zakódováno i u dítěte. Pokud ale rodič bude hovořit o radosti ze sportu, z učení se novým věcem, z navazování nových vztahů, z překonávání překážek aj., bude takto sport vnímat i jeho dítě.

Štěrbová, Pernicová, Krol a Šafář (2022) hovoří o tom, že je důležité, aby si rodiče zachovali optimální zapojení do sportu dítěte. Optimální zapojení rodičů popisují jako reaktivní, aktivní a proaktivní. Pokud rodiče budou nedostatečně či přehnaně aktivní, může to být na škodu a v krajních případech to může vést k ukončení sportovní kariéry dítěte. To, jaká míra zapojení je pro dítě ideální, by měl rodič zjistit od dítěte sama otevřenou komunikací.

### **2.11.1 Přehnaně angažovaní rodiče**

Přehnané požadavky a zapojování rodičů do sportovní přípravy dítěte mohou mít na dítě negativní vliv. Sportovci, kteří nemají kontrolu nad svými rozhodnutími spojenými se sportem, ztrácejí o sport zájem. Cumming a Ewing (2002) popisují dva typy přehnaně zapojených rodičů. Prvním typem jsou tzv. vzrušující se rodiče. Jedná se o podporující rodiče, kteří ale snadno ztratí kontrolu nad svými emocemi. Během tréninků i zápasů se hlasitě vyjadřují k jejich průběhu, radí a vyjadřují své pocity. Přehnaně se zajímají o zdraví svého dítěte, což vede např. u kontaktních

sportů k nepříjemným situacím. Často jednájí v dobrém úmyslu, ale jejich chování je z pohledu dětí trapné a rušivé. Děti takových rodičů se rodiče často snaží přesvědčit, aby se neúčastnili jejich soutěží, případně se od nich distancují.

Druhým, typem přehnaně angažovaných rodičů, jsou tzv. fanatičtí rodiče. Sportovci s fanatickými rodiči zažívají od svých rodičů velký tlak a jsou často ve stresu. Kvůli tomu mohou mít problémy s jídlem, spánkem a soustředěním. Také neprojevují radost ze sportu. Fanatičtí rodiče jsou zaměřeni čistě na výkon, potřebují mít kontrolu nad dítětem a chtějí mít ze svého dítěte sportovní hvězdu. Často projektují do dítěte své vlastní cíle. Mají nereálná očekávání a nerespektují tužby dítěte. Takové děti se často bojí se sportem skončit. Konec se sportem s sebou pak může nést trvalé následky ve formě syndromu vyhoření či jiných psychických problémů.

### **2.11.2 Rodiče v roli trenéra**

Úloha rodiče v roli trenéra je velmi náročná. Štěrbová, Pernicová, Krol a Šafář (2022) popisují, že takoví rodiče mohou být přehnaně ambiciózní a tlačí své děti do rané specializace. Někdy se vyskytují i znaky týrání ve formě vyhrožování, nátlaku, nadávek a tělesných trestů. Dle Witta a Dangiho (2018) to může znamenat rozvrat vztahů nejen ve sportu, ale i v osobním životě. Rodiče-trenéři mohou také upřednostňovat své dítě před ostatními, což může způsobit frustraci u dítěte a poškodit jeho vztahy se spoluhráči, případně vztahy mezi trenérem a rodiči. V neposlední řadě může být pro takové rodiče náročné oddělit roli trenéra od role rodiče. Mohou se chovat nadřazeně, klást zvýšené nároky a vyvolávat tím tlak na dítě, což může vést až k syndromu vyhoření.

Rodič v roli trenéra může mít ale i své výhody, a to jak pro dítě, tak i pro rodiče. Rodiče znají své děti lépe než kdokoliv jiný. Witt a Dangi (2018) píší, že právě z toho důvodu mohou svým dětem pokrýt přesně jejich potřeby. Rodiče takto mohou s dětmi trávit více času a tvořit společné zážitky. V ideálním případě mohou touto cestou plnit svou roli vzoru. Je ale důležité, aby rodiče byli schopni zůstat optimálně angažovaní a vždy upřednostňovat roli rodiče před rolí trenéra. Měli by dávat přednost cílům dítěte před vlastními cíli. Dle Štěrbové, Pernicové, Krola a Šafáře (2022) je v této roli důležité nezapomínat na podporu a pochvaly, které vedou k vybudování zdravého sebevědomí dítěte. Trenérské vzdělání by mělo být samozřejmostí. V případě, že by rodiče cítili, že se do sportu dítěte začínají příliš zapojovat, měli by být schopni ustoupit a předat své dítě do rukou jiného trenéra.

## **2.12 Atletika**

Atletiku lze jednoduše popsat základními pohyby, které jsou člověku vlastní již od pravěku. Jedná se o chůzi, běh, skok a hod. Tyto dovednosti jsou lidmi využívány téměř na denní bázi a tvoří základ i pro spoustu dalších sportů. I proto se atletice jinak přezdívá také „královna sportu“. Lze tedy říci, že právě díky své všestrannosti a přístupnosti může být atletika dobrou volbou jednoho z prvních sportů pro děti. Atletické dovednosti jsou navíc vhodnou pohybovou aktivitou pro všechny věkové i výkonnostní kategorie.

### **2.12.1 Historie atletiky**

Historie světové atletiky se píše již od dob antického Řecka. Grexa a Strachová (2018) uvádí, že tehdy byla hlavní součástí starověkých olympijských her včetně těch prvních, konaných v Olympu v roce 776 př. n. l. Kromě toho byla také součástí vzdělávacího procesu, jelikož vedla k naplňování ideálu tzv. kalokagathie. Atletika patřila i k náboženským rituálům, při kterých díky ní muži prokazovali své tělesné schopnosti. Moderní světová atletika počala svůj rozvoj v 19. století. Za kolébku moderní atletiky lze považovat Anglii, kde vznikl první atletický klub a národní atletická federace na světě. Atletika byla součástí i prvních novodobých olympijských her konaných v roce 1896. Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF), nejvyšší světová atletická organizace, vznikla v roce 1912. Od roku 2019 nese název Světová atletika (WA) (Todd, 2020).

První zmínky o atletice v Čechách sahají dle Jirky (1997) do dob vlády Václava II. V 16. století se objevují zmínky o tom, že atletika byla předepisována lékaři pro zdraví. Koncem středověku jsou již doloženy první závody o peníze. V 18. století dokonce existovalo zaměstnání tzv. běhoun, který byl placen za to, aby běhal před kočárem šlechty a oznamoval veřejnosti, kdo v kočáru jede. V roce 1862 byl založen Sokol a atletiku do svého tělocvičného programu zařazoval jako tzv. tělocvik prostý. První veřejné atletické závody v Čechách byly konány v roce 1888. První zastřešující organizací pro atletiku v Čechách byla Česká amatérská atletická unie (ČAAU). V současné době je zastřešující organizací Český atletický svaz (ČAS), jenž vznikl v roce 1993 po rozpadu ČSFR (ČAS, n.d.)

### **2.12.2 Atletické disciplíny a dělení atletiky**

Valter a Nosek (2007) dělí atletiku a atletické disciplíny z několika úhlů pohledů. Dle disciplín se atletika dělí na:



- Běhy: Běhy mohou být jak na dráze, tak i mimo dráhu (silniční či přespolní). Běhy na dráze dále dělíme na hladké, překážkové a štafetové. Mezi hladké běhy řadíme běhy na krátké tratě (do 400 m), střední tratě (do 3 000 m) a dlouhé tratě (nad 3 000 m).
- Skoky: Skoky se dělí na vertikální a horizontální. Mezi vertikální skoky patří skok vysoký a skok o tyči. Mezi horizontální potom skok daleký a trojskok.
- Vrh a hody: Mezi a vrhy a hody řadíme vrh koulí, hod oštěpem, hod kladivem a hod diskem.
- Chůze
- Víceboje

Atletika se dále dělí podle obsahu a zaměření na:

- Kondiční atletika: Využívá se v kondiční přípravě jednotlivých sportů. Díky obecným i specifickým atletickým prostředkům a metodám dochází k rozvoji požadovaných pohybových schopností a dovedností.
- Zdravotní atletika: Některá atletická cvičení, jako jsou chůze a volný běh mohou sloužit jako prevence či rekonvalescence kardiovaskulárních a psychických onemocnění.
- Školní atletika: Využívá se v hodinách tělesné výchovy a je zařazena do vzdělávacích osnov v rámci základních i středních škol.
- Rekreační atletika: Atletika je hojně využívána jako volnočasová aktivita. Některá cvičení jsou vhodná k pravidelnému zařazování do pohybového režimu jedince a mohou kompenzovat sedavý způsob života.
- Závodní atletika: „Cílem je podání optimálního (maximálního) atletického výkonu ve vybrané disciplíně.“ (Valtr & Nosek, 2007, 9)
- Atletika zdravotně postižených

V neposlední řadě lze atletiku dělit dle prostředí na:

- Venkovní: Probíhá venku, ať už na atletickém stadionu nebo mimo něj (silnice, terén, ...).
- Vnitřní: Probíhá v hale. V halové závodní atletice se některé disciplíny liší od venkovních. Např. běh na 400 m v hale znamená běžet 2 kola se sběhem do první dráhy na konci prvního kola, kdežto venku běží závodníci 1 kolo celou dobu ve

svých drahách. Některé disciplíny jsou pak v halové závodní atletice zcela vynechány (např. hod oštěpem a diskem).

### **2.12.3 Věkové kategorie v atletice**

Věkové kategorie pro atletické soutěže jsou (ČAS, 2021):

- Přípravka: Atleti, kteří do konce daného roku dovrší nejvýše 11 let. Lze se setkat i s dělením na mladší přípravku (8-9 let) a starší přípravku (10-11 let).
- Mladší žactvo: Atleti, kteří do konce daného roku dovrší 12 nebo 13 let.
- Starší žactvo: Atleti, kteří do konce daného roku dovrší 14 nebo 15 let.
- Dorostenci / dorostenky: Atleti, kteří do konce daného roku dovrší 16 nebo 17 let.
- Junioři / juniorky: Atleti, kteří do konce daného roku dovrší 18 nebo 19 let.
- Dospělí U23: Atleti, kteří do konce daného roku dovrší nejvýše 22 let
- Dospělí: Atleti, kteří do konce daného roku dovrší 20 a více let.
- Veteráni: Atleti, kteří do konce daného roku dovrší 35 a více let.

## **3 CÍLE**

### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem této práce je na základě databázové rešerše a analýzy dat z vybraných studií vytvořit ucelený přehled poznatků o vlivu rodičů na psychickou přípravu dětí v atletice.

### **3.2 Dílčí cíle**

- 1) Provést systematickou rešerši odborných článků z vybraných databází.
- 2) Vytvořit přehledovou tabulku s daty z vybraných studií.

### **3.3 Výzkumné otázky**

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

## 4 METODIKA

Zdrojem studií, jež byly v mé práci využity, byla internetová stránka EBSCO, která umožňuje vyhledávání v předních výzkumných databázích. Pro svou práci jsem zvolil databáze SPORTDiscus with full text, APA PsycArticles a APA PsycInfo. Všechny tři databáze jsou uvedeny ke dni 25. 03. 2024 na portále elektronických informačních zdrojů Univerzity Palackého v Olomouci jako licencované zdroje.

### 4.1 Kritéria vyhledávání

Studie byly vyhledávány za pomoci přesně stanovených klíčových slov tvořených specifickými termíny, které se vážou k problematice této práce. Klíčová slova byla ve vyhledávání propojena pomocí booleovských operátorů „AND“ a „OR“. Tabulka 1 vyobrazuje zvolená klíčová slova společně s vyhledávací strategií. Dalšími kritérii pro vyhledávání studií byly publikace v anglickém jazyce, časový interval publikace od ledna 2010 do března 2024 (výjimkou je jedna dodatečně vyhledaná studie vydaná v roce 2008) a dostupnost v plném textu. Vše zmíněné bylo konzultováno s vedoucí práce společně s výběrem kritérií inkluze a exkluze. Ke dni 25. 03. 2024 bylo v databázích nalezeno 115 zdrojů.

Použité databáze: SPORTDiscus with full text, APA PsycArticles a APA PsycInfo via EBSCO

Klíčová slova: viz Tabulka 1

Časový interval publikace: 01/2010–03/2024

Jazyk publikace: anglický jazyk

Kritéria inkluze: Studie zabývající se vlivem rodičů na úspěch a motivaci dítěte ve sportu; studie zkoumající jaký vliv mají rodiče na sportovní kariéru dítěte; studie pojednávající o různých rodičovských stylech ve sportu; studie zaměřující se na rodičovské chování a podporu dětí; studie popisující „ideálního rodiče“ z pohledu mladých atletů

Kritéria exkluze: Studie nevěnující se sportu; studie nezahrnující atlety; studie nezaměřené na psychiku sportovců; studie zaměřené na dospělé sportovce; články zaměřené na interakci rodičů při léčbě a prevenci nemocí a zranění; studie zaměřené na vliv trenéra či psychologa, nikoliv rodičů; studie týkající se duševně či tělesně postižených sportovců

**Tabulka 1***Strategie vyhledávání ve vybraných databázích*

Identifikační číslo hledání	Hledané termíny
S1	Track and field
S2	Children or kids or youth or child
S3	Parents
S4	Parenting styles
S5	Parenting
S6	Parental involvement
S7	Parent involvement
S8	Parental influence
S9	Parents role
S10	Parents behavior
S11	S3 OR S4 OR S5 OR S6 OR S7 OR S8 OR S9 OR S10
S12	S1 AND S2 AND S11

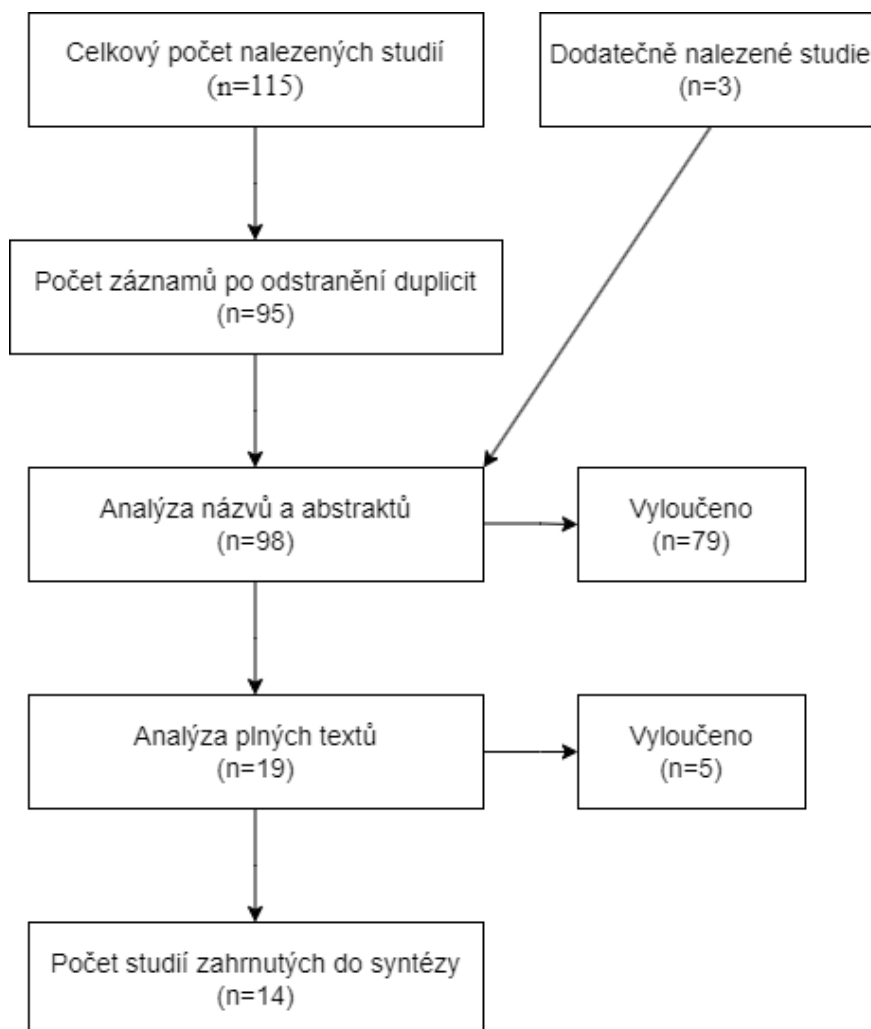
## 4.2 Proces výběru studií

Mezi 115 nalezenými studiemi byly jak ty vyhovující, tak i ty, které nevyhovovaly. Proces výběru vyhovujících studií se skládal z několika kroků popsanych v Obrázku 1. Podíleli se na něm nezávisle na sobě dva hodnotitelé. Prvním hodnotitelem (screening reviewer 1) byl autor práce a druhým hodnotitelem (screening reviewer 2) byla vedoucí práce.

Prvním krokem byla analýza názvů a abstraktů studií, na základě které byly studie rozřazeny na relevantní a irelevantní a zároveň bylo vyřazeno 20 duplikátů. Při neshodě hodnotitelů byl znovu analyzován abstrakt a v případě potřeby i celý text studie. Následně bylo formou diskuse rozhodnuto, zda bude studie zařazena či vyřazena. Tímto krokem bylo z procesu vyřazeno 79 irelevantních studií. Zároveň došlo po dohodě s vedoucí práce k zařazení dalších 3 studií nalezených dodatečně 26. – 27. 03. 2024 ve zmíněných databázích dle zmíněných klíčových slov. Následovala analýza plných textů vybraných 19 studií. Po důkladném přezkoumání všech kapitol těchto studií bylo rozhodnuto o vyřazení dalších 5 studií. Celkově tedy z nalezených 118 studií vyhovovalo podmínkám inkluze 14 studií.

## Obrázek 1

Vývojový diagram – postup při výběru studií



### 4.3 Zpracování získaných dat

Vybraných 14 studií bylo důkladně prostudováno a poznatky byly zpracovány do výsledků. Důležité údaje z těchto studií byly rovněž zpracovány do přehledové výsledkové tabulky v programu MS Excel. Tato tabulka obsahuje informace týkající se roku vydání publikací, počtu, pohlaví a národnosti účastníků studií, věku dětí, na které byly studie zaměřeny, použité metodiky, výsledků studií a zjištěného vlivu rodičů na psychiku dětí.

## 5 VÝSLEDKY

Výsledky studií se shodují na tom, že rodiče mají zásadní vliv na psychickou přípravu dětí v atletice. Studie popisují pozitivní i negativní vlivy, jejich předpoklady, projevy a následky. Rodičům poskytují návody, jakým způsobem a jakou mírou se zapojovat do sportovní přípravy dětí. Hovoří o tom, co obnáší role rodiče mladých atletů. Studie uchopují téma práce z několika úhlů pohledů a k získávání dat využívají rozmanitých metod. Jednotlivé studie byly charakterizovány, byly z nich vytaženy nejdůležitější poznatky a popsány jejich výsledky.

### 5.1 Charakteristika studií

Do celkové syntézy poznatků bylo zahrnuto 14 studií. Tyto studie zkoumaly rodičovský vliv na psychickou přípravu dětí v atletice z různých úhlů pohledu a různými metodami. Zařazena byla dotazníková šetření, rozhovory, přehledová, longitudinální a průřezová studie, rozhovory ve focus groups, souborné stanovisko a interpretativní deskripce. Věk dětí, o kterých studie pojednávaly byl v rozmezí 3-19 let. Studie vznikaly v zemích jako je USA, Spojené Království, Kanada, Dánsko, Taiwan, Portugalsko, Norsko a Litva. Souhrn důležitých údajů ze studií zobrazuje Tabulka 2.

Jak již bylo zmíněno, jednou z hlavních rolí rodičů je poskytnout dítěti příležitost sportovat. Sport by měl u dětí probíhat nejprve formou hry a postupem času by měl být organizovanější. To, zda rodiče preferují u dětí volnočasovou neorganizovanou či organizovanou pohybovou aktivitu, zkoumala studie č.2. Východiska pro tuto studii plynou z faktu, že děti mají mnohem méně příležitostí a času si hrát, než tomu bylo v předchozích generacích. Neorganizovaná pohybová aktivita však má psychologické, sociální i emocionální benefity. Učí děti kompetencím, řízení emocí, budování vztahů a vnitřních zájmu. Důležité jsou i zdravotní benefity jako snižování rizika obezity. Této studii se zúčastnilo 12 rodičů dětí ve věku 8-10 let. Všichni rodiče se shodli na tom, že neorganizovaná pohybová aktivita je důležitá a uvědomovali si její benefity. Většina rodičů však upřednostňovala u svých dětí organizovanou pohybovou aktivitu. Nejčastějším důvodem byl nedostatek času dětí na neorganizovanou aktivitu kvůli škole a dennímu rozvrhu. Dále hrál svou roli i strach rodičů o bezpečí dětí, jelikož oproti minulým generacím přibýlo hrozeb. Rodiče dále věří, že pokud své dítě zařadí do organizovaného sportu dostatečně brzy, přinese jim to spoustu výhod. Především rodiče hovoří o schopnosti komunikace, plánování času, práce ve skupině apod. Rodiče jsou navíc tlačeni k vedení k organizovanému sportu i ze strany sportovních klubů, které často nepřipouští, aby se děti věnovaly více sportům současně (Watchman & Spencer-Cavaliere, 2017).

V posledních letech se navyšuje míra angažovanosti rodičů ve sportu mládeže. Především pak v rozhodování, jakého sportu, proč a kdy se mají děti účastnit. Nejlepší úmysly rodičů však nemusí být dětmi doceňovány především z toho důvodu, že si děti prostřednictvím sportu chtějí budovat svou samostatnost. Ta se projevuje schopností jednat nezávisle na rodičích, pocitem kompetence a zvýšeným sebevědomím. Pocity dětí ze zapojení jejich rodičů do sportu zkoumá studie č. 10. Data pro tuto studii byla zprostředkována pomocí 16 focus groups, kterých se zúčastnilo celkem 92 dětí ve věku 13 a 14 let. Účastníci potvrdili, že je rodiče vedou ke sportovním aktivitám a jsou přesvědčeni o benefitech sportu. Tuto aktivitu rodičů oceňují a chtějí, aby rodiče do jejich sportu byli určitým způsobem zapojeni a aby je v něm podporovali. Často však dělají rodiče rozhodnutí za děti, aniž by je s nimi předem prodiskutovali. Konflikt může vzniknout například tehdy, pokud rodič nařídí dítěti, že nepůjde na trénink, aniž by se o tom předem s dítětem pobavil. Častým důvodem pro toto jednání rodičů bývá strach ze špatného prospěchu ve škole. Účastníci uvedli, že rozumí důvodům rodičů, avšak ocenili by se o problému předem pobavit namísto přímého rozkazování rodičů. Stejně tak děti trvají na tom, aby v případě, že chtějí změnit sport nebo se sportem skončit, bylo závěrečné rozhodnutí na nich, nikoliv na rodičích (Strandbu, Stefansen, Smette & Sandvik, 2017).

Otázka výběru vhodného sportu pro dítě může být někdy složitá. Důležité je však zjistit, jaký sport by dítě bavil a proč. Atletika je mezi dětmi i rodiči velmi oblíbená především díky své všestrannosti a rozvoji mentální odolnosti. Studie č. 14 zjišťuje, jaké faktory přitahují děti právě k atletice. K tomu bylo využito dotazníkového šetření, jehož se zúčastnilo 52 atletů ve věku od 13 do 17 let. Dále se zkoumal i pohled 11 trenérů pomocí rozhovorů. Přestože rodiče mají velký vliv na vedení dítěte ke sportu, zjistilo se, že na výběru atletiky jako sportu dítěte mají rodiče vliv minimální. Důležitější pro děti bylo, zda mají v atletice kamarády a dobrou partu, osobnost trenéra a chtít naučit se dovednostem, které atletika zahrnuje. Trenéři si naopak mysleli, že rodiče jsou jedním z hlavních důvodů, proč si děti volí atletiku jako jejich sport. Shodli se ale na tom, že mimo zranění a neúspěch nejčastěji děti s atletikou končí v případě rozpadu party (Šarkauskienė, Švitrienė & Avižonienė, 2014).

Z uvedeného vyplývá, že tréninková skupina je jedním z ohnisek tvorby motivačního klimatu ve sportu dětí. Společně s ní jej tvoří i trenér a rodiče. Jak jsou spolu tyto 3 subjekty propojeny a jaký vliv mají na motivaci atletů je obsahem studie č. 13., jež se zúčastnilo 40 účastníků ve věku od 7 do 11 let. S účastníky byly vedeny polostrukturované rozhovory v rámci focus groups. Z výsledků plyne, že všechny 3 subjekty mohou motivační klima ovlivnit pozitivně i negativně. V tréninkové skupině se jedná především o reakci skupiny na neúspěch. Skupina může mít buď negativní přístup a vyřazovat neúspěšného jedince, anebo pozitivní přístup, kdy neúspěšného jedince podporuje a motivuje, aby se zlepšil. Vliv rodičů se v této studii ukázal být



v mnoha věcech podobný jako vliv trenéra. Především se jedná o slovní hodnocení výkonu dětí. Pozitivní zpětná vazba navyšuje motivaci, zatímco negativní má efekt demotivující. Výjimečně se však může stát, že motivaci navýší i negativní zpětná vazba, v případech, že u jedince vyvolá pocit křivdy. Stejně jako u vrstevníků hraje svou roli u rodičů i to, jak reagují na chyby dítěte. Pokud jsou příliš emotivní, naštvaní, či mají negativní komentáře, může to mít vliv na motivaci dítěte. Tato studie také potvrzuje, že jedinečná role rodičů spočívá v tom, že by měli podporovat děti ve sportu tím, že jim budou pomáhat s přepravou na tréninky, pořídí jim požadovanou výbavu a budou jim oporou za jakékoliv situace (Keegan, Harwood, Spray & Lavallee, 2008).

Vliv rodičů, vrstevníků a trenérů na motivaci dětí ve sportu zkoumá také studie č. 11. Stejně jako v předchozí studii bylo využito rozhovorů ve focus groups. Do 12 rozhovorů se zapojilo 79 sportovců od 9 do 18 let. Výsledky této studie se částečně shodují s výsledky předchozí studie. Motivační klima mezi vrstevníky v tréninkové skupině je vyvoláno především přátelskými vztahy ve skupině a skupinovou dynamikou. Důležitá je také identita skupiny, která ve členech vyvolává hrdost na to, že do ní patří. Rodiče i trenéři ovlivňují motivaci sportovců především zpětnou vazbou a chováním. Vliv zpětné vazby na motivaci dětí závisí na tom, zda se jedná o kritiku či pochvalu, ale také na tom, zda je zpětná vazba konstruktivní či zda jde pouze o projev neukočirovaných emocí. Pozitivně na motivaci působí také projev bezmezné podpory rodičů. Důležitým prvkem pro motivaci dětí se ukázal být také pozitivní vztah rodičů a trenérů. Studie potvrdila i důležitost materiální podpory rodičů. Mezi prvky, které působí negativně na motivaci dítěte lze zařadit přehnané zapojení rodičů, instruování v průběhu soutěže a konflikt s trenérem (Keegan, Spray, Harwood & Lavallee, 2010).

Rodiče a trenéři se ale někdy mohou rozcházet v názoru na optimální sportovní přípravu. Často se můžeme setkat s názorem, že sportovní úspěch v dospělosti je spojený s úspěchem v dětství. Je však prokázáno, že úspěchy v dětství mají malý vliv na potenciál úspěchu v dospělosti. Studie č. 1 zkoumá znalosti trenérů atletiky a rodičů o souvislostech úspěchu v dětství s úspěchem v dospělosti, faktorech podílejících se na úspěchu v dětství a praktikách optimálního dětského rozvoje. Výzkum probíhal pomocí dotazníků, do kterých se zapojilo 116 rodičů dětí ve věku 10-19 let a 52 trenérů atletiky. Výsledky naznačují, že si většina rodičů myslí, že atleti úspěšní v dospělosti byli úspěšní již v dětství. K tomuto názoru se však vyjádřili trenéři, že velká část z úspěšných dětí končí se sportem brzy (např. z důvodu zranění). Dále trenéři tvrdí, že značná část úspěšných dospělých atletů začala s atletikou až v pozdějším věku. V neposlední řadě je zmíněn fakt, že úspěchy dětí mohou být zapříčiněny akcelerovaným vývojem a mohou tedy být pouze dočasné. Kromě vývojových výhod řadili rodiče a trenéři mezi faktory podmiňující úspěch v dětství také odhodlání, touhu po úspěchu a genetické předpoklady. Zatímco trenéři navrhovali, aby celoroční plánovaný trénink začal kolem 16. roku atletů, většina rodičů

požadovala intenzivnější trénink již od 14 let, někteří pak i od 12 či 10 let. Z těchto zjištění vyplývá, že rodiče mohou své děti tlačit do předčasné specializace s vidinou jejich úspěchů v dospělosti. Ty však nemusí přijít (Kearney, Comyns & Hayes, 2020).

Přehnaný zájem rodičů a jejich vysoké nároky mohou na dítě vyvíjet tlak a přivádět ho do stresu. Stejně tak ale působí negativně na psychiku i nedostatečný zájem rodičů. Studie č. 5 rozděluje rodiče na 4 typy dle způsobu a míry jejich zapojení do sportovní přípravy dětí. Jedná se o neangažované rodiče, obsluhující rodiče, seberealizující rodiče a „super-rodiče“. Jedná se o dánskou longitudinální studii, jejíž databáze zahrnuje data od 1096 dětí ve věku 11-15 let. Neangažovaní rodiče nejsou do přípravy dětí zapojeni žádným způsobem či pouze v nezbytných případech. Často se tak děje z ekonomických důvodů, což může děti ve sportu omezovat a způsobovat frustraci. Tento typ rodičů je pro děti ve sportu škodlivý. Obsluhující rodiče děti ve sportu podporují a pomáhají jim, nejsou však jejich vzory. Tito rodiče mají na psychiku dětí většinou pozitivní vliv. Může se však stát, že budou zapojení až příliš a vliv na psychiku tedy bude obrácený. Seberealizující rodiče jsou rodiče, kteří chtějí být pro děti sportovním vzorem, avšak jinak se o dítě příliš nezajímají. Rodiče tohoto typu upřednostňují seberealizaci před potřebami dítěte a často na dítě nemají moc času. Snaží se však být pro dítě vzorem především díky své sportovní minulosti, což může mít pozitivní efekt. Často se však stává, že se dítě od sportu, a tedy i od rodičů distancuje. „Super-rodiče“ pro dítě představují vzor, ale zároveň se o něj zajímají a podporují ho jak ve sportu, tak i mimo něj. Na děti mají obvykle kladný vliv, ale mohou se u nich vyskytovat přehnané nároky a angažovanost. Dle výsledků studie se jako nejvhodnějším typem rodičů pro psychickou přípravu dětí ve sportu ukázal být obsluhující typ rodičů (Qunito Romani, 2020).

Podobně, jako studie č. 5 rozděluje rodiče do 4 kategorií, rozděluje studie č.3 roli rodičů do 4 funkcí. Jedná se o funkci podpory, trenéra, manažera a zprostředkovatele. Rozdělení vyplynulo z výsledků dotazníkového šetření, jehož se zúčastnilo 70 rodičů, kteří dohromady měli 177 dětí ve věku od 3 do 19 let. Funkce podpory spočívá dle rodičů především v povzbuzování během soutěží i mimo ně. Funkce zprostředkovatele zahrnuje rozvoz dětí na tréninky a soutěže, nákup vybavení a oblečení, připomínání důležitých událostí apod. Rodiče s funkcí trenéra buďto trénují své vlastní dítě, nebo pomáhají s tréninkem dětí v daném klubu. Funkce manažera obnáší především administrativní práci ať už pro své dítě nebo pro daný tým. Rodiče zastávají buďto jednu nebo více ze zmíněných funkcí. Z výpovědí rodičů v této studii lze vyčíst také to, že jejich chování je ovlivněno jejich vlastní zkušeností se sportem. Pokud zkušenost rodičů byla pozitivní, chtěli být více zapojení, jelikož chtěli stejnou pozitivní zkušenost dopřát i svým dětem. Naopak rodiče se špatnými zkušenostmi z mládeže se často snaží o to, aby stejné zkušenosti nezažily i jejich děti. To zahrnuje například přehnanou chválu a soucit při neúspěchu. Je však dokázáno, že soucit

při neúspěchu psychiku sportovce nezlepší. Další faktory, které ovlivňují chování rodičů jsou jejich cíle a hodnoty, zkušenosti se staršími dětmi (pokud rodiče mají více dětí) a chování trenéra a ostatních rodičů (Knight, Dorsch, Osai, Haderlie & Sellars, 2016).

Již několik zdrojů se shodlo, že klíčové pro vliv na psychiku dětí je zapojení rodičů do sportu, jejich podpora a vyvíjený tlak. Tyto 3 faktory byly hlouběji zkoumány ve studii č. 6. Tato přehledová studie se zaměřovala na děti mezi 6. a 18. rokem života. I zde výsledky potvrdily, že zájem rodičů o děti pozitivně ovlivňuje psychiku dětí a jejich vnitřní motivaci. Pozitivní vliv má také zapojování rodičů do stanovování sportovních cílů. To by však nemělo být přehnané a nemělo by vyvíjet tlak na děti. Tlak je vyvíjen například v případech, pokud rodiče nutí své děti do tréninku nebo pokud negativně reagují na neúspěch. Studie uvádí, že častěji je na děti vyvíjen tlak ze strany otce. Jako rodičovskou podporu pozitivně působící na psychiku dětí lze označit zabezpečení pocitu bezpečí a komfortu během stresujících situací ve sportu, finanční podporu, povzbuzování během výkonu a respektování částečné autonomie dětí (Lindstrom Bremer, 2012).

Dalším faktorem, který ovlivňuje zapojení dětí do sportu a jejich motivaci, je to, zda jsou rodiče sami pohybově aktivní. Vztahy mezi rodičovskou vášní pro sport a motivací dětí ve sportu popisuje studie č. 7. Pomocí dotazníkové metody byly sesbírány data od 312 dětí ve věkovém rozmezí 10-12 let, jejich otců a matek. Celkově se tedy výzkumu zúčastnilo 936 osob. Výsledky studie prokázaly, že děti rodičů s harmonickou vášní pro sport prokazují vyšší úroveň vnitřní motivace, sebepojetí a sportovní výkonnosti než děti rodičů s nízkou vášní či bez vášně. Pokud mají rodiče vášeň pro sport a jsou sami aktivní, má navíc jejich zpětná vazba pro děti vyšší hodnotu než zpětná vazba neaktivních rodičů. Stejný fenomén se objevuje i u zdravého životního stylu (Chen, 2014).

U většiny studií nebyla uvedena výkonnost atletů, kterých se studie týkaly, případně byla výkonnost smíšená. Studie č. 9 se však zaměřuje na rozdíly rodičovského vlivu na děti elitní a nízké až střední výkonnosti. Informace byly zjišťovány pomocí dotazníků u 845 atletů ve věku od 14 do 18 let. Z 845 sportovců bylo 210 na elitní úrovni a zbylých 635 na úrovni nízké až střední. Studie uvádí, že hlavními psychickými atributy pro dosažení vysoké výkonnosti, které mohou být ovlivněny rodiči, jsou self-efficacy, schopnost spolupráce s trenérem, motivace a seberegulační strategie. Emoční podpora a povzbuzování rodičů se ukázalo být efektivní pro zlepšování všech atributů (kromě spolupráce s trenérem, na kterou nemá vliv) u obou výkonnostních skupin. Elitní sportovci se odlišovali od sub-elitních týmů, že více vnímají rodiče jako své vzory a více si od nich přebírají rady a hodnoty. U obou výkonnostních skupin byl prokázán negativní vliv na psychiku, a především na schopnost spolupráce s trenérem, v případě direktivního chování rodičů (Teques, Calmeiro, Rosado, Silva, & Serpa, 2019).

Studie č. 8 by mohla představovat souhrn všech doposud zjištěných informací o pozitivních a negativních vlivech rodičů na psychickou přípravu mladých atletů. Tato průřezová studie zkoumá faktory asociované s rodičovskou podporou a s rodičovským tlakem. Je zaměřena na děti ve věku 11-13 let. Do studie bylo zapojeno 226 dětí a 335 rodičů. Výsledky nasvědčují tomu, že dobrý vztah rodičů s dětmi, pozitivní přístup, emocionální a materiální podpora a přehled rodičů ve sportu jsou pozitivně asociovány s podporou rodičů. Naopak časté konflikty rodičů s dětmi, negativní přístup a sebestřednost rodičů jsou pozitivně asociovány s rodičovským tlakem. Studie také hovoří o tom, že rodiče by měli přijímat rady a preference trenéra ohledně jejich zapojení do sportovní přípravy atletů. Trenér tímto může pomoci k vybudování motivačního klimatu, pozitivního vztahu s rodiči a mezi rodiči a dětmi a také k zajištění optimální rodičovské podpory (Dorsch, Smith & Dotterer, 2016).

Pro dosažení optimálního rodičovského přístupu není důležitá pouze spolupráce s trenérem, ale také vlastní vzdělávání rodičů. Rodiče by měli vědět, jak poskytnout dítěti příležitost sportovat a vybrat pro něj vhodný sport. Měli by se vyznat v jejich rolích ve sportovním životě dítěte. Rodiče by měli být schopni vytvořit klima pro zdravý rozvoj psychiky dětí a měli by být obeznámeni s možnými dopady negativních příkladů rodičovského chování. Důležité je taky naučit se podporovat částečnou autonomii dětí ve sportu a upřednostňovat ji před autoritativním přístupem. Dále by měli být poučeni o rolích trenéra, které by sami neměli nahrazovat a měli by je respektovat. V neposlední řadě by měly být rodičům zprostředkovány informace o technikách vypořádávání se se stresem spojeným s účastí dítěte ve sportu. Těmito a dalšími body problematiky potřebných znalostí a dovedností rodičů sportovců se zabývá studie č. 4 (souborné stanovisko). Závěry tohoto článku vykazují fakt, že se v současnosti navyšuje potřeba vzdělání rodičů v této problematice. Rodičům je doporučováno vyhledávat za tímto účelem relevantní literaturu, školení či workshopy (Harwood & Knight, 2015).

Data pro studii č. 12 byla sbírána pomocí rozhovorů ve focus groups, kterých se zúčastnilo 31 dětí (8-12 let) a 26 rodičů. Výsledky studie sdělují, že pro zajištění spokojenosti dítěte by rodiče měli dávat dítěti najevo, že je jeho sport zajímavý. Dále by měli dítěti naslouchat a učit se od něj, aby s ním byli schopni vést o jeho sportu konverzaci. Neschopnost rodičů vést konverzaci s dětmi o jejich sportu může vést k frustraci dětí. Mělo by dojít ke konverzaci ohledně preferencí dítěte k účasti rodičů na soutěžích a způsobu a míře jejich dalšího zapojení do sportovní přípravy dítěte. Především by pak rodiče měli mít na paměti, že děti potřebují cítit podporu a uznání i mimo oblast sportu. Nechtějí být definováni pouze jejich sportem. Dojde-li k dodržení všech zmíněných doporučení, povede to k navýšení spokojenosti dítěte a ke zvýšení pravděpodobnosti, že dítě u sportu setrvá po celý život. Přes všechny zmíněné výsledky a informace je třeba mít na paměti, že preference dětí ohledně zapojení rodičů do jejich

sportovního života jsou individuální a mohou se průběžně měnit. Míra a způsob zapojení rodičů se liší také kulturou a normami daného sportu (Furusa, Knight & Hill, 2020).

## **Tabulka 2**

Souhrn údajů ze studií vyhovujících inkluzi

studie	rok vydání	počet účastníků	pohlaví	národnost	věk dětí	metodika	výsledek a vliv rodičů na psychiku atletů
1.	2020	52 trenérů + 116 rodičů	Muži - 46 trenérů a 48 rodičů, Ženy - 6 trenérů a 68 rodičů	UK	10-19 let	dotazník s uzavřenými i otevřenými otázkami	Rodiče a trenéři mají odlišné pohledy na optimální vývoj atletů a mohou děti tlačit do rané specializace.
2.	2017	12 rodičů	neuveďeno	Kanada	8-10 let	interpretativní deskripce + semi-strukturované rozhovory	Rodiče preferují u dětí organizované sportovní aktivity i přes znalost benefitů neorganizované pohybové aktivity. Nedostatek neorg. PA může mít vliv na psychiku dítěte.
3.	2016	70 rodičů	38 otců a 32 matek	USA + UK	3-19 let	online dotazník s uzavřenými i otevřenými otázkami	Rodiče se dělí na podporovatele, poskytovatele, trenéry a manažery. Chování rodičů může být ovlivněno jejich zkušenostmi se sportem a může ovlivnit psychiku dětí
4.	2014	-	-	UK	neuveďeno	souborné stanovisko	Rodiče by měli mít přehled o tom, co jejich pozice ve sportovním životě dětí přináší pro zajištění optimální psychické přípravy.
5.	2019	1096 dětí	neuveďeno	Dánsko	11-15 let	longitudinální studie	Dle postojů a chování lze rodiče rozdělit na neangažované rodiče, obsluhující rodiče, seberealizující rodiče a super rodiče. Neangažovaní či přehnaně angažovaní rodiče negativně ovlivňují psychiku dítěte
6.	2012	-	-	USA	6-18 let	Přehledová studie	Nejlepší vliv na děti mají průměrně zapojení rodiče. Přehnaný tlak rodičů má negativní vliv na děti a může vést až k syndromu vyhoření. Podpora rodičů je důležitá, avšak měla by být dodržena autonomie dětí.
7.	2014	312 dětí + 624 rodičů	Ženy - 312 matek a 140 dětí, Muži - 312 otců a 172 dětí	Taiwan	10-12 let	Dotazníková metoda	Rodičovská vášeň ke sportu má vliv na vnitřní motivaci a úspěch dětí ve sportu.
8.	2016	226 dětí + 335 rodičů	Ženy - 194 matek a 90 dětí, muži - 141 otců a 136 dětí	USA	11-13 let	Průřezová studie	Vřelost vztahů, pozitivita a přehled rodičů o systému tréninků zajištěný trenérem zvyšují motivaci dětí, zatímco konflikty a negativní přístup rodičů vytváří na děti tlak.

9.	2019	845 dětí	661 mužů, 184 žen	Portugalsko	14-18 let	Dotazníky	Povzbuzování rodiči má vliv na výkon a psychiku nehledě na výkonnostní úroveň dítěte. Přejímání zkušeností od rodičů je důležité pro děti na elitní úrovni. Rodičovské instruování nezlepšuje výkon na žádné výkonnostní úrovni.
10.	2017	92 dětí	47 žen + 45 mužů	Norsko	13-14 let	focus groups	Pokud bude dítěti umožněno spolurozhodovat a diskutovat s rodiči o jejich sportovní kariéře a o způsobu a míře zapojení rodičů, bude to mít pozitivní vliv na rodinné vztahy, motivaci, stres a sportovní výkon dítěte.
11.	2010	79 dětí	36 žen, 43 mužů	UK	9-18 let	focus groups	Rodiče a trenéři mají podobný vliv na motivaci dětí. Rodiče by se měli o děti ve sportu zajímat, dávat jim konstruktivní zpětnou vazbu, ale nebyť přehnaně angažovaní.
12.	2020	31 dětí a 26 rodičů	Muži - 9 dětí a 10 otců, Ženy - 23 dětí a 16 matek)	UK	8-12 let	focus groups	Rodiče by měli projevovat zájem o dítě jak ve sportu, tak i mimo něj. Měli by s dětmi komunikovat a naslouchat jejich potřebám, aby bylo spokojené.
13.	2008	40 dětí	19 žen, 21 mužů	UK	7-11 let	focus groups	Rodiče společně s trenéry a vrstevníky ovlivňují motivační klima ve sportu dětí
14.	2021	52 dětí a neznámý počet trenérů (kolem 14)	neuveveno	Litva	13-17 let	dotazníky s atlety a rozhovory s trenéry	Z pohledu dětí nehrají rodiče významnou roli při volbě atletiky jako jejich sportu. Kromě rodičů má vliv na motivaci dětí ve sportu také kolektiv.

Referenční seznam k Tabulce 2:

1. Kearney, P. E., Comyns, T. M., & Hayes, P. R. (2020). Coaches and parents hold contrasting perceptions of optimal youth development activities in track and field athletics, *15*(2), 157-169. <https://doi.org/10.1177/1747954119900052>
2. Watchman, T., & Spencer-Cavaliere, N. (2017). Times have changed: Parent perspectives on children's free play and sport. *Psychology of Sport and Exercise, 32*, 102-112. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.06.008>

3. Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osai, K. V., Haderlie, K. L., & Sellars, P. A. (2016). Influences on parental involvement in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*(2), 161-178. <https://doi.org/10.1037/spy0000053>
4. Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 24-35. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
5. Qunito Romani, A. (2020). Parental behaviour and children's sports participation: evidence from a Danish longitudinal school study. *Sport, Education and Society, 25*(3), 332-347. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1577235>
6. Lindstrom Bremer, K. (2012). Parental Involvement, Pressure, and Support in Youth Sport: A Narrative Literature Review, *4*(3). <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2012.00129.x>
7. Chen, C. -Y. (2014). An Exploratory Study on the Relationship between Parents' Passion for Sport/Exercise and Children's Self- and Task-Perceptions in Sport/Exercise. *Perceptual and Motor Skills, 118*(3), 909-925. <https://doi.org/10.2466/10.08.PMS.118k26w3>
8. Dorsch, T. E., Smith, A. L., & Dotterer, A. M. (2016). Individual, relationship, and context factors associated with parent support and pressure in organized youth sport. *Psychology of Sport and Exercise, 23*, 132-141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.12.003>
9. Teques, P., Calmeiro, L., Rosado, A., Silva, C., & Serpa, S. (2019). Perceptions of Parenting Practices and Psychological Variables of Elite and Sub-Elite Youth Athletes. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01495>
10. Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I., & Sandvik, M. R. (2017). Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Sport, Education and Society, 24*(1), 66-77. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>
11. Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavalley, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(1), 87-105. <https://doi.org/10.1080/10413200903421267>
12. Furusa, M. G., Knight, C. J., & Hill, D. M. (2021). Parental involvement and children's enjoyment in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 13*(6), 936-954. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1803393>
13. Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of sport and exercise, 10*(3), 361-372. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.003>



14. Šarkauskienė, A., Švitrienė, B., & Avižonienė, G. (2014). Socio-environmental factors influence on young track and field athletes participation in sport. *Education in a Changing Society, 1*, 73-80. <https://core.ac.uk/download/pdf/233176036.pdf>

## 6 DISKUSE

Veškeré studie se shodly na tom, že rodiče mají podstatný vliv na psychickou přípravu dětí v atletice. Stejně tak se shodly na faktu, že pro pozitivní vliv na rozvoj psychiky jedince ve sportu je třeba, aby do něj rodiče byli optimálně zapojení. To zahrnuje všestrannou podporu dětí, zájem o děti a podporu jejich samostatnosti. Studie se shodly i na negativních vlivech rodičů na psychiku dítěte. Ty spočívají v nedostatečném či přehnaném zapojení rodičů do sportovní přípravy dítěte. Nedostatečně zapojení rodiče se o dítě nezajímají, zatímco přehnaně zapojení rodiče bývají autoritativní a konfliktní, mají přehnané nároky, jsou zaměřeni na výkon a v případě neúspěchu se chovají negativně. Jediná studie č. 14 mírně vybočovala svým tvrzením, že rodiče neovlivňují u dětí volbu atletiky jako jejich vybraného sportu.

Shodná tvrzení byla nalezena vždy ve více než dvou (někdy i ve většině) na sobě nezávislých studiích. Při hledání podkladů pro tuto práci nebyl nalezen žádný český zdroj, který by se zaměřoval na problematiku vlivu rodičů na psychickou přípravu dětí v atletice. Proto se domnívám, že přínos práce spočívá v příspěvku pro veřejnost, mladé atlety, trenéry a další osoby působící v oblasti atletiky.

Většina vybraných studií nebyla zaměřena čistě na atletiku. Atletika byla pouze jedním ze sportů obsažených ve studiích, což mohlo ovlivnit relevanci výsledků. Limitou této práce je tedy nedostatek studií zaměřených pouze na atletiku. Tato limita zároveň může být využita jako podnět pro další výzkum. Ačkoliv práce byla tvořena objektivně, je možné, že výsledky mohou být ovlivněné faktem, že již nějakou dobu autor práce sám působí jako trenér atletiky, s rodiči tak přichází do kontaktu a zná již vzorce jejich chování.

## 7 ZÁVĚRY

Hlavním cílem práce bylo vytvořit ucelený přehled poznatků o vlivu rodičů na psychickou přípravu dětí v atletice. Z výsledků studií vyplývají následující poznatky:

- Podpora rodičů: Bezmezná podpora rodičů ve sportu je pro děti nezbytná. Rodiče, kteří povzbuzují své děti a jsou jim oporou za jakékoliv situace, vytvářejí pozitivní prostředí pro jejich psychický a výkonnostní rozvoj.
- Optimální zapojení rodičů: Zapojení rodičů do sportu dítěte je podstatné pro rozvoj motivace. Rodič by měl mít přehled a dávat dítěti najevo svůj zájem. Důležité je ale nezajímat se pouze o sport dítěte ale i o dítě samotné.
- Role rodičů: Mezi hlavní role rodičů patří zprostředkování příležitosti sportovat, zázemí a materiálního zabezpečení. Tyto potřeby patří mezi základní stavební kameny dobře fungující psychiky dětí.
- Rodiče jako vzor: Rodiče, kteří sami projevují vášeň pro sport a jsou aktivní, mohou pozitivně ovlivnit své děti. Ty vášeň často přebírají a provází je po celý život.
- Podpora autonomie: Ačkoliv jsou rodiče pro děti ve sportu důležití, je třeba respektovat jejich potřebu fungovat samostatně a diskutovat o rozhodnutích týkajících se jejich sportovní kariéry.
- Úspěch v dětství: Někteří rodiče věří, že úspěch v dospělosti je podmíněn úspěchem v dětství. Tlačí tedy své děti do rané specializace. Ta však často končí předčasným ukončením sportovní kariéry dítěte.
- Tlak rodičů: Při přehnané angažovanosti rodičů může být na děti vyvíjen tlak. Zapříčiněný může být negativním chováním rodičů, orientací na výkon, konflikty či přehnaným očekáváním. Při dlouhodobém působení stresových podnětů může u dětí dojít až k syndromu vyhoření, který může zanechat trvalé následky.
- Spolupráce s trenérem: Pozitivní vztah rodičů s trenérem působí pozitivně i na dítě. Trenér navíc může pomoci rodičům s popisem jejich role ve sportovním životě dítěte.
- Vzdělávání rodičů: Chce-li být rodič kvalitním průvodcem na cestě sportovním životem dítěte, je třeba aby se orientoval v problematice a dále se vzdělával.

## **7.1 Odpovědi na výzkumné otázky**

### ***7.1.1 Jakou roli hrají rodiče v psychické přípravě dětí v atletice?***

Role rodičů v psychické přípravě dětí v atletice spočívá v poskytování emocionální a materiální podpory. Emocionální podpora zahrnuje přiměřené povzbuzování na závodech, ale také poskytnutí pomoci v případě stresu či po neúspěchu. Materiální podpora obnáší financování klubových příspěvků, oblečení, soustředění apod. Všechny tyto aspekty se podílejí na motivaci a spokojenosti dítěte.

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

Pozitivní dopad na psychiku a výkon sportovce mají rodiče v případě, že jsou do sportu optimálně angažovaní. Zajímají se o sport svého dítěte, naslouchají mu a respektují jeho částečnou autonomii. Dávají dítěti pozitivní a konstruktivní zpětnou vazbu a povzbuzují ho. Jsou pro své dítě vzorem a mají vášeň pro sport. Udržují pozitivní vztah s trenérem a respektují jeho roli. O dítě se zajímají i mimo sport.

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

Negativní dopad na psychiku a výkon sportovce mají rodiče v případě, že jsou do sportu nedostatečně nebo přehnaně angažovaní. Upřednostňují své potřeby před dítětem, nenaslouchají dítěti a rozhodují za něj. Upozorňují na chyby dítěte negativní zpětnou vazbou a tlačí na výkon. O sport dítěte se nikterak nezajímají. Dostávají se často do konfliktu s dítětem, trenérem či jinými rodiči.

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

Rodiče by měli s dětmi otevřeně komunikovat o tom, jaké zapojení do jejich sportovního života je pro ně ze strany rodičů optimální. Dále by měla probíhat komunikace i s trenérem, který rodičům může poradit a navést je na jejich roli. Rodiče by si měli rozšiřovat znalosti i samostatně literaturou nebo semináři zaměřující se na problematiku rodičů ve sportu. Zkušenosti a dovednosti by se měli snažit aplikovat do praxe a pracovat na nich.

## 8 SOUHRN

V přehledu poznatků byla rozdělena vývojová období člověka na předškolní věk, mladší školní věk a adolescenci. Byla definována sportovní psychologie a důležitost psychické přípravy ve sportu, včetně schopnosti self-efficacy. Bylo zmíněno, že ve sportu převládá výkonová motivace. Psychická příprava byla zařazena mezi další složky sportovního tréninku, jako je kondiční, technická a taktická příprava. Hovořilo se o rozdílech mezi sportovní přípravou dětí a dospělých, teorii LTAD a rizicích rané specializace. Sportovní příprava dětí by měla respektovat biologický věk a vývoj dětí. Dále bylo zmíněno, že svou roli ve sportovní přípravě hraje jak trenér, tak i rodiče. Nakonec bylo popsáno sportovní prostředí atletiky. Cílem práce bylo na základě databázové rešerše a analýzy dat z vybraných studií vytvořit ucelený přehled poznatků o vlivu rodičů na psychickou přípravu dětí v atletice. Východiskem pro tento cíl byl fakt, že v této oblasti existuje velmi málo dostupných zdrojů. Práce objasňuje východiska pro porozumění dané problematice a jejího zařazení do kontextu vývojové psychologie, sportovního tréninku a psychologie sportu. Články pro přehledovou studii byly vyhledány pomocí předem určených klíčových slov v databázích SPORTDiscus with full text, APA PsycArticles a APA PsycInfo přes metazdroj EBSCO. Po aplikování dalších kritérií vyhledávání bylo hromadně nalezeno 115 zdrojů a další 3 zdroje byly nalezeny dodatečně. Kritériím inkluze vyhovovalo celkem 14 zdrojů. Z výsledků práce vyplývá, že rodiče mají podstatný vliv na psychickou přípravu dětí v atletice. V první řadě by rodiče měli umožnit dítěti sportovat a zprostředkovávat materiální a finanční zabezpečení. Ve sportu by měli své děti podporovat a povzbuzovat a měli by do něj být optimálně zapojeni a vtaženi. Důležitá je také podpora samostatnosti dětí. Rodiče by neměli na děti vyvíjet tlak, nekonstruktivně je kritizovat a mít na dítě nepřiměřené nároky. Pozitivní příklady chování vedou ke zlepšení psychiky a navýšení motivace. Negativní příklady mají opačný efekt. Pro dosažení optimálního zapojení do sportu dítěte by měli rodiče spolupracovat s trenérem a v problematice se vzdělávat.

## 9 SUMMARY

In the review of the findings, human development was divided into preschool age, primary school age and adolescence. Sport psychology and the importance of mental preparation in sport, including self-efficacy, were defined. It was mentioned that performance motivation is dominant in sports. Mental preparation was included among other components of sport training such as conditioning, technical and tactical preparation. The differences between children and adult sport preparation, LTAD theory and the risks of early sport specialization were discussed. Children's sports training should respect their biological age and development. It was also mentioned that the coach and parents play a significant role in children's sports preparation. Finally, the track and field sports environment was described. The thesis aims to create a comprehensive review of the findings on the influence of parents on the mental preparation of children athletes in track and field based on database research and data analysis of selected studies. The starting point for the aim was that very few resources are available in this field. The thesis clarifies the basis for understanding the topic and places it into the context of developmental psychology, sports training and sports psychology. The articles for the review study were retrieved using pre-determined keywords in the SPORTDiscus with full text, APA PsycArticles and APA PsycInfo databases via the EBSCO metasearch. After applying additional search criteria, 115 sources were found in bulk and three additional sources were found. A total of 14 sources met the inclusion criteria. The results of the thesis show that parents significantly influence children's mental preparation in track and field. Primarily, parents should enable the child to play sports and provide material and financial support. They should support and encourage their children to participate in sports and should be optimally engaged and drawn into it. It is also essential to promote children's autonomy. Parents should not pressure their children, criticise them unconstructively, or make unreasonable demands. Positive behavioral examples lead to improved psychological well-being and increased motivation. Negative examples have the opposite effect. Parents should cooperate with the coach and educate themselves to achieve optimal engagement in the child's sports.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Balyi, I., Evely, D., Gardiner, A., Gmitroski, W., Goulet, M., Gramantik, L., Kaye, D., Pirnie, B., St. Hilaire, D. & Tyler, K. (2015). Long Term Athlete Development. *Athletics Canada*.  
[https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD\\_EN.pdf](https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf)
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Online J Sport Psychol*, 6(1).  
<https://www.peterliljedahl.com/wp-content/uploads/SkillsPDF.pdf>
- Chen, C. -Y. (2014). An Exploratory Study on the Relationship between Parents' Passion for Sport/Exercise and Children's Self- and Task-Perceptions in Sport/Exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 118(3), 909-925. <https://doi.org/10.2466/10.08.PMS.118k26w3>
- Cumming, S. P., & Ewing, M. E. (2002). Parental involvement in youth sports: The good, the bad and the ugly. *Spotlight on Youth Sports*, 26(1), 1-5.
- Český atletický svaz. (2021). *Soutěžní a technická pravidla*. Atletika.cz.  
[https://www.atletika.cz/storage/Attachment\\_File/96001-98000/508e3a8b-b4ff-44d1-b1b3-c4ca5c2b1a08\\_file\\_pravidla-2020-po-zmenach-od-1112021.pdf](https://www.atletika.cz/storage/Attachment_File/96001-98000/508e3a8b-b4ff-44d1-b1b3-c4ca5c2b1a08_file_pravidla-2020-po-zmenach-od-1112021.pdf)
- Český atletický svaz. (n.d.). *Historie české atletiky*. Atletika.cz. Retrieved April 18, 2024, from <https://www.atletika.cz/organizace/o-nas/historie/>
- Dorsch, T. E., Smith, A. L., & Dotterer, A. M. (2016). Individual, relationship, and context factors associated with parent support and pressure in organized youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 132-141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.12.003>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145–164). Fitness Information Technology.
- Furusa, M. G., Knight, C. J., & Hill, D. M. (2021). Parental involvement and children's enjoyment in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(6), 936-954.  
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1803393>
- Grexa, J., & Strachová, M. (2011). *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Masarykova univerzita.
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 24-35.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>

- Hoskocová, S., & Suchochlebová Ryntová, L. (2009). *Výchova k psychické odolnosti dítěte: silní pro život*. Grada.
- Idrettsforbund, N. (2007). Children's rights in sport – The provisions on children's sport. [https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/482e66e842fa4979902ecc77f0c05263/36\\_17\\_barneidrettsbestemmelsene\\_eng.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/482e66e842fa4979902ecc77f0c05263/36_17_barneidrettsbestemmelsene_eng.pdf)
- Jirka, J. (1997). *Sto let královny*. Česká atletika.
- Kearney, P. E., Comyns, T. M., & Hayes, P. R. (2020). Coaches and parents hold contrasting perceptions of optimal youth development activities in track and field athletics, *15*(2), 157-169. <https://doi.org/10.1177/1747954119900052>
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of sport and exercise, 10*(3), 361-372. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.12.003>
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavalley, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(1), 87-105. <https://doi.org/10.1080/10413200903421267>
- Klepáčová, K. (2018). *Specifika sportovní přípravy dětí a mládeže v atletice* [Diplomová práce, Masarykova Univerzita]. [https://is.muni.cz/th/h4ay1/DP\\_Specifika\\_sportovni\\_pripravy\\_deti\\_a\\_mladeze\\_final.pdf](https://is.muni.cz/th/h4ay1/DP_Specifika_sportovni_pripravy_deti_a_mladeze_final.pdf)
- Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osai, K. V., Haderlie, K. L., & Sellars, P. A. (2016). Influences on parental involvement in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*(2), 161-178. <https://doi.org/10.1037/spy0000053>
- Lehnert, M., Botek, M., Sigmund, M., Smékal, D., Šťastný, P., Malý, T., Háp, P., Bělka, J., & Neuls, F. (2014a). *Kondiční trénink*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://publi.cz/books/149/Cover.html>
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., & Bělka, J. (2014b). *Sportovní trénink I*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://publi.cz/books/148/Lehnert.html>
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Hanex.
- Lindstrom Bremer, K. (2012). Parental Involvement, Pressure, and Support in Youth Sport: A Narrative Literature Review, *4*(3). <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2012.00129.x>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist, 57*(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.57.9.705>



- Mostafavifar, A. M., Best, T. M., & Myer, G. D. (2013). Early sport specialisation, does it lead to long-term problems?. *British journal of sports medicine*, 47(17), 1060-1061.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování* (3., přeprac. vyd). Triton.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí* (2., dopl. vyd). Grada.
- Petráš, V. (2022). *Psychologie vítězství: a 111 cvičení pro rozvoj psychiky*. Portál.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1997). *Psychologie dítěte*. Portál.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.
- Qunito Romani, A. (2020). Parental behaviour and children's sports participation: evidence from a Danish longitudinal school study. *Sport, Education and Society*, 25(3), 332-347. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1577235>
- Rada Evropy. (1992). *Evropská charta sportu*. <https://www.msmt.cz/file/38361>
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (Vyd. 2). Karolinum.
- Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I., & Sandvik, M. R. (2017). Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Sport, Education and Society*, 24(1), 66-77. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>
- Šarkauskienė, A., Švitrienė, B., & Avižonienė, G. (2014). Socio-environmental factors influence on young track and field athletes participation in sport. *Education in a Changing Society*, 1, 73-80. <https://core.ac.uk/download/pdf/233176036.pdf>
- Štěrbová, D., Pernicová, H., Krol, P., & Šafář, M. (2022). *Sportovní psychologie: průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Grada Publishing.
- Teques, P., Calmeiro, L., Rosado, A., Silva, C., & Serpa, S. (2019). Perceptions of Parenting Practices and Psychological Variables of Elite and Sub-Elite Youth Athletes. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01495>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Todd, J. (2020). *The History Of Track And Field: An understanding of the history of track and field, along with a breakdown of the events in the sport*. FloTrack. Retrieved April 18, 2024, from <https://www.flotrack.org/articles/6747663-the-history-of-track-and-field>
- Valter, L., & Nosek, M. (2007). *Vybrané kapitoly z atletiky*. Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. [https://www.researchgate.net/profile/Martin-Nosek/publication/40358902\\_Vybrane\\_kapitoly\\_z\\_atletiky/links/59f25f9a0f7e9beabfcc624f/Vybrane-kapitoly-z-atletiky.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Martin-Nosek/publication/40358902_Vybrane_kapitoly_z_atletiky/links/59f25f9a0f7e9beabfcc624f/Vybrane-kapitoly-z-atletiky.pdf)
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., & Slepička, P. (1980). *Psychologie sportu*. SPN.
- Vobr, R. (2013). *Antropomotorika*. Masarykova univerzita. <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-18/Impresum.html>

- Vomáčková, K., Selecká, M., Horák, V., & Bazalová, P. (2023). *Diagnostika a pohybový aparát v ontogenezi*. Masarykova univerzita.  
[https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps23/pohybovy\\_aparat/web/index.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps23/pohybovy_aparat/web/index.html)
- Watchman, T., & Spencer-Cavaliere, N. (2017). Times have changed: Parent perspectives on children's free play and sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 32, 102-112.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.06.008>
- Witt, P. A., & Dangi, T. B. (2018). Helping parents be better youth sport coaches and spectators. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36(3)
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Masarykova univerzita Brno.  
<https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/Cover.html>