

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Kritické momenty ve sportovní činnosti mládeže v Novém Bydžově

Diplomová práce

Autor: Bc. Jana Štefanová

Studijní program: N7504 – Učitelství pro střední školy

Studijní obor: NSSKIN – učitelství pro střední školy - informatika
NSSKTV – učitelství pro střední školy – tělesná výchova

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

Oponent práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor:	Bc. Jana Štefanová
Studium:	P17P0639
Studijní program:	N7504 Učitelství pro střední školy
Studijní obor:	Učitelství pro střední školy - informatika, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova
Název diplomové práce:	Kritické momenty ve sportovní činnosti mládeže v Novém Bydžově
Název diplomové práce AJ:	Critical moments in sports activities of youth in Nový Bydžov

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je zmapovat, kvantifikovat a vyhodnotit zásadní důvody zanechání sportovní přípravy u vybrané skupiny mládeže daného regionu, a to na základě sociologického průzkumu s využitím metody dotazování.

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

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

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

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

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

V Hradci Králové dne:

Podpis studenta:

Prohlášení

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

V Hradci Králové dne:

Podpis studenta:

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala svému vedoucímu práce PhDr. Ivanu Růžičkovi, Ph.D. za odborné vedení, připomínky a nápady. Také za ochotu a metodickou pomoc, kterou mi při realizaci této práce věnoval.

Dále bych chtěla poděkovat respondentům, kteří si našli čas na vyplnění dotazníku.

Anotace

ŠTEFANOVÁ, Jana. *Kritické momenty ve sportovní činnosti mládeže v Novém Bydžově*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. 84 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá kritickými momenty ve sportovní činnosti mládeže v Novém Bydžově.

Teoretická část práce je rozdělena do dvou celků. V první části je zaměřena na ontogenezi pohybu, význam pohybu, sportovní výkon, sportovní trénink a jeho cykly a zásady a také charakteristiku trenéra. Dále je ve druhé části zaměřena na identifikaci kritických momentů mládeže v jejich sportovní činnosti, které mohou vést k předčasnému ukončení sportovní činnosti.

Praktická část pak prostřednictvím dotazníkového šetření přináší výsledky výzkumu nejčastějších důvodů a příčin ukončení sportovní činnosti mládeže.

Klíčová slova:

Kritické momenty, mládež, pohyb, sportovní výkon, sportovní trénink a ukončení sportovní činnosti

Annotation

ŠTEFANOVÁ, Jana. *Critical moments in sports activities of youth in Nový Bydžov*.
Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové. 2021. 84 pp.
Diploma Thesis.

This diploma thesis is about critical moments in sports activities of youth in the town of Nový Bydžov.

The theoretical part is divided into two parts. The first part is specifically focused on ontogeny and importance of movement, sport workload, sport training and its cycles and principles and characteristics of a coach. The second part contains the identification of the very critical moments of sport activity of youth, which can possibly lead to the end of sport activity.

The second practical part is about results of research based on questionnaire surveys focused on reasons and causes of ending of sport activities.

Keywords:

Critical moments, youth, movement, sport performance, sport training and termination of sports activities.

Obsah

Úvod	12
1 Ontogeneze pohybu	13
1.1 Předškolní věk (3 – 6 let).....	13
1.2 Mladší školní věk (6 – 8 let)	14
1.3 Prepubescence (9 – 11 let).....	15
1.4 Pubescence (11 – 15 let).....	15
1.5 Adolescence (15 - 20let).....	16
2 Význam pohybu	17
3 Sportovní výkon	18
3.1 Struktura sportovního výkonu	20
3.2 Klasifikace sportovního výkonu.....	21
3.3 Negativní aspekty sportovního výkonu.....	22
3.3.1 Kloubní hypermobilita	22
3.3.2 Fyziologická únava	23
4 Sportovní trénink	24
4.1 Koncepce sportovního tréninku	25
4.1.1 Raná specializace	25
4.1.2 Trénink přiměřený věku.....	26
4.2 Senzitivní období.....	26
4.3 Zásady sportovního tréninku	27
4.3.1 Zásada jednoty všestranné a speciální přípravy sportovce	27
4.3.2 Zásada nepřetržitosti tréninkového procesu	28
4.3.3 Zásada postupného zvyšování tréninkového zatížení.....	29
4.3.4 Zásada vlnovitého průběhu tréninkového zatížení.....	29
4.3.5 Zásada střídání zatížení a odpočinku	30
4.3.6 Zásada cykličnosti	30
4.3.7 Zásada variability	30
4.3.8 Další zásady.....	30
4.4 Hlavní didaktické formy ve sportovním tréninku.....	31

4.4.1	Hromadná forma	31
4.4.2	Skupinová forma	31
4.4.3	Individuální forma	31
4.4.4	Specifické organizační formy	32
4.5	<i>Tréninkové cykly</i>	32
4.5.1	Roční tréninkový cyklus	32
4.5.2	Makrocycklus	33
4.5.3	Mezocycklus	33
4.5.4	Mikrocycklus	33
4.5.5	Tréninková jednotka	34
4.6	<i>Efekt sportovního tréninku</i>	34
4.6.1	Trénovanost	34
4.6.2	Sportovní forma	35
4.7	<i>Negativní stavy nadměrné činnosti při sportovním tréninku</i>	35
4.7.1	Přepětí	35
4.7.2	Přetrénování	36
5	Trenér	36
5.1	<i>Role trenéra</i>	37
5.2	<i>Typologie trenéra</i>	38
5.3	<i>Vlasnosti trenéra</i>	39
5.4	<i>Úspěšný trenér</i>	39
6	Kritické momenty mládeže ve sportovní činnosti	40
6.1	<i>Špatná práce s talenty</i>	40
6.2	<i>Stereotyp tréninkového procesu</i>	41
6.3	<i>Motivace</i>	41
6.3.1	Ztráta motivace	42
6.4	<i>Psychologické problémy</i>	42
6.4.1	Stres	43
6.4.2	Úzkost a strach	44
6.4.3	Deprese	44
6.5	<i>Fyziologické problémy</i>	45
6.5.1	Dlouhodobá zranění a úrazy	45
6.5.2	Svalové dysbalance	46

6.5.3	Nemoci.....	47
6.5.4	Růst.....	47
6.6	<i>Ekonomické důvody</i>	48
6.6.1	Finanční problémy rodiny.....	48
6.6.2	Financování sportu.....	48
6.7	<i>Praktické důvody</i>	49
6.7.1	Časová náročnost.....	49
6.7.2	Škola.....	49
6.8	<i>Sociologické důvody</i>	50
6.8.1	Spory s trenérem.....	50
6.8.2	Nátlak rodičů.....	50
6.8.3	Pohled okolí na sport.....	51
6.8.4	Odchod kamaráda ze skupiny.....	52
6.9	<i>Výsledkové důvody</i>	52
6.9.1	Přechod do vyšší kategorie.....	52
6.9.2	Stagnace výkonu.....	53
6.10	<i>Problémy v tréninkových skupinách</i>	53
6.10.1	Šikana.....	53
6.10.2	Pomlouvání.....	53
6.10.3	Antipatie.....	54
6.10.4	Slovní a fyzické konflikty.....	54
7	Cíl, otázky a úkoly práce.....	54
7.1	<i>Cíl práce</i>	54
7.2	<i>Výzkumné otázky</i>	55
7.3	<i>Úkoly práce</i>	55
8	Metodika výzkumu.....	55
8.1	<i>Charakteristika výzkumného souboru</i>	55
8.2	<i>Metoda sběru dat</i>	60
8.3	<i>Metody zpracování a vyhodnocení dat</i>	60
8.4	<i>Výsledky a diskuze</i>	60
9	Shrnutí dotazníkového šetření.....	77
9.1	<i>Závěr empirického výzkumu</i>	77

9.2	<i>Doporučení pro teorii</i>	78
9.3	<i>Doporučení pro praxi</i>	78
10	Závěr práce	79
11	Referenční seznam	80
	Seznam obrázků a grafů	84

Úvod

V dnešní době se častokrát setkáváme s názory, že dnešní děti se neumí nebo snad i nechtějí hýbat. Možnou příčinou může být více faktorů, například nedostatečná pohybová aktivita ze strany rodičů, malá motivace ke sportování od učitele tělesné výchovy ve škole nebo fyziologické důvody jako jsou dlouhodobá zranění, různé nemoci, které mohou být způsobené životním stylem, růstem nebo genetickými dispozicemi.

Tato diplomová práce se především zabývá kritickými momenty, které mohou být příčinou předčasného ukončení sportovní činnosti. Cílem této práce je najít právě ty nejčastější kritické momenty a důvody pro předčasné zanechání sportu.

První část práce je zaměřena na popis ontogeneze pohybu v jednotlivých věkových obdobích. Další kapitola je věnována významu pohybu, sportovnímu výkonu a sportovnímu tréninku, který se dále dělí na cykly a zásady. Není opomenuta ani kapitola o charakteristice trenéra. Dále se práce zabývá identifikací a rozdělení kritických momentů, které mohou vést k předčasnému ukončení sportovní činnosti. Příklady důvodů k předčasnému ukončení sportovní činnosti mládeže jsou v práci vysvětleny a popsány.

V druhé části práce se zaměřím na praxi. K tomu byl vytvořen on-line dotazník, který vyplňovali trenéři z Nového Bydžova. Pomocí tohoto dotazníkového šetření, byly zkoumány nejčastější důvody pro ukončení sportovní činnosti mládeže. Tímto dotazníkovým šetřením bylo například identifikováno nejčastější období pro příchod nových svěřenců, kdo nejčastěji nové svěřence ke sportu přivede, ale zároveň jsme zjistili i nejčastější důvody pro ukončení sportovní činnosti mladých sportovců.

V závěru práce jsou popsány výsledky dotazníkového šetření, nejčastější kritické momenty a doporučení, jak těmto momentům předcházet.

1 Ontogeneze pohybu

1.1 Předškolní věk (3 – 6 let)

Předškolní věk definujeme obdobím mezi třetím a šestým rokem života, kdy se dítě stává osobnostní, které má již vlastní zkušenosti a poznatky. Čerpá již ze své dosavadní minulosti. Poznatky si nese ze svého nejbližšího rodinného kruhu, čímž jsou v tomto věku silně ovlivněny zvyky a chování, které přenáší do dalších sociálních skupin, při navazování kontaktu s novými lidmi a dětmi v mateřské škole i v zájmových kroužcích. Pokud dítě vyrůstá v prostředí, které ho pozitivně ovlivňuje k přirozenému pohybu, bude si i dítě vytvářet pozitivní přístup k této aktivitě. Je uváděno, že již od prvních měsíců a roků života si jedinec vytváří vztah k aktivitě podle toho, jak je považována daná aktivita jeho nejbližším okolím – čím kladnější vztah má okolí, tím pozitivněji je vnímáno dítětem a naopak.

V tomto období dítě dospívá tělesně, pohybově, společensky, citově i intelektově. Učí se napodobováním zvyků skupiny, ve které žije, je velice vnímavé a učenlivé. Přejímá různé návyky této skupiny – pracovní, hygienické a společenské, včetně pohybových aktivit. (Slepička, 2009)

„Předškolní dítě je velmi pohyblivé, rychle si osvojuje a postupně zdokonaluje pohybové činnosti, které jsou založeny na koordinaci velkého svalstva: chůzi, běh, skok, hod.“ (Vaněk, 1970, s. 102)

Velmi často se stává, že nejsou uspokojeny základní potřeby pro pohyb, čímž se vytváří prostor k různým onemocněním. A nejedná se pouze o onemocnění fyzická – obezita, kardiovaskulární onemocnění, či onemocnění pohybového aparátu, ale i psychická – psychosomatická onemocnění nebo poruchy chování.

Velkým tématem v tomto období jsou velmi brzké sportovní specializace. Je potvrzeno, že raná specializace dětem škodí a negativně ovlivňuje jeho psychický i fyzický vývoj. Doporučuje se proto postupné a přirozené získávání pohybových dovedností, především v podobě her, doprovázenou spontánní pohybovou aktivitou s velkým důrazem na emocionální stránku. Dítě v tomto věkovém období je schopno se učit velmi intenzivně novým dovednostem, ale pouze po omezenou dobu. Tato doba se nedá časově jasně

definovat. Liší se totiž podle toho, jak moc činnost jedince baví. K získání pozitivního vztahu k pohybu po celý život je potřeba pohyb nabízet vhodnou formou v podobě her, a hlavně přiměřené náročnosti. (Slepička, 2009)

1.2 Mladší školní věk (6 – 8 let)

Nástupem na základní školu přichází pro dítě dosavadní největší změna. Do jeho života vstupuje daleko větší řád, a především jasně vymezené povinnosti, které škola přináší. Velkou sociální změnou jsou i jeho nové role „žák“ a „spolužák“. V tomto období se ve škole dítě střetává s novými sociálními reakcemi, jako je spolupráce, pomoc, sounáležitost, soutěživost atd. A to jsou právě dovednosti, které se velmi dobře procvičují při pohybových aktivitách. (Slepička, 2009)

Z fyziologického hlediska se v tomto období vyvíjejí orgány celého těla. Výrazně se zvyšuje hmotnost a výška. Vzhledem k nevyvinuté kostře těla je důležité věnovat pozornost správnému držení těla. (Dovalil, 2009)

Jsme v období, kdy se zvyšuje svalová síla a intenzivně se rozvíjí jemná i hrubá motorika. Zlepšuje se koordinace těla, pohyby jsou řízenější a celkově rychlejší. Prodlužuje se i doba, po kterou je dítě schopno se soustředit na danou činnost, která by i nadále měla být prováděna formou her. Motivací pro delší pozornost při prováděných činnostech je pro děti v tomto období především pochvala či drobná odměna. Nesmíme si však myslet, že bude dítě schopno vydržet u jedné činnosti příliš dlouhý časový úsek, je proto i v tomto věku mít na paměti střídání aktivit s herními prvky.

Jsme stále ve věkovém období, kdy motorické rozdíly mezi dívkami a chlapci nejsou znatelné. Rozdíl však můžeme pozorovat mezi jednotlivými dětmi v rozvoji schopností a dovedností. Rychlejší a diferencovanější rozvoj je spatřován u dětí, které jsou motivovány a povzbuzovány svým okolím. (Slepička, 2009)

V mladším školním věku je dítě schopno rychle se učit novým dovednostem, ale podobně rychle je schopno je i zapomínat. Je proto nutné časté opakování toho, co se již naučilo a přidávat k tomu další nové pohybové prvky. (Perič, 2004)

1.3 Prepubescence (9 – 11 let)

V tomto věkovém období se připravujeme na pubertu. Typickým znakem prepubescence je potřeba vykazovat dobré výsledky ve sportu, ve škole i v životě. Dítě se snaží předvádět před druhými a nebýt nejhorší. A to především z důvodu nevytváření komplexu méněcennosti a neprohlubování nejistoty. Z fyziologického hlediska se toto období projevuje výrazným růstem do výšky a objevují se první náznaky pohlavního dospívání.

Ze sociologického hlediska je toto období důležité pro socializaci a vytváření dlouhodobých kamarádkých vztahů. Formuje se i postavení v jednotlivých sociálních skupinách, kdy vyšší postavení ve skupině je mnohdy podmíněno pouze a jenom tělesnou vyspělostí. V tomto období je dítě schopno nahlížet na věc pohledem druhého a vcítit se do jeho pozice.

Nervová soustava v tomto období již umožňuje rozvoj dovedností a je schopna vnímat a zvládat sport na maximum. Tento věk je již vhodný pro rozvoj vyšší obratnosti a pohyblivosti. Dítě je již schopné zvládnout záměrný prováděný pohyb. (Slepička, 2009)

V období prepubescence děti rády sportují. Do sportovních aktivit nemusí být nuceni, ve velké míře se projevuje soutěživost, hravost a zapálení do hry. Do tréninků, během kterých by měla být navozována pozitivní a příjemná atmosféra, ve které se děti cítí komfortně, by měly být zařazovány různá cvičení v podobě her. Autor se ovšem zmiňuje i o důležitosti umění pracovat s neúspěchem, který dříve či později logicky přijde a ke každému sportu neodmyslitelně patří. Je však potřeba na neúspěchu vždy hledat něco pozitivního.

„Porážky by neměly být důvodem stresujícího postoje (nadávek či trestání) trenéra (ani rodičů). Lze využít i toho, že děti se dovedou nadchnout, zaujmout.“
(Dovalil, 2009, s. 246)

1.4 Pubescence (11 – 15 let)

Období, které přináší spoustu změn u chlapců i dívek. Především pohlavní dospívání se projevuje somatickými změnami. Období, kde hlavní roli hraje puberta a obě pohlaví

bývají emočně labilnější, deprese nejsou výjimečné. Dospívající jedinci si vytváří své vlastní ideály. Přicházejí samozřejmě i fyziologické změny, které nebývají tak dynamické u jedinců, kteří pravidelně sportují. Ze sociologického hlediska je znovu velice důležitá socializace mezi vrstevníky. Pro jedince je velice důležité přijetí ve skupině. (Slepička, 2009)

„Tělesný vývoj prochází prudkými změnami. Nejvýraznější změnou je značný tělesný růst, končetiny rostou rychleji než trup. To může mít negativní vliv na kvalitu pohybů u dítěte, dochází ke snížení koordinace, často se zhoršuje držení těla.“ (Tremml, 2004, s. 21)

Pravidelná sportovní činnost napomáhá ke zdokonalování dovedností, vytrvalosti a vůle. Mezi pohlavími dochází k dalším odlišnostem. Chlapci preferují fyzickou aktivitu, hry soutěživého charakteru a pohybové činnosti výkonového zaměření. Dívky naopak preferují nesoutěživá cvičení a esteticky zaměřený pohyb. Nejen z tohoto důvodu je důležité trénovat obě pohlaví různými způsoby. (Slepička, 2009)

Jestliže u dětí při pohybové činnosti doposud převládala těkavost, nyní je nahrazována účelností, přesností a mrštností provedení. Posiluje anticipace, neboli předvídaní, které v řízeném pohybu nalezneme zase o poznání více. A jde o předvídaní nejen svých pohybů, ale i dalších sportujících, náčiní či sportovních předmětů, např. spoluhráči/protihráči, míč, lyže. Dovednosti, které se dítě v tomto období naučí, jsou silnější, než kdyby se je učil v dospělosti. (Perič, 2004)

1.5 Adolescence (15 - 20let)

V období adolescence neboli dospívání nastává vhodný čas pro rozvoj motorických schopností a dovedností. Posiluje se rozvoj vytrvalosti a vůle, což napomáhá k dlouhodobé přípravě na limitní sportovní výkon. Motorika, která se doposud zaměřovala na zdokonalování dovedností, je nyní připravena na výkonové zaměření. Adolescent je schopný dlouhodobě pracovat na technickém zdokonalování pohybu. Rozdíl mezi pohlavím je výrazný na pohled i ve výkonnosti. Biologický vývoj se dostává před vývoj psychický. (Slepička, 2009)

„Adolescence či období mladistvých je poslední fáze vývoje mezi dětstvím a dospělostí. Dochází v něm k vyrovnání všech vývojových disproporcí z minulého období; mladý člověk dosahuje plného rozvoje svých fyzických sil, (...) je plně vyvinut i mentálně a dotváří se jako individuální osobnost.“ (Svoboda, 1980, s. 43)

2 Význam pohybu

Pohyb byl s člověkem spojen odjakživa. Už před mnoha lety lidé skákali, běhali, zvedali břemena. Díky tomu si dokázali obstarávat potravu, bavit se, udržovali se zdraví a výkonní. Přirozený pohyb byl tak každodenní činností, kterou si lidé udržovali a udržují duševní i fyzické zdraví.

„Pohyb provázel člověka po celou dobu jeho existence. Je nám přirozené, abychom byli zdraví, výkonní a spokojení. (...) Chce to jistou dávku přirozeného způsobu života. A právě pohyb je zřejmě jeho nejdůležitější součástí.“ (Doležal 2013, s. 7)

Pravidelný pohyb patří do každodenního života. Sportem, v jakékoliv intenzitě si lidé zlepšují kvalitu života, srdeční funkce, tlak, cévní i pohybový aparát. U sportujících lidí se v menší míře vyskytuje tělesný tuk nebo zvýšená hladina cholesterolu. Pohyb napomáhá i k duševní pohodě, lepšímu zvládnání stresu, kvalitě spánku a má pozitivní vliv na myšlení. Pohyb má kladný dopad nejen na naše zdraví, ale při cvičení s přáteli může sehrát i společenskou úlohu. (Doležal, 2013)

Pohybu se věnoval Zimmer (2001) ve své publikaci, kde zdůraznil, co vše je vyvoláváno pohybem. Připomněl, že se nemusí vždy jednat pouze o pozitivní a radostné zážitky. Pohyb může evokovat i strach, nechuť a nejistotu. Většinou se však jedná o vyvolávání těch příjemnějších a pozitivní prožitků, jako je radost z pohybu, zvládnutí náročného nebo nového úkolu, ze společné hry. (Zimmer, 2001)

„Pohyb je odjakživa základním výrazovým prostředkem člověka. Dokáže vyjádřit pocity a nálady, je prvotní formou prastaré lidské komunikace. Podle některých zdrojů tvoří neverbální (mimoslovní) komunikace mezi lidmi až 55 % všech předávaných informací.“ (Machová 2015, s. 58)

3 Sportovní výkon

„Sportovní trénink je výchovně vzdělávací proces, který především prostřednictvím rozvoje sportovní výkonnosti plní funkce sportu.“ (Novosad 1993, s. 10)

Takto popisuje sportovní výkon jedna z definic, kterou publikace uvádějí. Pravdou je, že definice sportovního tréninku se různými autory mírně liší. Například Süß (2011, s. 49) sportovní výkon definuje následovně: *„Sportovní výkon je v současné teorii sportovního tréninku chápán jako systém se specifickou strukturou, kterou vytváří komplex faktorů, (...) v tréninkovém procesu“*.

Süß (2011) dále uvádí, že je třeba *„respektovat a stimulovat dynamický vývoj struktury sportovního výkonu“*.

Měkota, Cuberek (2007) popisují sportovní výkon jako předpoklad pro zdolávání nároků při tréninku a soutěžích. Předpokladem pro zdolávání těchto sportovních nároků uvádí čtyři základní komplexní činitele, kterými jsou konstituce, kondice, koordinace a technika, kompetence k jednání.

Bedřich (2006) hovoří při formování sportovní výkonnosti také jako o vrozených dispozicích, které člení na morfologické (hmotnost, výška), fyziologické (kapacita kyslíku) a psychologické (temperament a intelekt). Dále popisuje realizaci sportovního výkonu ve specifických pohybových činnostech, jejichž charakter vnímá v dokonalé koordinaci provedení. Základem je pak komplexní ucelený projev řady tělesných a psychických funkcí člověka podpořený výkonovou motivací.

Dovalil (2009) uvádí, že sportovní výkon na vrcholové úrovni je charakteristický dokonalou koordinací provedení, propojení fyzických a psychických funkcí člověka. Jeden ze základních pojmů sportovního tréninku a také sportu, na který se soustřeďují sportovci, trenéři i odborníci je výkon jako takový.

Piños (2007) se věnuje ovlivňování aktuálního sportovního vývoje sportovce. Definoval tak čtyři základní faktory, které sportovní výkon ovlivňují.

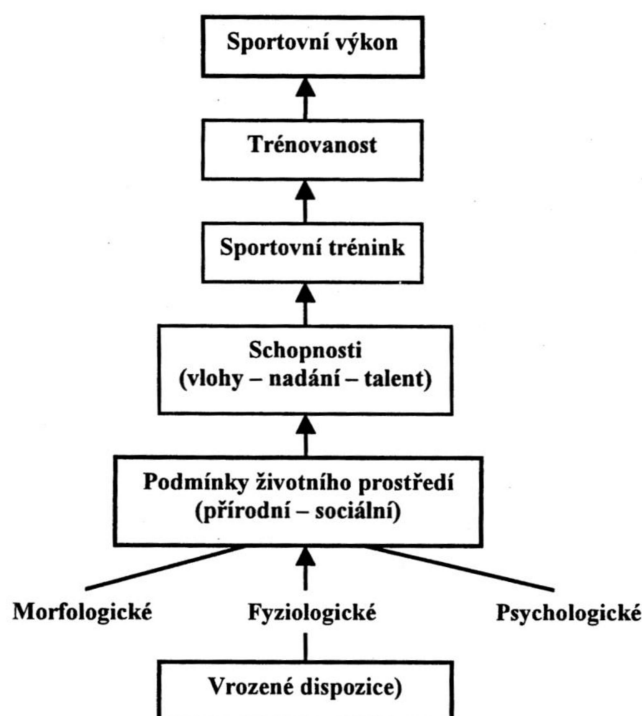
Přípravenost k výkonu – psychické schopnosti jedince podat sportovní výkon.

Výkonnostní kapacita – souhrn duševních a tělesných předpokladů podložených fyziologickými funkcemi.

Trénovanost – úroveň přizpůsobení jedince na tréninkové a sportovní zatížení.

Výkonová motivace – základ volního jednání k dosažení cíle.

Sportovní výkonnost je dlouhodobým procesem, který není možné získat během krátké doby a je ovlivněn několika faktory, například vlivem prostředí, ve kterém jedinec žije a vyrůstá, sportovním tréninkem či vrozenými dispozicemi. Všem těmto faktorům, které ovlivňují sportovní výkonnost, se věnuje Dovalil (2009). K vrozeným dispozicím se vyjadřuje ve své publikaci (Dovalil, 2009, s. 14): „Vrozené dispozice se člení na morfologické (tělesná výška, hmotnost, složení a stavba těla), fyziologické (typu transportní kapacita pro kyslík) a psychologické (osobnostní charakteristiky, temperament, intelektové schopnosti aj.) Projevují se v motorice i psychice člověka, představují jejich základ.“



Obrázek 1: Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti (Dovalil, 2009, s. 15)

Dalším výše zmíněným činitelem, který jsem zmiňovala ve spojení s ovlivňováním sportovní výkonnosti, je vliv prostředí, ve kterém jedinec žije a vyrůstá. Jedince mohou ovlivňovat například vztahy, které mají blízcí ke sportovním aktivitám, jaké jsou příležitosti k pohybu v jeho okolí. To právě může mít i následně vliv na pozdější výkony jedince, motivaci, schopnost učit se novým věcem, zdravotní stav atp.

Další důležitý faktor, který ovlivňuje jedince a který může dopomoci ke zvyšování úrovně trénovanosti, je bezesporu sportovní trénink. Úroveň trénovanosti je pak základem momentálního sportovního výkonu. (Dovalil, 2009)

Vrozené předpoklady předurčují sportovce k dobrým sportovním výkonům. Epstein (2014) se tímto tématem také zabýval a upozorňuje, že i přes ideální genetické předpoklady pro podání maximálního sportovního výkonu je nutné tyto předpoklady podmínit kvalitním tréninkem a dalšími vlivy pro zvyšování sportovní výkonnosti.

3.1 Struktura sportovního výkonu

Vrozené dispozice, prostředí, ve kterém sportovec vyrůstá, nebo záměrný trénink jsou vlivy, které svým propojením mohou postupem času vytvořit předpoklady pro různé sportovní činnosti.

„Systémový přístup umožňuje interpretovat sportovní výkon jako vymezený systém prvků, který má určitou strukturu, tj. zákonité uspořádání a propojení sítí vzájemných vztahů. Jednotlivé prvky mohou být rázu somatického, fyziologického, motorického, psychického apod.“ (Dovalil et al., 2007, s. 15)

Systémový přístup rozděluje sportovní výkon na relativně samostatné části, které mají společný jeden důležitý jmenovatel – jsou trénovatelné. (Dovalil, 2009)

Dovalil et al. (2007) rozlišuje množinu proměnných, které ovlivňují a vytvářejí sportovní výkon:

- *„Faktory somatické, zahrnující konstituční znaky jedince, vztahující se k příslušnému sportovnímu výkonu,*
- *Faktory kondiční, tj. soubor pohybových schopností,*
- *Faktory techniky, související se specifickými sportovními dovednostmi a jejich technickým provedením,*
- *Faktory taktiky, jako součást tvořivého jednání sportovce („činnostní myšlení“, paměť, vzorce jednání jako taktické řešení),*
- *Faktory psychické, zahrnující kognitivní, emoční a motivační procesy uplatňované v řízení a regulaci jednání vycházející z osobnosti sportovce.“* (Dovalil, 2009, s. 17).

3.2 Klasifikace sportovního výkonu

Klasifikaci sportovního výkonu popisuje Dovalil et al. (2009) různými způsoby. Rozděluje je na klasifikaci pomocí **fyzikálních měrných jednotek** (čas, hmotnost, vzdálenost), **počtu zásahů** (branky, terče, koše), **finálních situací** (znemožnění odporu soupeře), **subjektivního hodnocení** (body). V některých případech různými **kombinacemi hodnocení**.

Rozdělení klasifikace sportovních výkonů:

- **senzomotorické** – střelba, golf, atp.
- **rychlostně silové** – atletika, vzpírání
- **vytrvalostní** – dálkové běhy, plavání, lyžování
- **technicko-estetické** – gymnastika, krasobruslení, tanec, synchronizované plavání
- **spojené s ovládním náčiní, zvířete** – jízda na koni, skoky na lyžích, motorismus
- **individuální úpolové** – box, zápas, judo (Piňos, 2007)

3.3 Negativní aspekty sportovního výkonu

3.3.1 Kloubní hypermobilita

Pod pojmem kloubní hypermobilita si představujeme extrémní pohyblivost kloubů, která výrazným způsobem přesahuje lékaři povolenou normu. Kloubní hypermobilita může být částečně vrozená, ovšem většinou je způsobená nadměrným a nevhodným tréninkem, ve kterém je nadměrně uvolňován vazivový aparát.

Lenhert (2014, kap. 13) popisuje **druhy kloubní hypermobility**:

- **Lokální patologická hypermobilita**
 - *je výrazem kompenzace v pohybovém systému nebo projevem úrazu v oblasti kloubu*
- **Generalizovaná hypermobilita (zvýšená pasivita)**
 - *dochází k ní především při oligofrenii (centrální poruše svalového tonu), při atetóze (extrapyramidových nepotlačitelných pohybech) apod.*
- **Konstituční hypermobilita**
 - *postihuje celý kloubní systém, v různých segmentech však může být odlišná*
 - *častěji se vyskytuje u žen*
 - *je při ní snížena adaptační schopnost vůči statické zátěži*

Hypermobilita je ve většině případů negativním jevem, po zdravotní stránce tělu bezesporu škodí, přesto v některých sportech může být hypermobilita výhodou, a dokonce je systematicky trénována. Tréninkové metody v některých sportech záměrně přesahují zdravotníky povolenou normu. Hypermobilita je tak většinou provázána zdravotními problémy. S hypermobilitou následně úzce souvisí dyskoordinace, svalová slabost. U sportovců s hypermobilitou je zvýšené riziko zranění a častěji se objevují zdravotní problémy. Například i přetížení svalů. Léčba hypermobility je velice náročná a zdoluhavá a i samotné zpevnění je málokdy úspěšné.

Lenhert (2014) popisuje proces zjištění hypermobility, které je velice důležité. V případě již popisované konstituční hypermobility je důležitá spolupráce s lékařem, který vymezí sporty a sportovní aktivity, které jsou nemocnému dovoleny pro to, aby nedocházelo ke zvětšení postižení.

3.3.2 Fyziologická únava

Únava se dá definovat jako přirozený tělesný úbytek energie. Za běžných okolností se jedná o vyčerpání energetických zásob organismu a nahromadění odpadních látek v krvi a svalech. V tomto případě dochází k oslabení tělesných i psychických funkcí. Současně může dojít i ke snížení pozornosti a vnímání. Únava je jistou obranou organismu před vyčerpáním. Únava znemožňuje pokračovat v pohybové aktivitě a dostavuje se v momentě, kdy tělo ještě není dostatečně zregenerované po předchozí námaze.

Únavu můžeme rozdělit do několika „skupin“, lépe řečeno můžeme na ni pohlížet z několika úhlů pohledu.

Únava fyzická a mentální

„Fyzická únava vzniká během tělesné práce a má za následek postupný pokles výkonu až přerušení činnosti. Na jejím vzniku se může podílet více fyziologických faktorů. (...) Mentální únava se projevuje ve snížené schopnosti koncentrace, vnímavosti, zpomalení vedení vzruchů atd. Duševní únava hraje významně negativní roli při sportovním tréninku a sportovním výkonu obecně.“ (Lenhart, 2014, kap. 5)

Únava lokální a globální

U sportů, jako je například plavání nebo běžecké lyžování, kdy jsou zapojeny minimálně dvě třetiny svalových skupin, můžeme hovořit o globální únavě. V opačném případě hovoříme o lokální.

Únava akutní a chronická

Únava, jak již bylo zmíněno, je přirozený úbytek energie. Při maximálním sportovním výkonu dochází k únavě díky chemickým a fyzickým změnám v organismu. Například se jedná o zvýšenou tělesnou teplotu, poklesu pH apod. V případě dlouhodobého nerespektování těchto výrazných signálů únavy může vést k dlouhodobé únavě, která je označována též jako chronická únava.

Únava subjektivní a objektivní

Tomuto typu únavy se ve své publikaci věnuje Lenhart (2014, kap. 5): *„Subjektivní únava má širokou škálu projevů jako například pocit slabosti, závratě nebo*

nauzeu. Z objektivních fyziologických parametrů signalizujících vzestup únavy lze uvést například zvyšování SF při konstantním zatížení nebo zvyšující hladina laktátu. ... obecně platí, že únava subjektivní předchází únavu objektivní.“

Výše uvedené typy únavy jsou pouze příkladem. Detailně nejsou popsány například únavy periferní a centrální, či patologická únava.

Lenhert (2014) popisuje i zotavení organismu z únavy. Prioritně se zotavení děje samo od sebe pomocí přirozeného biologicko-anabolického procesu. Proces zotavení trvá různě dlouho a ovlivňují ho dva typy faktorů:

- **vnitřní faktory**, mezi které řadíme věk, pohlaví, trénovanost, genetickou výbavu, psychologické faktory a rychlost odstraňování katabolitů
- **vnější faktory**, kam patří typ pohybové činnosti, časový posun, dostupnost suplementů

4 Sportovní trénink

„Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. (...) Cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce.“ (Perič (2010, s. 11)

Sportovní trénink můžeme charakterizovat jako proces přizpůsobení se neboli adaptace živého organismu na podněty z okolí. Každodenním tréninkem začnou působící vlivy vnějšího prostředí zmenšovat reakce na tyto vlivy. To je podstatou celého tréninku, kdy je organismus nějak zatěžován určitými podněty (opakované běžecké úseky). Tyto podněty (zatížení) během dlouhodobého opakování vyvolávají v těle změny.

Změny můžeme rozdělit na morfologické, neboli změna struktury tkání, funkční v podobě zvýšení transportní kapacity krve nebo mohou být anatomické, což je zvětšení srdečního svalu. (Perič, 2004).

Bernaciková et al., (2017) nahlíží na sportovní trénink jako na pedagogický proces, při kterém je usilováno o zvyšování sportovní výkonnosti určitého sportovce,

kdy základním znakem sportovního tréninku je maximální sportovní výkon. V tomto případě je hlavním motivem úspěchu soutěživost. Mezi hlavní pilíře efektivního rozvoje výkonnosti je systematická práce v tréninku, který musí být postaven na základě velkého množství ověřených informací. Nejčastěji udávaným cílem sportovního tréninku je dosažení maximálního výkonu v určité disciplíně.

Podobně na to nahlíží Novosad, který ve své publikaci (1993, s. 10) uvádí, že: „Hlavním cílem sportovního tréninku je kladně ovlivnit všestranný a harmonický rozvoj osobnosti.“ Přičemž „hlavním specifickým cílem sportovního tréninku je dosažení co nejvyšší sportovní výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví či disciplíně.“

Podle Langerové (2005, s. 54) „sportovní trénink zahrnuje přípravu tělesnou, technickou, taktickou i psychologicko-motivační.“

4.1 Koncepce sportovního tréninku

Koncepci sportovního tréninku podle publikace Perič, Dovalil (2010) můžeme rozdělit na dvě základní koncepce – „raná specializace“ a „trénink přiměřený věku“.

Z první koncepce vyplývá, že je snaha o co nejvyšší výkonnost již v raném věku dítěte, nazýváme ji tedy „ranou specializací“. Ve druhé koncepci jde spíše o takový názor, že výkonnost by měla být přiměřená věku dítěte a slouží jen jako jakási přípravná etapa k dosahování maximálních výkonů. Tuto metodu tedy nazýváme „trénink přiměřený věku“.

4.1.1 Raná specializace

Princip tréninku rané specializace by se dal přeložit i jako „trénink malých dospělých“. V praxi to znamená, že je na děti nahlíženo jako na dospělé. Výkon je na prvním místě a děti se přizpůsobují tréninku. Na děti jsou kladeny ty nejvyšší a mnohdy až přehnané a tvrdé požadavky. Při rané specializaci je sice jasně viditelný rychlejší vývoj výkonnosti, hráči mnohdy předčasně dosáhnou svého sportovního vrcholu, který bohužel často souvisí se stagnací během adolescence a dítě-sportovec dosáhne svého maxima ještě před dosažením dospělosti, což mnohdy přináší psychické problémy.

Stále častěji se tak setkáváme u adolescentů „se syndromem vyhoření“ a následně končí s daným sportem, mnohdy i úplně zanevrou na sport jako takový.

4.1.2 Trénink přiměřený věku

Druhou koncepcí sportovního tréninku je tedy metoda „tréninku přiměřeného věku“, která je z dlouhodobého hlediska praktičtější a méně bolestivá. Obsah tréninků i formy zatížení jsou přiměřené věku dítěte. Výkonnostní stránka je zde chápána jako dlouhodobý cíl, výsledek v daném okamžiku je potlačován nasazením a záplem do hry samotné. Při této metodě je trénink zaměřován na maximální variabilitu pohybových cvičení, která umožní rozvíjet pohyb v dané sportovní specializaci. Každodenním cílem je radost a prožitek dětí z dané činnosti.

Dlouhodobou koncepcí tréninku, tzv. „trénink přiměřeného věku“, doporučuje i Dovalil et al. (2007), který upozorňuje na zdrženlivé stanovisko k rané specializaci. Zaměřuje se a upozorňuje na psychosomatické jevy, kdy v žákovském a dorosteneckém věku dochází ke změně tělesných rozměrů a proporcí těla, nebo i psychickému vnímání okolí. Ve spojení s tímto poukazuje i na rozlišnost kalendářního a biologického věku, kdy kalendářní věk je jasně definovaný svým datem narození, naopak biologický věk, který hraje ve sportu významnou roli (ve výkonnostním obzvlášť), je aktuálně dosažený stupeň vývoje jedince.

K metodě „tréninku přiměřeného věku“ se přiklání i Perič (2008), který popisuje vývoj jedince v jednotlivých vývojových etapách života dítěte. Senzitivní období se liší podle určitých sportovních aktivit, se kterými souvisí rozvoj pohybových schopností a dovedností. Navíc senzitivní období u chlapců a dívek je odlišné.

4.2 Senzitivní období

Koordinační schopnosti

Pro koordinační schopnosti je senzitivní období orientováno okolo 7. a 10. – 11. roku u děvčat, do 12. roku u chlapců.

Silové schopnosti

Senzitivní období pro silové schopnosti přichází na řadu o pár let později. Toto období vymezujeme 10. – 13. věkem u dívek. U chlapců pak dokonce mezi 13. – 15. věkem života.

Rychlostní schopnosti

Přesně vymezené období pro trénování rychlosti neexistuje žádné vymezené období. Je však vhodné rozvíjet tuto schopnost již od útlého věku.

Vytrvalostní schopnosti

Ve skutečnosti jedná o univerzální schopnosti, které je tak možné v podstatě rozvíjet v kterémkoliv věku.

Obecně však platí, že nejlepší senzitivní období pro rozvoj rychlého učení novým pohybům je „zlatý věk motoriky“, které je definováno mezi 10. – 12. rokem.

4.3 Zásady sportovního tréninku

„...Obsahem těchto zásad jsou doporučení a pravidla, jakým způsobem má probíhat zatěžování sportovce, aby bylo dosaženo největšího efektu.“ (Novosad, 1993, s. 23)

4.3.1 Zásada jednoty všestranné a speciální přípravy sportovce

Hovoříme o zásadě, ve které propojujeme všestrannou a speciální přípravu jedince, kdy speciální přípravou jedince máme na mysli sportovní specializaci zaměřenou na maximální výkon. Jde o spojení, které je svým způsobem nerozdělitelné a je tak potřeba trénovat obě zásady najednou. Velmi však záleží na poměru, ve kterém se trénuje. Obě zásady se totiž vzájemně ovlivňují. Pod všestranný rozvoj řadíme základní pohybové schopnosti, jako je rychlost, obratnost, síla, pohybové dovednosti běh, skok a hod a v neposlední řadě psychické vlastnosti. A speciální příprava se liší v návaznosti na jednotlivé sporty.

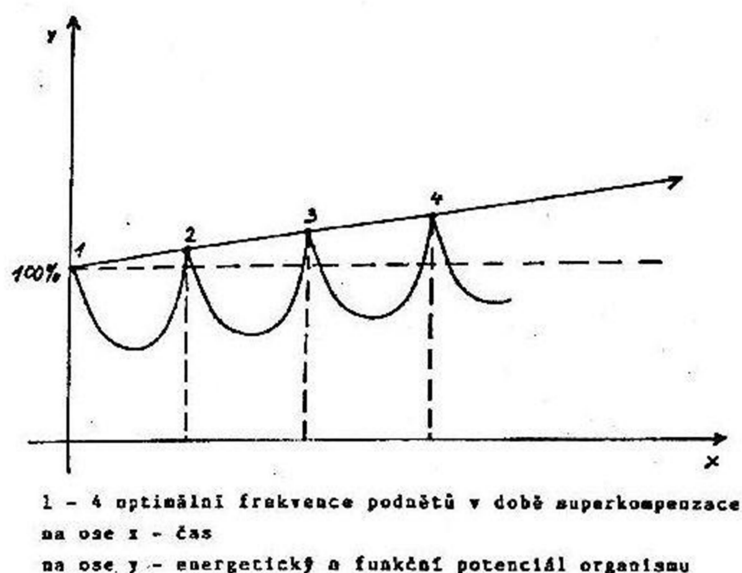
V případě, že chceme dosáhnout maximálního růstu trénovanosti a zároveň speciální výkonnosti, je nevyhnutelné postupně a rovnoměrně zdokonalovat všechny funkce a je nutné zaměřit se na celkový všestranný rozvoj. Je vždy důležité uvědomit si, kterého sportovce trénujeme. Bude totiž rozdíl trénovat sprintera a vzpěrače.

Jak jsme již v minulosti hovořili, je důležité neustoupit z všestranného rozvoje na úkor speciální přípravy. V opačném případě by to mohlo mít za následek sice velmi rychlý vzestup výkonnosti, ale následně velmi brzy se dostavuje období stagnace. Příčinou je absence všestranné funkční připravenosti a to, že speciální cvičení totiž nejsou dostatečným podnětem ke zvyšování výkonnosti jedince. (Novosad, 1993)

4.3.2 Zásada nepřetržitosti tréninkového procesu

„Vychází z poznatků o superkompenzaci – dočasném narušení homeostázy a zvýšení energetických zásob a funkční úrovně organismu, jako odpovědi na efektivní tréninkové zatížení.“ (Novosad, 1993, s. 24)

Novosad (1993) dále ve své publikaci detailněji rozebírá tuto zásadu. Zmiňuje důležitost střídat zatížení a odpočinek pro maximální tréninkový efekt pomocí zásady nepřetržitosti tréninkového procesu, kdy maxima je možné dosáhnout pouze v případě vhodné volby frekvence tréninkových jednotek a jejich plynulost. Nové podněty musí navazovat na předchozí zatížení po dostatečné době regenerace, respektive superkompenzace. Nové zatížení po regeneraci musí navazovat na předchozí zatížení. V případě nedodržení těchto zásad může nastat stagnace trénovanosti a po každém přerušení tréninkového procesu nastává pokles trénovanosti. (Novosad, 1993)



Obrázek 2: Optimální frekvence zatěžování z hlediska superkompenzace (Novosad, 1993, s. 25)

4.3.3 Zásada postupného zvyšování tréninkového zatížení

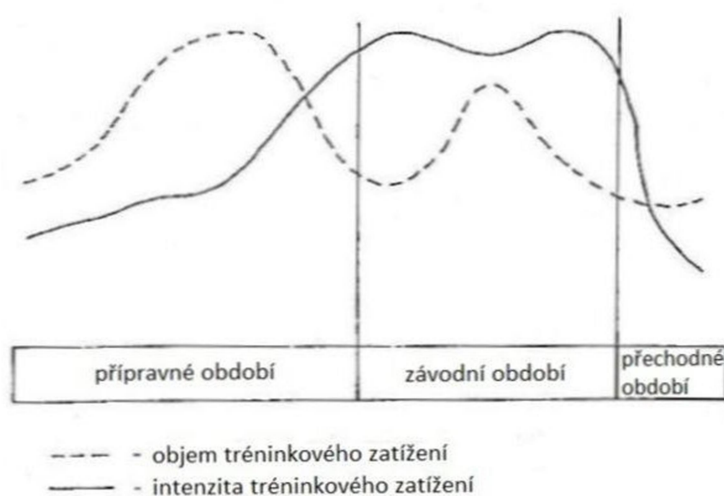
„Princip postupného zvyšování zatížení zjednodušeně říká, že požadované kondiční úroveň nebo výkonnosti dosáhneme pouze pomalým a neustálým zvyšováním velikosti zatížení.“ (Tvrzník, 2004, s. 13)

Postupné zvyšování trénovanosti je podmíněné přizpůsobením orgánů a systému v těle sportovce na tréninkové zatížení. Nadměrné zatížení může vyvolat negativní změny, jako je přetrénování. Naopak nízké zatížení nepovede ke zlepšení. Pro optimální tréninkové zatížení je potřeba s nárůstem trénovanosti začít zvyšovat i úroveň tréninkového zatížení. Nesmíme zapomenout, že postupné zvyšování tréninkového zatížení je dlouhodobým procesem, který se realizuje v průběhu několika let. (Novosad, 1993)

4.3.4 Zásada vlnovitého průběhu tréninkového zatížení

Podle Novosada (1993), jež se ve své publikaci opírá o sportovní praxi, je vlnovitý charakter tréninkového zatížení nejvýhodnější. Typický je pro tréninkové jednotky mikrocykly, mezocykly a makrocykly a pro složky tréninkového zatížení objem a intenzita.

Vlnovité kolísání není spojeno pouze s tréninkem, ale i s celou přírodou a člověkem. Pro příklad uvádí kolísání v závislosti na biorytmech během dne, týdne i roku.



Obrázek 3: Průběh složek zatížení v ročním tréninkovém cyklu (Novosad, 1993, s. 27)

4.3.5 Zásada střídání zatížení a odpočinku

Střídání zatížení a odpočinku je nezbytně nutné. Mnohokrát je však odpočinek podceňován, případně ho sportovci neumějí správně využívat. V případě, že jsme unaveni během tréninku, nemůžeme zvednout tepovou frekvenci nad hodnotu 150. Případně výkonnost stagnuje a je tak důležité zařadit volno i v případě, že není předem naplánováno. Je proto důležité už při plánování mezi náročnými tréninky zařadit trénink lehčí, případně předem naplánovat úplné volno pro opětovné načerpání sil pro organismus. (Tvrzník, 2004)

4.3.6 Zásada cykličnosti

„Vyjadřuje nezbytnost neustálého opakování jednotlivých prvků tvořících obsah sportovního tréninku v systému časových úseků – cyklů. Základem opakování je roční tréninkový makrocyklus.“ (Novosad, 1993, s. 28)

Cykličnost, respektive opakování není stále stejné. Pokud bychom opakovali stále stejnou cykličnost, docházelo by k oslabení reakce organismu na zátěž způsobené stereotypem. Variabilita jednotlivých cvičení s postupným zvyšováním zatížení je proto nedílnou součástí této zásady. (Novosad, 1993)

4.3.7 Zásada variability

„Jednoduché pravidlo říká, že bez ohledu na to, jak efektivní je tréninkový program, je jeho účinnost časově omezená. Jakmile dojde k adaptaci, kterou má tréninkový program vyvolat, musí být organismu poskytnut nový podnět zabezpečující další rozvoj, v opačném případě dojde ke stagnaci.“ (Stoppani, 2008, s. 17)

4.3.8 Další zásady

Podle Ostena (2005) existují i další neméně důležité zásady a pravidla správného tréninku. Pro příklad můžeme uvést další tři zásady: **Zásada specifčnosti** – naše výkonnost se rozvíjí podle toho, jakému typu tréninku se věnujeme.

Názornost – dobré je vidět techniku na videu, nebo od někoho zkušeného.

Přiměřenost – velká zátěž může poškodit organismus, malá nevede ke zlepšení.

Dále je vhodná kontrola tepové frekvence, váhy a teploty organismu.

4.4 Hlavní didaktické formy ve sportovním tréninku

Z hlediska obsahu dělíme didaktické formy sportovního tréninku na hromadnou, skupinovou a individuální. Každá z nich přináší samozřejmě své výhody i nevýhody.

4.4.1 Hromadná forma

Při hromadné formě tréninku cvičí všichni sportovci. Výhodou této formy je, že se zapojí všichni ve stejný čas a teoreticky by měli být všichni zapojeni stejně. Hlavní nevýhodou je velmi složitá kontrola všech sportovců, individuální přístup k jednotlivcům. Další nevýhodou, při nevyrovnanosti skupiny, může být, že cvičení musí provádět i ti, kteří už bez problému daný cvik zvládají, nebo ti, kteří ho ještě nejsou schopni správně splnit.

4.4.2 Skupinová forma

Skupinová forma se nejčastěji využívá v tréninku dětí. Jde o formu, kdy jsou svěřenci rozděleni, případně se sami rozdělí do několika menších skupin. Rozdělení mohou provést jak hráči, tak trenér. A samotné rozdělení může být podle mnoha kritérií, které nejsou nijak striktně definovány. Pro příklad můžeme uvést rozdělení podle pohlaví, věku, úrovně dovednosti, zájmu dětí, atp. Ve skupinové formě lze trénovat v různých podobách. Perič (2004, s. 56) uvádí:

- *„Všechny skupiny nacvičují stejný obsah, ale různou formou nebo rychlostí (...),*
- *Každá skupina nacvičuje jiný obsah, bez ohledu na ostatní skupiny (...),*
- *Každá skupina nacvičuje jiný obsah, ale po určité době se střídají (...)*“

4.4.3 Individuální forma

Jestliže skupinová forma se nejčastěji využívala v tréninku dětí, individuální forma se pro tuto věkovou kategorii již tolik nevyužívá. Výjimku však tvoří individuální sporty, jako je například tenis, badminton atp., případně u sportujících dětí, které hrají výkonnostní, nebo dokonce vrcholový sport. Výhodou této formy tréninku je individuální přístup, který vede k vysoké efektivitě. Nevýhodou může být nemožnost poměřit síly s jinými vrstevníky a někdy psychická osamělost.

4.4.4 Specifické organizační formy

Dále se můžeme setkat i s termínem “**kruhový trénink**”, který spadá do tzv. specifické organizační formy tréninku. Kruhový trénink znamená cvičení na stanovištích, které jsou různě rozmístěny. Sportovci na nich plní úkoly buď na čas, nebo na počet opakování. Po ukončení cvičení na jednom stanovišti se postupně prostřídají na všech stanovištích, kde se střídá zatížení různých svalových partií. (Perič, 2004)

4.5 Tréninkové cykly

„Cyklus ve sportu znamená relativně ukončený sled, celek opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu.“ (Dovalil et al. 2008, s 30)

Cykly jsou v organizaci tréninku rozhodující články stavby tréninku. Rozlišujeme od tréninku až po víceleté cykly. Podle Dovalila et al. (2007) rozlišujeme mikrocykly, mezocykly a makrocykly.

Podle publikace Perič, Dovalil (2010) pak můžeme rozlišovat jednotlivé cykly podle jejich délky, tzn. roční cyklus, mikrocyklus, mezocyklus, makrocyklus a tréninková jednotka.

4.5.1 Roční tréninkový cyklus

Jak už samotný název napovídá, jedná se o roční cyklus, v některých případech můžeme hovořit o sezónním tréninkovém cyklu. Roční tréninkový cyklus patří mezi základní dlouhodobé organizované činnosti. (Výjimku pak mohou tvořit ve vrcholovém sportu olympijské tréninkové cykly, které se však také dále ještě rozkládají na roční cykly.) Roční tréninkový cyklus vychází z dlouhodobého cíle, ke kterému nelze dospět v kratším časovém úseku a ani není možné očekávat výraznou změnu v trénovanosti. Roční tréninkový cyklus se skládá převážně ze čtyř menších cyklů (makrocyklů).

4.5.2 Makrocyklus

Makrocyklus řadíme mezi dlouhodobé cíle, je důležitým článkem při sestavování ročního tréninkového cyklu. Délka makrocyklu je definována od jednoho do tří měsíců. Makrocykly dále rozlišujeme podle aktuální části sezóny, hovoříme tedy o přípravném, předzávodním, závodním a přechodném období. Přípravné období je v době, kdy se sportovci připravují na své soutěže. Jde o získávání obecných i speciálních pohybových dovedností a schopností. Předzávodní období již spojuje technické dovednosti a schopnosti s těmi pohybovými. Sportovní terminologií toto období nazýváme „laděním formy“.

Závodní období, někdo hovoří o hlavním období, je ve znamení dosažení co nejlepšího výkonu v soutěži. V tréninku se snažíme udržet natrénované dovednosti, schopnosti a sportovní formu. Po hlavním období přichází na řadu přechodné období, kde je hlavním cílem regenerace a odpočinek sportovců. Jedná se o období, kdy si sportovci odpočinou od sportu nejen fyzicky, ale i psychicky. Makrocyklus se pak skládá z mezocyklu.

4.5.3 Mezocyklus

Mezocyklus je obvykle čtyři týdny dlouhý. Může se však prodloužit, či zkrátit o jeden až dva týdny. Mezocyklus vychází z potřeb a cílů makrocyklu a je složen ze dvou nebo více mikrocyklů. Typickým příkladem mezocyklu je soutěžní přestávka ligové soutěže.

4.5.4 Mikrocyklus

Mikrocyklus je, jak název napovídá, krátký cyklus. Převážně hovoříme o délce jednoho týdne, může se však operativně upravit prodloužením nebo zkrácením až o tři dny. Mikrocyklus je pak základní stavební kámen celých cyklů. Vzhledem k jeho délce je možné ho upravovat podle aktuální výkonnostní formy a potřeb změn. Mikrocyklus má svých sedm základních typů, tzn. všeobecně rozvíjející, speciálně rozvíjející, kontrolní, vylad'ovací, soutěžní, stabilizační a regenerační mikrocyklus. Stavba a posloupnost jednotlivých mikrocyklů je tou nejsložitější trenérskou úlohou. Právě na základě těchto detailů (kromě umístění v tabulce) pak můžeme rozlišovat trenéry na úspěšné a neúspěšné.

4.5.5 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je tím nejzákladnějším cyklem sportovního tréninku. Různé odborné publikace hovoří o třech, někdy i čtyřech základních částech tréninkové jednotky – úvodní, (průpravná), hlavní, závěrečná. V úvodní části bychom měli sportovce připravit po psychické stránce, ve stručnosti jim představit náplň tréninku, případně zhodnotit uplynulou akci, dále připravit organismus na hlavní (průpravnou) část tréninku. Jde především o zahřátí organismu. Pokud bychom hovořili o průpravné části, jde o přípravu k pohybové činnosti v hlavní části. Hlavní část tréninku by měla být nejdelší a plní jeho cíl. Hlavní části by měly být podřízené všechny ostatní části tréninkové jednotky. Poslední část tréninku se nazývá závěrečná, která slouží ke zklidnění organismu a zahájení zotavných procesů. Verbální zhodnocení tréninku může probíhat již ve fázi protahování a kompenzačních cviků.

4.6 Efekt sportovního tréninku

Hlavním efektem tréninku by mělo být dosažení potřebné úrovně trénovanosti, díky které poroste sportovní forma. Růst sportovní výkonnosti pak souvisí s řadou biologických, psychologických a sociálních změn. Efekt tréninku a soutěží se může projevit i v negativních stavech, jako jsou přepětí a přetrénování. (Dovalil et al., 2007)

4.6.1 Trénovanost

Trénovanost si můžeme představit jako soubor kondiční, technické, taktické a psychické připravenosti, který se komplexně projevuje jako dosažený stav sportovních dovedností, pohybových schopností, taktických vědomostí a dovedností, psychických vlastností a schopností. Trénovanost je aktuální stav jedince, který lze v průběhu času měnit. Trénovanost má fázový charakter a je tak závislá na dlouhodobé koncepci tréninku a dlouhodobých tréninkových cyklů. (Dovalil et al., 2008)

Trénovanost znamená souhrnný stav připravenosti sportovce, charakterizující aktuální míru jeho přizpůsobení požadavkům příslušné sportovní specializace.“ (Dovalil et al., 2007, s. 103).

Kontrolu trénovanosti pak popisují Perič a Dovalil (2010, s. 73) takto: „Kontrola trénovanosti je chápána jako činnost směřující k získávání informací o změnách, k nimž dochází v důsledku tréninkového procesu (nebo také ne).“

4.6.2 Sportovní forma

Sportovní formu, která vyplývá z trénovanosti sportovce a mnohdy je považována za nejvyšší bod trénovanosti, definuje Dovalil et al. (2008) jako stav optimální specializované připravenosti a jemu odpovídající dosahování maximálních sportovních výkonů.

V případě kolektivních sportů jde o součinnost a sladění formy jednotlivců, která je základem pro týmovou sportovní formu v součinnosti s dokonale osvojenou a sladěnou prací více jednotlivců najednou. Týmová sportovní forma se určuje úrovní souhry celého týmu, v níž se odráží nejen hodnota myšlení a jednání, ale i vůle, nasazení a spolupráce. (Dovalil et al., 2007)

4.7 Negativní stavy nadměrné činnosti při sportovním tréninku

4.7.1 Přepětí

“Přepětí je dočasný, obvykle krátkodobý negativní stav, jednorázově narušující normální činnost organismu.” Takto definuje přepětí Dovalil et al. (2008, s. 163)

Přepětí je většinou jev trvající v řádech dnů a dochází k němu po náročném výkonu, do kterého sportovec vložil maximum energie. Při tomto úsilí atakoval svoji hranici, ke které se v předchozích zatíženích ještě nedostal a z předchozích tréninků na to nebyl připraven.

K projevům přepětí se ještě jednou vyjádřil Dovalil (2009, s. 105) ve své publikaci: *„Přepětí se projevuje enormním vyčerpáním, často provázeným narušením normální činnosti oběhového systému (zvýšené tepové frekvence, snížením krevního tlaku, výskytem extrasystol apod.) Tento stav se může projevit subjektivně bolestmi v srdeční krajině, celkovou slabostí, bolestmi hlavy, zvracením. Stav doprovází projevy apatie, později nervozita, podráždění.“*

Přepětí odchází až několik dní a teprve po úplném zotavení je sportovec schopen znovu maximálně trénovat. Navíc pokud se sportovec zotavoval z přepětí, bude mu ještě nějaký čas jeho výkonnost snižena. Je tak potřeba sportovci upravit trénink. (Dovalil, 2009)

4.7.2 Přetrénování

Přetrénování je další stav přepětí. K přetrénování dochází v okamžiku dlouhodobého přetěžování organismu. K přetrénovanosti může dojít i při kumulaci nadměrné tréninkové činnosti, vysokých tréninkových požadavků, nedostatečně dlouhé regenerace či při jednotvárnému zaměření tréninků.

Přetrénovanost se dá poznat poklesem výkonnosti, povolením koncentrace při trénincích i soutěžích, ztrátou sportovní formy. Podle Dovalila (2009, s. 106) příznaky „v psychické oblasti se projevují apatií, nechutí k tréninku i závodění, špatnou náladou, ale také předrážděním. Dalšími příznaky mohou být spavost nebo naopak nespavost, nechutenství, bolesti v oblasti srdce, bolesti hlavy. V oblasti fyziologické bývá pozorováno zhoršení funkcí řady orgánů a systémů – např. sympatikotonie s hodnotami v klidu nad 80 tepů za minutu. ... Za důležitý biochemický ukazatel přetrénování se považuje vyšší hladina močoviny....Vliv těžké až chronické únavy může způsobit i pokles hmotnosti a výrazně ovlivnit činnost celého organismu.“

„Návrat k původní sportovní výkonnosti ze syndromu přetrénování je otázkou několika měsíců i let, ale jsou známy i případy, kdy se přetrénovaný sportovec už nikdy na vysokou sportovní výkonnost nedokázal vrátit.“ (Lehnert, 2014, kap. 5)

5 Trenér

Trenér je člověk, který je zodpovědný za tréninkové cykly, vede trénink sportovce. V dnešní době se již mluví spíše o koučovi (coach), který vede hráče technicky, takticky a z tohoto termínu vzniká pojem „koučování“, které je chápán jako jedna z velmi důležitých součástí trenéra. Možná tou úplně nejdůležitější. Pozice trenéra je chápána jako profese pedagogického charakteru uplatňující se ve sféře sportu a také jako profesní vzdělávání jako instruktor při výcviku praktických dovedností v různých pracovních

odvětvích. Z tohoto důvodu by se mělo používat označení sportovní trenér. (Jansa et al., 2012)

Koučování se více věnuje Dovalil et al. (2008). Ten v užším smyslu vnímá koučink jako vedení sportovce v průběhu utkání. V širším kontextu jako vedení sportovce těsně před a těsně po utkání.

Rozdíl mezi koučováním a trenérství popisuje Bedřich (2006, s. 153). „*Koučování se opírá o herní znalosti, zkušenosti a image osobnosti. Trenérství naopak vyžaduje vědomosti, didaktické předpoklady, vhodný výběr tréninkového obsahu a zvolených metod, intenzity tréninku, schopnost diagnostikovat herní situace.*“

5.1 Role trenéra

Dovalil et al. (2007) představuje šest rovin rolí trenéra – výchovná, referentská, motivační, ukázková, důvěrníka a informační, kdy všechny tyto role následně formují typologii trenéra a jeho trenérské činnosti. Autor se snaží identifikovat a přiřazovat jednotlivé trenéry k různým úrovním sportovců. K dětem se nejvíce hodí trenér – pedagog, který umí být trpělivý, dbá na všeobecný rozvoj dítěte, je vzdělaný, umí odhadnout a vytipovat talent, chce pracovat dlouhodobě a hlavně dokáže být pro svého svěřence vzorem. S tím posledním je to v dnešní době o to složitější, když velká část populace je rozvedená, většina dětí z rozvedených rodin vyrůstá s matkou, a tak trenér – chlap je mnohdy jediným mužským elementem ve formování výchovy v průběhu týdne. Pro vrcholový sport se pak hodí nejvíce trenér – organizátor. Ten totiž musí zvládnout nejen samotný proces, ale musí se zapojit i do procesu zajišťování podmínek pro trénink. Trenér – specialista se pak hodí na nejvyšší výkonnostní úroveň nejen proto, že se na něho kladou nejvyšší nároky na odbornou kvalifikaci, ale i mimořádně vysoké nároky po psychologické stránce, přístupu, vystupování a řízení sportovců.

5.2 Typologie trenéra

Každý trenér má svůj osobitý přístup k vedení dětí. Existuje proto několik základních typologií trenérů, které charakterizují jejich přístup do několika skupin. Perič (2008) uvádí tři základní styly.

Autoritativní vedení, které nepodporuje diskusi.

Demokratický styl vedení připouští určité diskuse na téma strategie v utkání.

Posledním stylem, který za styl moc nepovažuje, je **liberální**.

Důvodem, proč ho nepovažuje za styl je především jistý hlavní znak možné nerozváženosti a nerozhodnosti, či dokonce neschopnosti trenéra. Přesto pro tento styl tréninku našel pochopení, ale to pouze pro přechodné období, kdy si děti samy určují pravidla her, vymýšlejí cvičení atp.

V další publikaci, a sice Svoboda (2000) dokonce rozděluje trenéry do pěti typologických skupin.

Autoritářský trenér si dokáže velice snadno zjednat pořádek, mnohdy až krutým způsobem. Je velice precizní, vyžaduje přesnost, práci s detailem. V týmu nebývá příliš oblíben a nedokáže si navázat přátelský vztah. Je velice emocionální, výbušný, mnohdy až agresivní, což nemusí dobře snášet emočně slabší jedinci. Jeho předností je však respekt a pořádek v týmu, avšak na úkor výše zmíněného.

Přátelský trenér je pravým opakem autoritářského. V týmu bývá oblíbený, dokáže navázat přátelskou atmosféru a vztah se svými svěřenci a spolupracovníky. Velký důraz klade na práci s jedincem, zajímá se o detaily. Nebojí se při tréninku experimentovat. Někdy může být, vzhledem ke své benevolentnosti označován za „slabého“ trenéra.

Intenzivní trenér se podobá trenérovi s autoritářským vedením, jeho typickým znakem je vyšší emocionalita, ale méně trestá. Bývá často nespokojený, snaží se věci zbytečně drammatizovat, mnohdy po hráčích požaduje nerealistické výkony, což může některé jedince od sportu odradit.

Snadný trenér je klidný, nic ho nerozhází. Nic pro něho není problém. Na okolí působí suverénně. Sportovci u něho mají větší volnost, což se ovšem může projevit menší efektivitou tréninku.

Chladný počtář je rozvážný, uvažuje logicky, neustále se vzdělává, snaží se získávat maximum informací, se kterými následně důkladně pracuje. Na sportovce bohužel působí velmi chladně, chybí vytvoření emocionální situace a lidskost.

5.3 Vlastnosti trenéra

Komunikace, a to nejen v užším smyslu, kdy něco trenér sděluje svým svěřencům, ale především v tom širším významu komunikace, ve které je schopný vnímat, naslouchat, chápat i neverbální vyjadřování svěřenců, porozumět konfliktům, umět rozvíjet konfrontaci v oboustranném procesu předurčuje trenéra ke skutečným úspěchům, kdy bude schopný jako dobrý trenér dovést své svěřence k vítězství. (Svoboda, 2000)

Vaněk (1984) pak zmiňuje další důležité vlastnosti trenéra, které ho charakterizují: **Schopnost** – praktičnost, kombinační schopnosti, schopnost (obecně) snášet delší zátěž **Integrita osobnosti** – silná vůle, sebekontrola, emoční stálost, zodpovědnost, vyváženost **Interpersonální vlastnosti** – vůdcovské rysy (dominance a agresivita), vyžadování pozornosti, sounáležitost. **Vlastnosti promítající se do vztahu ke sportu** – svědomitost, ctižádostivost, lstivost, dobrodružnost, radikalismus.

5.4 Úspěšný trenér

Charakterizovat úspěšného trenéra se nedá úplně přesně. Každý trenér by do své práce měl totiž vkládat své know-how. Navíc co pro někoho znamená úspěšný, pro druhého znamenat nemusí. Přesto se základní charakteristikou úspěšného trenéra zabývají autoři v mnoha publikacích. Například Svoboda (2000) představuje několik charakteristik, které na základě vědeckých výzkumů mohou předurčit úspěšnost trenéra.

Ty jsou následující:

- být pro své svěřence vzorem
- přísný, ale chápající a s porozuměním pro občasné „klukoviny“
- vyžadovat odevzdání se sportu, ale zároveň dávat najevo, že jsou i důležitější věci nežli sport
- být spravedlivý a nepodléhat předsudkům a prvním dojům
- být schopen sebekritiky a sebehodnocení
- vhodným způsobem přimět ke koncentraci i k relaxaci
- zvládat přátelsky komunikovat, nekřičet, dávat najevo dobrou náladu
- vyzdvihoval to dobré a až následně opravovat chyby
- hněv trenéra by měl být pozitivní
- chválit, ale ne neustále – častým chválením se ztrácí účinnost
- vytvořit takovou atmosféru, při které se nikdo nebojí říct svůj názor
- všechny informace rozdělovat přiměřeně, nic nepřehánět (informace, instrukce, kritika, povzbuzování atd.)
- seznámit jedince s jeho úkolem, říci mu jaký je jeho status v družstvu
- rozlišit nechuť do tréninku od únavy psychické a fyzické

6 Kritické momenty mládeže ve sportovní činnosti

6.1 Špatná práce s talenty

Dovalil et al. (2007) chápe sportovní talent tak jako komplex předpokladů pokrývající požadavky kladené na sportovce pro dosažení vysoké sportovní výkonnosti. Pokud se jednotlivec k těmto požadavkům více či méně blíží, jedná se podle toho o míru talentovanosti.

V případě špatné práce s talentem, již v útlém dětství, může jeho sportovní kariéra skončit dříve, než skutečně začne. S talentovanými hráči se musí pracovat “ve zvláštním módu”, ať už se jedná o motivaci, tréninkový plán, nebo požadavky na sportovce.

Paulík (2006) je přesvědčen, že pokud učitel Tv objeví talent, měl by umět takového žáka vhodně motivovat k dalšímu seberozvoji, k aktivnímu tréninku a společně s rodiči navázat spolupráci s nejbližšími sportovními středisky.

Příčinou předčasného ukončení sportovní kariéry může být podle Svobody (2009) i nedostatečná výchova. A to ve smyslu, pokud máme nadaného jedince, který ve sportovní kariéře využívá především svůj talent, nedbá rad trenéra a okolí, se časem setká se stagnací až poklesem výkonu. A to jsou přesně ty faktory, se kterými talentovaný jedinec neumí pracovat. Poprvé se střetává s životní sportovní realitou, jeho reakce jsou často nepřiměřené. Vyjadřuje se podrážděně, mnohdy to vede k zanechání daného sportu.

6.2 Stereotyp tréninkového procesu

Stereotyp můžeme označit jako opakující se děj. Stereotyp neboli monotónnost je z psychologického hlediska systém opakujících se úkonů. Se stereotypy se střetáváme téměř každý den při běžných činnostech. Děláme to proto, že nám to přináší určité jistoty, cítíme se v bezpečí. Ve sportu je to ale mnohdy na škodu.

Tréninkovému procesu se věnovala ve své publikaci Zusková (2007), která pozoruje po určité době opakování tréninků probíhajících na stejném místě, s tím samým trenérem, se stejnou stavbou tréninku a v uzavřené sociální skupině jako depresivní, kdy na nás začne dopadat psychická únava a nuda. Tyto signály by měl včas zachytit trenér a provést alespoň dočasně nějaké změny. Kolikrát stačí opravdu málo. Změna místa tréninku, teambuldingová akce atp.

6.3 Motivace

Motivace dětí není příliš složitá. Žijí přítomností a jsou přirozeně zvědavé. Motivování adolescentů a dospělých je složitější. Dospívající už začínají myslet na budoucnost, proto je potřeba u nich motivace k činnosti.

Motivaci můžeme rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní motivací je zvědavost a touha po poznání, člověk chce ukázat, co dokáže, přitahuje ho i sportovní činnost samotná. Za vnější motivací stojí nejčastěji peníze a sláva.

Perič (2008) představuje dvě roviny motivace v případě sportovní přípravy dětí. První rovina je prožitková, kdy si děti hrají, zažívají nové prožitky, vše dělají s úsměvem a radostí. Druhá rovina je úspěšnost. Možnost střetávat se s ostatními, vyhrávat, zvládat z tréninku nacvičené cviky jsou dostatečnou motivací. S postupem věku stoupá složitost motivace. Nejlehčí věková kategorie pro motivaci jsou děti, které žijí přítomností, jsou zvědavé a vždy přirozené.

Tod (2012) se zmiňuje o působení vnitřní a vnější motivace v oblasti sportu. Uvádí na příkladu dítěte, které se rozhodne začít se sportem samo od sebe, z vlastního přesvědčení, které následně nemá problém s vnitřní motivací, dochází na sport rádo, pro radost a nemá problém přijmout sportovní dril. V případě, že sport začalo dělat z nějakého donucení, pro někoho (protože chtěl tatínek, protože tam chodí kamarád atd), je to s motivací složitější. V případě odchodu kamaráda, nebo protože tatínkovi se již sport nelíbí, nemá dítě žádný problém přeorientovat se na jiný sport.

6.3.1 Ztráta motivace

Opak motivace je demotivace, která se vyznačuje ztrátou zájmu a vnitřního vztahu ke sportu, absencí konkrétního směřování. Důležité je najít příčinu naší demotivace a odstranit ji. (Svoboda, 2000)

Přirozenou lidskou vlastností sportovců by měla být jistá touha vítězit, touha po úspěchu a maximálně se vyhnout neúspěchu. Strach z neúspěchu ovšem může být daleko silnějším faktorem, který sportovce táhne ke dnu. V případě opakovaného neúspěchu si sportovec přestává věřit, ztrácí jakoukoliv motivaci k tréninku. V nejhorších případech může docházet i ke ztrátě všeobecné motivace o danou sportovní aktivitu.

6.4 Psychologické problémy

Psychologické problémy jako kritické momenty mládeže ve sportovní činnosti se bohužel dotýkají opravdu velkého množství dětí. Není proto již žádnou zvláštností,

že dětské psychologické poradny navštěvuje čím dál více dětí a řeší i sportovní problematiku. Mnohdy se střetáváme již u dětí s pojmem frustrace, kterou popsal ve své publikaci Paulík (2006).

Autor rozděluje reakce na frustraci do dvou skupin - na aktivní a pasivní. Aktivní reakcí se rozumí agrese zaměřená na sebe nebo na druhé lidi. Kromě agrese se může objevit zvýšení úsilí v činnosti vedoucí k pravděpodobnému úspěchu v budoucnu. Neúspěch také může podnítit snahu o kompenzaci neúspěchu i v jiné oblasti než sport. Pasivní reakce spočívá ve sklíčenosti, odevzdanosti a dočasné nečinnosti. V krajní podobě může způsobit úplné zanechání sportovní aktivity. (Paulík, 2006)

6.4.1 Stres

Definici stresu uvádí ve své publikaci Svoboda (1971, s. 82) „(...) stav vyznačující se specifickým syndromem, který se skládá z nespecificky navozených změn v biologickém systému.“

Dá se teda říci, že stres je aktuální stav lidského organismu, který působí na vyvstalé náročné podmínky, kterým se snaží ubránit. Nejčastější stresy, které se objevují při sportovní aktivitě, jsou uváděny jako stres z nedostatečného nebo nadměrného množství informací, časový stres, stres z nečekané události, z rizika (riskování výsledku, statusu, úrazu, života).

Vaněk (1970) popisuje akutní stres, který se může objevit v namáhavém závodě například z důvodu možné ztráty prestiže. Dále se můžeme setkat s chronickým stresem. Častý výskyt akutních stresů je i u předstartovních stavů. Důvodem těchto stresů může být i dlouhodobé nedosahování předpokládaných výkonů.

Slepička (2009, s. 225) ve své knize uvádí: „(...) že všechny zatěžující podněty (stresory) od určité intenzity vedou v organismu ke spuštění nespecifické (tj. vždy stejné, bez ohledu na stresor) reakce, nazvané generální adaptační syndrom (GAS). Probíhá ve třech fázích:

- *alarm (poplachová reakce), typická mobilizací, nehospodárností,*
- *rezistence (odolávání), obrana čerpáním z rezervoáru energie,*
- *exhausce (vyčerpání), rozšíření reakce na celý organismus, selhávání.“*

6.4.2 Úzkost a strach

Další nástraha, tentokrát v podobě úzkosti a strachu, může být i pocit bezmoci, psychomotorický neklid aj. Úzkostí většinou trpí sportovci, kteří vědí, že sebemenší zaváhání může znehodnotit jejich jinak povedený nebo natrénovaný výkon. Příkladem toho může být sportovní gymnastika, krasobruslení, biatlon atp. Míra úzkosti pak zpravidla stoupá vlivem předstartovního stavu.

Ryba (1998) ve své publikaci pak připomíná, že úzkost a strach jsou si velice blízké. Rozdíl mezi nimi však vidí v tom, že úzkost nastává při nereálném ohrožení jedince, kdežto strach je z určitého objektu. Úzkost vzniká především z obavy nedosažení sportovních cílů a projevuje se bušením srdce, třesem, zrychleným dýcháním nebo zvýšeným pocením.

6.4.3 Deprese

Většinou sport a pohyb všeobecně léčí. Při běhu si člověk vždy vyčistí hlavu, a tak by se dalo říct, že tomu bude vždy. I zde však platí, že výjimka potvrzuje pravidlo. Je bohužel běžné, že sport může přinášet i stres a deprese, a to při opakovaně zhoršených výkonech, dlouhodobých a opakujících se zraněních a úrazech. Deprese nastává při ztrátě materiální nebo ideové hodnoty. Jedná se o další „neviditelnou“ nemoc, která zasahuje celý organismus.

Člověk trpící depresí je viditelně smutný, mnohdy až plačtivý. Rozveselit ho a přivést ho na jiné myšlenky bohužel nepřináší žádné velké úspěchy. Ztrácí zájem o okolí, klesá jeho výkon, těžko se rozhoduje a vše vidí „černě“, nemá optimistické myšlenky. Trpí nespavostí, má zažívací problémy doprovázené celou řadou dalších zdravotních problémů. Díky celkové kvalitě života není výjimkou, že mají sebevražedné myšlenky.

Pomoc v těchto případech hledejme podle závažnosti i u psychoterapeutů. Většinou postižených depresí, i přes značnou únavu a snížený výkon, pomáhá tělesná aktivita. (Honzák, 1983)

6.5 Fyziologické problémy

6.5.1 Dlouhodobá zranění a úrazy

Úrazovost a zranění krátkodobá i dlouhodobá patří samozřejmě k běžnému životu, sportu tedy nevyjímaje. V žebříčku úrazů patří sportovním úrazům v organizované a rekreační sportovní činnosti dokonce třetí místo v mimopracovních úrazech. Jedná se o více než 14% úrazů z celkového počtu zranění.

Tak jako v běžném životě znamená zranění či úraz pro člověka jisté omezení, pro sportovce se tak logicky stává také jistou komplikací, mnohdy i s daleko širším zásahem. Zranění pro sportovce přináší nejen fyzickou bolest, ale vzhledem k tomu, že ho to omezuje na tréninku, stává se tak zranění nebo úraz pro sportovce do značné míry i bolestí psychickou. Absence tréninkové morálky tak vede k poklesu fyzické kondice a trénovanosti. V případě dlouhotrvajících problémů se vytváří riziko úplného konce se sportem.

Brewer & Redmond (2017) ve své publikaci poukazuje na rozdílné psychologické procesy při zranění podle osobností. Různé typy osobností se vyrovnávají se zraněním jiným způsobem. Některé typy se se zraněním vyrovnávají špatně, upadají do depresí, mají frustrující myšlenky a nevládají se opětovně motivovat. Jiné typy lidí se naopak dokážou se zraněním vyrovnat daleko lépe, jsou vyrovnané, berou ho pouze jako nepříjemnost, která ke sportu patří a se kterou jsou připraveni se „poprát“. Neberou to jako nepřekonatelnou překážku. Daleko větší psychický tlak je pak vytvářen na vrcholové sportovce, kteří mají přirozený strach z toho, že se již nemusí vrátit do takové formy, ve které byli před zraněním.

V případě dlouhodobých zranění, která vyřadí sportovce z tréninku na delší časový úsek a vyžadují tak dlouhou rekonvalescenci a rehabilitaci, jsou pro sportovce obzvlášť náročné. V průběhu období rekonvalescence sportovec ztrácí sportovní formu. Do tréninku se vrací postupným zatěžováním.

Důvody zranění v návaznosti na formu sportů popisuje Skružný et al. (2005), který uvádí, že v kolektivních sportech je nejčastější příčinou druhá osoba. V individuálních sportech je naopak nejčastější příčinou špatná technika a neopatrnost. (Čermák, 2016)

Příčiny vzniku úrazů:

- Vliv druhé osoby – protihráč, spoluhráč, rozhodčí, trenér, rodič
- Objektivní příčiny vyplývající z daného sportovního odvětví
- Osobní vlastnosti jedince – výkonnost a zdatnost, psychologické a antropologické vlastnosti, aktuální kondice a zdravotní stav, únava
- Organizační činitel – organizace tréninků a utkání
- Technické vybavení – ochranné pomůcky
- Klimatické a hygienické podmínky

(Pilný, 2007)

6.5.2 Svalové dysbalance

V našem těle existují vzájemné vztahy mezi jednotlivými svaly a svalovými systémy. Svalová dysbalance vznikne narušením vztahů mezi svaly a svalovými systémy, které v našem těle existují. V případě narušení této rovnováhy dochází k funkčnímu selhání činnosti.

V případě nedostatečného zatěžování, případně naopak zvýšeného přetěžování dochází ke svalové dysbalanci. Další příčinou svalové dysbalance může být i nedostatečná kompenzace. Skružný et al. (2005) vidí hlavní příčinu svalových dysbalancí v nevzdělanosti trenérů, respektive trenérech všeobecně, kteří zatěžují děti ať už vědomě, nebo nevědomě nevhodným způsobem bez ohledu na jejich další vývoj.

Lenhart (2014) pak tvrdí, že svalové dysbalance jsou předzvěstí dalších závažnějších poruch pohybového aparátu, které je nevyhnutelné bezodkladně napravovat, jinak se budou nadále prohlubovat. V krajních případech může dojít až k nenávratným morfologickým změnám. K odstranění svalových dysbalancí provádíme různá kompenzační cvičení, která do tréninku zařazujeme i pro přecházení těchto dysbalancí.

Svalové dysbalance se nejčastěji vyskytnou v oblasti bederní páteře, kyčelního kloubu a pánve. Projevy jsou postupné a začínají často jen bolestí postižené oblasti. Projevem dysbalancí může být omezení rozsahu pohybu a větší možnost jeho zranění, chybná aktivace svalů (posturální svaly se aktivují dříve než fázičné), funkční selhání páteře, zkracuje se vazivová složka svalu aj.

6.5.3 Nemoci

K předcházení nemocím bezesporu napomáhá jakákoliv sportovní aktivita. Ta přináší různé benefity, jako je posílení imunity a celkového zdraví jedince. Bohužel se střetáváme s názory rodičů, kteří si myslí, že dětem sportovní trénink imunitu oslabuje a následně je více náchylné na nemoci. V tomto případě, kdy rodiče vidí příčinu onemocnění ve sportu, mají pak rodiče mnohdy strach na další takový trénink poslat, aby znovu neonemocnělo. Tento strach nevědomě přenáší i na dítě, které si spojí onemocnění se sportem a vytvoří si tak negativní vztah ke sportu jako takovému, se sportem skončí a následně bude tuto domněnku přenášet i na další generace.

6.5.4 Růst

Růst by se dal definovat jako dodávka energie, kterou řídí, respektive kontroluje růstový hormon. Růst, rozumějme lidský růst, začíná již v prenatálním věku a končí při dosažení maximální výšky. Konec růstu definujeme mezi 16. – 17. rokem života u dívek a 19. – 21. rokem u chlapců. S koncem růstu se nevytrácí funkce růstového hormonu, který hraje svou důležitou roli po celou dobu života, kdy řídí řadu jiných funkcí.

„Podle Máčka (2000) není dokázáno, že sport nějakým způsobem ovlivňuje růst, je-li zajištěna dostatečná výživa. Ovšem dále poukazuje na to, že opakovaným stresovým poškozením tkání, které se může projevit stresovými frakturami a distorzemi, záněty šlach dochází k nerovnoměrnému vývoji svalů a šlach. Tyto problémy jsou typické ve věku mezi 13. – 14. rokem z důvodu rychlého růstu, kde může dojít ke snížené koordinaci jedince. V tomto období mají děti rychle nabyté tělesné proporce a potřebují si na ně nějakou dobu zvykat. U chlapců je možné pozorovat velké rozdíly ve výšce postav. S velkými přírůstky je spojeno riziko poškození růstových chrupavek. Častý je výskyt degenerativních onemocnění osifikačních center a šlach. Tyto problémy mohou bránit další provozování sportovní aktivity.“ (Kořínek, 2020)

6.6 Ekonomické důvody

Ekonomické důvody jsou bohužel mnohdy častým jevem pro ukončení sportovní činnosti. Finanční náročnost jednotlivých sportů se různí v závislosti na jednotlivé druhy sportů. Jsou sporty, které jsou méně ekonomicky náročné, ovšem existují i sporty, které jsou tak finančně náročné, že si je nemohou dovolit všichni. Finanční náročnost je pro každého sportovce, respektive jeho rodinu variabilní. Finanční náklady souvisí převážně s platbou příspěvků, vybavením, příspěvkem na trenéry, materiální vybavení, sportovní vybavení, výzbroj, výstroj, nájemné, cestovné náklady atp.

6.6.1 Finanční problémy rodiny

V České republice jsou bohužel finanční prostředky jedním ze zásadních témat pro výběr sportu. Většina rodin nemá finanční prostředky k provozování sportu náročného na vybavení, dojíždění nebo i příspěvky. Ekonomická náročnost je tak mnohdy příčinou předčasného ukončení daného sportu. Problém kolikrát nastane i při přechodu do vyšší kategorie nebo vyšší úrovně sportu, kdy sport na vrcholové úrovni stojí mnohdy mnohonásobně více než volnočasový sport. Důvody vysokých nákladů jsou odůvodnitelné. Jde především o lepší servis, vyšší počet tréninků, více trenérů odborníků, dojezdová vzdálenost na zápasy, tréninky, četnější soustředění atd.

6.6.2 Financování sportu

Obecně platí, že v České republice je ze strany státu sport, ve srovnání s jinými státy EU podfinancovaný. Navíc z dlouhodobého historického hlediska má financování sportu ze strany státu v České republice klesající tendenci. Zatímco v roce 1989 se do sportu investovalo přibližně 0,68 % státního rozpočtu, v roce 2006 se jednalo o 0,58 %. V roce 2015 už to bylo pouze 0,24 % státního rozpočtu.

Ve srovnání s jinými státy EU jsou tyto investice do sportu velmi nízké. Podle MŠMT je u ostatních států EU stoupající tendence financování sportu. Velkou nevýhodu můžeme v naší republice spatřit i v absenci samostatného ministerstva sportu. V současné době tuto agendu nahrazuje *Národní sportovní agentura*. Zda naplní svoji očekávanou funkci, uvidíme za pár let.

6.7 Praktické důvody

6.7.1 Časová náročnost

Časová náročnost je v dnešní době velkým tématem a mnohdy i nepřekonatelným problémem v provozování sportovní aktivity. Za sportovní aktivitou je mnohdy potřebné dojíždět ze svého bydliště-vesnic, do měst, které nemusí být úplně vzdálené, ale doprava je časově a organizačně náročná.

Velkou měrou se musí zapojit samotní rodiče, pro které se tak sport dětí stává velice časově náročnou volnočasovou aktivitou. Jednou z možných příčin konce nebo dokonce nezahájení sportovní činnosti dětí tak může být i neochota vystoupení z vlastní komfortní zóny a obětování se pro své děti. Bohužel je pravdou, že mnohdy se pracovní povinnosti rodiče a sportovní aktivity svých dětí nedají úplně skloubit.

O těchto důvodech a nutnosti obětavosti rodičů se zabývá Kadeřábek (2012), který zmiňuje časovou náročnost, jež byla hlavním důvodem k tomu, že své dítě nedali na sport, protože by nebyli schopni ho doprovázet na tréninky a zápasy. Měli by si však uvědomit, že sport dětem dlouhodobě přináší pozitiva v podobě zdravotního stylu i celkového osobnostního vývoje.

6.7.2 Škola

Dalším kritickým momentem ve sportovní činnosti mládeže může být skloubení sportu a školy. A to hned v několika momentech, kdy například dítě přechází z malotřídní základní školy na druhý stupeň jiné základní školy, přestup na jinou školu z důvodu sportovního centra daného sportu, přestup na střední nebo vysokou školu. Ve většině případů dochází ke zvýšené časové náročnosti v dojezdové vzdálenosti z domova do školy, případně úplné vytržení z rodinného prostředí nástupem na domov mládeže. Tento přechod může především v nižším věku být velkým problémem. Následné skloubení tréninku, změny učebního stylu, absence rodinného zázemí může mít za následek zhoršení ve školním prospěchu, ve sportovním výkonu, které může vést až k ukončení sportovní činnosti. Pro některé jedince to může být způsobené především psychickým stavem, se kterým se jejich tělo nedokáže vyrovnat.

Koordinace školy a sportu patří k nejbolestivějším problémům v tréninkové přípravě. S přibývajícím věkem navíc klesá ochota pedagogů pomoci s tímto skloubením. S narůstajícími studijními a sportovními aspiracemi může docházet k negativním postojům pedagogů ke sportovcům. (Sekot, 2008)

6.8 Sociologické důvody

6.8.1 Spory s trenérem

V každé sociální skupině dochází k přirozeným sporům. Spory, neshody či konflikty patří do běžného života a sportovní prostředí tak není žádnou výjimkou. Čím častěji se vidí trenér se svými svěřenci, tím se i zvyšuje riziko sporu. Sportovci se svými trenéry se potkávají několikrát týdně, mnohdy i denně. Z dlouhodobého hlediska předejít sporům je téměř nevyhnutelné. Čím delší období „klidu“ spolu tyto dvě strany zažívají, tím příjemnější atmosféra logicky vládne. Může se však stát, že si svěřenec e svým trenérem „nesednou“ hned od začátku, případně svěřenec nesnese dlouhodobě nastavená pravidla. V takových případech je pro obě strany lepší včasné ukončení působení ve sportovním klubu.

„Jansa et al. (2012) uvádí i spory s trenérem v podobě poklesků proti jeho autoritě. Trenér se setkává s neposlušností, námitkami a odmítnutím. Tyto reakce mají kořeny ve stabilitě jedince a nedostatečné cílevědomosti a houževnatosti k dosahování sportovního výkonu.“ (Kořínek, 2020)

6.8.2 Nátlak rodičů

V předešlých kapitolách jsem zmiňovala, že nejvíce ovlivnitelné jsou malé děti. Ty dokážeme lehce motivovat, ale také s nimi bohužel manipulovat. Nejvíce ovlivnitelné je svými rodiči. V raném věku dítěte jsou to právě rodiče, kteří přivádí své ratolesti na různé sporty.

Největším nešvarem při práci a výchově dětí je bohužel příliš ambiciózní rodič, který má na dítě přehnané nároky a chce, aby bylo v tom daném sportu nejlepší a sportem se v budoucnu živilo. Dítě ve většině případů považuje svého rodiče za vzor, vnímá

a respektuje jeho názory a postoje, snaží se tak vyhovět i mnohdy protichůdným sociálním normám. Dítě nechce svého rodiče zklamat a tak se maximálně snaží docílit úspěchu. V těchto případech je dítě schopné, aby nezklamalo svého rodiče, zajít až za hranu fair play.

Postupem času se ale stává opačný efekt. Dítě si je vědomé svých nedostatků, vnímá okolí, dokáže rozlišit své možnosti a může dojít k určitému bloku, v krajních případech i ukončení sportovní činnosti.

O těchto problémech píše i Slepíčka (2009), který řeší nejen dopady na průběh a socializaci ve sportu. Tvrdí, že pokud se jedinec přes všechna negativa, které před něho ambiciózní rodič postavil, rozhodne u sportu zůstat a zachovat si stávající úroveň, dochází k omezení v jiných oblastech jeho života, jako je například vzdělání.

6.8.3 Pohled okolí na sport

Vliv vnímání okolí hraje významnou roli nejen ve sportu, ale v celém našem životě. Pokud budeme mít kolem sebe kamarády a známé, se kterými se cítíme komfortně, kteří nekouří, nepijí alkohol, můžou nás do jisté míry ovlivňovat. Pokud sportují, rádi lyžují, hrají volejbal, budeme s nimi rádi sdílet stejné zážitky.

„Ne všichni ale máme stejný nebo podobný pohled na jednotlivé sporty. Jsou sporty, které se potýkají s různými názory okolí pro svoji povahu. Příkladem může být například atletika, kde Vlček (2013) zmiňuje posměch okolí pro elastické běžecké oblečení. Někteří jedinci tento posměch okolí nemusí být schopni zvládnout a problém vyřeší tak, že sportu zanechají. Každý sport se může setkat s podobným problémem, fotbalisté mohou být terčem posměchu pro častou starost vrcholových hvězd o svůj zevnějšek, nebo se může jednat i o podstatu sportu jako takového. V těchto případech se jedná o lidi, kteří se ve sportovním odvětví pohybují, například hokejisté říkají florbalistům, že florbal je pro sraby, kteří nemají rádi zimu a nenaučili se bruslit. Podobných případů se vyskytuje hodně u každého sportu.“
(Kořínek, 2020)

6.8.4 Odchod kamaráda ze skupiny

Každý člověk je svým způsobem ovlivnitelný. Při kolektivních sportech bývá vliv kamaráda opravdu zásadní. Především pak v době, kdy již dítě vnímá potřebu socializace. V době dospívání je pak vliv kamarádů a vrstevníků obrovský. Každé dítě je od přírody soutěživé. Ačkoliv si to ani nemusíme uvědomovat, děti se snaží vzájemně předhánět, „dotahovat“ na své kamarády, který v mnoha věcech i napodobují. V případě silné vazby dvou kamarádů ze školy může být právě kamarádský vztah hlavním impulsem se začátkem sportování toho druhého dítěte. Tato silná sociální vazba však může přinášet i úskalí. V případě, že jeden z kamarádů skončí, pro toho druhého to může být velkým psychickým problémem. Mnohdy také přemýšlí o konci s daným sportem. Může být smutný, apatický. V tomto případě by měl sehrát důležitou roli trenér, který by mu měl věnovat více pozornosti, záměrně ho více zapojovat do jednotlivých činností s dalšími spoluhráči. Výhodou dětí je, že se dokáží rychle adaptovat na nové prostředí, nové kamarády atd. (zsdetska.cz, 2009)

6.9 Výsledkové důvody

6.9.1 Přejít do vyšší kategorie

Přejít do vyšší kategorie je vždy výraznou změnou. Ne všichni sportovci jsou připraveni na takovou změnu.

Svoboda (2000) upozorňuje na fakt, že většina sportovců tuto změnu v podobě přechodu do vyšší kariéry během své sportovní kariéry poznala. Postupem do vyšší kategorie přichází mnohdy drobné změny pravidel, náročnosti, přibudou noví a těžší soupeři. Upozorňuje na příliš velký tlak na psychiku jedince. Zvláště pokud se jednalo o „talent od přírody“, kterému se samo od sebe v nižších kategoriích dařilo, případně mu dosavadní tréninkové úsilí stačilo na to být nejlepší a po přestupu do vyšší kategorie už mezi nejlepší nepatří. Vyrůstají fyzické nároky při tréninku i při soutěžích. V tuto chvíli by měl trenér odhadnout takový blížící se problém a měl by být pozitivní, měl by především chválit. Zároveň by měl týmu, případně jedincům vytyčit reálné cíle.

6.9.2 Stagnace výkonu

O stagnaci výkonu jsme již hovořili při zátěži. Nepřiměřená zátěž totiž hraje ve stagnaci výkonu významnou roli. Připomeňme si, že tréninkové zatížení vyvolává změny v organismu a adaptací takového zatížení dochází ke zvyšování sportovního výkonu.

Měli bychom mít na paměti, že stagnace výkonu a pokles aktuální formy je přirozeným a zákonitým jevem při tréninkovém procesu. Dovalil et al. (2007) pak ale popisuje i předčasné dosažení své maximální hranice, které po jejímž atakování již není schopen se dále sám zlepšovat. Tento momentální stav může vést k demotivaci sportovce vzhledem k zastavení jeho výkonnosti. Vhodně zvoleným tréninkem se však tento moment dá překonat.

Perič (2004) pak zdůrazňuje úskalí speciálního tréninku u dětí, které vede k rychlému zvyknutí organismu na zátěž a v pozdějších letech už na ně nebude působit. Připomíná, že bychom měli v dětském věku především používat všeobecně rozvíjející cvičení.

6.10 Problémy v tréninkových skupinách

6.10.1 Šikana

Mohlo by se zdát, že šikana je charakteristická pouze pro dětské skupiny. Opak je ale pravdou. Jak uvádí Sekota (2008) šikana je jev, který se objevuje i v dospělých sportovních skupinách. Pozorujeme však odlišnosti v určitých věkových skupinách. Zatímco mladší sportovci jsou fyzicky i psychicky snadněji zranitelní a následky šikany mají mnohdy nenávratné následky. Šikana se ve skupině nejčastěji vyskytuje při příchodu nového člena, který nemá v kolektivu žádné kamarády a do doby, než si naváže nové sociální kontakty, stává se tak „snadnou kořistí“.

6.10.2 Pomlouvání

Pomluvy jsou bohužel v dnešní společnosti téměř na denním pořádku. Pomluva se vyznačuje částečnou pravdou, která je ovšem dokreslena nepravdou za účelem ponížení, nebo dokonce ublížení pomlouvaného. Vyskytují se tak při konkurenčním boji nebo

obyčejné antipatii k druhému. S pomlouvou se setkáváme ve všech životních etapách, kdy první zkušenosti s pomlouvami máme již v mateřských školách, ale není výjimkou pomlouvání i v seniorském věku.

6.10.3 Antipatie

„Antipatie znamená odpor nebo nechuť k různým osobám, věcem a činnostem. Antipatii pociťuje jedinec k jinému jedinci nebo skupině. Jedná se o přirozený druh chování člověka. V tréninkové skupině se tak antipatie vyskytuje běžně. Zde má za úkol trenér antipatii odhalit a vyřešit, aby se tréninková skupina vrátila zpět do dobré atmosféry a předcházel tak komplikacím, které by mohly nastat se stávající a prohlubující antipatií. Důležité pro trenéra je zvolit si jedince pro spolupráci, který je sympatický a důvěryhodný pro ostatní, aby mohl pomoci s vyřešením negativních vztahů v důsledku antipatie.“
(Kořínek, 2020)

6.10.4 Slovní a fyzické konflikty

Konflikt může na první pohled působit pouze jako negativní jev. V konfliktu však spatřujeme i několik pozitiv. Konflikty můžeme rozdělit na slovní a fyzické, jejichž spouštěčem je jakákoliv nepříjemná situace.

7 Cíl, otázky a úkoly práce

Tato část diplomové práce je zaměřena na cíl práce, popis výzkumných otázek a vyjmenování úkolů výzkumu pro potřeby práce.

7.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit nejčastější příčiny ukončení sportovní činnosti mládeže. Mapování důvodů pro ukončení aktivní sportovní činnosti je provedeno dotazníkovým šetřením, kde dotázaní respondenti (kvalifikovaní trenéři) vyslovili, kdy a z jakých důvodů ukončili sportovci aktivní sportovní činnost.

7.2 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka č. 1

V jakém věku nejčastěji mládež ukončí sportovní činnost?

Výzkumná otázka č. 2

Jaký je nejčastější důvod k ukončení sportovní činnosti?

Výzkumná otázka č. 3

Existují nějaké možnosti, jak snížit procenta ukončení sportovní činnosti?

7.3 Úkoly práce

Pro splnění zvolených výzkumných úkolů práce jsem definovala následující úkoly práce:

- Seznámení s tématem a stanovení cíle práce
- Prostudování literatury
- Stanovit úkoly práce, výzkumné otázky a cíl
- Zvolit vhodnou skupinu respondentů pro sběr dat
- Zpracovat získaná data
- Vyhodnotit zpracovaná data
- Vyslovit závěry a doporučení

8 Metodika výzkumu

8.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří zkušení trenéři z Nového Bydžova, regionu Novobydžovska a z Královéhradeckého kraje. Dotazovaní trenéři jsou plně kvalifikovaní s platnou

trenérskou licenci. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 104 respondentů. Dotazovaní trenéři působí ve všech věkových kategoriích (minipřípravka – starší žáci), které jsou potřebné pro tuto práci.

1. Věk:

- Méně než 21 let
- 21-30 let
- 31-40 let
- 41-50 let
- 51-60 let
- více než 60 let

2. Pohlaví:

- Muž
- Žena

3. Délka trenérské praxe:

- méně než 10 let
- 10-15 let
- 15-20 let
- 20-25 let
- 25-30 let
- Více než 30 let

4. Specializace trenéra:

- Technická a taktická
- Kondiční
- Psychologická
- Trenér dělá vše

5. Funkci trenéra vykonávám:

- Profesionálně
- Volnočasově

6. V jakém věku nejčastěji zahajují sportovní přípravu?

- Minipřípravka (do 7 let)
- Mladší přípravka (7-9 let)
- Starší přípravka (10-11 let)
- Mladší žáci (12-13 let)
- Starší žáci (14-15 let)

7. Kdo nejčastěji svěřence přivede?

- Rodiče
- Kamarádi
- Školní pedagog
- Přijdou sami z vlastního zájmu
- Vyhledáváte si je sami, např. nábor nebo pořádání tábora/kempu
- Jiné

8. V jakém věku nejčastěji ukončují sportovní přípravu / končí se svou sportovní přípravou?

- Minipřípravka (do 7 let)
- Mladší přípravka (7 - 9 let)
- Starší přípravka (10 - 11 let)
- Mladší žáci (12 - 13 let)
- Starší žáci (14 - 15 let)

9. Z jakých nejčastějších důvodů?

- Psychologické (ztráta motivace, psychické onemocnění, jiné zájmy apod.)
- Ekonomické (nedostatek financí rodiny, nedostatečné ohodnocení sportovce aj.)
- Praktické (časová náročnost tréninku, studijní důvody apod.)
- Fyziologické (dlouhodobé zranění, nemoc apod.)
- Sociologické (spory s trenérem, jiná parta apod.)
- Výsledkové (přestup do vyšší kategorie, dlouhodobá stagnace výkonu atd.)
- Jiné

10. Jaký je nejčastější psychologický důvod ukončení sportovní činnosti?

- Stereotypní trénink
- Jiné zájmy
- Malé úspěchy
- Velká náročnost
- Ztráta motivace
- Psychické onemocnění
- Jiné

11. Jaký je nejčastější ekonomický důvod ukončení sportovní činnosti?

- Nedostatek financí klubu
- Nedostatek financí mladého sportovce
- Nedostatek financí rodiny sportovce
- Nedostatečné finanční ohodnocení sportovce
- Jiné

12. Jaký je nejčastější praktický důvod ukončení sportovní činnosti?

- Časová náročnost na dojíždění na trénink
- Velké nároky ve škole
- Rodinné problémy
- Přechod na jiný druh sportovní činnosti
- Jiné

13. Jaký je nejčastější fyziologický důvod ukončení sportovní činnosti?

- Dlouhodobá nemoc
- Dlouhodobé zranění
- Velké svalové dysbalance
- Jiné

14. Jaký je nejčastější sociologický důvod ukončení sportovní činnosti?

- Spory s trenérem
- Odchod kamaráda ze skupiny
- Posměch okolí
- Jiná parta

- Jiné

15. Jaký je nejčastější výsledkový důvod ukončení sportovní činnosti?

- Přejít do vyšší kategorie (zhoršení umístění)
- Dlouhodobá stagnace výkonu
- Svěřenec je tak dobrý, že už nemá čeho více dosáhnout
- Jiné

16. Svěřence trénujete koncepcí:

- Rané specializace (mladé svěřence trénujeme podobně, jako by byli dospělí)
- Tréninku odpovídající vývoji (dávkování zatížení je postupné s ohledem na vývoj každého jedince)

17. Tolerujete svým svěřencům ještě další aktivní účast v jiném druhu sportu?

- Ano, je to vhodné odreagování
- Ano, ale vidím to nerad/a
- Je to každého věc
- Ne
- Jiné

18. Jaký problém se nejčastěji objevuje ve vašich tréninkových skupinách?

- Nezdravé soupeření
- Pomlouvání
- Šikana
- Hrubé slovní konflikty
- Fyzické konflikty
- Antipatie (odpor nebo nechuť jedné osoby ke druhé v tréninkové skupině)
- Jiné

8.2 Metoda sběru dat

Data pro závěrečnou práci byla získána pomocí dotazníkového šetření – kvantitativní metodou diagnostické metody. Dotazník byl použit s úpravami od Čermáka (2016). Pro dotazníkové šetření byla použita pouze elektronická forma dotazníků. Tyto dotazníky byly vytvořeny pomocí Formuláře Google – webový portál Google. Dotazníky byly rozeslány do Fotbalového klubu a dalších sportovních zařízení v Novém Bydžově v Královéhradeckém kraji. Všechny dotazníky byly vyplněny anonymně. V první části dotazníku jsou přímé údaje o trenérech a v druhé části dotazníku jsou otázky zaměřeny na názory, zkušenosti jednotlivých trenérů.

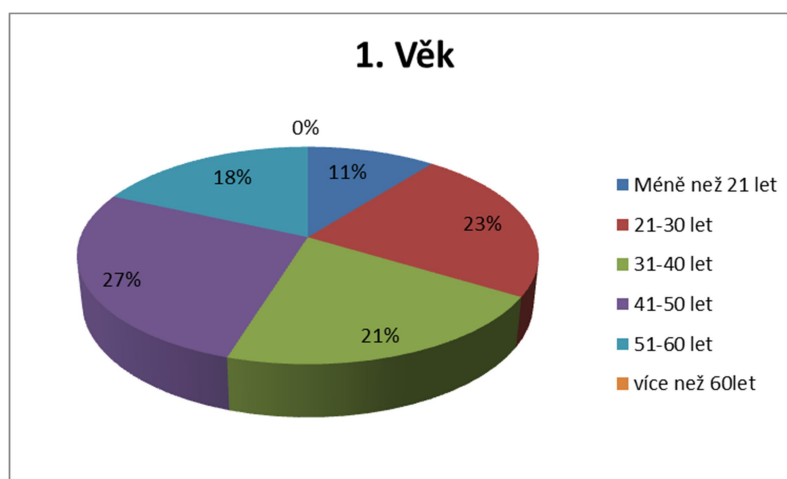
8.3 Metody zpracování a vyhodnocení dat

Pro zpracování dat z dotazníku byl použit program Microsoft Excel. Zde byla data zpracována a zaevidována do přehledných tabulek a grafů pomocí matematicko-statistické a grafické metody. Pro vyhodnocení získaných dat byly využity programy Word a Excel.

8.4 Výsledky a diskuze

Výsledky a diskuze jsou uvedeny v pořadí otázek z dotazníku. Výsledky jsou vyjádřeny názornými a přehlednými grafy. Z těchto výsledků bude možné odpovědět na stanovené výzkumné otázky.

Otázka č. 1: Věk

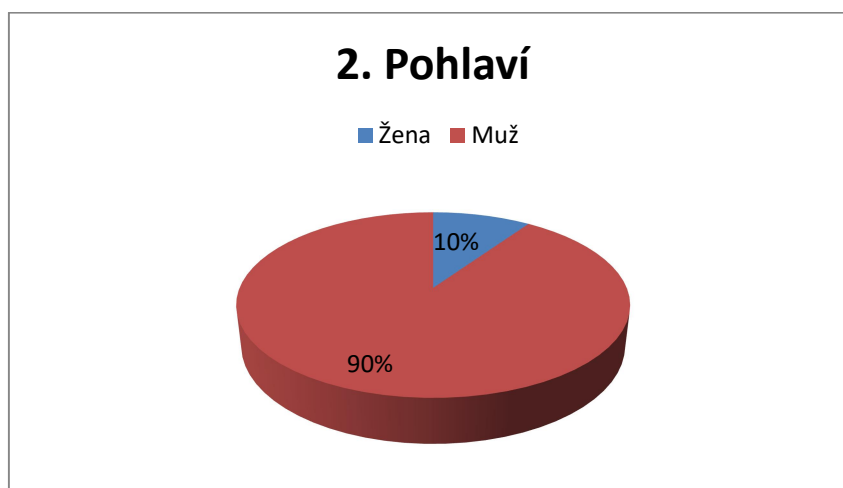


Obrázek 4: Věk respondentů

Výsledky:

Nejpočetnější skupina dotazovaných trenérů je ve věku 41–50 let s 27 %. Druhá nejpočetnější skupina je ve věku 21–30 let s 23 %. Třetí ve věku 31–40 let s 21 %. Další v pořadí je skupina trenérů ve věku 51–60 let s 18 %. S 11 % je skupina trenérů ve věku méně než 21 let.

Otázka č. 2: Pohlaví

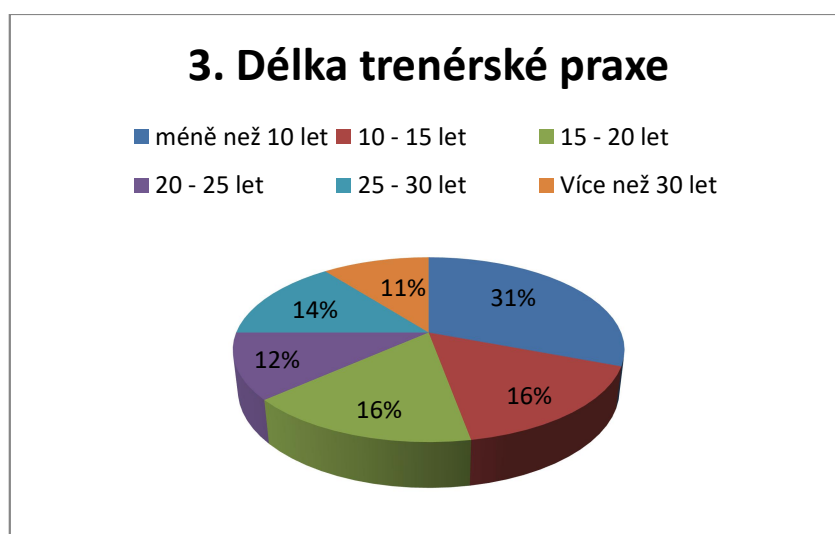


Obrázek 5: Pohlaví respondentů

Výsledky:

Mezi dotazovanými trenéry bylo 90 % hlasujících mužů a pouze 10 % hlasujících žen.

Otázka č. 3: Délka trenérské praxe



Obrázek 6: Délka trenérské praxe

Výsledky:

Nejpočetnější skupinou v oblasti délky trenérské praxe je s 31 % skupina méně než 10 let. Další v pořadí jsou hned dvě skupiny s 16 %, a to s délkou trenérské praxe 10–15 let a 15–20 let. Následuje skupina s trenérskou praxí 25–30 let se 14 %. Skupina s délkou trenérské praxe 20–25 let s 12 %. Nejméně početná skupina s praxí více než 30 let s 11 %.

Otázka č. 4: Specializace trenéra



Obrázek 7: Specializace trenéra

Výsledky:

40 % dotazovaných trenérů se zabývá technickou a taktickou přípravou. Psychologickou přípravou se zabývá 22 % dotazovaných trenérů. S 19 % je skupina trenérů, která zabezpečuje všechny složky tréninku a kondiční přípravu.

Otázka č. 5: Funkci trenéra vykonávám



Obrázek 8: Vykonávaná funkce trenéra

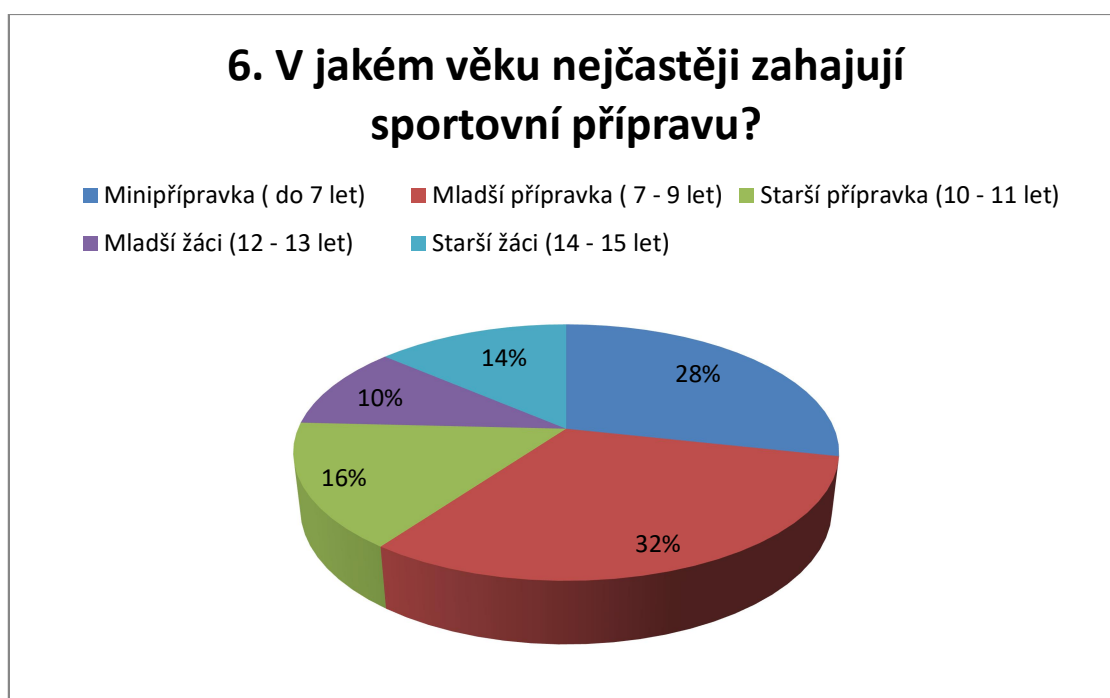
Výsledky:

Pouze 18 % dotazovaných trenérů vykonává funkci trenéra na profesionální úrovni. Naopak 82 % dotazovaných vykonává svou trenérskou profesi ve svém volném čase.

Diskuse:

Pouze pro 18 % dotazovaných trenérů je trenérství hlavní výdělečnou činností. Profesionální trenérství zahrnuje také individuální tréninky, dopolední tréninky, návštěvy škol, videotréninky, rozbory, ale i mimo sportovní činnost, jako je například příprava a organizace náborů, turnajů, workshopů pro děti a rodiče, vzdělávání trenérů atp. Ostatní trenéři, tedy 82 %, se věnují trénování především volnočasově z důvodu svého zaměstnání.

Otázka č. 6: V jakém věku nejčastěji zahajují sportovní přípravu?



Obrázek 9: Nejčastější věk zahájení sportovní příprav

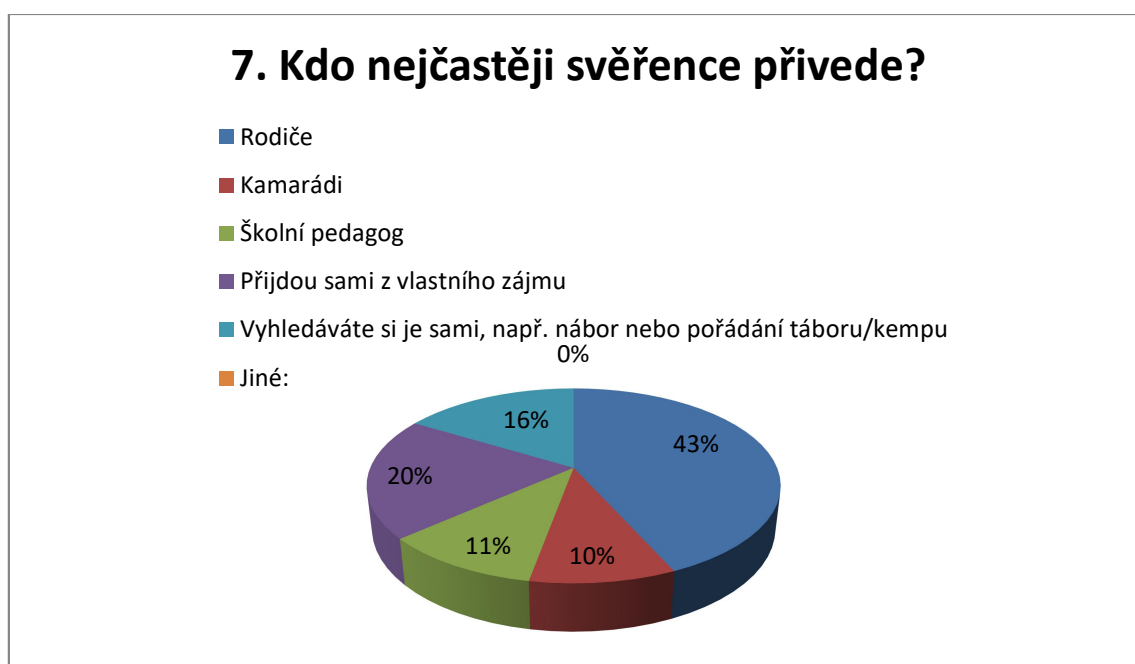
Výsledky:

Nejčastější skupinou zahajující sportovní přípravu je ve věku mladší přípravy (7 – 9 let), a to 32 %. Druhou skupinou jsou děti ve věku minipřípravky (do 7 let) s 28 %. Třetí skupinou jsou děti ve starší přípravce (10 – 11 let) s 16 %. Následuje skupina starších žáků (14 – 15 let) s 14 %. Poslední skupinou jsou mladší žáci (12 – 13 let) s 10 %.

Diskuze:

Dle mého názoru nejvíce dětí přichází ve věku minipřípravky (do 7 let), kde rodiče hledají pro své dítě všestranné zaměření, čímž vystřídají mnoho zájmových kroužků. Druhou silnou vlnou příchodu je vítězná věková kategorie mladší příprava (7 – 9 let), kde si dítě již dokáže vybrat samo druh sportu, v tomto případě fotbal. Je to možná způsobeno i tím, že se nechá dítě strhnout skupinou dětí ze školy.

Otázka č. 7: Kdo nejčastěji svěřence přivede?



Obrázek 10: Kdo nejčastěji přivede svěřence

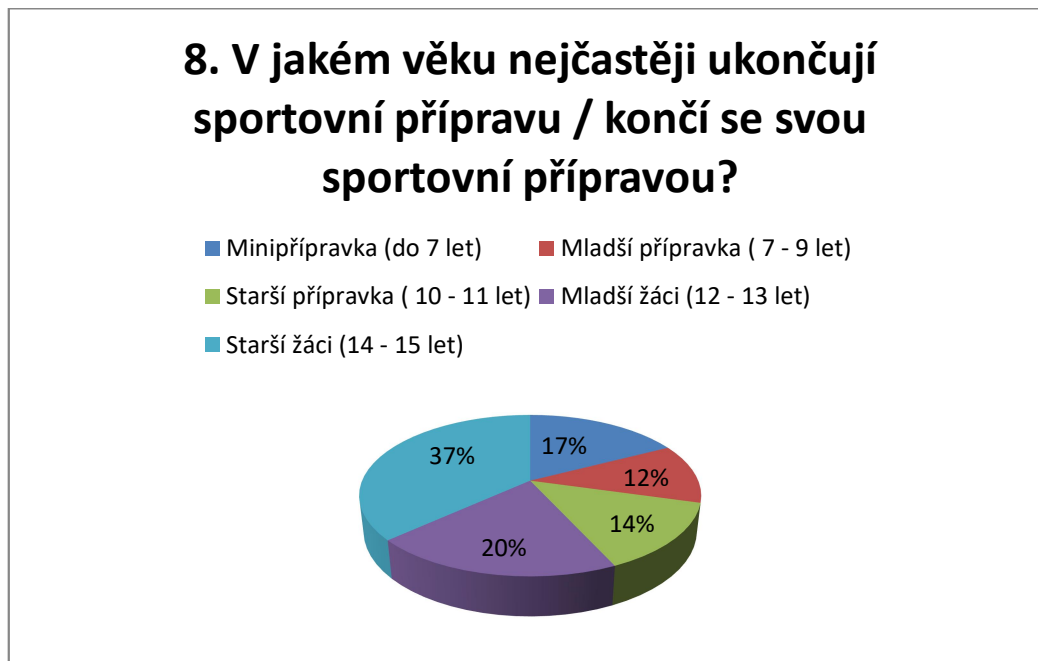
Výsledek:

Noví svěřenci jsou nejčastěji přivedeni svými rodiči, a to v 43 %. S 20 % přijdou noví hráči sami z vlastního zájmu. Na třetím místě s 16 %, si kluby vyhledají své nové svěřence sami, například náborů nebo pořádáním táborů nebo fotbalových kempů. Školní pedagogové získali s 11 % čtvrté místo v dotazníkovém šetření. 10 % respondentů uvedlo, že je ke sportu přivedou kamarádi.

Diskuze:

Rodiče bývají velkým vzorem pro své děti, mají velký vliv, a proto není divu, že právě rodiče přivádějí své děti do fotbalových klubů, a to v 43 %. Naopak školní pedagogové, zejména pak učitelé tělesné výchovy, kteří by měli přivést děti k dalšímu sportování, získali pouze 11 %, což je dle mého názoru velmi málo.

Otázka č. 8: V jakém věku nejčastěji ukončují sportovní přípravu/ končí se svou sportovní přípravou?



Obrázek 11: V jakém věku sportovci končí

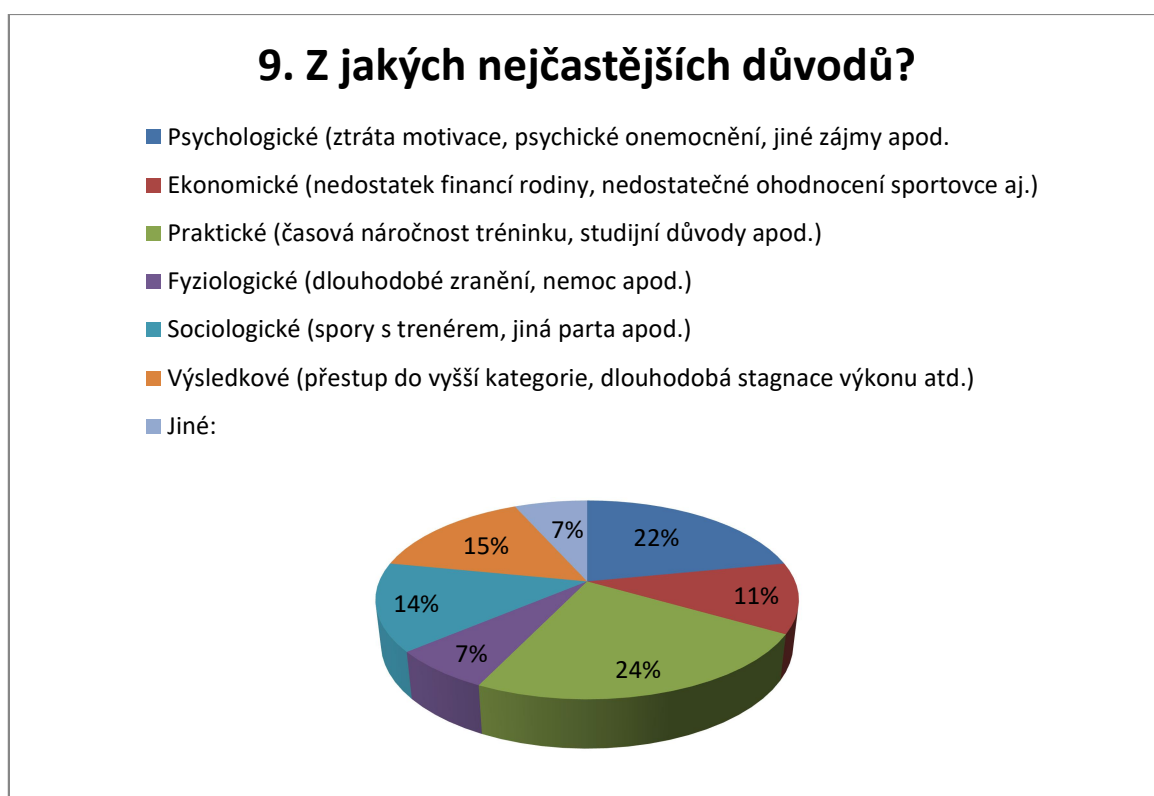
Výsledky:

Dotazovaní respondenti uvedli, že nejčastěji ukončují svou sportovní přípravu ve věku starších žáků (14 – 15let) s 37 %. Další skupinou jsou děti ve věku mladších žáků (12 – 13let), a to s 20 %. Třetí nejčastější skupinou, kdy mladí sportovci ukončují svou sportovní přípravu, je kategorie minipřípravky (do 7 let) s 17 %. Starší příprava (10 – 11 let) získala 14 %. Nejméně hodnocená skupina je mladší příprava (7 – 9 let) s 12 %.

Diskuze:

Z výsledků dotazníku vyplývá, že nejčastějším obdobím pro ukončení sportovní přípravy je kategorie starších žáků, myslím si, že je to zapříčiněno obdobím pubescence, neboli dospíváním a vlivem party přátel.

Otázka č. 9: Z jakých nejčastějších důvodů?



Obrázek 12: Nejčastější důvody ukončení sportovní činnosti

Výsledky:

Nejčastějším důvodem konce jejich sportovní přípravy jsou s 24 % praktické důvody (časová náročnost tréninku, studijní důvody apod.). Druhým nejčastějším důvodem s 22 % jsou psychologické důvody (ztráta motivace, psychické onemocnění, jiné zájmy apod.). Třetí jsou výsledkové důvody (přestup do vyšší kategorie, dlouhodobá stagnace výkonu atd.). Čtvrté v pořadí jsou sociologické důvody (spory s trenérem, jiná parta apod.) s 14 %. S 11 % jsou ekonomické důvody (nedostatek financí rodiny, nedostatečné ohodnocení sportovce aj.). Následují důvody fyziologické (dlouhodobé zranění, nemoc apod.) a jiné skončili shodně s 7 %.

Diskuze:

Ani tentokrát mě nepřekvapil výsledek dotazníku, kdy na prvním místě jsou praktické důvody (časová náročnost tréninku, studijní důvody apod.), je to způsobeno tím, že jsou na děti kladeny větší nároky ve školách, je to možná způsobeno i dnešní covidovou situací, kdy děti mívají více domácích úkolů z důvodů distanční výuky.

Otázka č. 10: Jaký je nejčastější psychologický důvod ukončení sportovní činnosti?



Obrázek 13: Psychologický důvod ukončení sportovní činnosti

Výsledky:

Nejčastějším psychologickým důvodem ukončení sportovní činnosti uvedli dotazovaní trenéři jiné zájmy, a to v 29 %. Dále 18 % uvedlo velkou náročnost tréninků. Ztráta motivace je hodnocena 14 %. S 13 % jsou hodnoceny malé úspěchy sportovců. Stereotypní trénink získal hodnocení 10 %. Poslední hodnocené důvody jsou shodně s 8 % psychické onemocnění a jiné důvody jako například zranění, které nespadá do této kategorie.

Diskuze:

Nejčastějším psychologickým důvodem ukončení sportovní činnosti jsou jiné zájmy sportovce. Může to být způsobeno tím, že sportovec dělá více sportů najednou a v jednom je lepší než v druhém, takže je více než jasné, že kde se mu lépe daří, tomu se bude více věnovat a naopak. Nebo to může být i z důvodu toho, že je do fotbalu tlačěn i proti jeho vůli.

Otázka č. 11: Jaký je nejčastější ekonomický důvod ukončení sportovní činnosti?



Obrázek 14: Nejčastější ekonomický důvod ukončení sportovní činnosti

Výsledky:

Nejčastějším ekonomickým důvodem pro ukončení sportovní činnosti je nedostatek financí rodiny sportovce, a to 39 %. Druhými nejčastějšími ekonomickými důvody jsou shodně s 17 % nedostatek financí mladého sportovce a jiné. Dalším ekonomickým důvodem je s 15 % nedostatek financí sportovního klubu. Posledním ekonomickým důvodem je s 12 % nedostatečné finanční ohodnocení sportovce, a to s 12 %.

Diskuze:

Nejsem vůbec překvapena, že nejčastějším ekonomickým důvodem ukončení sportovní činnosti sportovce je nedostatek financí rodiny sportovce. Největšími finančními výdaji jsou výstroj sportovce, a to především fotbalová obuv jako jsou kopačky, turfy a sálová obuv do sportovní haly. Může se stát, že tento výdaj je i dvakrát až třikrát v sezóně z důvodu opotřebení, nebo růstu nohy sportovce. Záleží také na dané kategorii.

Otázka č. 12: Jaký je nejčastější praktický důvod ukončení sportovní činnosti?



Obrázek 15: Nejčastější praktický důvod ukončení sportovní činnosti

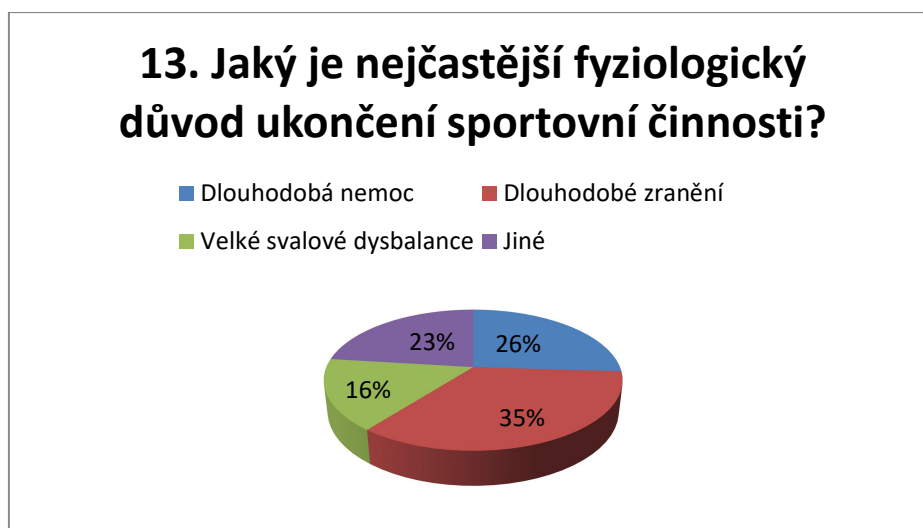
Výsledky:

Nejčastějším praktickým důvodem ukončení sportovní činnosti je časová náročnost na dojíždění na trénink s 26 %. Druhým nejčastějším praktickým důvodem jsou jiné důvody s 20 %. Dalšími praktickými důvody jsou shodně s 18 % hned tři praktické důvody a těmi jsou rodinné problémy, přechod na jiný druh sportovní činnosti a velké nároky ve škole.

Diskuze:

Nejčastějším praktickým důvodem ukončení sportovní činnosti je časová náročnost na dojíždění na trénink. Ne všichni sportovci bydlí v místě konání tréninků a například nejmladší věková kategorie je závislá na rodičích, kteří je musí na trénink vozit.

Otázka č. 13: Jaký je nejčastější fyziologický důvod ukončení sportovní činnosti?



Obrázek 16: Nejčastější fyziologický důvod ukončení sportovní činnosti

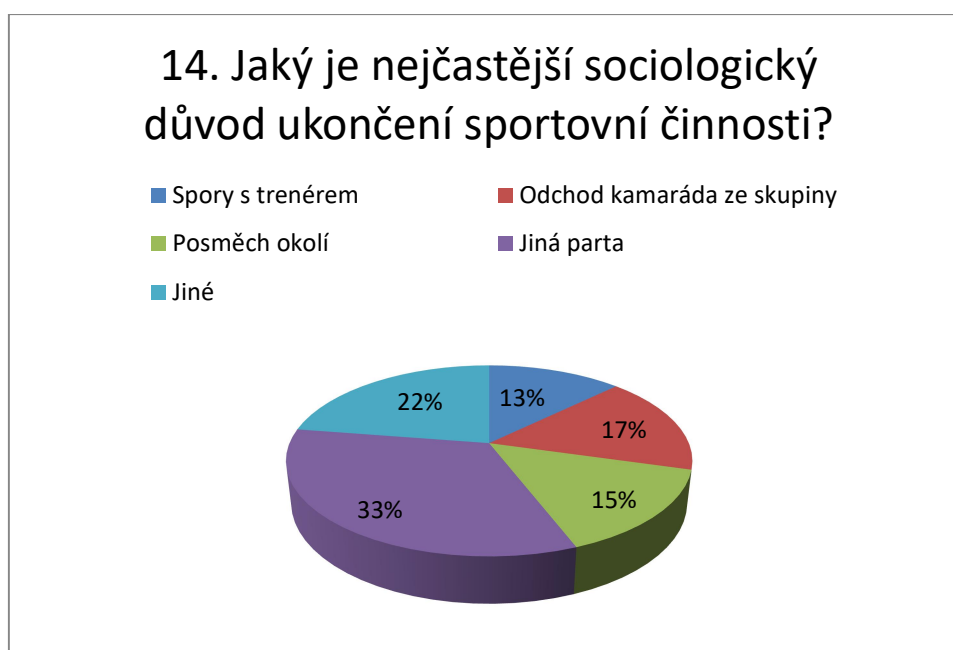
Výsledky:

Trenéři uvádí, že nejčastějším fyziologickým důvodem ukončení sportovní činnosti je dlouhodobé zranění, a to 35 % trenérů. Druhým nejčastějším fyziologickým důvodem je dlouhodobá nemoc s 26 %. Následují jiné důvody s 23 %. Díky velkým svalovým dysbalancím končí až 16 % sportovců.

Diskuze:

Ve fotbale je nejčastějším zraněním úraz dolní končetiny, a to především vazů v kolenu. Většinou jsou úrazy dolních končetin a jejich léčení na delší čas, a to třeba i měsíc klidu bez tréninků. Tato zranění se často opakují, a proto to může vést k ukončení sportovní činnosti sportovce.

Otázka č. 14: Jaký je nejčastější sociologický důvod ukončení sportovní činnosti?



Obrázek 17: Nejčastější sociologický důvod ukončení sportovní činnosti

Výsledky:

Jiná parta je nejčastějším sociologickým důvodem, proč děti končí svou sportovní činnost, a to s 33 %. Dalším sociologickým důvodem jsou jiné důvody, a to s 22 %. S 17 % je sociologickým důvodem odchod kamaráda ze skupiny. Čtvrtým sociologickým důvodem je s 15 % posměch okolí. 13 % sportovců končí kvůli sporům s trenérem.

Diskuze:

Přátelství je v životě i ve sportu velmi důležité, a proto není překvapením, že i tento faktor může být důvodem pro ukončení sportovní činnosti. Nezanedbatelné množství, a to 13 % patří trenérům. Myslím si, že by tomu mohli trenéři předcházet.

Otázka č. 15: Jaký je nejčastější výsledkový důvod ukončení sportovní činnosti?



Obrázek 18: Nejčastější výsledkový důvod ukončení sportovní činnosti

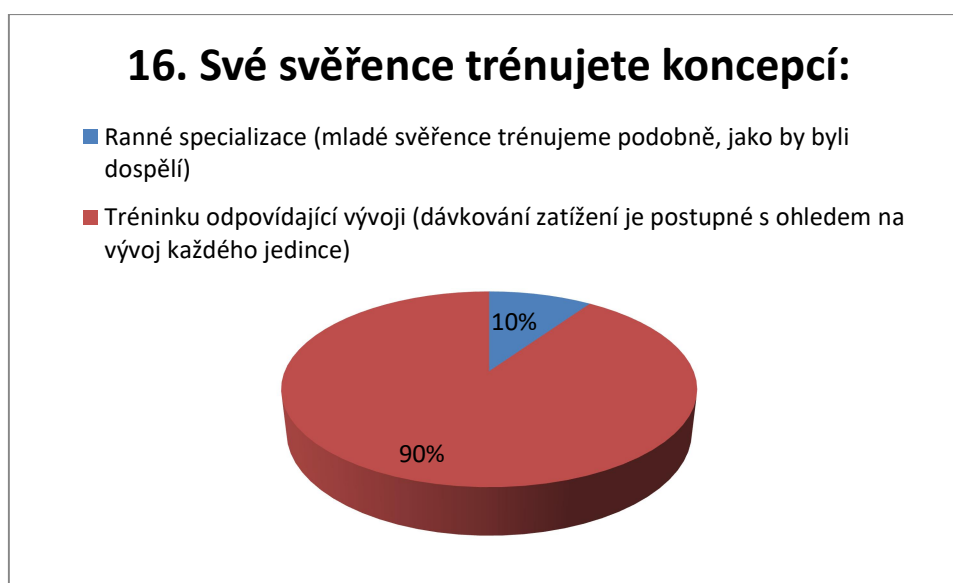
Výsledky:

Nejčastější výsledkový důvod ukončení sportovní činnosti je podle dotazovaných trenérů dlouhodobá stagnace výkonu s 36 %. Druhým nejčastějším výsledkovým důvodem je s 29 % přechod do vyšší kategorie (zhoršení umístění). Třetím nejčastějším výsledkovým důvodem pro ukončení sportovní činnosti je ten, kdy svěřenec je tak dobrý, že už nemá čeho více dosáhnout, a to s 23 %. Odpověď jiné se vyskytuje s 12 %.

Diskuze:

Tím, že u sportovců dochází ke stagnaci výkonu, dochází k úbytku motivace pro daný sport. Pro mnoho sportovců je velice náročný přechod do vyšší kategorie, je to způsobeno těžšími soupeři, větší herní plochou, delším herním časem apod.

Otázka č. 16: Svěřence trénujete koncepcí



Obrázek 19: Typ koncepce tréninku

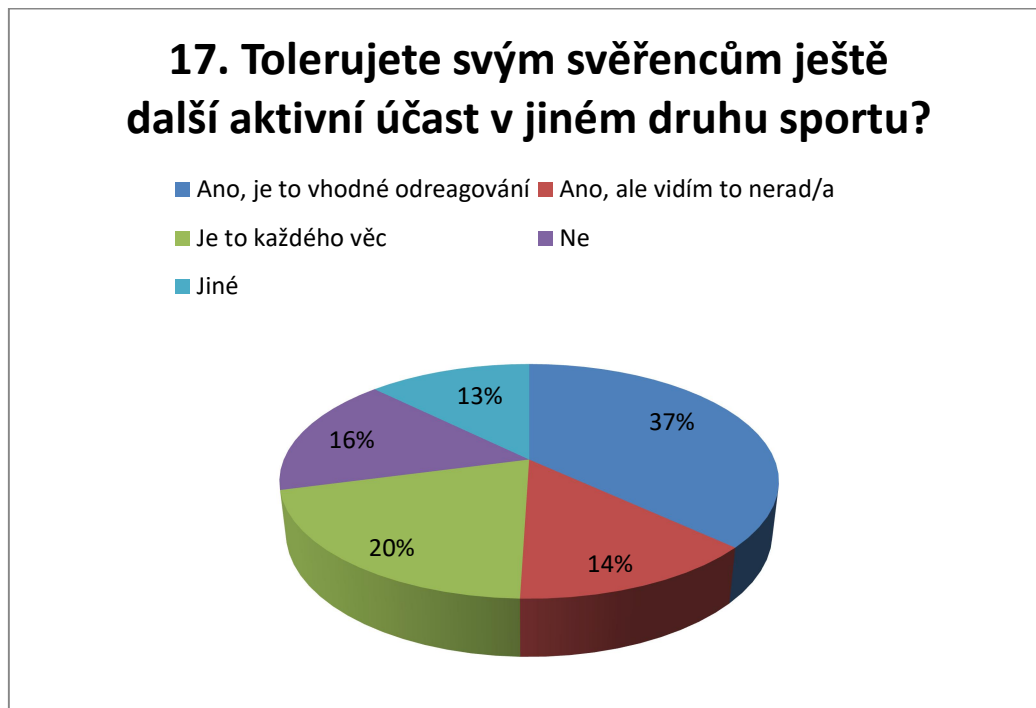
Výsledky:

90 % trenérů preferuje tréninky odpovídající vývoji (dávkování zatížení je postupné s ohledem na vývoj každého jedince). 10 % trenérů trénuje své svěřence metodou rané specializace (mladé svěřence trénujeme podobně, jako by byli dospělí).

Diskuze:

Obě tyto koncepce jsou popsány již v teoretické části této diplomové práce. Souhlasím s tímto procentuálním výsledkem této dotazníkové otázky, protože pro dítě a jeho zdravý vývoj a pozitivní přístup ke sportu je důležité, aby trénink odpovídal jeho vývoji a věku. Zamezí se tím jeho brzkému odchodu z daného sportu.

Otázka č. 17: Tolerujete svým svěřencům ještě další aktivní účast v jiném druhu sportu?



Obrázek 20: Tolerance jiných sportů

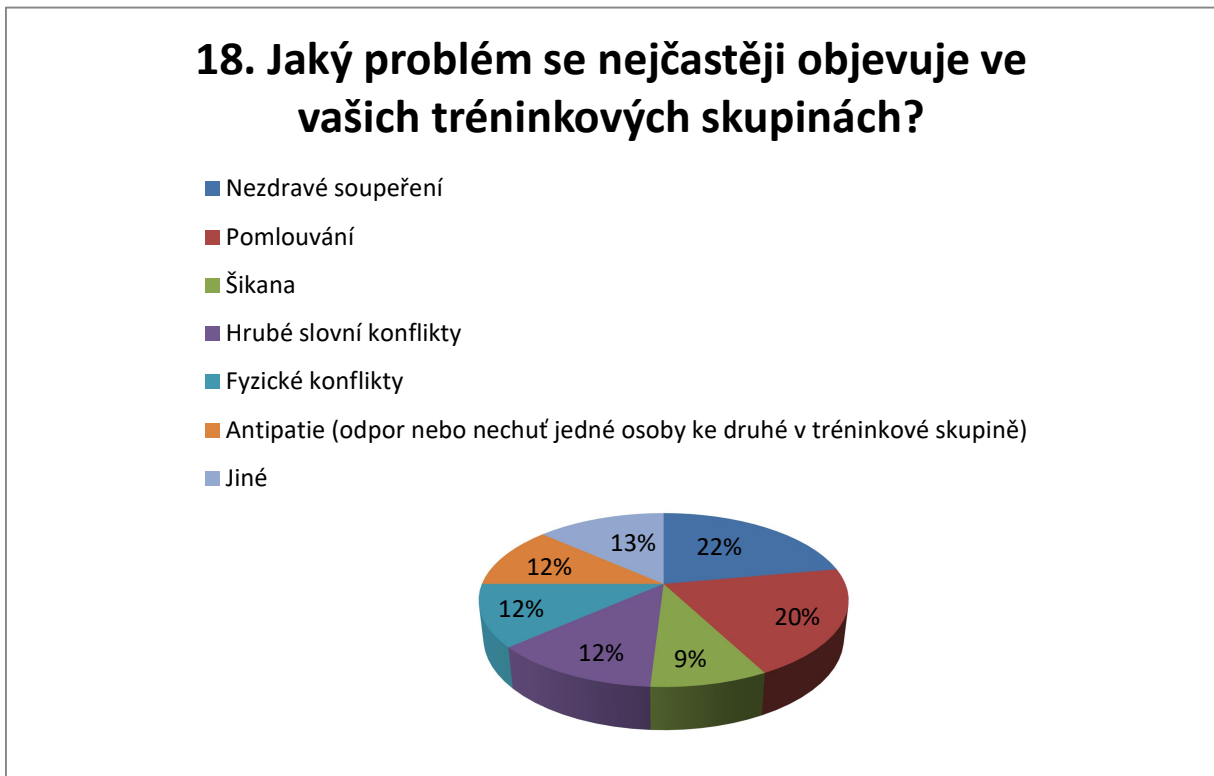
Výsledky:

37 % trenérů je přesvědčena o tom, že je v pořádku vykonávat i jiný druh sportu za vhodné odreagování. 20 % si myslí, že je to každého věc. 16 % dotazovaných trenérů s tím nesouhlasí. 14% trenérů nevidí rádo, že se věnují dalším aktivitám. 13 % trenérů vybrali odpověď „jiné“.

Diskuze:

V útlém věku je velice důležité věnovat se všestrannosti pohybu za účelem poznání a získání nových dovedností nebo již zmíněné odreagování se.

Otázka č. 18: Jaký problém se nejčastěji objevuje ve vašich tréninkových skupinách?



Obrázek 21: Problémy v tréninkových skupinách

Výsledky:

Nejčastějším problémem v tréninkových skupinách se objevuje nezdravé soupeření mezi sportovci, a to v 22 %. Další v pořadí je s 20 % pomlouvání. Následují jiné problémy s 13 %. Po 12 % se vyskytnou problémy typu antipatie (odpor nebo nechuť jedné osoby ke druhé v tréninkové skupině), fyzické konflikty a hrubé slovní konflikty. S pouhými 9% se vyskytuje šikana.

Diskuze:

Nejčastější problémy v tréninkových jednotkách jsou popsány v teoretické části diplomové práce. Nezdravé soupeření se často objevuje i mimo sportovní odvětví, je to nejspíše způsobeno tím, že svěřenci slyší ze všech stran, například v rodině, od kamarádů, že musí být nejlepšími nebo nejrychlejšími. Což kolikrát vede k antipatii mezi svěřenci.

9 Shrnutí dotazníkového šetření

9.1 Závěr empirického výzkumu

Cílem empirického výzkumu bylo zjistit kritické momenty ve sportovní činnosti mládeže v Novém Bydžově. Pro výzkum byla zvolena metoda kvantitativní – dotazníkové šetření, kterého se zúčastnilo 104 sportovních trenérů. Z dotazníkového šetření jsem získala výsledky, díky kterým je možné zodpovědět výzkumné otázky a vyslovit jejich závěry.

Výzkumná otázka č. 1: V jakém věku nejčastěji mládež ukončí sportovní činnost?

Odpověď na výzkumnou otázku č. 1 vychází z otázky č. 8 dotazníkového šetření. Z dotazníkového šetření vyplývá, že nejčastěji mladí sportovci ukončují svou sportovní činnost ve věku starších žáků (14–15 let), a to v 37 %.

Výzkumná otázka č. 2: Jaký je nejčastější důvod k ukončení sportovní činnosti?

Z dotazníkového šetření vyplývá, že nejčastějším důvodem k ukončení sportovní činnosti mládeže jsou praktické důvody jako například časová náročnost tréninku, studijní důvody apod. a v 24 %. Nejčastějším praktickým důvodem ukončení činnosti je časová náročnost na dojíždění na trénink s 26 %. Druhým nejčastějším praktickým důvodem jsou jiné důvody s 20 %. Dalšími praktickými důvody jsou shodně s 18 % hned tři praktické důvody, těmi jsou rodinné problémy, přechod na jiný druh sportovní činnosti a velké nároky ve škole.

Výzkumná otázka č. 3: Existují nějaké možnosti, jak snížit procenta ukončení sportovní činnosti?

Díky výsledkům z dotazníkového šetření, můžeme snížit procenta ukončení sportovní činnosti, a to především tím, že těmto problémům budou trenéři předcházet. Například odstranění nezdravého soupeření v tréninkové jednotce. Snížením, nebo úplné odstranění sporu s trenéry. Dále by se měli trenéři důsledně věnovat, kontrolovat a opravovat své svěřence při rozcvičce v úvodní části tréninkové jednotky a tím předcházet zraněním, která mohou být dlouhodobá a mohou vést až k ukončení sportovní činnosti sportovce.

9.2 Doporučení pro teorii

Práci je možné rozšířit tím, že by se dotazníkové šetření rozšířilo dál, například na celý Královehradecký kraj a ne pouze na jedno město. S výsledky by se dalo více pracovat a porovnávat rozdíly mezi jednotlivými sportovními kluby.

Dále je tu možnost zaměřit se více na praktické důvody, a to především na rodinné problémy sportovce, protože například rozvod rodičů sportovce má velice negativní vliv na jeho psychickou stránku a ne vždy si s tím umí poradit sám, a proto se to může projevit i v jeho výkonu. Proto doporučuji hlubší zaměření na psychologické důvody pro ukončení sportovní činnosti.

Další oblastí, kterou lze tuto práci rozšířit, je zaměření na další věkovou kategorii, a to na kategorii dospělých. Tímto bychom museli dotazníkové šetření upravit.

9.3 Doporučení pro praxi

Pomocí zjištěných a vyhodnocených dat z dotazníkového šetření je možné vyslovit následující doporučení do praxe:

- Trenér by měl častěji motivovat své svěřence.
- Důležitá je interakce trenér – dítě – rodič.
- Trenér by měl umět připravovat své svěřence pro přechod do vyšší kategorie.
- Trenér by se měl zajímat o problémy uvnitř tréninkové skupiny a snažit se je ihned řešit.
- Vytvořit si návyky pro pravidelnou kompenzaci a relaxaci.
- Trenér by se měl více zajímat o regeneraci svých svěřenců a tuto oblast nepodceňovat.
- Pokud chce být trenér úspěšný, měl by se řídit již danými pravidly, které jsou zmíněné v teoretické části práce.
- Dodržením zásad sportovního tréninku dojde u sportujících k rychlejšímu a efektivnějšímu zvýšení výkonnosti, síly, obratnosti a dalších schopností.

10 Závěr práce

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zjistit, jaké jsou nejčastější důvody předčasného ukončení sportovní činnosti mládeže v Novém Bydžově. Ke splnění cíle empirické části byly zvoleny výzkumné otázky. Pro zodpovězení výzkumných otázek bylo provedeno dotazníkové šetření on-line systémem za pomoci Formulářů Google. Dotazníky vyplnilo celkem 104 respondentů.

Výsledky z dotazníkového šetření pomohly odpovědět na výzkumné otázky. Z výsledků vyplývá, že nejčastějším obdobím pro ukončení sportovní činnosti je kategorie starších žáků, a to ve věku 14-15 let. Nejčastější důvody pro ukončení sportovní činnosti jsou praktické důvody, jako například časová náročnost tréninku, studijní důvody apod. Nejčastějším praktickým důvodem ukončení činnosti je časová náročnost na dojíždění na trénink. Druhým nejčastějším praktickým důvodem jsou jiné důvody. Dalšími praktickými důvody jsou hned tři praktické důvody a těmi jsou rodinné problémy, přechod na jiný druh sportovní činnosti a velké nároky ve škole.

V první polovině teoretické části diplomové práce jsem se věnovala ontogenezi pohybu, významu pohybu, sportovnímu tréninku a jeho cyklům a zásadám a také charakteristice trenéra. V druhé části jsem se zaměřila na identifikaci kritických momentů mládeže v jejich sportovní činnosti, které mohou vést k předčasnému ukončení sportovní činnosti.

Tuto diplomovou práci lze dále rozšiřovat. Dotazníkové šetření se může zaměřit na celý Královéhradecký kraj a výsledky se poté mohou porovnat s výsledky z mého dotazníkového šetření.

11 Referenční seznam

- BEDŘICH, L. (2006). Fotbal - rituální hra moderní doby. Brno: Masarykova Univerzita.
- BERNACIKOVÁ, M., CACEK, J., DOVRTĚLOVÁ, L., HRNČIŘÍKOVÁ Iva, KAPOUNKOVÁ, K., KOPŘIVOVÁ, J., . . . STRUHÁR, I. (2017). Regenerace a výživa ve sportu. Brno: Masarykova univerzita.
- BREWER, B. W., & REDMOND, C. J. (2017). Psychology of sport injury. Champaign: HumanKinetics.
- ČERMÁK, P. (2016). Kritické momenty ve sportovní činnosti dětí a mládeže. Bakalářská práce. Načteno z <https://theses.cz/id/9wb06k/STAG84212.pdf>
- DOLEŽAL, Martin a Radim JEBAVÝ. Přírozený funkční trénink. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4438-4.
- DOVALIL, J., CHOUTKA, M., SVOBODA, B., RYCHTECKÝ, A., HAVLÍČKOVÁ, L., PERIČ, T., & SUCHÝ, J. (2008). Lexikon sportovního tréninku. Praha: Karolinum.
- DOVALIL, Josef. Výkon a trénink ve sportu. Vyd. 3. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
- EPSTEIN, D. (2014). Sportovní gen. Brno: CPress.
- HONZÁK, Radkin. Psychické problémy, jejich rozpoznávání a řešení u účastníků vrcholového sportu. Praha: Olympia, 1983.
- JANSA, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2012). Pedagogika sportu. Praha: Karolinum.
- JANSA, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2012). Pedagogika sportu. Praha: Karolinum.
- JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.

JANSA, Petr. Pedagogika sportu. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.

KADEŘÁBEK, P. (2012). Český rozhlas. Načteno z:

http://www.rozhlas.cz/zpravy/ostatnidiscipliny/_zprava/sportu-se-aktivne-venuje-jen-tretinadeti-financne-pritom-neni-tak-narocny-1146337

KOŘÍNEK, M. (2020). Kritické momenty ve sportovní aktivitě mládeže. (Diplomová práce), Univerzita Hradec Králové, Hradec Králové, Česká republika

LANGEROVÁ, Martina a Blanka HEŘMANOVÁ. Tenis a děti. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. Děti a sport. ISBN 80-247-1256-3.

LEHNERT, Michal. Kondiční trénink. 1. Univerzita Palackého v Olomouci: e-kniha, 2014. ISBN 978-80-244-4369-0.

MÁČEK, M. (2000). Některé problémy sportu dětí a mladistvých. Načteno z:

ktl.lf2.cuni.cz/med_sport/sport/Nektere_problemy_sportu_deti_a_mladistvych.rtf

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.

MĚKOTA, K., & Cuberek, R. (2007). Pohybové dovednosti, činnosti, výkony. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

NOVOSAD, Jiří, Karel FRÖMEL a Michal LEHNERT. Základy sportovního tréninku. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993. ISBN 80-7067-337-0.

NOVOSAD, Jiří, Karel FRÖMEL a Michal LEHNERT. Základy sportovního tréninku. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993. ISBN 80-7067-337-0.

OSTEN, Petr. Osobní trenér III. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1133-8.

PAULÍK, K. (2006). Psychologie sportu. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.

PERIČ, T. (2008). Sportovní příprava dětí. Praha: Grada.

PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

- PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- PILNÝ, J. (2007). Prevence úrazů pro sportovce: taping : popis zranění, první pomoc, léčba, rehabilitace. Praha: Grada.
- PIŇOS, Aleš. Sportovní trénink [online]. Střední pedagogická škola Přerov, 2007 [cit. 2016-04-11]. Dostupné z: <http://www.gjb-spgs.cz/files/137/sportovni-trenink.pdf>
- RYBA, Jiří. Základy psychologie tělesné výchovy a sportu. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 1998. ISBN 80-7041-722-6.
- SEKOT, Aleš. Sociologické problémy sportu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.
- SKRUŽNÝ, Z., ALINA, P., BRENNEROVÁ, D., HARAPÁT, P., HLADÍKOVÁ, K., IMRAMOVSKÝ, A., . . . VACULÍK, M. (2005). Florbal. Praha: Grada.
- SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- STOPPANI, James. Velká kniha posilování: tréninkové metody a plány: 255 posilovacích cviků. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. Sport extra. ISBN 978-80-247-2204-7.
- SÜSS, Vladimír a Martin TŮMA. Zatížení hráče v utkání. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1900-2.
- SVOBODA, Bohumil. Sport a výchova: pedagogicko-psychologické základy sportu. 1. vyd. Praha: Olympia, 1971.
- SVOBODA, Bohumil. Sportovní výchova mládeže. 1. vyd. Praha: Olympia, 1980.
- SVOBODA, Bohumil. Stručná pedagogika sportu. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-842-5.
- TOD, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). Psychologie sportu. Praha: Grada.
- TREML, Josef. Lyžování dětí. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0682-2.

TVRZNÍK, Aleš, Ivan SOULEK a Libor SOUMAR. Běhání: rozvoj a udržení kondice: zvyšování výkonnosti. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0715-2.

VANĚK, Miroslav. Psychologie sportovní činnosti I. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970.

VANĚK, Miroslav. Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu. 1. vyd. Praha: Olympia, 1984.

VLČEK, Milan. Kritické momenty ve sportovní přípravě dětí a mládeže. Hradec Králové, 2013. Bakalářská práce. UHK.

ZIMMER, Renate. Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-460-5.

ZUSKOVÁ, K. (2007). Stereotyp tréninkového procesu. Načteno z Národněsportové centrum: <http://sportcenter.sk/stranka/stereotyp-treningoveho-procesu>

Elektronické zdroje

Vliv party a vrstevníků. ZŠ Dětská [online]. 2009 [cit. 2016-04-24]. Dostupné z: <http://www.zsdetska.cz/oskole/preventista/parta.html>

Seznam obrázků a grafů

Obrázek 1: Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti (Dovalil, 2009, s. 15)	19
Obrázek 2: Optimální frekvence zatěžování z hlediska superkomezace (Novosad, 1993, s. 25)	28
Obrázek 3: Průběh složek zatížení v ročním tréninkovém cyklu (Novosad, 1993, s. 27)	29
Obrázek 4: Věk respondentů.....	61
Obrázek 5: Pohlaví respondentů	61
Obrázek 6: Délka trenérské praxe.....	62
Obrázek 7: Specializace trenéra.....	62
Obrázek 8: Vykonávaná funkce trenéra.....	63
Obrázek 9: Nejčastější věk zahájení sportovní přípravy	64
Obrázek 10: Kdo nejčastěji přivede svěřence	65
Obrázek 11: V jakém věku sportovci končí.....	66
Obrázek 12: Nejčastější důvody ukončení sportovní činnosti.....	67
Obrázek 13: Psychologický důvod ukončení sportovní činnosti.....	68
Obrázek 14: Nejčastější ekonomický důvod ukončení sportovní činnosti	69
Obrázek 15: Nejčastější praktický důvod ukončení sportovní činnosti.....	70
Obrázek 16: Nejčastější fyziologický důvod ukončení sportovní činnosti.....	71
Obrázek 17: Nejčastější sociologický důvod ukončení sportovní činnosti	72
Obrázek 18: Nejčastější výsledkový důvod ukončení sportovní činnosti	73
Obrázek 19: Typ koncepce tréninku	74
Obrázek 20: Tolerance jiných sportů.....	75
Obrázek 21: Problémy v tréninkových skupinách.....	76