

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Hranice únosnosti tréninkové zátěže u krasobruslařů mladšího školního věku

Vedoucí práce: Chyzy Hana, Dr. phil.

Autor práce: Ilona Keplingerová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: III.

2017

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

15. 3. 2017

.....

Děkuji vedoucí své bakalářské práce Dr. Phil. Haně Chyzy za cenné rady, připomínky, inspiraci a metodické vedení práce.

Obsah

ÚVOD	6
1 VÝZNAM SPORTU V ŽIVOTĚ DĚTÍ	9
2 PSYCHICKÝ A FYZICKÝ VÝVOJ DĚTÍ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	12
2.1 Fyzický vývoj.....	12
2.2 Psychický vývoj.....	13
2.2.1 Emoční vývoj.....	15
2.2.2 Sociální vývoj.....	15
3 ŽIVOTNÍ STYL SPORTUJÍCÍCH DĚTÍ	17
4 TRÉNINK KRASOBRUSLENÍ	19
4.1 Trenér pedagogem i psychologem.....	20
4.1.1 Trenér a rodiče.....	21
4.2 Tréninkový cyklus.....	22
4.3 Zátěž.....	23
4.4 Motivace.....	24
4.4.1 Motivující faktory.....	26
4.4.1 Demotivující faktory, strach a nátlak.....	28
5 VÝZKUM	30
5.1 Metodika výzkumu.....	30
5.2 Charakteristika respondentů.....	32
5.3 Hlavní výzkumná otázka.....	33
5.4 Dílčí výzkumné otázky.....	33
5.5 Realizace výzkumu.....	33
5.6 Výsledky zpracování.....	34
5.7 Shrnutí výzkumu.....	45
ZÁVĚR	47
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	49
SEZNAM GRAFŮ	53
PŘÍLOHY	54

I. Dotazník	54
II. Sumarizace volných odpovědí z dotazníku	59

Úvod

Výchova dětí a mládeže mimo školní vyučování je nedílnou součástí výchovně vzdělávací soustavy. Volný čas se stal významnou a nezastupitelnou součástí rozvoje všech složek lidské osobnosti, začlenění jedince do společnosti, individuálních předpokladů i životních ambicí. Právě proto přitahuje volný čas dětí zcela oprávněně naši pozornost.

Tato práce se zabývá tématem, které mne provází profesně i osobně velkou částí života, a tím je krasobruslení. Tomuto sportu jsem se věnovala sama, posléze začala bruslit i dcera, dnes již obě zúročujeme své zkušenosti v trenérské praxi.

Krasobruslení je esteticko-koordinační sport, který se vyznačuje značnými nároky na vysokou míru všestrannosti sportovců, z toho důvodu se řadí mezi nejnáročnější sporty. Rozvíjí kromě síly, obratnosti, rychlosti, vytrvalosti a ostatních složek běžných u jiných sportů, také smysl pro rytmus, hudebnost a psychickou odolnost. Houževnatost a píle, pro krasobruslení tolik důležité, se zároveň uplatňují i v dalším životě krasobruslaře. Velký výchovný význam krasobruslení spočívá v tom, že působí nejen na rozvoj tělesné vlastnosti, ale i na vlastnosti psychické (Dědič 1972: 237).

Z vlastní zkušenosti vím, jak je někdy velmi náročné skloubit školu, koníčky a sport dohromady. Děti by měly sportovat, především protože je to těší, měly by chodit na tréninky s chutí a radostí. Významnou a nezastupitelnou roli hraje motivace. Právě děti, kterým sport přináší radost, jsou schopné a ochotné mnohé dokázat. Ať již jde o jejich velkou snahu a nadšení, nebo o překonávání překážek a dílčích neúspěchů. Dojde-li však k tomu, že děti zájem ztratí, je velmi obtížné získat jejich pozornost zpět. Často se stane, že přestanou trénovat úplně. Vyvíjející se dětská osobnost je nestálá a méně odolná. Vypjaté situace řeší děti velice radikálně, na základě vlastního momentálního vyhodnocení, aniž by braly ohledy na dosavadní vynaložené úsilí a výhledy do budoucna. V těchto situacích je trenér nejen v roli odborného poradce krasobruslení, ale především toho, kdo na děti působí všestranně s cílem rozvíjet fyzické předpoklady i psychickou integritu. Trenér krasobruslení by se měl tedy zaměřit nejen na rozvoj pohybových schopností a dovedností dětí s ohledem na jejich věk, ale měl by také

respektovat jejich prožitek. Trenér i rodiče můžou svým nesprávným přístupem děti od sportování odradit, proto je důležitá jejich vzájemná otevřená komunikace. Společnou hlavní prioritou by mělo být děti nepoškodit, proto je zásadní znát a respektovat jejich názor, vytvořit u nich vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě a vybudovat základy pro pozdější trénink v dorosteneckém a juniorském věku.

Zejména u specializovaného a vrcholového sportu již nestačí krátkodobá příprava. K dosažení maximálních výkonů je nutný dlouhodobý proces specializované sportovní přípravy, ve kterém je potřeba položit dobré základy pozdějšímu tréninku, a to při respektování věkových a vývojových zákonitostí. Všechny složky tréninku se setkávají v klíčové charakteristice motivace. *„Motivace lidského chování je velmi obsáhlý problém. Jejím studiem však můžeme pochopit lidskou psychiku, která dává lidskému chování jedinečný smysl. Právě studiem motivace můžeme dosáhnout porozumění člověku“* (Nakonečný 1996: 4).

Tato bakalářská práce se zabývá tréninkovou zátěží krasobruslařů mladšího školního věku, a to zejména z pohledu motivačních faktorů. Cílem práce je zjistit, jaké faktory motivují krasobruslaře mladšího školního věku k tréninku a které faktory naopak motivaci snižují.

Práce má tři dílčí cíle. Prvním cílem je v teoretické části provést rešerši současných poznatků, které se týkají moderních přístupů k tréninku dětí mladšího školního věku a k motivaci dětí ke sportovním aktivitám. Opírá se především o Vývojovou psychologii Josefa Langmeiera a Dany Krejčířové a o Vývojovou psychologii Marie Vágnerové. Dalším důležitým zdrojem jsou publikace se sportovní tematikou od Tomáše Periče a Petra Freie.

Druhým cílem je, na základě výzkumného šetření v praktické části, zjistit u vybraného souboru dětí mladšího školního věku provozujících aktivně krasobruslení faktory, které je motivují a demotivují ve vztahu k tréninku a tréninkové zátěži.

Třetím cílem je, na základě výsledků průzkumného šetření a na základě vlastních trenérských zkušeností, navrhnout způsoby, jak lze motivaci dětí k tréninku zvyšovat. Výzkumné šetření bude realizováno prostřednictvím dotazníkového šetření.

Domnívám se, že výsledky vycházející z této práce, mohou být užitečné pro pochopení vztahu dětí mladšího školního věku k tréninkovému procesu a jejich vztahu k příčinám vývoje další sportovní kariéry. Bruslařské oddíly jsou přeplněné dětmi předškolního a mladšího školního věku. Zájem starších dětí o krasobruslení však značně opadá. Právě z tohoto důvodu je prospěšné, ne-li potřebné se touto problematikou zabývat. Získané poznatky mohou být zohledněny při sestavování a vedení tréninků krasobruslení. Mohou je však využít všechny subjekty působící ve sportu obecně.

1 Význam sportu v životě dětí

Význam sportu v životě lidí obecně (nejenom dětí) můžeme spojit s původní řeckou myšlenkou kalokagathia (kalos a kagathos = krásný a dobrý), tedy spojení dokonalé rovnováhy a harmonického vývoje tělesné i psychické stránky člověka, spojení příjemných duševních prožitků s aktivitou fyzickou (srov. Hogenová 1997: 99-100). V současnosti je tato myšlenka spojována s vyjádřením „ve zdravém těle zdravý duch“. Ve spojení s dětmi by idea kalokagathia měla vést ke sportovním aktivitám, které děti rozvíjejí a které jsou pro ně zároveň přitažlivé. Cílem veškerých sportovních aktivit (včetně vrcholových) by mělo být vytvořit v dítěti pozitivní vztah k pohybu a sportu, který přetrvá i v dospělém věku.

Pozitivní vliv pohybové aktivity na optimální vývoj dítěte je dnes s ohledem na množství empirických důkazů nesporný a všeobecně přijímaný (srov. Šafář 2012: 401). Sport (resp. všechny jeho druhy) mají ve vývoji dětí významný vliv, pozitivně ovlivňují jeho psychický i fyzický vývoj. To platí především, pokud jsou sportovní aktivity dětí přirozené a v souladu s jejich zájmy, děti tedy nejsou vystaveny intenzivnímu tréninku, který může být v mladším věku škodlivý (srov. Perič 2012: 16-17). Závodně provozovaný sport může u dětí vykazovat negativní jevy přítomné v celospolečenském kontextu. Pokud se z žádoucí a zdravotně prospěšné pohybové aktivity stane prostředek k uspokojování osobního prospěchu a zisku, naplnění rodičovských ambicí, ambicí trenérů, vzniká pro děti řada rizik, která jejich všestranný vývoj ohrožují. V oblasti tělesného vývoje jde například o svalové disbalance, mikrotraumata, dlouhodobě oslabený organismus, poruchy příjmu potravy, z hlediska psychického vývoje narušení motivace a sebepojetí, narušení sociálního vývoje ve skupinách vrstevnických i v rodině, syndrom vyhoření (srov. Šafář 2012: 401).

Ve sportech, které jsou charakteristické časným zahájením vrcholové výkonnosti (jako je krasobruslení a gymnastika), je tlak na výkon ohromný a často bývá nad síly dítěte. Výsledkem může být, že sportování nepřináší dítěti radost a štěstí. Gymnastka Tiffany Chinová po očekávaném vítězství na dotaz, jak by se cítila, kdyby nevyhrála, odpověděla novinářům: „Zničená. Nevím. Asi bych umřela.“ (srov. Perič 2012: 16-17). Tato odpověď ilustruje, do jaké míry mohou sportovní ambice negativně ovlivňovat

harmonický vývoj člověka, zejména v dětském věku. Vrcholovému sportu se však věnuje jen přibližně 10 % populačního ročníku (srov. Šafář 2012: 401).

Většina dětí provozuje sport jako jednu z mnoha volnočasových aktivit. Podle řady výzkumných šetření zaujímá sport v posledních letech stále méně významnou volnočasovou činnost. V devadesátých letech minulého století je patrný začínající zlom v trávení volného času a v životním stylu dětské populace. Opakovanými výzkumy bylo zjištěno, že sportu se věnovalo kolem 50-60 % dětí rekreačně (což znamená spíše příležitostně), přibližně 30 % závodně (pravidelně a více než 5 hodin týdně) a 10 % se nezapojovalo vůbec. Přitom sport patřil společně s trávením volného času mezi kamarády na základních i středních školách v minulosti k nejoblíbenějším aktivitám volného času (Slepičková 2008). Na přelomu tisíciletí klesá podle mnohých studií čas věnovaný sportovním aktivitám. Na místo sportu nastupují informační technologie. Ve výzkumu z roku 2006 (Sak) dominovaly u dětí aktivity kyberprostoru, především ve spojení s osobním počítačem, internetem, mobilním telefonem.

Alarmující je především zjištění, že aktivní sport dětí začíná být úzce propojen se socioekonomickým statusem rodiny. Sociální postavení rodičů a stabilita rodinných vztahů jsou podstatně vyšší zárukou, že se děti sportu aktivně účastní (Slepičková 2008). Přitom pro harmonický vývoj dětí je podstatné, aby určitá pohybová aktivita byla zastoupena v jejich volném čase pravidelně.

Pravidelný pohyb má řadu pozitivních účinků, je biologickou složkou dítěte, zdrojem jeho poznání, je prostředkem vrůstání dítěte do společnosti. Pohyb od raného věku zaujímá klíčový význam pro rozvoj osobnosti jako celku, jsou to první pohyby, prostřednictvím kterých se jedinec rozvíjí nejenom tělesně, ale také psychicky a sociálně. Za pomoci zkušeností, které získá pohybem, rozvíjí dítě své myšlení, intelekt, volní vlastnosti. Pohyb mu umožňuje poznávat okolní svět i sebe sama (Dvořáková 2009: 6-8). Posláním sportu je tedy nejen rozvíjet přirozené schopnosti dětí, a tím posilovat jejich psychickou zdatnost a odolnost, rozvíjet jejich sebedůvěru, citové vztahy i schopnost plně city prožívat a přiměřeně je vyjadřovat, ale sport by měl také poskytnout potřebný prostor jejich kreativitě a sebevyjádření, které souvisejí s jejich aktuálními potřebami. Zejména v mladším školním věku by měl být sport pro děti hrou,

a protože je baví tvořit, objevovat a zkoušet nové věci, měl by být úžasnou možností rozvoje jejich fantazie. Sport tedy působí nejen na všestranný rozvoj dětí, ale i na uspokojení jejich aktuálních potřeb právě tady a teď.

Sport umožňuje dětem poznat hranice jejich možností, získat novou sociální a smyslovou zkušenost, zažít některé emoce. Zároveň rozvíjí volní složku, vede k překonávání překážek. To vše rozvíjí osobnost (srov. Sigmundová 2015: 11). V pozdějším věku dítěte se sport může stát zdrojem neopakovatelných individuálních i skupinových aktivit, které působí preventivně proti rizikovým formám chování, jako je užívání návykových látek, násilí, kriminální chování (srov. Dvořáková 2009: 121).

Sport působí dvojitým efektem. Za prvé tím, že kombinuje zátěž psychickou a fyzickou, zvyšuje celkovou odolnost, tím člověk v průběhu života snáze překonává zátěžové situace. Za druhé dochází prostřednictvím tělesné aktivity k regeneraci fyzických a psychických sil. Efekty jsou spojeny s tzv. funkční slastí a s pozitivními psychoprophylaktickými účinky. Pozitivní profity pohybových aktivit jsou spojeny s vnitřní motivací, v opačném případě se sport stává zdrojem další zátěže, popř. frustrace. Nutit děti ke sportovní aktivitě je kontraproduktivní (srov. Vaněk 1984: 114).

Jak jsem již zmínila pohybová aktivita dětí, je spojena s mnoha pozitivními dopady na jejich všestranný vývoj. To ale platí pouze za předpokladu, že nároky na pohybovou aktivitu jsou úměrné věku, ze strany dítěte dobrovolné a dítě je motivováno především vnitřně, nikoliv jen ze strany sociálního okolí (rodiče, trenéra). Proto je důležité při sportování dětí dodržovat určité principy. Děti nejsou „zmenšenými dospělými“ a je třeba zaujímat k jejich sportovním aktivitám specifický postoj, neboť se od dospělých odlišují téměř ve všem (což se ve sportu týká stavby kostí, fyziologie srdce a oběhu, dítě jinak vnímá, myslí apod.). Proto trénink dětí nevychází z filozofie přístupů dospělých, ale spočívá v rozvoji a nácviku pohybových schopností a dovedností (srov. Perič 2012: 17).

2 Psychický a fyzický vývoj dětí v mladším školním věku

Jako mladší školní období dítěte označujeme dobu od 6 do 12 let (srov. Langmaier, Krejčířová 2006: 120-122). Je pokládáno za všeobecně šťastné období dobré ovladatelnosti, pro které je charakteristický zájem o vše konkrétní, tedy i o sport. Mladší školní věk je přechodným obdobím mezi předškolním hravým chováním a vyspělejším chováním školáka. Děti v mladším školním věku jsou schopny soustředit se na jednu věc, a to poměrně krátkou dobu (přibližně 10 minut), jsou sugestibilní, ve svých hrách nediferencují mezi dívčí a chlapeckou rolí. Tato etapa přináší rozkolísanost a zranitelnost. Těžiště se přesunuje z fantazie do vnímání reality, i když ještě poznamenané fantazií nikoliv bájevitou, ale hrdinskou. Zpočátku je realismus školáka závislý na tom, co mu autority sdělí (tzv. naivní realismus), později se dítě stává kritičtější, jeho přístup ke světu je kriticky realistický, zejména s přibližováním se do období středního školního věku (srov. Tamtéž: 119).

2.1 Fyzický vývoj

Vývoj pohybových schopností je závislý na vývoji tělesném. Ten je v průběhu mladšího školního věku rovnoměrný, má tendenci většího či menšího zrychlení v mezních obdobích. Základním znakem tohoto období je koordinace pohybů a růst svalové síly (srov. Kittnar 2011: 576). Z hlediska růstu a vývoje je toto období označováno jako klidné, bez dramatických změn (srov. Stožický 2015: 43). Longitudinální studie z tohoto věkového období však prokazují, že individuální růstové křivky se značně liší v ročních přírůstcích i v roční době, kdy k němu dochází. Významně se zlepšuje hrubá i jemná motorika (srov. Langmaier, Krejčová 2006: 120).

Dítě roste v průměru o 6-8 cm ročně, plynule se rozvíjejí jeho vnitřní orgány, zvyšuje se vitální kapacita. Ustaluje se zakřivení páteře, dochází rychlým tempem k osifikaci kostí. Kloubní spojení je stále velmi měkké a tedy pružné. Dochází ke změnám v tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové změny, které vytvářejí příznivé podmínky pro rozvoj různých pohybových forem (srov. Perič 2012: 24).

Pohyby u dětí mladšího školního věku jsou rychlejší, svalová síla vyšší, koordinace je podstatně lepší a týká se všech pohybů těla (srov. Langmaier, Krejčová 2006: 120).

V tomto věku pohybové aktivity charakterizují tyto znaky: (srov. Perič 2012: 24-25)

- rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu,
- malá úspornost pohybu (na rozdíl od dospělých), zejména v počátku mladšího školního věku jsou děti neposedné, živé, s řadou případných pohybů,
- rozdíly v motorickém vývoji dětí jsou značné (nejpříznivější období pro rozvoj motorického vývoje nastává až mezi desátým a dvanáctým rokem života, tzv. zlatý věk motoriky), problémy s koordinací pohybu v začátku tohoto věku mizí a na konci jsou děti schopny provádět i složitá cvičení.

S vývojem souvisí rostoucí zájem o pohybové aktivity a sportovní hry, které vyžadují obratnost, sílu i rychlost. Dítě se zdokonaluje v pohybových činnostech typu běhání, skákání, plavání i lyžování. Motorické výkony jsou závislé na věku i vnějších podmínkách, jsou-li rozvíjeny, vykazují rychlejší a diferencovanější vývoj. Rozdíly mezi dětmi jsou závislé na tom, nakolik je rodiče k pohybu motivují. Pohybové aktivity ovlivňují vnitřní motivaci dítěte a jeho emoční stabilitu. Děti, které jsou tělesně slabší nebo nejsou rodiči povzbuzovány k tělesné aktivitě, obvykle ztrácejí zájem o pohyb. Dítě si v tomto věku již dobře uvědomuje vlastní úspěchy či neúspěchy, protože poměruje své výkony s jinými dětmi (srov. Langmaier, Krejčová 2006: 120, Langmeier 1983: 107).

2.2 Psychický vývoj

V mladším školním věku se rozvíjí smyslové vnímání, a to jako druhá složka senzomotorického vývoje. Vnímání je složitý psychický proces, na kterém se podílí postoje, očekávání, soustředěnost, vytrvalost, dřívější zkušenosti, zájem. Ve všech oblastech vnímání jsou patrné značné pokroky, což platí i o zraku a sluchu. Dítě se stává méně závislé na okamžitých potřebách a očekáváních, stává se více kritickým pozorovatelem. Nevnímá již věci jako celek, ale po částech. Dítě rovněž nevnímá to, co se „vnucuje“ podle okolností, ale je schopné zaměřit se na určité jevy, stává se

pozorovatelem, jeho svět se rozšiřuje v prostoru i čase (srov. Langmaier, Krejčová 2006: 120-121).

Vývoj dítěte mladšího školního věku je považován za šťastný. Děti se rozvíjejí rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou „usměrnitelné“ k určitým zájmům. Pohyb jim působí radost, není k němu třeba děti nutit, základem je stále hra, proto se v tréninku musí využívat herní princip, radost z každého pohybu, doprovázená příjemnými pocity. Vzhledem k tomu, že pozornost dětí není ještě dostatečně rozvinutá, aktivity se musí střídat a být pestré. Děti se často spontánně nadchnou. V tomto období je důležité usměrňovat jejich chování ze spontánní aktivity do systematické sportovní přípravy (srov. Perič 2012: 26-27).

Z hlediska psychického mají děti v mladším školním věku dobrou úroveň osvojování a učlivosti. Proces učení dosahuje nejvyšší úrovně mezi osmým až desátým rokem, je to tzv. zlatý věk motoriky. Kognitivní funkce v mladším školním věku se rozvíjí ve schopnosti sledovat vlastní mentální procesy, pozornost se mění z bezděčné na záměrnou. Paměť mechanická je na vrcholu, stále vyšší význam má logická paměť (srov. Stožický 2015: 42).

Dítě začíná důsledněji odlišovat realitu od vlastního světa subjektivních přání a obav, překonává dětský egocentrismus a vstupuje do období věcného nahlížení reality. V myšlení stále dominuje konkrétnost a názornost. Kapacita paměti se zvyšuje, zlepšuje se rychlost zpracování a zapamatování informací, doba nezbytná k zpracování klesá téměř na polovinu. Základní paměťové strategie tvoří opakování na začátku školní docházky, uspořádání informací v přibližně 9 až 10 letech, strategie vybavování na základě asociací nastupuje až se středním školním věkem. Rozsah pozornosti vzrůstá, stabilita se zvyšuje, je úzce propojena s motivací a zájmem dítěte (srov. Vágnerová 2005: 255-266).

Osobnost dítěte není v tomto období ještě ustálená a mnohdy u něj dochází k impulsivním reakcím, má ještě slabě vyvinutou vůli, soustředí se na detail nikoliv na souvislost. Pozornost dokáže udržet pět až sedm minut, a tudíž by v tréninku měl převažovat herní princip a měl by být kladen důraz na prožitek, pestrost činností a radostnost (srov. Hrázská 2006: 94).

2.2.1 Emoční vývoj

V důsledku zrání centrální nervové soustavy se mění reaktivita, zvyšuje se emoční stabilita a odolnost vůči zátěži. Emoce snadno vznikají a lehce odeznívají, v oblasti prožívání převládá dobrá nálada. Vztahy s lidmi fungují jako emoční opora i zdroj strachu. Pro mladší školní věk jsou oporou především rodiče a rodinné vztahy. V tomto věku se rozvíjí sebehodnotící emoce jako složka sebepojetí jedince. Děti si potvrzují své kvality ve výkonu i v sociální akceptaci, obě tyto složky mají významný vliv na pocit autoakceptace nebo naopak méněcennosti (srov. Vágnerová 2005: 267-272).

Sebepojetí se utváří interakcí s druhými lidmi již od raného věku. Při sportovní činnosti dochází ke zpracovávání informací o sobě samém, a ty jsou souhrnem vnímání vlastního hodnocení situace, základem sebehodnocení a na něm se utváří sebepojetí. Podstatné je, že osobnost s dostatečně velkým sebepojetím je nejen otevřená zážitkům, ale má také jistotu o vlastní hodnotě i důvěru ve vlastní schopnosti (srov. Fialová 2001: 28-32). Tato jistota a důvěra je z hlediska vnitřní motivace ve sportu velmi významná.

2.2.2 Sociální vývoj

Dítě v mladším věku nejvíce ovlivňují dva mezníky, vstup do školy a zvyšující se kritičnost. Vstup do školy klade na dítě požadavky přizpůsobit se formálnímu kolektivu, přijmout skupinové normy. Dítě přestává být středem pozornosti, dochází ke změně z herních aktivit k vážné činnosti (učení, sport). Dítě si vytváří v kolektivu své postavení, buduje si vztahy k vrstevníkům i autoritám, trenéři mohou svou neformální autoritou zastínit i rodiče (srov. Perič 2012: 26). Jen sport sám o sobě však není příčinou zvláštních změn v chování, povahových rysech a postojích dítěte, ale na osobnost působí vždy v součinnosti s širším kontextem socializačního procesu.

Nejdůležitější sociální skupinou je pro dítě mladšího školního věku rodina. Vztahy k rodičům jsou stále velmi silné, postupně se diferencují. (Vágnerová 2005: 268). K rozvoji osobnosti dítěte, jehož součástí je pěstování pozitivního vztahu ke sportu, ale i k aktivnímu pohybu vůbec, bezesporu přispívá vřelost rodinných vztahů, která je důležitou hnací silou i motivací k pěstování žádoucích činností. Rodiče na dítě působí

přímo tím, že ve velké míře určují aktivity dítěte, jejich vliv je však dle mého názoru daleko širší a vychází z celkového socioekonomického statusu rodiny.

3 Životní styl sportujících dětí

Pokud hovoříme o životním způsobu sportujících dětí, musíme vycházet především z rodiny, neboť děti jsou formovány v největší míře rodinným prostředím. Trávení volného času (do kterého sport patří), je jedním z významných kritérií, charakterizujícím životní styl rodin. Přirozeným způsobem se v něm odráží individuální a rodinné možnosti a cíle, kulturní klima, hodnoty, zájmy a zvyklosti. Způsob trávení volného času dětí je tedy podmíněn možnostmi a zkušenostmi, které se formují především v rámci rodiny (srov. Kalman a kol. 2013: 75).

Aktivní (závodní) sport předpokládá, že nad životem dítěte převezmou plnou kontrolu dospělí (rodiče a trenéři), a tím zcela změni životní styl a životní rytmus dítěte. Dítěti je direktivně stanoven program, má přesně naplánovaný den, stravovací režim, pohyb v určitém sociálním prostředí. Uvedené změny mohou vést až k narušení sociálního vývoje, poruchám rodinných a sociálních vztahů (srov. Šafář 2012: 402).

Dítě a rodina určitým způsobem tráví volný čas, určitým způsobem se stravují, resp. zajišťují dodržování doporučených stravovacích návyků. Stravování dítěte by přesto mělo odpovídat obecným zásadám racionální výživy, v současnosti se preferuje: (srov. Stožický 2015:72)

- výživa odpovídající potřebám dítěte, pestrá strava.
- přívod energie by měl být takový, aby podporoval růst a vývoj, udržoval ideální tělesnou hmotnost,
- tuky (lipidy) by se na krytí celkové energetické potřeby neměly podílet více než 30 %.

V praxi to znamená zařazovat do jídelníčku dětí především ovoce a zeleninu (ideálně syrové), obilniny, luštěniny, mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku a maso v omezeném množství (výhradně libové).

Vzhledem ke stravování je krasobruslení specifické tím, že klade vysoké nároky na udržení určité váhy (optimální tělesná hmotnost), potřebné pro správné zvládnutí krasobruslařských prvků. U sportujících dětí dochází s úpravou stravovacích návyků často k výživovým zásahům. S tím se pojí zdravotní rizika spojená s omezováním

příjmu potravy. Poruchy příjmu potravy jsou nejčastěji uváděným psychosociálním rizikem spojeným s vrcholovým sportem. Reprezentativní studie norských vrcholových sportovkyň prokázala, že 47 % žen soutěžících v tzv. „štíhlých“ (leanness) sportech (jako je krasobruslení) vykazují příznaky klinických diagnóz zahrnutých do poruch příjmu potravy. Ucelená studie v ČR dosud nebyla provedena, ale není důvod se domnívat, že počty postižených sportujících budou jiné (srov. Šafář 2012: 402).

Je třeba mít na zřeteli, že jen stěží může malý sportovec trénovat, podávat kvalitní výkony a být ke sportovní činnosti motivován, pokud nemá dostatek energie. Hodnotná strava je hlavní podmínkou k zajištění obnovy (regeneraci) a růstu tkání, ale v první řadě k zabezpečení energetických požadavků organismu. Během trenérské praxe je potom nezbytné řídit se subjektivním posouzením toho, zda dítě prospívá, jakou má náladu a chuť k pohybu (srov. Perič 2012: 152-160).

4 Trénink krasobruslení

Být schopen určitého sportovního výkonu, například elegantně předvedeného programu, ve kterém se snoubí technická náročnost spolu s estetickým dojmem, působí v podání těch nejlepších krasobruslařů velmi jednoduše a přirozeně, málokdo si přitom dokáže představit, jak velký objem tréninkové práce se za tímto výkonem skrývá.

Složitost nácvičku rozvoje motoriky a koordinačních dovedností v krasobruslení klade vysoké nároky na jejich přesné zvládnutí a to vyžaduje zejména dlouhou dobu učení. Málokterý sport s sebou nese tolik sebezapření a odříkání, jako právě krasobruslení (Pavliček 1958: 106).

Trénink lze definovat různými způsoby, jedna z uváděných definic zní: „Trénink je dlouhodobý proces rozvíjející pohybové schopnosti, získané dovednosti a funkční kapacity jedince“ (Pastucha 2014: 17).

Obecně se rozlišují dvě základní koncepce dlouhodobého tréninkového procesu. Tím prvním je snaha o nejvyšší výkonnost v raném dětství „raná specializace“. Druhý koncept prosazuje „trénink přiměřený věku“, ve kterém se preferuje přizpůsobení požadavků na výkonnost věku dítěte. Zatímco trénink zaměřený na ranou specializaci je veden v duchu přizpůsobení dětí tréninku (obdobně jako u dospělých), v tréninku přiměřeném věku se přizpůsobuje dětem a nepředpokládá, že děti zvládnou „ihned vše“, obsah i formy tréninkové zátěže jsou přiměřené věku a schopnostem dětí. Cílem je, vytvořit co nejlepší předpoklady pro pozdější vývoj, co největší zásobárnu pohybů, která má význam pro činnost centrální nervové soustavy a radost z pohybu. Naproti tomu trénink zaměřený na specializaci, využívající prostředky a formy vedoucí rychle k cíli, a to i za cenu monotónní zátěženosti vedoucí až ke zdravotním rizikům, dětem radost nepřináší (srov. Perič, Dovalil 2010: 44-45).

Sportovní trénink je komplikovaný a účelně uspořádaný proces, který je závislý na třech zásadních faktorech, a to na genetické specifičnosti (např. temperament, rychlost), na působení sociálního dění, ve kterém se sportovec nachází, a v poslední řadě na proměnlivosti výchovy, tedy na působení rodičů i trenérů. Přičemž jednotlivé faktory na sebe navzájem působí, doplňují se a podmiňují vývoj osobnosti mladého sportovce.

Cílem sportovního tréninku je získat na základě všestranného rozvoje sportovce nejvyšší sportovní výkonnost. K hlavním úkolům se řadí zvládnutí a osvojení si specifických pohybových činností a dovedností. Pohybové činnosti jsou geneticky dané (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost, ale i kloubní pohyblivost), pohybové dovednosti jsou získané učením (srov. Hrázská 2006: 92).

Sportovní trénink se skládá ze čtyř hlavních částí: kondiční, technické, taktické a psychické. Kondiční složka rozvíjí pohybové schopnosti, technická pohybové dovednosti, v taktické složce sportovního tréninku se učí sportovnímu zápolení, a v psychické složce se sportovec připravuje, jak usměrňovat a zvládat duševní stavy (srov. Hrázská 2006: 92). Důležitým úkolem v této složce je rozvíjení zdravého sebevědomí dětí. Zdravě sebevědomě děti mají potřebu, překonat samy sebe, dokázat to, o čem sní. To je vnitřní motivace a ve sportovní přípravě dětí má motivace výsostné místo (srov. Perič 2012: 148-151).

4.1 Trenér pedagogem i psychologem

Trenér je ten, kdo své svěřence během sportovní přípravy současně vychovává i vzdělává. Jeho osobnost je velmi důležitá, protože právě on ovlivňuje životní hodnoty sportovce. Každý trenér má určitý způsob vedení, který může být autoritativní, demokratický, liberální. Dle mého názoru je však nejlépe dané styly kombinovat. Trenér má k dětem často méně formální vztah, sdílí s nimi společné činnosti, bývá přijímán jako partner, svým osobním příkladem působí silněji než slovy. Během výchovně vzdělávacího procesu uplatňuje tradiční pedagogické zásady, kterými jsou názornost, soustavnost, přiměřenost i trvalost. K tomu využívá různé pedagogické metody, jako je již zmíněná metoda příkladu, kladení požadavků, vysvětlování a přesvědčování. Samostatnou, náročnou a významnou oblastí je metoda odměny a trestu. Dobrý výchovný efekt přináší i promyšleně a taktně vedený rozhovor. Je to právě trenér, na němž záleží, jak využije svoji vnímavost a pedagogický cit přímo v trenérské praxi (srov. Hrázská 2006: 93). Jak jsem již uvedla, právě trenér sportovce inspiruje, motivuje, povzbuzuje, ale i trestá.

Z pohledu chápání vývojových specifík jsou požadavky na trenéra dětí vysoké, neboť to nejsou „malí dospělí“, a je nezbytné rozumět potřebám, které mají. Proto trenér

musí ovládat nejen samotnou sportovní přípravu. Čím hlubší jsou jeho znalosti pedagogiky, psychologie, fyziologie, tím lépe dokáže rozvíjet děti jako osobnosti (srov. Perič 2012: 17).

Vliv sportu na rozvoj osobnostních charakteristik se projevuje i později ve vyšším věku dítěte, kdy se často ukazuje paradox nadání a houževnatosti sportovce. Talentovaní sportovci, dosahující svých úspěchů díky výjimečnému nadání relativně snadným způsobem, jejichž osobnostní stránky (vůle, motivace) nebyly posilovány, nemohou dlouhodobě stavět další vývoj jen na svém nadání. Potom v určitém okamžiku dochází k vyčerpání vrozeného potenciálu. Oproti tomu méně nadaný sportovec dosahující výsledky díky své houževnatosti, která mu pomáhá překonat i krizová místa sportovní kariéry s výkonnostními propady, na ní může stavět i nadále. Vybudované morálně volní vlastnosti i vědomí, že sportovní úspěch si lze vysloužit pílí a trpělivostí, tak rozvíjejí další sportovní dráhu mladého sportovce (srov. Vaněk 1983: 202). Význam trenéra v přípravě fyzické i psychické je tedy klíčový pro všestranný rozvoj dítěte. Jediným měřítkem kvality jeho práce by neměl být jen úspěch v soutěžích, i když pochopitelně každý trenér vyhrávat chce, ale měl by vždy na prvním místě vidět to nejlepší pro „jeho“ děti, potom až vítězství, a podle toho se také rozhodovat (srov. Perič 2012: 166). Co by však trenér po svých svěřencích požadovat měl, je snaha být lepší, cílevědomost, pokrok, sounáležitost a přátelství, protože právě díky přátelství mohou děti překonat mnohé nesnáze. Toto považuji osobně za ty „pravé“ hodnoty, které by měl u dětí trenér rozvíjet.

4.1.1 Trenér a rodiče

Velká část trenérů nevnímá rodiče dětí jako své partnery, ale právě těmi oni jsou. Klíčové je nezanedbávat komunikaci s nimi. Na různých schůzkách či setkáních by měl trenér rodiče informovat o své filozofii, o své práci s dětmi a také o svých plánech, o tréninkové koncepci (srov. Petrič 2012: 169). Mnohokrát jsem se setkala s dotazem, zda je na těchto schůzkách vhodná přítomnost dětí. V odborné literatuře se názory různí. Z mého pohledu však razantní nikoliv. Vždy dojde na řešení citlivých problémů v rámci diskuse, i když původně byl naplánován jiný obsah setkání. Není nutné, aby dítě bylo této často velmi bouřlivé výměně názorů mezi trenérem a rodiči přítomné, to platí

zejména pro menší děti, protože nemusí tuto situaci správně vyhodnotit, porozumět jí. Může se stát, že se s ní nebudou umět vypořádat. To, že jsou mezi trenérem a rodiči neshody, může vést k demotivaci dítěte.

4.2 Tréninkový cyklus

Roční tréninkový cyklus je základní jednotka dlouhodobě organizované tréninkové činnosti. Tento cyklus je obvykle složen ze čtyř etap: přípravné období, předzávodní období, hlavní závodní období, přechodné období. V přípravném období nejsou obvykle zařazovány žádné soutěže, vytváří se „zásobárny trénovanosti“. Dodržuje se zásada postupného zvyšování zátěže, zásada nárůstu míry specifčnosti a zásada postupu od jednotlivosti k celku. V předzávodním období dochází k převedení všeobecně rozvíjejícího tréninku na speciální, trénink si zachovává objem a intenzitu, dosažená úroveň funkčních parametrů se převádí do požadavků dané sportovní specializace, na konci dochází k tzv. „ladění sportovní formy“. Hlavní závodní období je zaměřeno na dosažení co nejlepších výkonů v soutěžích, udržuje se či lépe zvyšuje další zlepšení sportovní formy. V návazném přechodném období dochází k regeneraci a odpočinku po psychické i fyzické stránce (srov. Perič, Dovalil 2010: 56-57).

Tréninkový cyklus v krasobruslení má individuální nuance s ohledem na věk krasobruslaře a soutěže, které bude absolvovat. Dle mých zkušeností se v zásadě shoduje s jinými sporty.

V krasobruslení mladších dětí se zahajuje tréninkový cyklus v přípravném období (květen až srpen). Letní měsíce jsou ve znamení vynechání pravidelných pohybových aktivit spojených s krasobruslením. Tělesná příprava dětí má všeobecné zaměření a je doplněna nácvikem krasobruslařských prvků na suchu, tím se kompenzuje nedostatek tréninků na ledě. V průběhu prázdnin jsou pořádána různá soustředění tuzemská i mezinárodní, kde si děti mohou začít upevňovat kondici na základě vybraných klíčových aspektů (úroveň sportu, věk dítěte, očekávání rodičů, finanční možnosti rodiny apod.). Během tohoto období by měly děti především načerpat nové síly. S počínajícími podzimními měsíci se děti vracejí do sportovního stereotypu přípravy v nejnáročnějším hlavním závodním období (září až březen). Úkolem je získat a udržet si sportovní formu, příprava na testy výkonnosti. Na konci závodního období přecházejí

děti do klidovější fáze přechodného období (duben), ve kterém vzniká prostor, aby snížily aktivitu a zregenerovaly organismus. Pro děti má význam vědět, kdy je začátek a konec tréninkového cyklu, tak aby se kruh uzavřel a ony viděly pomyslný cíl.

4.3 Zátěž

Zatížení v terminologii sportovního tréninku představují podněty vyvolávající v organismu reakci (stres), které více či méně narušují homeostázu vnitřního prostředí. Tímto dochází za zákonitých podmínek k řadě změn. „Cílené vytváření a využívání těchto podnětů tak, aby ovlivňovaly analyticky i komplexně formování sportovního výkonu, patří k podstatě tréninku. Podněty tohoto typu jsou označovány jako zatížení.“ (srov. Perič, Dovalil 2010: 30).

Zátěž působí na organismus individua odlišným způsobem, a to v závislosti na bezprostřední odpovědi různých systémů organismu, určitých proměnných. Mezi ně patří charakter zátěže (druh, intenzita, trvání), vrozené a získané psychosomatické předpoklady, aktuální stav jedince, zevní podmínky (teplota, atmosférický tlak, akustické vlivy apod.), biorytmy. Věk je důležitým faktorem zvládnutí zátěže, podílí se menší svalová síla, snížená laktátová kapacita, nedostatečně vyvinutá termoregulace, nedostatečná zralost centrální nervové soustavy, avšak vysoká plasticita (srov. Pastucha 2014: 17).

V odborné literatuře nejsou uvedeny jednoznačné hodnoty zátěže u dětí. Předpokládá se, že v dětském věku neexistuje závažné riziko přetížení, neboť pohybová aktivita je zcela sycena vnitřní motivací a radostí z pohybu, a dítě si tedy aktivitu reguluje podle vlastních potřeb (srov. Máček, Radvanský 2011: 241). Tento předpoklad však přestává platit v případě organizované pohybové aktivity, kdy přirozenou autoregulaci narušují pobídky z vnějšího okolí, tedy při tréninkových aktivitách (trenéři, rodiče). Při stanovení rizikové hranice se lze orientačně opřít o některé výzkumné práce. Ve studii mladých vrcholových sportovců zaměřené na nežádoucí důsledky byla jako riziková stanovena hranice 25 tréninkových hodin týdně. Jednoznačně však nelze tuto hranici definovat vzhledem k různorodosti pohybových aktivit. Za rizikovou je obecně považována sportovní aktivita, která: (srov. Šafář 2012: 401)

- nevychází z vnitřní motivace dítěte,

- není sycena přirozeností a radostným prožitkem z pohybu,
- cíleně, dlouhodobě a jednostranně se zaměřuje na rozvoj specifických schopností a dovedností,
- současně překračuje doporučené hodnoty objemu a intenzity pohybové aktivity v daném věkovém období.

Každý sport přináší určitá specifika a rizika postižení při nadměrné zátěži. Typické nejvyšší zatížení krasobruslařů je v oblasti svalů dolních končetin. V důsledku opakovaných přetížení, neléčených obtíží dochází k řadě typických postižení. Mezi mladými krasobruslaři se vyskytuje (až v 50 % zranění) syndrom přetížení, nejčastěji v případě únavové zlomeniny a zánětu kolenních úponů (srov. Dubravcic a kol. 2007: 511-513). Závažným problémem bruslařů je bursitida (zánět mazového váčku) kotníků v důsledku déletrvajícího zatížení pohybu, nadměrného tlaku a smykové síly na kotníky v bruslařské obuvi (srov. Brown a kol. 2000:109).

4.4 Motivace

Motivace vychází z původního latinského slova „movere“, v překladu hýbati, pohybovati se. Přeneseně řečeno, motivace je souhrnem hybných faktorů v činnostech, prožívání chování a osobnosti. Hybnými momenty se rozumí podněcování, pobízení k určité činnosti, k tomu, aby člověk určitým způsobem reagoval nebo naopak, co člověka tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat (srov. Čáp, Mareš 2001: 92). Motivace je tedy psychický proces vycházející z určité potřeby vedoucí k výslednému žádoucímu vnitřnímu stavu, který může být iniciován vnitřně nebo z vnějšku a lidské jednání je tedy ovlivněno vnitřní pohnutkou, motivem nebo vnější pobídkou, incentivem (srov. Nakonečný 1996: 17-26).

Ve sportovních aktivitách je potřebná tzv. výkonová motivace, spojená se snahou překonat překážky, obstát ve výkonových situacích, vytrvat v náročné činnosti, dosáhnout určitého cíle, být úspěšný. Člověk je motivován jednak silami vnitřními (individuální potřeby), jednak vnějšími faktory (pobídkami ze strany rodičů, trenérů apod.). K výkonovým potřebám se řadí potřeba samostatnosti, potřeba úspěšného výkonu, potřeba vyhnutí se neúspěchu a někdy i potřeba vyhnutí se úspěchu (neupozorňovat na sebe). Někdy potřeba neúspěchu souvisí s úzkostí, takový jedinec po

úspěchu nepocítuje uspokojení, ale úlevu, že si neudělal ostudu (srov. Průcha a kol. 2009: 158).

Sportování je podmíněno vnější i vnitřní motivací. Niterná potřeba pohybu, účasti na sportovních aktivitách, musí být provázána povzbuzováním. U dětí mladšího školního věku se začínáme setkávat s tím, že začínají chápat úspěchy a neúspěchy a své výkony srovnávají s jinými dětmi (srov. Langmaier, Krejčová 2006: 120). To může být zdrojem motivace či naopak demotivace. Pro děti je podpora pohybových aktivit ze strany dospělých klíčová.

Pro sportování dětí platí, a to především pro sport závodní a vrcholový, že největší hnací silou je rodinné zázemí dítěte. Jsou to právě rodiče, kdo děti přivedou ke sportu nebo k určité pohybové aktivitě, pořídí jim sportovní výbavu, věnují jim čas nezbytný ke sportování. Podle řady studií platí, že čím vyšší roli přisuzují rodiče sportu, tím intenzivněji děti přikládají význam sportu jako životní hodnotě. Přestože velká část rodičů své děti k pohybové aktivitě určitým způsobem motivuje, jen určitá část z nich je fakticky schopna investovat vyšší finanční částky nezbytné pro závodní sport. Jedním z nejvýznamnějších omezujících faktorů je socioekonomický status. Zejména u finančně nákladných sportů (např. krasobruslení) je věnování se jim pro část rodin nemyslitelné (srov. Valjent 2012: 2).

Na druhou stranu často dochází ze strany rodičů k vnější motivaci dětí tím, že jim za tréninky a úspěch přislíbí odměnu. Z pohledu trenéra jde však o naprosto chybný způsob motivace. Není to jev až tak ojedinělý, jak by se na první pohled mohlo zdát. Na základě takto postavené motivace se trenérovi s těmito dětmi velmi špatně pracuje, protože veškerá jiná motivace přicházející z jeho strany je pro ně nedostačující a ztrácí perspektivu. Zásadní je, aby děti samy znaly důvod a aby samy měly jasně vymezený cíl, pro který se chtějí krasobruslení věnovat.

Otázka motivace by měla mít pro trenéry zásadní důležitost. Velká část primární motivace musí ale přijít od dětí samotných, trenéři ji podle potřeby podporují, udržují a někdy, je-li to nutné, ji mohou i snížit. Z trenérského pohledu se motivace nedá vytvořit, ale jako trenér musíte vyjít z již motivace existující (srov. Frei et al. 2000: 216). Dlouholetý americký trenér gymnastky Bely Karolyi uvádí na téma

motivace: „*Je zcela nasnadě, že sportovec je nejdůležitější osobou a my ji pouze ovlivňujeme. Je subjektem, který se motivovat dá, ale je motivovatelný do určité míry a trenér má za úkol vést ho a motivovat. Je to právě on, kdo rozděluje tu správnou dávku a jemně ladí jednotlivé části motivace.*“ (Fassbender 1988: 24).

Podle studie Frei et al. (srov. 2000: 101) je základem kariéry sportovce poměr náklady-užitek. Vyskytují se otázky, co se doposud investovalo, dosáhlo se toho, čeho se dosáhnout chtělo a mohlo. K uskutečnění cílů, o které se usiluje, se negativně pociťované aspekty vnímají jako nutné investice. Děti jsou připraveny a počítají s tím, že, aby dosáhly svých cílů, je nutné konat i činnosti a věci, které je nebaví vůbec nebo je baví jen málo. Frei et al. (srov. 2000: 102) ve své studii dále představují, že děti, zejména pak ve výkonnostním sportu, musí být mimořádně disciplinované. Nikdo je k cvičení nenutí a je jejich svobodným rozhodnutím, zda to všechno podstoupí nebo ne. Vystává rovněž zásadní otázka, kdy lze toto rozhodnutí posoudit ještě jako svobodné, a kdy již ne. Otázku ohledně sebeurčení nebo určení někým jiným není lehké zodpovědět a odpověď zde lze pouze naznačit.

4.4.1 Motivující faktory

Studie Frei et al. (srov. 2000: 101-103) a Weischenberg (srov. 1996: 332-335) uvádějí, že děti provozují výkonnostní sport především proto, že je velmi baví. Tato radost se definuje různými pozitivními aspekty v jejich tréninkové a závodní každodennosti. Obě studie potvrzují, že sportovci považují za skvělé, když jsou konfrontováni s novými prvky a nacvičují jejich zvládnutí, ačkoliv mnohdy není snadné se k tomu přemoci. Líbí se jim, že po úspěšných závodech je trenéři, rodiče a známí chválí. Děti by chtěly být úspěšné a na velkých závodech dosahovat dobrých umístění. Některé z nich považují výkonnostní sport i za dobré ukrácení volného času. Lze proto tvrdit, že děti provozují výkonnostní sport nejen proto, že je to tak velmi baví, ale velkou roli hraje také očekávání úspěchu. Tuto skutečnost nelze podceňovat, podle mého názoru mají radost z pohybu a úspěch stejnou váhu.

K vyššímu úsilí v motivaci dávají podněty sociální posilovače, jako je vyjádření souhlasu nebo verbální pochvala, to uvádějí ve své studii Krech a Bensch (srov. 1997: 48-49). Především rodiče a učitelé, tedy i trenéři, používají sociální posilovače k tomu,

aby své děti a chráněnce motivovali. Hlavním podnětem pro tvrdou práci se zdá být sociální uznání. Pochvala ale ztrácí svou pobídkovou hodnotu, je-li vyslovována pravidelně. Úroveň motivace člověka se neurčuje absolutním množstvím uznání, pochval nebo odměn, ale velikostí jejich množství v porovnání s tím, jakou zkušenost má člověk z minulosti, případně co lze očekávat v budoucnosti (srov. Krech, Bensch: 48-49).

Celkově lze říci, že trenéři v sobě musí pěstovat cit pro to, kdy jsou pochvala a uznání jako pozitivní posílení na tréninku i na soutěžích důležité a kdy ne. Jak mohou potvrdit ze své praxe, pro děti není optimální ani příliš mnoho ani příliš málo chvály, právě nepoměr pozitivního posílení a výkonu může vést ke ztrátě motivace. Trenéři by tedy měli kladné uznání dávkovat tak, aby jejich svěřenci získali, ale zároveň neztratili, podnět k tomu, aby tvrdě pracovali.

Děti mají zažít, jaké to je být lepší než ostatní, jaké to je být první. V průběhu vývoje, když je sportovcům kolem osmi let, mohou, jak doporučuje Bely Karolyi (srov. Fassbender 1988: 22), začít trenéři s tím, aby si malí sportovci uvědomovali, co znamená přijímání výzev. Přání a touha stát se dobrým krasobruslařem by se měly u dětí stále zesilovat, a ty by potom měly být hrdé na svůj sportovní úspěch (byť jen dílčí), s touto hrdostí přijde i motivace.

Podle Fassbendera (srov. 1988: 23) existují v závodním sportu fáze silné motivace a také fáze malé motivace. Fáze silné motivace jsou především v době před závody, kdy děti o závodech sní. Fáze velmi nízké motivace nalezneme především na konci závodní sezóny. Cíl byl pro děti dosažen, přichází odpočinek.

Pro děti je motivující a nápomocné, když mají o sport zájem rodiče a v jejich konání je podporují. Děti potřebují někoho, kdo tu těžkou práci uzná a pochválí je. Kromě toho je pro ně velmi klíčové, že je rodiče doprovázejí také na soutěže, podporují je a vyjadřují jim své uznání. Rodiče jsou nedílnou součástí tohoto celého soukolí a vidět je plakat dojetím po výkonu jejich dítěte je pro trenéra nádherné.

Příklad olympijské vítězky v gymnastice Shannon Miller v Atlantě v roce 1996 ukazuje, že i ona byla motivována různými způsoby a že nikdy neztratila víru v úspěch.

Vždy se snažila rozbít monotónnost všedního dne, neplnit své povinnosti stále stejným způsobem, ale pořád hledat nové cesty. Důležitou roli v jejím životě hrála hudba, rytmus jí motivoval a poháněl vpřed. Zásadní význam mělo trávení času s přáteli, společně trénovat, podívat se na film nebo se učit. Sounáležitost s nimi byla velmi motivujícím faktorem. Zároveň jí pomáhalo mluvit s lidmi. Vyjádření podpory poskytující perspektivu bylo pro ni velmi motivující (srov. Miller 1998: 16-20).

4.4.1 Demotivující faktory, strach a nátlak

Trenéři mají často velmi vysoká očekávání a velmi vysokou, nerealistickou úroveň nároků, a to vede k tomu, že potom vytvářejí enormní tlak na své svěřence. Především při přípravě na závody spočívá největší problém v tom, že na děti působí nadměrným tlakem, to se ale stává i při běžném tréninku.

Trenér může velmi snadno děti demotivovat podobnými výroky, jaké uvádí Fassbender (1988: 22): „*Co je to za blbost, co děláš? Jsi k ničemu!*“

Soutěže, které prověřují to, co se děti naučily, jsou vyvrcholením tréninkového procesu. Neúspěch v soutěži dětem není většinou lhostejný, protože k nespokojenosti s vlastním výkonem jich samotných, ještě dodatečně přichází zklamání a kritika trenéra často společně s kritikou rodičů. Ačkoliv se děti v takových chvílích necítí dobře, nedostane se jim žádná podpora, protože někteří trenéři v danou chvíli prožívají své emoce a ponechají děti sobě samotným.

Takto citují Frei et al. (2000: 125) sportovkyni: „*To bylo na závodech, to jsem se cítila vždycky tak sama, když trenérka jednoduše odešla.*“

Z úspěchů se trenéři radují spolu s dětmi, naopak při neúspěchu se děti často musí vyrovnat se situací samy. Podle Frei et al. (2000: 126) dívka také kromě jiného uvedla: „*Ale potom, když to někdy nevyjde, tak trenérka hned brblá, ... z toho je člověk, na závodech, také hotový, když mu někdo nadává. Brala bych to líp, kdyby to trenérka řekla normálně, mírným tónem, ale ne hned nadávat.*“

Samozřejmě, že i děti mají zájem na bezvadném výkonu. Trenéři mnohdy pocítují jejich selhání jako osobní urážku nebo své vlastní selhání a dávají jim to také náležitě

pocítit, ale pro děti je v tuto chvíli důležité, aby jim pomohli přenést se přes prožité zklamání a aby je konstruktivně motivovali do budoucna. Trenéři by měli bezprostředně po soutěži velmi stručně shrnout výkon dítěte a podrobněji by měli celou záležitost spolu se svými svěřenci probrat až na nejbližším tréninku. Provést objektivně rozbor a hodnocení výkonu má zásadní důležitost, a to jak po úspěšné, tak i po neúspěšné soutěži. Trenér by neměl zapomenout zdůraznit pozitivní okamžiky, ale také taktně a klidně, bez emocí, upozornit na chyby. Hodnocení by mělo vést ke konkrétnímu závěru, na co je nutné se zaměřit v dalších trénincích (srov. Perič 2012: 161-165).

Zvláštní konstelace trenér – sportovec přináší určitá rizika, a to především riziko zneužití moci ze strany trenéra. Děti nemají obecně možnost chovat se ke svým trenérům srovnatelným způsobem. Reciproční chování by bylo pravděpodobně hodnoceno jako hrubá neslušnost. To často vede k narušení důvěry mezi trenérem a jeho svěřencem a zákonitě přichází strach, který rovněž působí krasobruslařům při tréninku potíže. Strach se projeví například tehdy, když musí zvládnout nové, obtížné prvky. Krasobruslaři si potom často nevěří, zda je zvládnou, především pokud je musí nacvičovat bez dopomoci. Slzy bývají mnohdy jediným způsobem, jakým se děti vyrovnávají se strachem a tlakem ze strany některých trenérů i rodičů. Při tréninku potom dochází nevyhnutelně k napjaté atmosféře, děti jsou sklíčené a zstrašené, pod tlakem si kladou velmi vysoké cíle, kterých chtějí dosáhnout. Pro mnohé je pak prohra na závodech tragédií, jako by ztratily část sebe sama.

V literatuře lze k tomuto tématu najít – z pedagogického hlediska – rovněž velmi otřesné výpovědi o některých tréninkových zvycích trenérů a trenerek, kteří ve Weischenbergově studii rozhovorů (1996: 340) zmiňují: „*Musíme je zpučovat, abychom je potom opět dali dohromady.*“ *Musí se „vytvořit takový tlak, kolik to dítě snese“.*

Psychika dítěte je velmi křehká a trenér ji může rozbít pouhým zakřičením nebo ještě hůř v afektu vzteku. Sestavit ji potom může trvat velmi dlouho, je tu však i velmi reálná možnost, že se to již nikdy nepodaří tak, jak bychom si přáli. (srov. Perič 2012: 151).

5 Výzkum

Cílem výzkumné části je zodpovězení hlavní výzkumné otázky. Odpověď na tuto otázku je zjišťována u dětí, které se věnují aktivně krasobruslení, a to v rámci celého území ČR.

5.1 Metodika výzkumu

Jedná se o pilotní studii, jejíž obsah tvoří z velké části subjektivní vyjádření respondentů, jde o nestandardizované šetření. Byl použit smíšený kvantitativní a kvalitativní přístup. Výzkumné šetření je koncipováno tak, aby umožnilo sběr dat u většího počtu dětí. Předpokládá se, že údaje získané dotazováním většího počtu respondentů jsou více zobecnitelné a kvalitativní znaky, které tyto údaje nesou, pomůžou lépe pochopit souvislosti v rámci tréninkového procesu u dětí mladšího školního věku. Výhodou tohoto přístupu je, že dovoluje zpracovat téma více do hloubky. Pro realizaci smíšeného výzkumného šetření bylo použito doporučení metodologie Hendla (2012: 60-63) a Hřada (2011: 11-13).

Jako výzkumný nástroj byl zvolen polostrukturovaný dotazník vlastní konstrukce. Přínos takového dotazníkového šetření spočívá v tom, že umožňuje položit otázky, které vycházejí ze znalosti problematiky v teoretické i praktické rovině (odborná literatura, zkušenosti trenéra), „ušitých přímo na míru“ výzkumné otázce a zároveň většímu počtu respondentů.

Dotazník je složen z otázek uzavřených (předpokládají standardizované odpovědi, tj. výběr daných alternativ) a otevřených (umožňují respondentům vyjádřit se konkrétněji, vysvětlit stanovisko, doplnit apod.). Dotazník byl konstruován tak, aby děti odpověděly na uzavřené otázky ve formě standardizované (statisticky vyhodnotitelné), například „Je něco, co je ti nepříjemné na tréninku? (Ano, ne.)“ a odpověď v následně položené otázce otevřené dále subjektivně rozvedly. Tento způsob umožňuje získat jak objektivní, statisticky vyhodnotitelná data podle četnosti, tak zároveň zjišťuje individuální důvody volby.

Dotazník byl konstruován tímto způsobem: 1) Stanovení základních oblastí výzkumu. 2) Každá oblast byla rozčleněna na několik dílčích až na úroveň konkrétních otázek (položek dotazníku).

První oblast zjišťuje objem tréninku, to znamená, jak často děti trénují a v jakém rozsahu.

- Jak často máš tréninky?
- Kolik hodin průměrně strávíš na tréninku každý den?
- Kdy trénuješ?

Ve druhé části je zjišťován postoj dětí k tréninkové aktivitě, motivační faktory (co se jim na tréninku líbí a proč) a demotivační faktory (co se jim na tréninku naopak nelíbí a proč).

- Těšíš se na trénink?
- Cítíš se na tréninku v pohodě?
- Proč?
- Je něco, na co se těšíš při tréninku?
- Pokud se na něco těšíš, co to je? Napiš, co ti přináší radost na tréninku.
- Je něco, co je ti nepříjemné na tréninku?
- Pokud je ti něco nepříjemné na tréninku, co to je?
- Napiš prosím tři věci, které se ti vybaví, když se řekne trénink.
- Kdybys mohl/a něco změnit na tréninku, co by to bylo?
- Co je na krasobruslení nejlepší?
- Co je na krasobruslení nejhorší?
- Krasobruslení se věnuješ proto, že:
- Co tě na krasobruslení baví?

Poslední část se zabývá mapováním toho, zda děti vnímají opatření nezbytná pro aktivní krasobruslení (strava a event. další).

- Stravuješ se jinak, než ostatní děti, které se nevěnují krasobruslení (např. ve škole)?

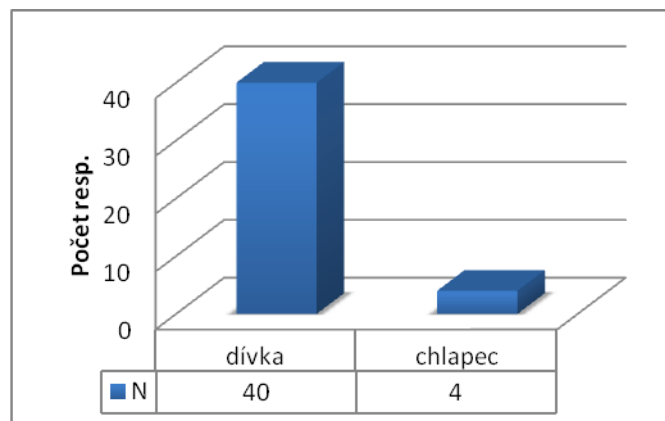
- Pokud ano: Líbí se ti to?
- Musíš dodržovat ještě jiná pravidla, protože se věnuješ krasobruslení?

V dotazníku jsou zjišťovány základní sociodemografické charakteristiky (pohlaví a věk).

5.2 Charakteristika respondentů

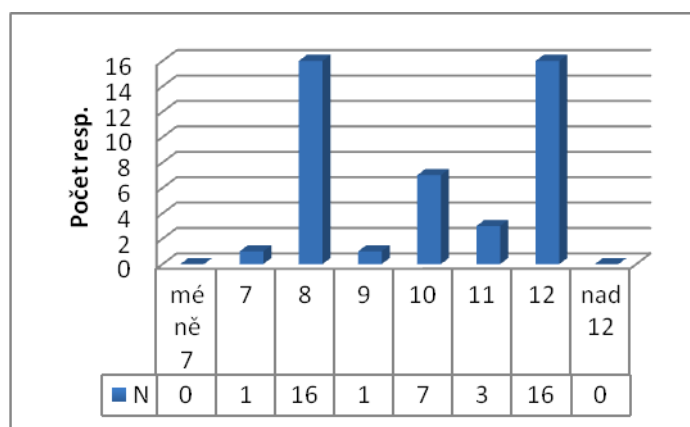
Celkem bylo dotazováno 44 dětí. Tento soubor není rozsáhlý, ale pokud vezmeme v úvahu, kolik dětí se věnuje aktivně krasobruslení, jde o poměrně vysoký počet dětí. Respondenti byli vybíráni cíleně na celém území ČR, jde o děti, které se pravidelně účastní tréninkové a závodní činnosti.

Výzkumného šetření se účastnilo 44 respondentů (dětí). Z tohoto počtu bylo 40 dívek (90 %) a 4 chlapci (10 %).



Graf 1 Soubor dětí podle pohlaví

Věkové rozložení dětí je následující.



Graf 2 Věkové rozložení dětí v souboru

Nejvíce dětí je ve věkové kategorii 12 let (16, tj. 36 %) a 8 let (16, tj. 36 %). Následují děti ve věku 10 let (7, tj. 16 %), 11 let (3, tj. 8 %), 9 let (1, tj. 2 %), 7 let (1, tj. 2 %). U skupiny chlapců převládají starší děti (12, 11 a 8 let).

V souboru dotazovaných dětí převládají dívky (devět z deseti dotázaných), přičemž chlapci jsou většinou starší (11-12 let) oproti dívkám (u kterých převládá věk 8 -10 let).

5.3 Hlavní výzkumná otázka

Základní výzkumná otázka práce zní: Které faktory působí pozitivně a které negativně na motivaci vybraných krasobruslařů mladšího školního věku?

5.4 Dílčí výzkumné otázky

Dílčí výzkumné otázky práce zní:

- 1) Které faktory působí pozitivně na motivaci vybraných krasobruslařů mladšího školního věku?
- 2) Které faktory působí negativně na motivaci vybraných krasobruslařů mladšího školního věku?

5.5 Realizace výzkumu

Výzkum byl realizován v rámci vlastní tréninkové činnosti.

Po prostudování teoretických východisek k problematice motivace dětí ke sportu a sportovnímu tréninku byly stanoveny základní otázky pro výzkum. Otázky byly operacionalizovány na jednotlivé položky (otázky), jejichž účelem bylo zjištění dat pro odpověď na otázky.

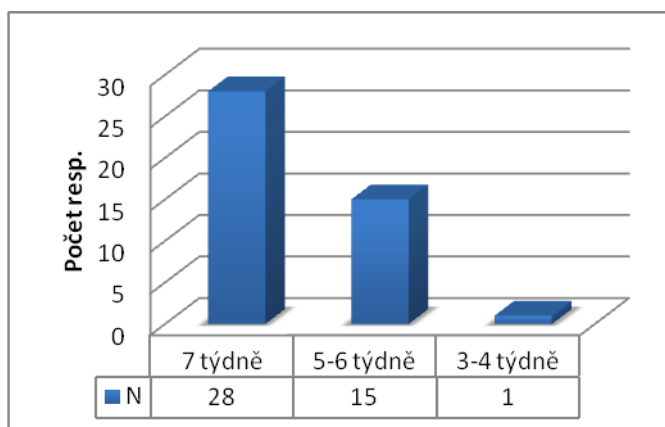
V další části byl konstruován polostrukturovaný dotazník, který byl předložen 2 dětem, po administraci jejich odpovědí byl dotazník poupraven tak, aby lépe odpovídal potřebám výzkumu (dotazník viz příloha).

Samotný výzkum byl realizován v rámci trenérské činnosti u svěřenců a dalších dětí, které se zabývají krasobruslením na soutěžích v rámci celého území ČR. Po získání dat od 44 dotazovaných dětí bylo provedeno vyhodnocení a následná interpretace (viz další kapitola).

5.6 Výsledky zpracování

V této části budou interpretována zjištění z výzkumného šetření.

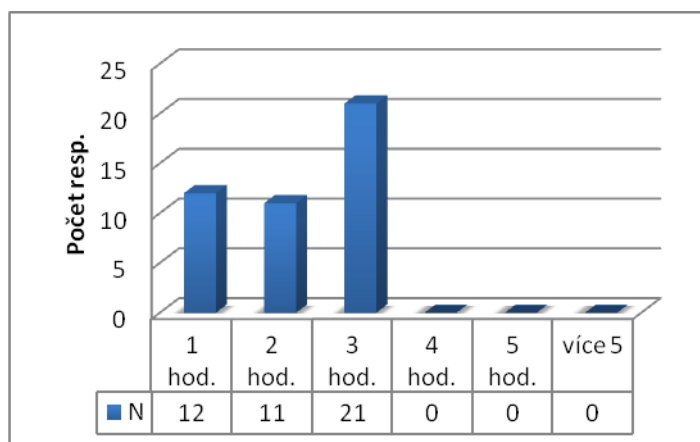
Otázka č. 1. Jak často máš tréninky?



Graf 3 Otázka č. 1

Nejčastější varianta počtu tréninku je trénink každý den v týdnu (28, tj. 64 %), následuje 5-6krát týdně (15, tj. 34 %). Pouze jedno dítě trénuje 3-4krát týdně (2 %).

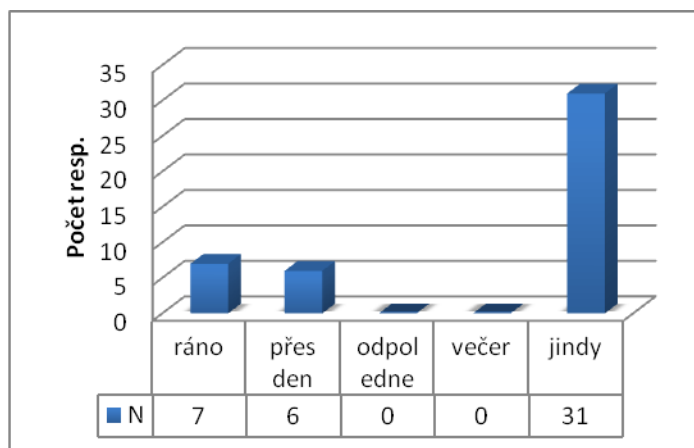
Otázka č. 2. Kolik hodin průměrně strávíš na tréninku každý den?



Graf 4 Otázka č. 2

Nejčastěji tráví děti na tréninku denně tři hodiny (21 dětí, tj. 47 %). Hodinu denně věnuje krasobruslení 12 dětí (28 %) a dvě hodiny 11 dětí (25 %). Více než 4 hodiny nikdo z dotázaných netrénuje.

Otázka č. 3. Kdy trénuješ?



Graf 5 Otázka č. 3

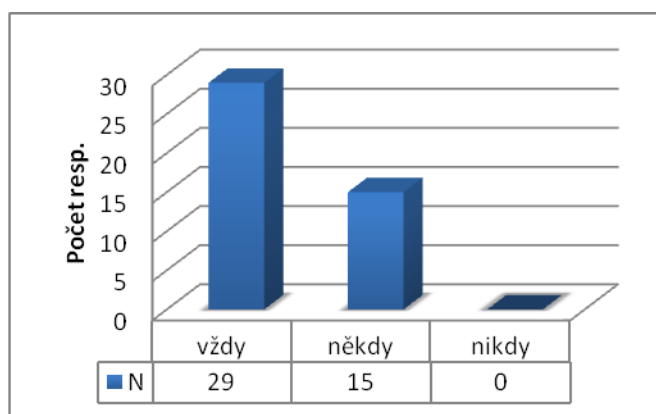
Celkem 13 dětí trénuje pouze v jednu určitou denní dobu (jednofázově 30 %, tj. přibližně každé třetí dotázané dítě). Ráno 7 dětí (16 %), v průběhu dne 6 (14 %), pouze odpoledne nebo večer nikdo.

V několika etapách v průběhu dne trénuje 31 dětí (70 %). Nejčastější variantou je, že děti si tréninky rozvrství v průběhu celého dne (16, od rána do večera). Celkem 7 dětí trénuje střídavě od rána do odpoledne, 5 dětí ráno a přes den, 3 děti odpoledne a večer.

Ve výzkumu jsou zařazeny děti, které trénují ve většině každý den (dvě třetiny) nebo 5-6x týdně (jedna třetina) v objemu do tří hodin denně v několikafázovém denním tréninku. Všechny děti provozují krasobruslení aktivně, mají intenzivní zkušenost s tématem práce.

První okruh otázek se vztahuje k pocitům spojeným s tréninkem.

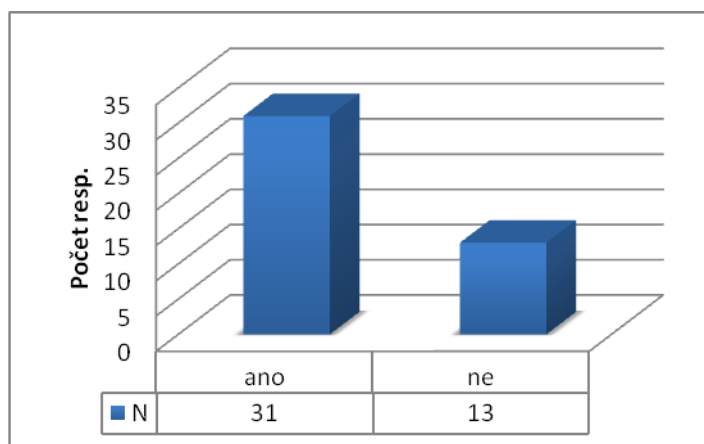
Otázka č. 4. Těšíš se na trénink?



Graf 6 Otázka č. 4

Většina dětí (29, tj. 66 %) se na trénink těší vždy. Celkem 15 dětí (34 %) někdy. Mezi dětmi není nikdo, kdo by se na trénink netěšil nikdy.

Otázka č. 5. Cítíš se na tréninku v pohodě?



Graf 7 Otázka č. 5

Většina dětí (31, tj. 70 %) se cítí po tréninku v pohodě, 30 % (13) nikoliv.

Otázka č. 6 rozvíjí předchozí otázku: Proč (se cítíš/necítíš v pohodě po tréninku)?

Děti, které v předchozí otázce odpověděly ano (cítím se v pohodě), uvádějí tyto důvody (doslovné odpovědi v příloze):

- Nejčtenější odpovědí je „baví mě to, nebo líbí se mi to“. „Baví mě to (8x). Líbí se mi to (2x). Je to krásné.“
- Další skupina odpovědí se váže ke vztahům v kolektivu dětí. „Máme stejné zájmy. Známe se. Jsem s lidmi, se kterými je mi dobře. Kamarádi (3x). Zábava. Spojuje nás to (2x).
- Pozitivní vztah k trenérovi/trenérce. „Trenér. Trenérka (3x), hodná trenérka.“

Děti, které uvádějí, že jsou po tréninku v pohodě, uvádějí jako nejčastější důvod, že je krasobruslení baví/líbí se jim a mají dobré vztahy jak mezi dětmi, tak s trenérem/trenérkou.

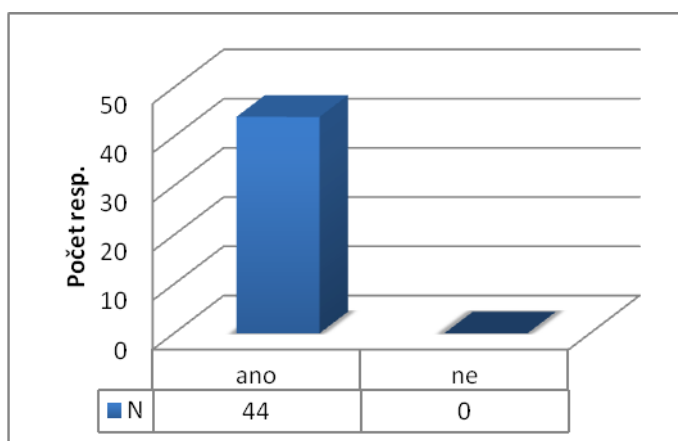
Děti, které v předchozí otázce odpověděly ne (necítím se v pohodě), uvádějí tyto důvody:

- Největší skupina odpovědí se váže k negativním projevům trenéra: „Křičí na nás (3x). Řve na nás. Trenérka na mě křičí. Trenérka (2x). Trenérka. Přísný trenér.“
- Stavby obav. „Bojím se. Bývám často nervózní, když jezdíme programy. Nervozita (2x).

Příčiny toho, že děti nejsou v pohodě, jsou spatřovány v negativním chování trenéra nebo obavách z výsledků.

Další otázka se vztahuje k tomu, co konkrétně děti baví na tréninku.

Otázka č. 7. Je něco, na co se těšíš při tréninku?



Graf 8 Otázka č. 7

Všechny děti (100 % dotázaných) na tréninku našly něco, co jim přináší pozitivní motivaci.

Otázka č. 8 rozvíjí předchozí otázku. Pokud se na něco těšíš, co to je? Napiš, co ti přináší radost na tréninku.

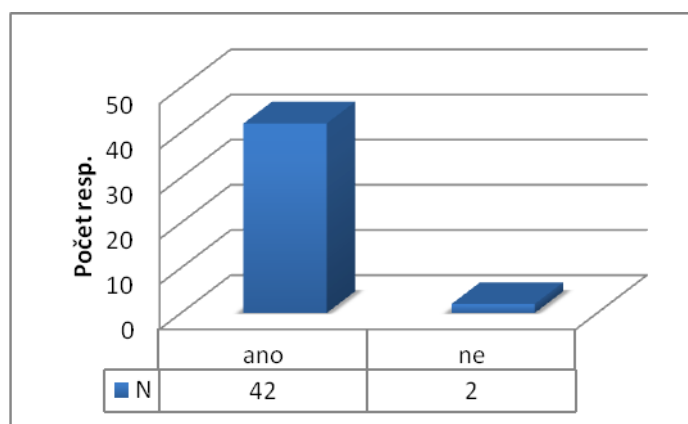
- Velká část odpovědí se vztahuje ke konkrétní sportovní aktivitě. „Skákání. Axel (6x), flip (skok, 4x), skoky (10x), volná jízda (3x).“
- Sportovní aktivita celkově ve smyslu pohybu. „Baví mě bruslit, rychlost. Pohyb (3x). Kondiční trénink. Hýbat se.“

- Děti těší něco nového se naučit. „Když se naučím skok. Že se naučím něco nového. Trénovat, učit se něco nového. Učit se (3x). Pokrok (2x). Pokud se mi něco daří lépe než jindy, mám radost.“
- Pochvalu zmiňuje 8 dětí.
- Pozitivně působí možnost předvést se. „Ukazovat ostatním prvky, předvádět se. Předvádět dětem prvky. Předhánět se.“
- Je zmíněn trenér (jednou klidný trenér).
- Další část dětí zmiňuje závody a soustředění.

Největší počet dětí uvádí, že je na tréninku baví samotná sportovní aktivita. Celkem 23 dětí baví některá z disciplín (jako jsou skoky, volná jízda) a 6 pohyb obecně. Významný je pocit, že se něco nového naučí (zastoupeno 9x), že jsou pochváleny (celkem 8x). Ojedinele je uváděna potřeba „předvést se“, být součástí závodů nebo mít klidného trenéra.

V další otázce jsou děti tázány na to, co na ně naopak působí negativně.

Otázka č. 9. Je něco, co je ti nepříjemné na tréninku?



Graf 9 Otázka č. 9

Téměř všechny děti (42, tj. 96 %) zažívají na tréninku něco, co je jim nepříjemné.

Otázka č. 10 se ptá po příčinách. Pokud je ti něco nepříjemné na tréninku, co to je?

- Konkrétní sportovní aktivity. „Libela (pirueta). Axel (skok, 3x). Když je nás moc na tréninku. Nebaví mě dlouhé opakování jednoho prvku. Pády (2x)“.

- Chování trenéra.“ Ošklivý křičící trenér, vyhazov z ledu. Když trenérka křičí (4x). Křik (2x).“
- Situace, kdy se nedaří a je potřeba opakovat. „Když mi to nejde (3x). Když něco pořád opakujeme. Když mi nejde se něco naučit. Když děláme něco příliš dlouho. Když něco pořád opakujeme. Když mi to trvá moc dlouho, než to pochopím. Když se mi nedaří. Opakování (2x)“.
- Ježdění programů. „Když jezdíme programy. (3x). Programy.“
- Jiné: „Holky moc mluví.“

Děti nejvíce spojují nepříjemné pocity s negativním chováním trenéra, s tím, když jim některá aktivita nejde podle představ, tedy neúspěch. Dále nutnost opakování některých cviků (skoky). Ojedinele jsou zastoupeny pády, účast na programech.

Otázka č. 11 zjišťuje asociace spojené s tréninkem: Napiš prosím tři věci, které se ti vybaví, když se řekne trénink.

- Nejčtenější trojice asociace lze shrnout jako „led, trenér a kamarádi“ je uvedena 14x.
- Asociace „trenér, led, brusle“ je uvedena celkem 11x.
- Za druhé je to asociace „trenéra, bruslí a oblečení“, vyskytuje se celkem 3x.
- Asociace spojené s námahou. „Trenér, bolest, dřina. Sport, únava. Vstávání, led, trenérka. Bruslení, trenér, vstávání.“
- Asociace spojené se zábavou se vyskytují 2x. „Zábava, led, trenérka.“

S krasobruslením jsou nejvíce spojována slova led, trenér, kamarádi a brusle. Dá se usuzovat, že pro děti jsou to symboly aktivity samotné (led, brusle) a sociálních vztahů (kamarádi, trenér). Negativní aspekty závodního sportu (jako je námaha, únava) jsou zmiňovány méně.

V následující otázce jsou děti vedeny k představě změny. Otázka č. 12. Kdybys mohl/a něco změnit na tréninku, co by to bylo?

- Změna chování trenéra: „Aby trenéři nekřičeli. Aby trenérka nekřičela. Trenérka, lepší skoky (2x). Trenér/trenérka (4x). Trpělivější trenér. Přísného trenéra.“

- Samotné tréninky. „Moc tréninků. Aby nás bylo na tréninku méně. Rozdělit tréninky pro starší a malé děti. Méně tréninků.“
- Organizační náležitosti, které se vztahují k tréninkům. Nejčastěji jsou zmiňovány časové dispozice: „Vstávání (2x). Čas (6x).“
- Chování rodičů. „Aby se nedívali rodiče (3x). Rodiče (bez upřesnění, 3x).“
- Odrazuje kritika. „Nelíbí se mi diváci a kritika. Kritika (bez upřesnění, 5x).“
- Méně četné odpovědi: „Více prostoru, trpělivý trenér. Piruety. Publikum.“

Děti by změnilly přístup trenéra (v 11 případech), tréninky samotné a to, co s nimi souvisí (vstávání a velká časová dotace věnována sportu, uvedeno 12x). Dále chování rodičů (6x) a kritiku (5x). Děti se více soustřeďují na vztahovou rovinu (chování trenéra, rodičů, kritika) než na organizační náležitosti vážící se k aktivitě (zejména časové dispozice).

Další dvě otázky se soustředí na to, co děti vnímají jako nejlepší a co naopak jako nejhorší.

Otázka č. 13. Co je na krasobruslení nejlepší?

- Závody. „Závody (6x).“
- Samotná sportovní aktivita. „Skládání programu (3x). Naučit se krasobruslit. Soustředění (2x). Pohyb (4x). Skoky (axel, celkem 5x). Všestrannost (2x).“
- Odlišnost od ostatních. „Že se liším od ostatních. Odlišovat se (2x). Být jiná (2x) Vyčnívat.“
- Pěkné oblečení a postava. „Šaty. Jezdit na hudbu v šatech (2x). Pěkná postava. Mikina s nápisem.“
- Úspěch. „Když mi to jde. Když se něco naučím. Když mi to jde.“
- Sociální vztahy. „Kamarádi. Kamarádky. Trenérka. Zábava“

Jako nejlepší na krasobruslení je vnímána nejčastěji konkrétní pohybová aktivita, jako skoky, závody, skládání programů (objevuje se 23x). Důležitý je pocit, že se děti odlišují od ostatních, vzhled (10x). Méně je uveden úspěch (když mi něco jde, 3x) a sociální vztahy (kamarádi, trenér).

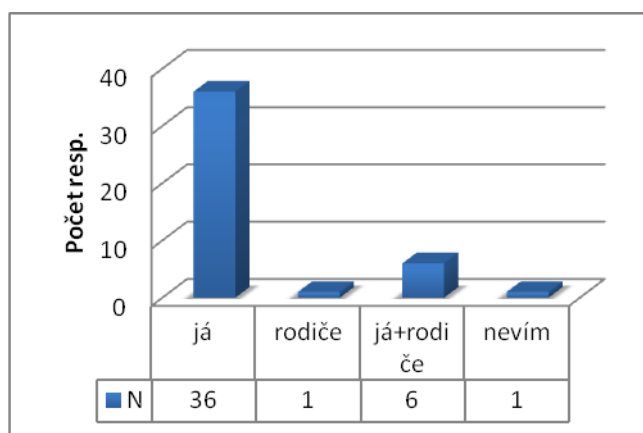
Otázka č. 14. Co je na krasobruslení nejhorší?

- Negativní projevy trenéra (zmíněno celkem 10x). „Trenér. Přísný trenér. Křičící trenér.“
- Velká část dětí odpovídá křik (5x) a nervozita (2x).
 - Čas a hlavně nutnost vstávání (uvedeno celkem 17x). „Vstávání. Ranní vstávání.“ Dále se objevuje nedostatek času. „Málo volného času (2x).“
 - Konkrétní sportovní aktivity, celkem uvedeno 5x: „Libela (pirueta). Piruety. Běhání“. Skluz (prvek).“ Zmíněny jsou pády (2x).
 - Neúspěch. „Neúspěch. Že trvá dlouho, než se to naučím.“
 - Negativní projevy rodičů jsou zmíněny v jednom případě. „Když se mamka na tréninku mračí.“

Děti jako nejhorší aspekt krasobruslení uvádějí časové dispozice (jako je nedostatek volného času, vstávání) a negativní chování trenéra ve spojení s křikem (popř. nervozitou). Ojedinele je uváděn nácvik konkrétních cviků, pády či neúspěch.

V následující otázce se zjišťuje, zda motivace dětí ke krasobruslení je vnitřní nebo vnější

Otázka č. 15. Krasobruslení se věnuješ proto, že:

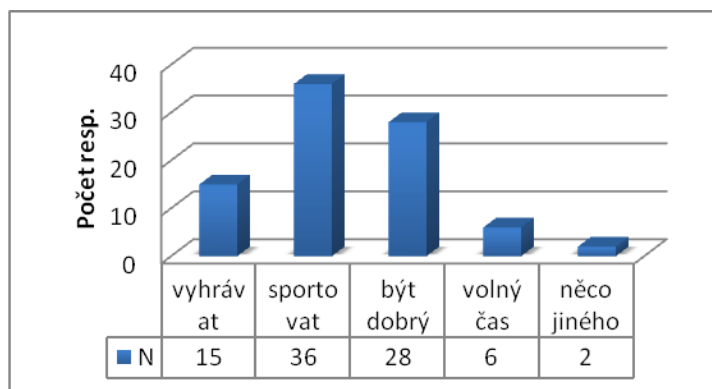


Graf 10 Otázka č. 15

Nejvíce dětí (36, tj. 82 %) se krasobruslení věnuje proto, že chtějí samy. Šest dětí (14 %) uvádí, že krasobruslení chtějí ony samy i rodiče. Pouze jedno dítě (2 %) ...

provozuje sport proto, že si to přejí rodiče a jedno dítě neví (2 %). Dotázané děti jsou v naprosté většině motivovány vnitřně (36), pouze jedno dítě udává výhradně vnější motivací (rodiče) a 6 kombinaci (rodiče a já).

Primární motivace věnovat se krasobruslení je zjišťována otázkou č. 16. Co tě na krasobruslení baví? Můžeš označit více odpovědí.

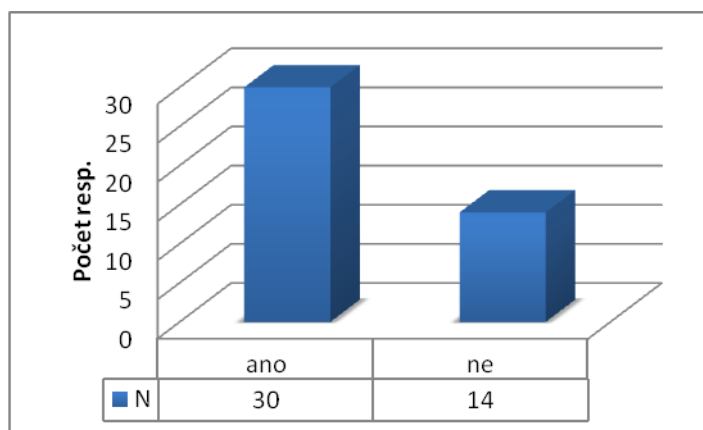


Graf 11 Otázka č. 16

Celkem bylo provedeno 87 voleb. Nejvíce dětí (36, tj. 82 %) je motivováno tím, že chce sportovat. Celkem 28 dětí (64 %) je pobízeno potřebou být v něčem dobrý, či dokonce nejlepší. Primárně vyhrávat chce 15 dětí (34 %). Za způsob trávení volného času považuje krasobruslení 6 dětí (14 %).

Ke krasobruslení patří i další režimová opatření mimo samotný trénink.

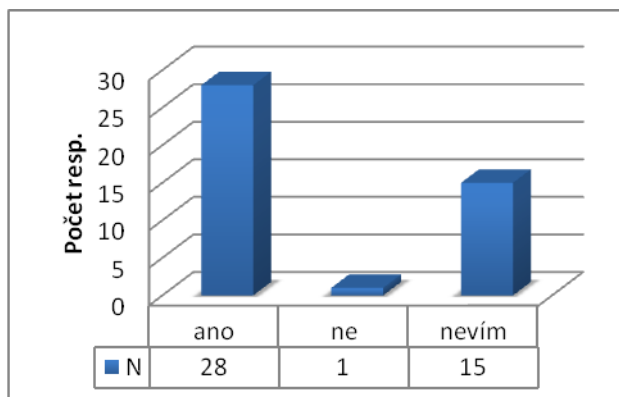
Otázka č. 17. Stravuješ se jinak, než ostatní děti, které se nevěnují krasobruslení (např. ve škole)?



Graf 12 Otázka č. 17

Většina dětí (30, tj. 68 %) se stravuje odlišně od svých vrstevníků, 32 % (14) dětí rozdíl nevnímá.

Otázka č. 18. Pokud ano: Líbí se ti to?

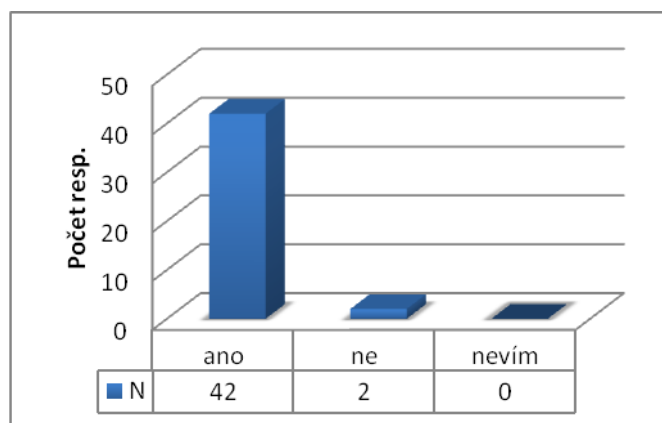


Graf 13 Otázka č. 18

K odlišnostem ve stravování má kladný vztah 64 % dětí (28), negativní jedno dítě (2 %) a neví 34% (15).

Dvě třetiny dětí vnímají odlišnosti ve stravování a téměř všechny jsou s nimi ztotožněny.

Otázka č. 19. Musíš dodržovat ještě jiná pravidla, protože se věnuješ krasobruslení?



Graf 14 Otázka č. 19

Většina dětí (42, tj. 96 %) vnímá, že jejich životní styl je odlišný od vrstevníků, pouze dvě děti (4 %) tento rozdíl nevnímají.

5.7 Shrnutí výzkumu

Z výzkumného šetření vyplývá odpověď na hlavní výzkumnou otázku.

Které faktory působí pozitivně a které negativně na motivaci vybraných krasobruslařů mladšího školního věku?, která je rozdělena do dvou dílčích výzkumných otázek.

1. Které faktory působí pozitivně na motivaci vybraných krasobruslařů mladšího školního věku?

Dotazované děti jsou v naprosté většině motivovány vnitřně, protože chtějí ony samy (uvedlo 82 %), popř. pod vlivem kombinace motivace vnitřní a vnější (chtějí samy i rodiče v 14 %), pouze jediný dotazovaný uvedl, že sportuje kvůli rodičům a jeden neví. Pro 82 % dotázaných je nejdůležitější, že chce sportovat, 64 % dětí je hnáno potřebou být v něčem dobrý či nejlepší a 34 % chce primárně vyhrávat, pro 14 % je to hodnotně strávený volný čas.

Pozitivní je, že motivace se u většiny dotázaných dětí vztahuje ke sportovní aktivitě samotné, těší je některá z disciplín (jako jsou skoky, volná jízda, uvedlo 23 dětí) a pohyb obecně (6 dětí). Silný motiv představuje, že se něco nového naučí (zastoupeno 9x) a budou pochváleny (celkem 8x). Ojedinele se vyskytují jiné motivy. Jako „to nejlepší“ na krasobruslení je vnímán pohyb (od konkrétních cviků po skládání programů a účasti na závodech) a u určité části dotazovaných pocit, že se „krasobruslíci“ děti odlišují od ostatních (vzhledem, životním stylem, uvedlo každé čtvrté dítě). Samotný úspěch je motivační pro 3 děti.

Trénink je u 70 % dětí spojovaný s „pohodou“, děti uvádějí jako nejčastější důvod, že je krasobruslení baví nebo se jim líbí a mají dobré vztahy jak mezi dětmi, tak s trenérem/trenérkou.

Lze shrnout, že dotazované děti provozují v drtivé většině krasobruslení proto, že je baví, pohyb je pro ně radost spojená s tím, že se něco nového naučí, budou pochváleny, v něčem se odliší od ostatních, budou mít pěkné vztahy (mezi sebou i s trenérem). Pozitivní zážitky spojené s krasobruslením jsou pro děti důležité.

2. Které faktory působí negativně na motivaci vybraných krasobruslařů mladšího školního věku?

Téměř všechny děti (42, tj. 96 %) zažívají na tréninku něco, co je jim nepříjemné. Nepříjemné pocity spojují především s negativním chováním trenéra („křičí na nás, řve na nás). Dále s tím, když jim některá aktivita nejde podle představ (neúspěch) a s nutností opakování některých cviků (skoky). Konkrétně jsou uváděny cviky, ze kterých mají obavy (libela, axel), pády, dlouhý nácvik, neustálé opakování.

V odpovědi na otázku, co děti vnímají jako vůbec nejhorší aspekt krasobruslení, jsou uváděny časové dispozice (jako je nedostatek volného času, vstávání) a negativní chování trenéra ve spojení s křikem (popř. nervozitou).

Pro dotazované děti jsou nejvíce demotivační faktory spojeny s chováním trenéra, které vnímají jako nepříjemné, s pocitem, že se nedaří zvládnout některé prvky a nutností obětovat sportu volný čas (vstávat ráno, mít málo volného času).

Kdyby děti měly možnost něco na krasobruslení změnit, byl by to přístup trenéra, tréninky samotné a to, co s nimi souvisí (vstávání a velká časová dotace věnována sportu ve volném čase), v některých případech chování rodičů a méně kritiky. Děti se v plánování změn více soustředí na vztahovou rovinu (chování trenéra, rodičů, kritika) než na organizační náležitosti vážící se k aktivitě (zejména časové dispozice).

Závěr

Cílem předkládané práce bylo zjistit, jaké faktory motivují krasobruslaře mladšího školního věku k tréninku a které faktory naopak motivaci snižují a na základě vlastních trenérských zkušeností navrhnout způsoby, jak lze motivaci dětí k tréninku zvyšovat.

Na základě dotazování 44 aktivních krasobruslařů, dívek i chlapců, je možné konstatovat, že všichni si ve sportovním tréninku našli pozitivum, na které se těší, a co jim přináší pozitivní motivaci. Děti se věnují krasobruslení proto, že chtějí ony samy, že je to naplňuje a pohyb jim přináší příjemné prožitky v podobě pozitivních vztahů s trenéry i ostatními dětmi, že mají dobrý pocit z nově naučených cviků, z ocenění. Tento postoj je dobrou startovní pozicí pro to, aby byly silně motivovány k provozování krasobruslení. Pozitivní zážitky spojené s krasobruslením jsou pro děti důležité.

Krasobruslení není však pouze o příjemných zážitcích, ale i nepříjemných (které uvedlo 42 dětí). Téměř tedy všechny děti zažívají v tréninkových aktivitách „něco“, co je jim nepříjemné. Děti demotivují některé přístupy a chování trenérů spojené s pocitem, že se nedaří zvládnout některé prvky a s nutností obětovat sportu volný čas.

Vysoká motivace dětí, navázaná na pozitivní prožitky ze sportu, je spojena s nepříjemnými zážitky stejně jako v běžném životě. Jde však o to, aby u dětí jednoznačně převyšovaly ty příjemné, pozitivní a motivující faktory k aktivnímu krasobruslení před těmi, které je demotivují.

Dle zjištěných informací v teoretické i praktické části bakalářské práce jsem dospěla k závěru, že trenéři i rodiče by neměli zapomínat na právo dětí snít a měli by toto právo plně respektovat. Tím dětem vytvoří podmínky, aby mohly jít za svým snem a na této cestě často překonat samy sebe. Právě tato potřeba, jež žene děti dopředu, je motivací, která má v životě každého z nás zvláštní kouzlo. Trenér by nikdy neměl zapomenout na to, že každé dítě je jedinečné a potřebuje individuální přístup. Jeho úkolem je, aby trénink byl to místo, kde se děti naučí něco, co jiní nedokážou, a tím budou výjimečné, aby zde zažily legraci, a proto se na trénink těšily. K tomu, aby trenér hodinu zpestřil a udělal zajímavější, a to v rámci dodržování zásad a pravidel k naplnění

cíle, má mnoho možností. Sportování dětí by se tedy nikdy nemělo stát jen cestou ke zvyšování výkonnosti na trénincích a přípravou na závody.

Mělo by jít především o dlouhodobou a mnohdy i komplikovanou výchovnou činnost, kterou společně zajišťují trenéři i rodiče, kteří jsou partnery. Na konci této cesty by měl potom stát člověk, kterému dal sport především krásné a nezapomenutelné dětství plné kamarádů, zábavy, dobrodružství a prožitků, ke kterým by se měly připojit vzpomínky na úspěch, ale i neúspěch. Takový člověk by měl sám chtít respektovat určitá pravidla, která tvoří mravní kodex výchovy a kterým se ve sportu říká „fair play“.
(srov. Perič 2012: 7)

Seznam použitých zdrojů

BROWN, T.D. et al. *Malleolar bursitis in figure skaters. Indications for operative and nonoperative treatment. Sports Med*, 2007, 8(1), 109-111. The National Library of Medicine and the National Institutes of Health on the World. [online]. 2007 [cit. 2017-01-20]. Dostupné z <http://www.pubmed.gov>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10653553>

ČÁP, J. MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

DĚDIČ, J. *Krasobruslení. Povinná a volná jízda jednotlivců*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1972. ISBN nevedeno.

DUBRAVIČ-SIMUNJAK, S., PECINA, M., KUIPERS, H., MORAN, J., HASPL, M. *The incidence of injuries in elite junior figure skaters. J Sports Med*, 2003, 31(4), 511-517. [online]. 2003 [cit. 2017-01-20]. Dostupné z
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12860537>

DVOŘÁKOVÁ, H. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978-80-87156-26-1.

FASSBENDER, A. Motivationsförderung von Kunstturnerinnen in den USA. Ein Interview mit Bela Karolyi. *Leistungssport: Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern*, 1988, Jahrg. 18, Nr. 1, s. 15-18. ISSN 03417387.

FIALOVÁ, L. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.

FREI, P., LÜSEBRINK, I., ROTTLÄNDER, D. *Belastungen und Risiken im weiblichen Kunstturnen. Teil 2., Innensichten, pädagogische Deutungen und Konsequenzen*. Schorndorf: Hofmann, 2000. ISBN 3778009028.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.

HLAĎO, P. *Úvod do pedagogického výzkumu pro učitele středních škol*. 1.vyd. Brno: Institut celoživotního vzdělávání, Mendelova univerzita v Brně, 2011. ISBN 978-80-7375-544-7.

HOGENOVÁ, A. *Etika a sport*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-499-3.

CHARVÁT, M. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-029-8.

KITTNAR, O. a kol. *Lékařská fyziologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3068-4.

KRECH, D., BENSCH, H., ed. *Grundlagen der Psychologie. Studienausgabe*. Wienheim: Beltz, 1992. ISBN 3-621-27144-9.

LANGMEIER, J., KREJČIŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie 2.*, aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

MÁČEK, M. et al. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-695-3.

Miller, S. *Winning every day. Gold medal advice for a happy, healthy life!* New York: Bantam Books, 1998. ISBN 9780553097764.

NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academica, 1996. ISBN 80-200-0592-7.

OMEY, M. L., MICHELI, L. J., GERBINO, P. G. 2nd. *Idiopathic scoliosis and spondylolysis in the female athlete. Tips for treatment*. Clin Orthop Relat Res, 2007, (372), 74-84. the National Library of Medicine and the National Institutes of Health on the World Wide. [online]. 2007 [cit. 2017-01-20]. Dostupné z <http://www.pubmed.gov>

PASTUCHA, D. a kol. *Tělovýchovné lékařství: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4837-5.

PAVLÍČEK, J. *Bruslení: určeno pro posluchače vyš. pedagog. školy v Brně, interní i dálkové*. Praha: SPN, 1958. Učební texty vysokých škol.

PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.

PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

SAK, P. *Proměny volného času a zaostávání pedagogiky*. [online]. 2006 [cit. 2017-01-20]. Dostupné z www.blisty.cz/art/29205.html

SIGMUNDOVÁ, D., SIGMUND, E. *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4839-8.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sociology of lifestyle*. [online]. 2008 [cit. 2017-01-20]. Dostupné z http://www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0ahUKEwiErNfblu3SAhVDDiwKHZMUBI4QFggmMAI&url=http%3A%2F%2Fwww.ftvs.cuni.cz%2FFFTVS-1308-version1-sociologie_zv_stylu.doc&usq=AFQjCNGerD7cRKL_4jASJ4vzG0y31oBSlw&bvm=bv.150475504,d.bGg

STOŽICKÝ, F., SÝKORA J. *Základy dětského lékařství*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2997-1.

ŠAFÁŘ, M. Bio-psycho-sociální rizika vrcholového sportu dětí a mládeže. *Pediatric pro praxi*, 2012, roč. 13, č. 6, s. 320-322. ISSN 1213-0494.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VALJENT, Z., FLEMR, R. *Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu*. Ústav tělesné výchovy a sportu, České vysoké učení technické v Praze, ČR. Psychosociální laboratoř; Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Praha, 2014. [online]

2014. [cit. 2017-01-20]. Dostupné z

http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_Kdo_nejvice_privadi_mladez_ke_sportu.pdf

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

WEISCHENBERG, K. *Kindheit im modernen Kinderhochleistungssport*. Frankfurt am Main: Lang, 1996. ISBN 3631304293.

ŽILKOVÁ HRÁZSKÁ, Gabriela. *Krasobruslení: škola bruslení, choreografie, pravidla, vybavení, trénink*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0984-8.

Seznam grafů

Graf 1 Soubor dětí podle pohlaví.....	32
Graf 2 Věkové rozložení dětí v souboru.....	33
Graf 3 Otázka č. 1.....	34
Graf 4 Otázka č. 2.....	35
Graf 5 Otázka č. 3.....	35
Graf 6 Otázka č. 4.....	36
Graf 7 Otázka č. 5.....	37
Graf 8 Otázka č. 7.....	38
Graf 9 Otázka č. 9.....	39
Graf 10 Otázka č. 15.....	42
Graf 11 Otázka č. 16.....	43
Graf 12 Otázka č. 17.....	43
Graf 13 Otázka č. 18.....	44
Graf 14 Otázka č. 19.....	44

Přílohy

I. Dotazník

Dotazník

Dobrý den,

obracím se na Vás a Vaše dítě s prosbou o vyplnění dotazníku, který se zabývá sportovní přípravou dětí, které se věnují krasobruslení.

Odpovědi jsou anonymní. Výstupy budou použity ke statistickému zpracování pro účely bakalářské práce. Budou sloužit trenérům k lepšímu pochopení dětí, které se věnují krasobruslení.

Jak vyplníš následující dotazník.

Pokud není uvedeno jinak, uveď jednu odpověď.



1) Jak často máš tréninky?

- a) Každý den (7x týdně).
- b) 5-6x týdně.
- c) 3-4x týdně.

2) Kolik hodin průměrně strávíš na tréninku každý den?

- a) 1 hodinu.
- b) 2 hodiny.
- c) 3 hodiny.
- d) 4 hodiny.
- e) 5 hodin.
- f) Více než 5 hodin.

3) Kdy trénuješ?

- a) Ráno (před školou).
- b) V průběhu dne (někdy i přes školu).
- c) Odpoledne po škole.
- d) Večer.
- e) Jindy. Kdy?.....



4) Těšíš se na trénink?

- a) Vždy.
- b) Někdy.
- c) Nikdy.

5) Cítíš se na tréninku v pohodě?

- a) Ano.
- b) Ne.

6) Proč?

.....
.....

7) Je něco, na co se těšíš při tréninku?

- a) Ano.
- b) Ne.

8) Pokud se na něco těšíš, co to je? Napiš, co ti přináší radost na tréninku.

.....
.....

9) Je něco, co je ti nepříjemné na tréninku?

- a) Ano.
- b) Ne.

10) Pokud je ti něco nepříjemné na tréninku, co to je?

.....
.....

11) Napiš prosím tři věci, které se ti vybaví, když se řekne trénink.

.....
.....

12) Kdybys mohl/a něco změnit na tréninku, co by to bylo?

.....
.....

13) Co je na krasobruslení nejlepší?

.....
.....

14) Co je na krasobruslení nejhorší?

.....
.....

15) Krasobruslení se věnuješ proto, že:

- a) Chci to já.
- b) Chtějí to rodiče (nebo někdo jiný-babička, dědeček, strýc, teta....).
- c) Tak na polovinu – já i rodiče.
- d) Nevím.

16) Co tě na krasobruslení baví? Můžeš označit více odpovědí.

- a) Chci vyhrávat.
- b) Chci sportovat.
- c) Chci být v něčem nejlepší nebo dobrý.
- d) Chci mít co dělat, když nemám školu.
- e) Něco jiného:.....

17) Stravuješ se jinak, než ostatní děti, které se nevěnují krasobruslení (např. ve škole)?

- a) Ano.
- b) Ne.



18) Pokud ano: Líbí se ti to?

- a) Ano.
- b) Ne.
- c) Nevím, nejsem si jistý/á.

19) Musíš dodržovat ještě jiná pravidla, protože se věnuješ krasobruslení?

- a) Ano.
- b) Ne.

20) Jsem:

- a) Chlapec.
- b) Dívka.

21) Mám:

- a) Méně než 7 let.
- b) 7 let.
- c) 8 let.
- d) 9 let.
- e) 10 let.
- f) 11 let.
- g) 12 let.
- h) Více než 12 let

Děkuji ti za vyplnění dotazníku. ☺

II. Sumarizace volných odpovědí z dotazníku

Otázka č. 6. Proč?

Děti, které v předchozí otázce odpověděly ano (cítím se v pohodě), uvádějí tyto důvody: „Hodná trenérka. Hodná trenérka. Rittberger (skok). Hodná trenérka. Baví mě to. Těším se na kamarádky. Líbí se mi to. Baví mě to. Hodná trenérka. Trenérka. Baví mě to. Máme stejné zájmy. Baví mě to. Známe se. Baví mě to. Líbí se mi to. Baví mě to. Líbí se mi to. Nevím. Jsem s lidmi, se kterými je mi dobře. Kamarádi. Kamarádi, trenér, zábava. Spojuje nás to. Kamarádky. Spojuje nás to. Trenérka, kamarádi. Trenérka, kamarádi. Kamarádi, trenérka. Baví mě to, je to krásné. Baví mě to.

Děti, které v předchozí otázce odpověděly ne (necítím se v pohodě), uvádějí tyto důvody: „Křičí na nás. Řve na nás. Křičí na nás. Trenérka na mě křičí. Trenérka. Trenérka. Trenér křičí. Bojím se. Bývám často nervózní, když jezdíme programy. Nervozita. Nervozita. Přísný trenér. Křičící trenér.“

Otázka č. 8. Pokud se na něco těšíš, co to je? Napiš, co ti přináší radost na tréninku. „Skákání. Axel, závody, soustředění. Flip (skok). Že skáču axela (skok). Axel, flip. Axel, volná jízda. Axel. Skoky. Axel, skoky. Flip (skok). Skoky. Pochvala. Skákání. Pochvala. Když se naučím skok. Axel (skok). Skoky. Skoky, kondiční trénink. Baví mě bruslit, rychlost. Klidný trenér, pochvala. Volná jízda, skoky. Pochvala. Ukazovat ostatním prvky, předvádět se. Volná jízda, skoky. Volná jízda, skoky. Pokud se mi něco daří lépe než jindy, mám radost. Že se naučím něco nového. Všechno. Předvádět se, dětem prvky. Pokrok. Předhánět se. Trénovat, učit se něco nového. Učit se. Pohyb. Učit se. Hýbat se, pochvala. Hýbat se, pochvala. Pochvala. Pokrok. Pochvala. Pohyb. Skoky. Volná jízda, skoky. Pochvala.“

Otázka č. 10. Pokud je ti něco nepříjemné na tréninku, co to je?

„Nic. Libela (pirueta). Axel (skok). Nic. Trenérka na nás křičí. Trenérka na nás křičí. Trenérka na nás křičí. Trenérka na nás křičí. Vstávání. Axel (skok). Křik. Padání. Křik. Axel (skok). Trenérka na nás křičí. Trenérka na nás křičí. Pády. Když je nás moc na

tréninku. Nebaví mě dlouhé opakování jednoho prvku. Ošklivý, křičící trenér, vyhazov z ledu. Když trenérka křičí. Když mi to nejde. Když něco pořád opakujeme. Když mi nejde se něco naučit. Když trenérka křičí. Když jezdíme programy. Když trenér křičí. Holky moc mluví. Když děláme něco příliš dlouho. Když jezdíme programy. Když něco pořád opakujeme. Když mi to trvá moc dlouho, než to pochopím. Když mi to nejde. Když se mi nedaří. Programy. Opakování. Opakování. Když mi to nejde. Když jezdíme programy. Opakování. Křik. Křik. Když trenérka křičí. Pády.“

Otázka č. 11. Napiš prosím tři věci, které se ti vybaví, když se řekne trénink.

„Šaty, brusle, led. Trenér, led, brusle. Trenér, led, brusle. Trenér, led, brusle. Brusle, trenérka, oblečení. Brusle, led, bruslení. Brusle, trenérka, led. Trenér, led, brusle. Brusle, trenérka, šaty. Trenér, led, brusle. Trenér, led, brusle. Trenér, led, brusle. Trenér, led, brusle. Trenér, led, bruslení. Trenér, led, brusle. Trenér, led, brusle. Trenér, led, bruslení. Trenérka, kamarádi, led. Děti, trenérka, led. Trenér, bolest, dřina. Brusle, trenérka, šaty. Kamarádi, trenérka, led. Kamarádi, trenérka, led. Brusle, trenérka, kamarádi. Brusle, trenérka, kamarádi. Sport, únava. Bruslení, trenér, vstávání. Trenérka, kamarádi, led. Led, skupina dětí, trenér. Zábava, led, trenérka. Led, skupina dětí, trenér. Zábava, led, trenérka. Led, skupina dětí, trenér. Led, skupina dětí, trenér. Led, skupina dětí, trenér. Led, skupina dětí, trenér. Kamarádi, trenérka, led. Vstávání, led, trenérka. Vstávání, skupina dětí, trenér. Trenér, led, děti. Trenér, led, brusle. Brusle, trenérka, kamarádi. Trenér, led, kamarádky.“

Otázka č. 12. Kdybys mohl/a něco změnit na tréninku, co by to bylo?

„Vstávání. Piruety. Čas. Aby trenéři nekřičeli. Trenér, skoky. Trenérka, lepší skoky. Trenér. Trenérka. Vstávání. Čas. Čas. Vstávání. Moc tréninků. Čas. Trenér. Vstávání. Čas. Aby nás bylo na tréninku méně. Nic. Více prostoru, trpělivý trenér. Aby se nedívali rodiče. Aby se nedívali rodiče. Rodiče. Trenéra. Rodiče. Rozdělit tréninky pro starší a malé děti. Aby trenérka nekřičela. Aby mě holky měly raději. Nelíbí se mi diváci a kritika. Čas. Kritika. Křik. Vstávání. Křik. Kritika. Kritika. Kritika. Aby se nedívali rodiče. Méně tréninků. Publikum. Trpělivější trenér. Přísného trenéra. Rodiče. Vstávání.“

Otázka č. 13. Co je na krasobruslení nejlepší?

„Závody. Axel, závody. Závody. Kamarádi, zábava. Skoky. Mikina s nápisem, axel. Skoky. Závody. Šaty. Skládání programu. Závody. Když mi to jde. Šaty. Když se něco naučím. Kamarádky. Skládání programu. Skládání programu. Soustředění. Že se liším od ostatních. Skoky, piruety. Odlišovat se. Být jiná. Hýbat se. Pohyb. Odlišnost. Všestrannost. Jezdit na hudbu v šatech. Trenérka. Pohyb, pěkná postava. Všestrannost. Pohyb. Pěkná postava. Pohyb. Jezdit na hudbu v šatech. Být jiná. Naučit se krasobruslit. Vyčnívat. Být jiná. Všestrannost. Odlišnost. Soustředění. Závody. Odlišnost. Když mi to jde.

Otázka č. 14. Co je na krasobruslení nejhorší?

Vstávání. Libela (pirueta). Čas. Vstávání. Trenér, piruety. Trenér, piruety. Trenér. Trenér. Vstávání. Vstávání. Čas. Vstávání. Vstávání. Vstávání. Trenér. Vstávání. Vstávání. Ranní vstávání. Pády. Nic. Běhání. Vstávání. Vstávání. Vstávání. Málo volného času. Přísný trenér, nervozita. Vstávání, pády. Skluz (prvek). Když se mamka na tréninku mračí. Přísný trenér. Přísný trenér. Rodiče, trenér. Křik. Křik. Křik. Křik. Vstávání. Křičící trenér, nervozita. Neúspěch. Že trvá dlouho, než se to naučím. Vstávání. Málo volného času. Vstávání.

Abstrakt

KEPLINGEROVÁ, I. Hranice únosnosti tréninkové zátěže u krasobruslařů mladšího školního věku. České Budějovice 2016. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky volného času. Vedoucí práce Dr. Phil. Hana Chyzy.

Klíčová slova: děti mladšího školního věku, krasobruslení, sportovní trénink, zátěž, motivace

Tématem bakalářské práce je hranice únosnosti zátěže u krasobruslařů mladšího školního věku. Práce je rozdělena do dvou částí. První teoretická část práce charakterizuje význam sportu v životě dětí se zaměřením na psychický a fyzický vývoj dětí v mladším školním věku. Dále se práce zabývá životním stylem sportujících dětí, jejich sportovní přípravou, rolí trenéra, rodičů, motivací, resp. tím, jaké faktory na děti působí během tréninku motivačně a jaké je naopak demotivují. Touto problematikou se zabývá i druhá empirická část. V rámci této části bakalářské práce byl realizován výzkum, a to formou dotazníkové metody. Na základě výsledků bylo zjištěno, že vysoká motivace dětí, navázaná na pozitivní prožitky ze sportu (ocenění, vztahy s trenérem, kamarádi), je spojena s nepříjemnými skutečnostmi (obětování volného času, přístupy trenéra), které jejich motivaci snižují. Získané poznatky mohou být rozvedeny a upřesněny dalšími výzkumy.

Abstract

Young Age Figure Skaters' Limitations of Training Stress Tolerability.

Key words: young age school children, figure skating, sports training, limitations, motivation.

The topic of this bachelor thesis is young age figure skaters' limitations of training stress tolerability. The thesis is divided into two parts. The theoretical part characterizes the importance of sports for children's lives with a focus on mental and physical evolution of young age school children. Furthermore, it deals with a lifestyle of children engaged in sports, their training, trainer's and parents' roles and motivation, respectively which factors motivate the children during the training positively and which negatively. The second, empiric part, deals with this problem. Within this part of the bachelor thesis, a research in the form of a questionnaire construction was implemented. On the basis of the research results it was determined that a high children's motivation bound on positive sport experiences (rewards, relations with trainer, friends) is connected with unpleasant experiences (free time deprivation, trainer's attitude) which reduce their motivation. The gained results can be enlarged and detailed in further research.