

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**SPOKOJENOST A MOTIVACE PUBESCENTŮ A ADOLESCENTŮ S
FLORBALOVÝM ZÁJMOVÝM KROUŽKEM**

Diplomová práce
(magisterská)

Autor práce: Bc. Tomáš Sikora, Rekreologie
Vedoucí práce: Doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

Olomouc 2014

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Bc. Tomáš Sikora

Název diplomové práce: Spokojenost a motivace pubescentů a adolescentů s florbalovým zájmovým kroužkem

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: Doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Diplomová práce je zaměřena na zjištění spokojenosti v zájmové činnosti (florbalový kroužek) u věkově rozdílných skupin (adolescenti, pubescenti – prepuberta). Zjišťovány byly také motivační faktory těchto skupin pro účast v zájmovém florbalovém kroužku.

Šetření bylo realizováno anketní formou v průběhu florbalových tréninků. Frekvence tréninků byla jednou týdně. Ke zjištění dat byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu, která popisuje zkoumanou skutečnost pomocí škálování, jež ukazuje rozložení názorů v celkovém počtu odpovědí. Projektu se zúčastnilo šedesát čtyři dětí ve věku (11 – 18 let). Výzkum prokázal, že na faktory spokojenosti dětí se podílejí trenéři a tréninkové metody.

Klíčová slova: zájmová činnost, florbal, motivace sportu, evaluace, spokojenost

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Author's first name and surname: Bc. Tomáš Sikora

Title of the master thesis: The satisfaction and motivation of the teen children with content of the floorball club

Department: Departement of kinanthropologist in social science

Supervisor: Doc. PhDr. Dana Štěřbová, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

This thesis is focused on the satisfaction with the floorball clubs at different groups of age (adolescent, puberty, prepuberty). The research took aim also to the factors for motivation these groups of the attendance in the floorball club. The component objective was to verify if the coaching methods would affect the satisfaction of groups with the floorbal club.

The research was carried out by the questionnaire form during floorball trainings. The frequency of trainings was once a week. The finding was chosen in quantitative research method that describes the examination of the facts by scaling, which shows the distribution of opinions in the total number of responses. The project involved sixty-four children aged from 11 till 18 years. The research has shown that the factors of satisfaction of children participating trainers and training methods.

Keywords: hobbies, floorball, sport's motivation, evaluation, satisfaction

I agree with lending of the thesis in the context of library services.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Doc. PhDr. Dany Štěřbové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci 28.4. 2014

.....

Poděkování:

Děkuji vedoucí mé diplomové práce Doc. PhDr. Daně Štěrbové, Ph.D., za odborné vedení a cenné rady při vypracování diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ DĚTÍ VE VĚKU 11 – 18 LET	10
2.1	Vývojové období dětí ve věku 11 – 15 let	10
2.2	Vývojové období dětí ve věku 15 – 18 let	14
3	CHARAKTERISTIKA VOLNÉHO ČASU	17
3.1	Pojem volný čas	17
3.1.1	Funkce volného času	17
3.2	Volný čas dětí	18
3.3	Školská zařízení pro zájmové vzdělávání	20
3.4	Přehled nejvýznamnějších institucí pro volný čas	20
3.4.1	Střediska pro volný čas dětí a mládeže	20
3.5	Zájmová činnost	22
3.5.1	Dělení zájmových činností	23
3.5.2	Organizační formy zájmových činností	25
4	MOTIVACE A SPOKOJENOST	27
4.1	Motivace člověka ke sportu	27
4.2	Typy motivace	28
4.2.1	Vnitřní motivace dětí ke sportu	28
4.2.2	Vnější motivace dětí ke sportu	28
4.3	Spokojenost dětí ve sportu	29
4.4	Motivační úloha pedagoga při zájmové činnosti	30
4.5	Motivace k florbalovému tréninku dětí	32
5	FLORBAL	34
5.1	Charakteristika florbalu	34
5.1.1	Základní pravidla florbalu	34
5.2	Vznik florbalu	36
5.2.1	Začátky florbalu v České republice	36
5.3	Florbalový trénink dětí	37
5.4	Florbalové senzitivní období	39
5.4.1	Specifika florbalové přípravy ve věku 11 – 15 let	39
5.4.2	Specifika florbalové přípravy ve věku 15 – 18 let	40
6	CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	41
6.1	Organizace a průběh výzkumu	42
6.1.1	Charakteristika výzkumného souboru	42

6.1.2	Průběh výzkumu	44
6.2	Metodika	46
6.3	Zásady hodnocení a evaluace.....	47
7	VÝSLEDKY.....	49
8	DISKUZE	60
9	ZÁVĚR	63
10	SOUHRN	65
11	SUMMARY	66
	REFERENČNÍ SEZNAM.....	67
	INTERNETOVÉ ZDROJE	72
	SEZNAM OBRÁZKŮ	73
	SEZNAM TABULEK	74
	SEZNAM ZKRATEK	75
	SEZNAM PŘÍLOH	76

1 ÚVOD

V dnešní době trpí děti a mládež hypokinézou (nedostatek pohybu) a preferují pasivní trávení volného času. Počítače a play stationy vítězí nad sportem, což způsobuje vznik civilizačních onemocnění. Nadváhou nebo obezitou trpí v České republice přibližně pětina chlapců a desetina dívek, ve výskytu nadváhy a obezity tak v České republice, chlapci výrazně převyšují dívky (Kalman et al., 2011). Čas strávený sezením u televize, počítače nebo při učení patří zároveň mezi nejčastěji udávané sedavé chování například v Maďarsku, Španělsku nebo Finsku (Hamar, Biddle, Soós, Takács, & Huszár, 2010; Rey-López et al., 2011). Sigmundová, El Ansari, Sigmund a Frömel (2011), kteří se zabývali sedavým chováním u českých adolescentů, uvádějí, že za posledních deset let byl u českých adolescentů zjištěn nárůst času stráveného u počítače.

Podle Bláhy a Cihláře (2010), byl potvrzen i klesající trend účasti na mimoškolních pohybových aktivitách u dětí na 2. stupni základní školy (11 – 15 let). Výzkumy poukazují, že téměř polovina mládeže ve věku 11 – 20 let v České republice má nedostatečně nízkou až alarmující pohybovou aktivitu (Sigmund, a kol. 2009). Hlavní podíl viny na tomto nelichotivém trendu nesou jistě rodiče, kteří málo apelují na pohybové aktivitě svých dětí, ale částečně i škola. Hodin tělesné výchovy je zoufale málo a bohužel představují mnohdy jediný zdroj pohybové aktivity žáků. Dle Kalmana a Vašíčkové (2013), Česká republika v současné době vykazuje stoupající trend, kdy jsou děti osvobozeny od školní tělesné výchovy. Studie Kalmana a Vašíčkové (2013), poukázala, že v současné době je 7,9% českých dětí ve věku 11 – 15 let, osvobozeno od povinné školní tělesné výchovy. Přitom pohybová aktivity a způsob trávení volného času hrají v životě mladých lidí velmi důležitou roli z hlediska fyzického, psychického i sociálního rozvoje (Currie et al., 2012), které přinášejí celou řadu zdravotních benefitů v pozdější dospělosti (Lee et al., 2012). Proto je třeba připravovat vyučování a zájmové kroužky zábavné, pestré a snažit se dětem naznačit cestu zdravého životního stylu, kde se budou cítit šťastní a spokojení. Výzkum Kalmana a Vašíčkové (2013), zjistil, že z organizovaných volnočasových aktivit převyšují u chlapců i dívek (11 – 15 let) aktivity pohybového charakteru, kde 57% sledovaných dětí uvedlo, že se alespoň 1x týdně věnuje týmovým sportovním

aktivitám (florbal, fotbal, házená, basketbal). O ostatní organizace a kroužky má zájem pouze 23 % dětí bez rozdílu pohlaví.

Ve své diplomové práci se zaměřím na zjištění spokojenosti a motivace pubescentů (11 – 15 let) a adolescentů (16 – 18 let), kteří navštěvují pravidelně zájmový florbalový kroužek. Prostřednictvím anketního šetření se pokusím zjistit spokojenost s vedením zájmové činnosti (florbalový kroužek), po stránce organizační a obsahové v závislosti na rozmanitosti a různorodosti tréninku z pohledu pubescentů a adolescentů po dobu trvání šetření dvou měsíců. V tréninku musí převládat herní princip, tzn. radostný charakter veškeré pohybové činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu, měla by panovat celková spokojenost (Perič, 2008). Výzkum by měl pomoci vedoucím a trenérům udělat zájmové pohybové kroužky zajímavější a přimět dnešní děti k větší pohybové aktivitě.

2 CHARAKTERISTIKA VÝVOJOVÉHO OBDOBÍ DĚTÍ VE VĚKU 11 – 18 LET

V této kapitole se zaměřuji na období staršího školního věku (pubescence) a období dorostové (adolescenti). Vybral jsem tato dvě období, z důvodu, že děti v těchto věkových kategoriích navštěvují florbalový kroužek, kterému se budu v práci věnovat. Bude zde popsán především motorický, sociální a psychický vývoj dětí, a volnočasové aktivity, kterým se v těchto období věnují.

Časové vymezení těchto věkových období je obtížné, protože odborníci se v něm často liší. V práci se přiklám rozdělení od Vágnerové (2005), a Langmeiera a Krejčířové (2006), kteří rozdělují daná období na dvě fáze: ranou adolescenci, označovanou jako pubescenci, která zahrnuje prvních pět let dospívání. Je časově lokalizovaná přibližně mezi 11. - 15. rokem s určitou individuální variabilitou. Nejnápadnější změnou je tělesné dospívání, spojené s pohlavním dozráváním, tj. pubertou. V souvislosti s tím, se mění zevnějšek dospívajícího. Druhou fází je období adolescence, která zahrnuje dalších pět let života, trvá přibližně od 15 do 20 let, s určitou individuální variabilitou, zejména v oblasti psychické a sociální.

2.1 Vývojové období dětí ve věku 11 – 15 let

Období pubescence (starší školní věk), od 11-12 let do 15 let. Z biologického hlediska, je začátek období vymezen prvními známkami pohlavního zrání, u chlapců nastupuje asi o rok později. Toto období se dělí na dvě fáze: *prepuberta* - 11-12 let, a *puberta (pubescence)* – 12-15 let. V jednotlivých oblastech může být jedinec různě vyspělý (Pávková, a kol., 2008). Období je specifické tím, že během několika málo let dochází u dětí k přeměnám tělesným, fyziologickým, psychickým, sociálním ale i společenským.

Puberta je typická svou variabilitou, procesualností a proměnlivostí. Toto věkové období je někdy nazýváno obdobím druhého vzdoru, které se projevuje hlavně ve zvýšené kritičnosti k autoritám (Pávková, a kol., 2008). Vrstevníci získávají větší vliv než rodiče, učitelé či vedoucí a trenéři (Hájek a kol., 2004). Děti v tomto období potřebují pocit uznání a bezpečí, i když si o ně neumějí příliš říci. V tomto období bychom neměli podceňovat jejich osobní problémy a prožitky (Hájek a kol., 2004).

Období vnímáme specificky, protože v něm jak pozvolna, tak bouřlivě, následně i současně, proporčně i nevyváženě probíhá řada procesů, které podle jednotlivých funkčních procesů označujeme jako procesy růstu, zrání, dospívání a vývoje, socializace, osamostatňování, formování (Vágnerová, 2000). Dynamika dospívání je přímo závislá na aktivitě mladých lidí a na jejich schopnosti přizpůsobovat se změnám životních podmínek, které s sebou období dospívání přináší (Šimíčková-Čížková, 2008).

V období puberty často vzniká mezi tělesným a psychickým dospíváním nesoulad, který jedinec navenek vyjadřuje smíšenými pocity, výbušnými a obrannými reakcemi. Přijetí nové totožnosti je proces, který trvá určitou dobu a jeho zpracování představuje pro dospívajícího jedince značnou zátěž, protože tělesná atraktivita má pro dospívající silnou sociální hodnotu (Šimíčková-Čížková, 2008).

- **Motorický vývoj dětí 11 – 15 let**

Prepuberta začíná u dívek okolo desátého roku, u chlapců okolo jedenáctého roku. Vlastní období puberty trvá asi od 11 do 15 let a končí pohlavní dospělostí. Pro počátek puberty je charakteristické tzv. pubertální zrychlení (akcelerace) růstu. Toto období bývá také nazýváno jako období středního nebo staršího školního věku. Tělesný růst v období dospívání není rovnoměrný, dochází k určité disharmonii postavy a tělesné nevyváženosti. Významně se odlišuje tělesná stavba dívek a chlapců (Šimíčková-Čížková, 2008). U chlapců je patrný především výškový růst a posléze rozvoj svalů. U dívek dochází k zaoblování postavy, s čímž jsou většinou nespokojeny (Vágnerová, 2000). Dívky dospívají tělesně dříve než chlapci, avšak oproti chlapcům mají problém tuto skutečnost přijmout (Vágnerová, 2000). Dívky mají toto období kratší a uzavřenější, zatímco chlapci mají tento vývoj dlouhodobější. Vývojová etapa je ukončena přibližně 15 - 16. rokem (Šimíčková-Čížková, 2008).

V pubescenci je dosavadní relativně klidná linie motorického vývoje narušena. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, mění se hmotnost a výška těla. Horní a dolní končetiny rostou na začátku tohoto období rychleji, což vede k určitému nesouladu postavy. Změny mohou mít individuálně různé tempo. Nerovnoměrný tělesný vývoj ovlivňuje pohybové možnosti, začínají se objevovat rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Mohou nastat problémy s pohybovou koordinací, hlavně chlapci zvládají hůře složitější cvičení. Mohou se objevit problémy v tělesné výchově, častým

případem je nesprávné držení těla. V jemné motorice se objevuje křečovitost. Velká rychlost růstu způsobuje zhoršení fyzické výkonnosti (Vágnerová, 2000). Období 10 - 13 let je považováno za období velice příznivé pro získání „rychlostního základu“. Nervový systém umožňuje komplexní rozvoj rychlostních schopností: reakce, jednotlivých pohybů i rychlosti frekvence. Rozvoj vytrvalosti musí odpovídat možnostem tohoto věku, nelze připustit zatížení, které by pro dítě znamenalo extrémní vyčerpání (Vágnerová, 2000).

Tvar těla dostává postupně dospělou podobu, růst může ale pokračovat ještě v adolescenci. Vlivem harmonizace tělesných proporcí, dochází pozvolna ke zlepšování pohybové koordinace, mizí krkolomnost a neobratnost, zvláště u chlapců. Dívky mají ladnější pohyby. Zvládají i obtížnou koordinaci těla, zlepšuje se jejich fyzická výkonnost (Šimíčková-Čížková, 2008). Dospívající rychle získávají dovednosti vyžadující značnou sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci i smysl pro rovnováhu. Odtud plyne jejich zájem o sport. Z úspěšných nových pohybových aktivit získává jedinec posilu pro své ohrožené sebehodnocení, získává sebedůvěru (Langmeier, Krejčířová, 2006).

- **Sociální vývoj dětí 11 – 15 let**

Děti kolem desátého roku věku vyžadují být v kontaktu se svojí vrstevnickou skupinou, která má vedle rodičů často velký vliv na utváření jejich osobnostních rysů a charakteru. Děti stručně řečeno hledají vzory chování, se kterými by se mohly ztotožnit. Potřeba být součástí party, pak stoupá zejména v souvislosti s nastupující pubertou. Každý jedinec má svou pozici a roli v dané skupině (partě). Skupina mu pomáhá realizovat se. Jedinec navazuje kontakty s vrstevníky obojího pohlaví, což je proces osamostatňování, které začíná v raném dětství postupně a v tomto období vrcholí. Vrstevnická skupina umožňuje vzájemné sdílení a poskytování názorů, pocitů, vzorců chování (Vágnerová, 2005).

Dívky i chlapci mají postupnou tendenci se sdružovat ve vrstevnických skupinách, které se vytváří v institucích i spontánně, kde převyšují právě společné zájmy a názory. Podle Pávkové (1999, s. 36) „*příslušnost k takovéto skupině může rozhodujícím způsobem určovat náplň volného času jedince*“. Je prokázáno, že při aktivitách volného času, vedených zkušeným vedoucím, existuje výrazně menší riziko toho, že se dítě zaplete do jakési špatné party. To znamená, že děti, které se pravidelně účastní různých zájmových aktivit, jsou členy kroužků a docházejí do

klubů, nemají potřebu vyhledávat další kamarády a nemají čas na potulování po sídlišti (Pávková, a kol., 2008).

- **Psychický vývoj dětí 11 – 15 let**

Dospívání je období v životě člověka, kdy dochází k hlubšímu uvědomování sebe sama a formování identity jedince. Je to most mezi dětstvím a dospělostí. Jedná se o nejdynamičtější komplexní proměnu v životě jedince, která modifikuje všechny složky osobnosti, kdy člověk hledá svou vlastní osobní i sociální identitu. Klade si otázky typu „Kdo jsem a kam patřím?“. Hledá na ně odpovědi, je často emočně labilní, což je způsobeno činností hormonálního systému pohlavních žláz. Puberta je důležitým biologickým mezníkem. Je to období nové kvality sebeuvědomování, kdy si jedinec všímá více toho, jak myslí, jak prožívá, komunikuje. (Vágnerová, 2005). Přibližně od 12. roku se rozvíjí abstraktní myšlení a zobecňování symbolů verbálních i neverbálních, operace s abstraktními pojmy, kombinační schopnosti, hledání alternativních cest k řešení problému, hypotetické myšlení. Paměť se mění, zvyšuje se kvantita informací uložených v dlouhodobé paměti, zvyšuje se kapacita pro zpracování informací. Po stránce rozumové se zvětšuje okruh chápání, objevují se znaky logického myšlení, rozvíjí se paměť. Rychlý rozvoj motoriky dětí vede k novým a hlubším zájmům. Zejména po 13. roce se již může daný zájem projevit i při rozhodování o volbě budoucího povolání. Prohlubuje se u dětí větší zájem o sport, četbu, hudbu, filmy. Vznikají i nové společenské vztahy (Langmeier, Krejčířová, 2006).

- **Volnočasové aktivity dětí 11 – 15 let**

Děti tráví stále více času jak ve formálních skupinách s dosazenou autoritou (škola, zájmové kroužky), tak v neformálních vrstevnických skupinách. Ty mají vliv na časté střídání dětských zájmů. Dle studie Kalmana a Vašíčkové (2013), přibližně polovina dotazovaných chlapců a třetina dívek ve věku 11 – 15 let navštěvuje sportovní oddíl. Z volnočasových aktivit pohybového charakteru u chlapců dominuje cyklistika, fotbal a vodní aktivity v létě, jako je plavání či surfování.

Vztahy mezi těmito vrstevníky se formují a posilují vzájemnou interakci. Přibližně 23 % dětí uvádí v rámci svých volnočasových aktivit zapojení do dětských nebo mládežnických organizací, zatímco cca 77 % dětí nikoli (Kalman, Vašíčková, eds. 2013).

Současně se děti tohoto věku zajímají také o počítače a digitální technologie, a to převážně chlapci (Kalman et al., 2011). Zabývají se nejnovějšími technickými novinkami a internetem s jeho sociálními sítěmi (Facebook, Twitter, atd.), kde mohou nacházet stále nové podněty pro komunikaci s vrstevníky i hry.

2.2 Vývojové období dětí ve věku 15 – 18 let

Dorostový věk neboli období adolescence je pro jedince náročný, protože se zde ukončuje doba mezi dětstvím a nástupem dospělosti. Adolescence je obecně obdobím mnoha vývojových změn ať už v oblasti psychosociálního nebo tělesného vývoje (Masopustová, Michalčáková, Lacinová, Ježek, 2008). „Z vývojového hlediska je jejím základním atributem dokončení pohlavního dozrávání, fyzický a duševní rozvoj a sociální učení v nejširším slova smyslu“ (Macek, 2003, s. 10). Rozvíjejí se schopnosti symbolizace, anticipace, zástupného učení, sebereflexe a seberegulace (Macek, 2003). Nejrůznější autoři se pokoušeli vysvětlit tyto změny v rámci několika vývojových modelů. Většina z nich se shodla na důležitosti procesu formování identity právě v tomto životním období.

- **Motorický vývoj dětí 15 – 18 let**

Je to období psychického a racionálního dospívání, které obvykle začíná kolem šestnáctého roku (Šimíčková-Čížková, 2008). Horní věková hranice adolescence je mezi 18. rokem a 20. rokem (Pávková a kol., 1999). Toto období se vyznačuje postupným vyrovnáváním pubertálních nesrovnalostí, disproporcí a dokončováním růstu a vývoje. Koncem období se pozvolna dovršuje tělesný vývoj, což se projevuje v plném rozvoji a výkonnosti všech orgánů těla. Intelektuální potenciál dosahuje vrcholu, není ale dosud doplněn o životní zkušenost. Zlepšuje se sebeovládání. Formuje se morální citění. Činnost orgánů je dokonalá, proto je tělesná zdatnost dobrá. Pohyb působí koordinovaně, ladně a harmonicky je na vysoké úrovni (Pávková a kol., 1999). Je možné rozvíjet všechny pohybové schopnosti, značné možnosti jsou už v silové a vytrvalostní oblasti, organizmus je připraven i na anaerobní zatížení. Hlavní význam má v tomto věkovém období všestranná tělesná zdatnost a trénovanost (Dovalil, 2002).

„Pro období pozdní adolescence je charakteristická vysoká fyzická výkonnost, jedinci mohou dosahovat špičkových sportovních výkonů“ (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 114). Adolescenti uspějí spíše ve fyzických aktivitách, které jsou krátkodobější a zátěžově intenzivnější. Tyto aktivity jsou typické pro chlapce, neboť na ně působí větší biologická naléhavost sexuálního pudu. Tyto fyzické aktivity slouží k uvolnění nahromaděné energie a při fyzické únavě zažívají příjemné pocity uvolnění (Šimíčková-Čížková, 2008).

- **Sociální vývoj dětí 15 – 18 let**

Během této doby jsou na jedince kladeny požadavky dospělé společnosti, musí se podřítit normám chování, měl by se pomalu stávat nezávislým na rodičích, přizpůsobovat se vrstevníkům, volit si své budoucí povolání, hledat a vymezovat vlastní společenské postavení (Šimíčková-Čížková, 2008). Vzároste počet skupin, ke kterým patří, přičemž podmínkou bývá názorová shoda, vzájemná důvěra a respektování. Přátelství jsou již stabilnější, hlubší než v pubescenci (Vágnerová, 2005).

- **Psychický vývoj dětí 15 – 18 let**

Adolescenti experimentují v různých oblastech života (zájmy, sporty, partnerské vztahy). Na úkor rodiny se do popředí dostávají partnerské vztahy a uvážlivá volba životního partnera. Prohlubuje se vlastní identita u jedinců. Touží po originalitě a intenzivních prožitcích (Hájek a kol, 2004). Adolescenti jsou velice kritičtí vůči okolí, především ve vztahu k autoritám. Hájek a kol. (2004, s. 18) uvádí: „S dospělými chtějí jednat na stejné úrovni, rovnoprávně“. Vzniká utváření vlastních názorů, postojů a morálních hodnot.

- **Volnočasové aktivity dětí 15 – 18 let**

Stejně jako u dětí staršího školního věku, tak i adolescentů mají v oblasti volnočasových aktivit značný význam vrstevnické skupiny. S přibývajícím věkem stoupá zájem o jasně stanovenou činnost, kterou si jedinec vybral již v dřívějším věku. „Adolescenti prožívají své zájmy intenzivně, věnují jim množství času“ (Pávková a kol., 1999, s. 102). V případě zájmů o specializované činnosti vzniká k aktivitám postupně hlubší vztah a získané vědomosti se postupně mění v dovednosti. U některých může vyvolat i vědecké zaujetí. Pozitivní dopady účasti v

mimoškolních aktivitách u adolescentů byly zdokumentovány také výzkumně. Byl doložen nejen jejich pozitivní vliv na sociální, emocionální a akademické výsledky adolescentů, ale také jejich pozdější pozitivní vliv na jejich uplatnění a začlenění se do společnosti ve formě prestižnějšího zaměstnání (Mahoney, Larson, Eccles, 2005). Mezi nejčastější zájmové okruhy této věkové skupiny patří sport, turistika, přírodověda, drobné rukodělné činnosti. Z uměleckých oblastí patří na přední příčky popularity moderní hudba ale i tanec, který vede k utváření společenských vztahů mezi chlapci a dívkami a formuje se společenské chování, zvláště v tanečních kurzech (Pávková, a kol., 2008). Úroveň kulturních zájmů je u dětí dána především však vlivem sociálního prostředí, v němž žijí, kam patří převážně internet, mobilní telefony a televize (Pávková, a kol., 2008).

3 CHARAKTERISTIKA VOLNÉHO ČASU

3.1 Pojem volný čas

Volný čas je obecně definován jako čas, v němž člověk nevykonává činnost pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce nebo z nutnosti zachování biofyzilogického či rodinného systému (Velký sociologický slovník, 1996, 156).

Volný čas v nás většinou vyvolává velmi příjemné představy. Ve volném čase se můžeme věnovat činnostem, které máme rádi, baví nás, uspokojují, přinášejí radost a uvolnění, vykonáváme je dobrovolně. Tyto činnosti dělat chceme a můžeme (Pávková a kol., 1999).

Hofbauer (2004, s. 13), vymezuje volný čas jako „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště dělby práce a nutnosti zachovávat a rozvíjet svůj život“. S volným časem člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů (Průcha a kol., 1995).

Definice volného času uvedená Průchou a kol. (1995, s. 255) je: *“Doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)”*.

Hofbauer (2008), uvádí, že volný čas je částí lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní povinnosti) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka, chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti. Volný čas je tedy dobou, kterou má po splnění těchto potřeb a povinností člověk k dispozici na odpočinek a zábavu, rozvoj zájmových činností, zlepšení kvalifikace, účast na veřejném životě.

3.1.1 Funkce volného času

Dumazedier (1966) již v sedmdesátých letech vymezil základní tři funkce volného času. Zařadil zde relaxaci, zábavu a rozvoj osobnosti.

1. relaxační funkce – řadíme zde veškerý odpočinek, lenošení, poflakování se. Do této skupiny patří veškerý fyzický odpočinek všeho druhu, ovšem nepatří sem fyziologicky nutný spánek.

2. zábavná funkce – zde řadíme aktivní odpočinek, včetně tzv. receptivních činností (tzv. pasivní zábava: televize, poslech CD, zábavné rozhlasové pořady, film, divadlo, koncerty, diskotéky, posezení s přáteli, atd.).

3. sebevzdělávací funkce – tato funkce je důležitá pro naši práci. Patří zde všechny aktivity, ve kterých si děti rozšiřují svůj vědomostní obzor i dovednosti – různé kroužky, spolky a zařízení sloužící k volnočasovým aktivitám.

Slepičková (2005) rozlišuje tři základní funkce volného času:

1. Instrumentální - zabývá se odpočinkem a zregenerováním svých sil po práci

2. Humanizační - zahrnuje především výchovné, vzdělávací a socializační možnosti

3. Zábavná - tato funkce se váže k sociálně psychologickým a psychologickým aspektům volného času

(Slepičková, 2005, s. 21).

3.2 Volný čas dětí

Pod pojem volný čas patří relaxace, rekreace, zájmové činnosti, zábava, dobrovolné vzdělávání. Volný čas dětí má své zvláštnosti a od volného času dospělých se liší hlavně rozsahem, obsahem a pedagogickým ovlivňováním. Děti mají většinou více volného času než dospělí a obsah jeho vyplnění odpovídá věkovým a individuálním zvláštnostem. Děti potřebují citlivé vedení, protože ještě nemají mnoho zkušeností a nedokážou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností (Pávková a kol., 1999). Prostředí k trávení volného času je různorodé. Děti tráví volný čas doma, ve škole, ve společenských organizacích a institucích. Mnoho dětí prožívá volné chvíle venku, na ulici, často bez jakéhokoliv dohledu. Touto situací je ohrožena nejen výchova dětí, ale také jejich bezpečnost. Způsob, jakým děti a dospívající tráví volný čas, je jedním z významných kritérií, která charakterizují jejich životní styl i životní styl jejich rodiny (Csémy et al., 2005).

K tomu, abychom naučili děti jak vhodně hospodařit s volným časem a jak nejlépe volný čas využívat, souvisí výchova pro volný čas (Průcha a kol., 1995). Pojem výchova pro volný čas, jak uvádí Průcha a kol. (1995, s. 258) je „*Rozvíjení schopností žáků oceňovat volný čas jako hodnotu, využívat ho smysluplně a racionálně pro svůj rozvoj, plánovat a vybírat si vhodné činnosti*“. Podstatou tedy je

utváření, rozvíjení a kultivování schopností, dovedností a motivace pro vhodné využívání volného času. Významnou oblastí výchovného působení je pedagogické ovlivňování volného času dětí v době mimo vyučování. Volný čas jako výchova mimo vyučování probíhá mimo povinné vyučování, mimo bezprostřední vliv rodiny, je institucionálně zajištěna a uskutečňuje se převážně ve volném čase (Pávková a kol., 1999).

Podle Pávkové (2002), hraje volný čas důležitou roli v životě dětí a dospívajících, neboť napomáhá utvářet vlastní osobnost jedince. Pravidelná účast dětí v organizované i volnočasové pohybové aktivitě pozitivně ovlivňuje také její vyšší pravděpodobnější pokračování činnosti (Barnekow-Bergkvist, Hedberg, Janlert, & Jansson, 1996). Pozitivní motivace, dobrovolnost, kladné prožívání a spokojenost při pohybové aktivitě jsou rozhodujícími faktory pro její dobrovolnou, pravidelnou a dlouhodobou realizaci v dospělosti a pro pevné zakotvení v životním stylu (Corbin, 2002).

K vyplnění volného času slouží volnočasové aktivity, které jsou jedním z důležitých elementů, které ovlivňují životní styl jedince. Obecně se dá říci, že volnočasové aktivity představují takové činnosti, které si vybíráme dobrovolně a můžeme je zařadit do sféry odpočinku a to jak aktivního, tak pasivního. Volnočasové aktivity mohou být provozovány individuálně nebo skupinově, pravidelně a cíleně nebo naopak příležitostně a nahodile. Uspokojivé začlenění dětí do volnočasových aktivit je poměrně složitý proces, obsahující faktory sociální, motivační, informační, ekonomické a další (MŠMT, 2002).

Zatímco se škola zaměřuje jednostranně na znalosti a informace poskytované dítěti v oblasti procesu učení, volnočasové aktivity poskytují několik jasných výhod navíc. Rozvíjejí totiž i další složky osobnosti, jakými jsou talent, estetické cítění či pohybová zdatnost. Navíc se děti rozvíjejí přesně v té oblasti, o kterou se zajímají (Pávková, 2002). Při výkonu zájmových činností mohou jedinci získávat nové zkušenosti a vědomosti, které mohou být využitelné v pozdějším zaměstnání. Vývoj dítěte a jeho vztah k volnému času mohou také ovlivňovat známí, učitelé, sousedé, škola, přátelé, kamarádi, hromadné sdělovací prostředky, literatura (Pávková, 2002).

3.3 Školská zařízení pro zájmové vzdělávání

Podle ustanovení školského zákona (zákon č.561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání) jsou do školských zařízení pro zájmové vzdělávání (vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání) zahrnuta střediska volného času (což jsou domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností), školní družiny a školní kluby (Hájek, a kol., 2008).

Typickým znakem odlišujícím zájmovou činnost od vzdělávacího procesu ve škole je především dobrovolnost a relativně samostatné rozhodování jedince. Program činnosti a jeho postup vychází více ze skutečné úrovně zájmů než ze závazných norem stanovených pro školní vzdělávání. Posláním zájmových činností je naplňování zájmů a potřeb dětí, žáků, studentů a dalších zájemců v jejich volném čase. Přesto, že neposkytuje stupeň vzdělání, zabývá se aktivitami potřebnými pro rozvoj osobnosti, má funkci výchovnou, vzdělávací, kulturní, preventivní, zdravotní (relaxační a regenerační), sociální a preventivní, rozvíjí schopnosti, znalosti, dovednosti, talent, upevňuje sociální vztahy (Hájek, a kol., 2008).

3.4 Přehled nejvýznamnějších institucí pro volný čas

Mezi nejvýznamnější instituce pro volný čas patří střediska pro volný čas dětí a mládeže, školní družiny, školní kluby a domovy mládeže. Pro tuto práci nás nejvíce zajímají střediska pro volný čas dětí a mládeže (domy dětí a mládeže), kde se na celém výzkumu pracovalo.

3.4.1 Střediska pro volný čas dětí a mládeže

Střediska volného času (dále jen SVC), jsou zařízeními zájmového vzdělávání, jsou zřizována podle zákona 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Pracují podle vyhlášky 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání. Dle § 8 školského zákona mohou SVC zřizovat kraje, obce nebo svazky obcí, církve, a to jako příspěvkové organizace či školské právnické osoby. Střediska volného času jsou tedy zpravidla právní subjekty, které nesou názvy domy dětí a mládeže a jsou zařízeními s širokou zájmovou působností. Plní funkce výchovné, vzdělávací a rekreační (Hájek a kol., 2004). Zaměřují se především

na realizaci specializovaných zájmových činností pod odborným pedagogickým vedením. Organizují zájmovou činnost v kroužcích, příležitostné akce, soustředění, soutěže pro talentované jedince, prázdninové tábory apod. Umožňují účast nejen dětem a mládeži, ale také rodičům i seniorům (Pávková a kol., 1999).

Formy zájmového vzdělávání, které jsou stanoveny vyhláškou o zájmovém vzdělávání:

- a) Zájmová činnost příležitostná** - zahrnuje nabídku výchovně- vzdělávacích, zájmových a tematicky rekreačních činností nespojených s pobytem mimo místo, kde střediska volného času vykonávají činnost pro zájmové vzdělávání. Uskutečňují se formou jednorázových nebo cyklických akcí různého typu a zaměření s přesně stanoveným začátkem a koncem akce. Do těchto akcí patří např. turnaje, výlety, exkurze, ale také akce typu příměstských táborů.
- b) Pravidelná zájmová činnost** - je organizovaná v zájmových útvarech, což je obecné vyšší pojmenování pro - kluby, kroužky, oddíly, kurzy. Týká se oblastí tance, výtvarné výchovy, sportu, turistiky, přírodovědy, techniky, hudby a předškolní výchovy. Je určena pro jedince přihlášené k pravidelné docházce.
- c) Táborová činnost** - je organizovaná činnost s dětmi, zpravidla provozovaná v době dlouhodobého volna, o prázdninách, a to mimo místo, kde má středisko volného času sídlo a další činnost spojená s pobytem mimo místo, kde středisko volného času vykonává činnost pro zájmové vzdělávání, znamená pořádání táborů a rekreačních pobytů s různým zaměřením. Tábor může mít rekreační zaměření nebo formu odborného soustředění.
- d) Osvětová činnost** - se provádí formou seminářů, školení, odborných instruktáží, konzultací a výukových programů. Pro pedagogické pracovníky a pracovníky neziskových organizací jsou připraveny a nabízeny kurzy dalšího vzdělávání akreditované MŠMT ČR.
- e) Organizace soutěží a přehlídek vyhlašovaných MŠMT ČR** - specifická forma zájmového vzdělávání. Střediska volného času jsou pověřena zřizovatelem nebo orgánem veřejné správy organizovat kola postupových soutěží či přehlídek. Hlavní úloha spočívá v přípravě, propagaci, organizaci, vyhodnocení soutěže a zveřejnění výsledků.
- f) Individuální práce** - slouží k vytváření podmínek pro rozvoj nadání dětí, žáků a studentů. Uskutečňuje se především v jednotlivých zájmových útvarech,

zejména individuální přípravou a vytvářením optimálních podmínek pro rozvoj jejich nadání.

- g) Otevřené nabídky spontánních činností** - jsou aktivity pro děti a mládež, které jsou méně organizované, bez pevného dozoru a s možností vlastní volby. Je to například vytváření podmínek prostorových (klub, dětská hřiště, ekologická zahrada) a materiálních např.: volně dostupné stolní hry, internet, práce na PC, (Hájek a kol., 2008).

3.5 Zájmová činnost

Základem nabízených volnočasových aktivit jsou činnosti založené na zájmu. Podle Hartla a Hartlové (2000) je zájem schopnost trvalejšího zaměření, koncentrace na určitou činnost, se zřejmým emočním doprovodem, která stimuluje myšlení, paměť, vůli a další psychické procesy. Populace se svými zájmy výrazně odlišují, a to nejen jejich zaměřením, ale i trvalostí, hloubkou, šířkou, intenzitou a hodnotou. Zájmy vypovídají o osobnosti a životní dráze člověka.

Pávková (2002), definuje zájmovou činnost jako cílevědomou aktivitu zaměřenou na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Zájmová činnost tedy plní funkci výchovnou i vzdělávací. Rozvíjí celou osobnost, působí motivačně i socializačně, podporuje seberealizaci. Může být prostředkem relaxace, odpočinku, duševní i fyzické rekreace a regenerace sil. Pro rozvoj zájmové činnosti je třeba budovat ucelenou soustavu příležitostí k uspokojování zájmů. Při vytváření těchto soustav není hlavním ukazatelem jen množství nabídky různými subjekty, ale hlavně jejich kvalita a skladba. Obsah má odpovídat nejnovějším trendům doby, potřebám a zájmům jedinců i společenského rozvoje, dále pak místním možnostem a tradicím (Hájek a kol., 2008).

Volba zájmové činnosti závisí na několika faktorech. Jedním z hlavních faktorů je pohlaví a věk dítěte. Zatímco děvčata preferují častěji esteticky zaměřené činnosti, u chlapců jsou to spíše tělovýchovné, sportovní či pracovní-technické činnosti. Nezbytně také způsoby a kvalita využívání volného času závisí na možnostech jednotlivých lokalit (městské části, nabídka škol, institucí pro volný čas) a dostupnosti sportovišť. Výzkumy Čecha (2002) prokazují, že sport a pohybové aktivity stále patří mezi jedny z nejoblíbenějších činností ve volném čase. Bohužel to však neznamená,

že by děti ve volném čase sport a pohybové činnosti aktivně vyhledávaly. Z výzkumu vychází, že mezi nejvyhledávanějšími činnostmi patří sport až na páté místo (tabulka 1.). Častěji tedy děti a mládež tráví více času u televize nebo venku s kamarády, ačkoli sport je uváděn jako druhá nejoblíbenější činnost.

Tabulka 1. Nejoblíbenější a nejvyhledávanější činnosti dětí (10-15 let) ve volném čase (Čech, 2002)

Nejoblíbenější činnost ve VČ		Nejvyhledávanější činnost ve VČ	
1.	Pobyt venku s kamarády	1.	Sledování televize
2.	Sportovní a pohybové aktivity	2.	Pobyt venku s kamarády
3.	Práce a hry na PC, videohry	3.	Poslouchání kazet a CD
4.	Hra	4.	Pobyt v přírodě
5.	Sledování televize	5.	Sportovní a pohybové aktivity

3.5.1 Dělení zájmových činností

Zájmy můžeme dělit podle úrovně činnosti, intenzity, koncentrace, společenské hodnoty a tradičně podle obsahu. Podle úrovně činnosti rozeznáváme zájmy a následně činnosti, které můžeme označit jako:

- a) Aktivní zájmy – zde se označují zájmy, kde jedinec sám vyvíjí činnost a produkuje nějaké hodnoty, zabývá se aktivně předmětem svého zájmu, v našem případě hraje florbal.
- b) Receptivní zájmy – zde se označují zájmy, při jejichž realizaci se aktivita redukuje na vnímání předmětu zájmu (sledování filmu, fankluby, apod.). Obě činnosti se mohou prolínat. U receptivních zájmů však hrozí nebezpečí pasivity a konzumního vztahu (Hájek a kol., 2008).

Dalším bodem je intenzita zájmu, kterou se určuje jeho kvalita. Můžeme rozlišovat zájmy hluboké a povrchní. Hloubkou rozumíme úsilí, které jedinec vynakládá na uspokojení zájmů. Pokud má jedinec k zájmové činnosti hluboký vztah, může silně ovlivňovat, rozvíjet poznání, zdokonalovat dovednosti, obohacovat jeho citový život (Pávková, a kol., 2008).

Z hlediska časového trvání hovoříme o krátkodobých, dočasných či přechodných zájmech, jejichž opakem jsou zájmy trvalé. Intenzita zájmu a délka jeho trvání jsou však výrazně ovlivněny vývojem dětí a jejich zráním, při nichž se zájmy velice často střídají (Hájek a kol., 2008).

Dle společenských norem můžeme použít rozdělení na zájmy žádoucí, a tudíž chápány jako hodnotné, a na zájmy nežádoucí, které se neslučují s obecně platnými společenskými normami. Společensky ovlivňovaná a tudíž pedagogicky motivovaná a řízená zájmová činnost vede ke společensky žádoucímu rozvoji osobnosti, talentu, aktivnímu životnímu stylu (Hájek a kol., 2008). Do této sekce řadíme i náš zájmový florbalový kroužek.

Zájmové činnosti bývají z důvodů organizačních a pracovních náplní profesionálních pedagogů (např. ve střediscích pro volný čas dětí) děleny do zájmových oblastí, avšak přesnou dělicí hranici mezi nimi nelze vést. Vždy existuje několik zájmových činností, které nejde jednoznačně zařadit. Každá z oblastí má priority v rozvíjení některé ze složek osobnosti.

V této práci se věnuji zájmové florbalové činnosti, která spadá do oblasti tělovýchovy a sportu. Dovalil (2002), definuje sport jako dobrovolnou pohybovou aktivitu, motivovanou snahou po dosažení maximální výkonnosti, rozvíjené v tréninku a demonstrované v soutěži. Ta přispívá k rozvoji fyzické zdatnosti, ale také hraje důležitou roli při sebepoznávání, při výchově k toleranci a smyslu pro fair play, při pěstování psychické odolnosti vůči stresu (Pávková, a kol., 2008). Z tohoto tvrzení plyne, že činnost v zájmovém florbalovém kroužku můžeme nazývat tréninkem.

Mezi další zájmové činnosti se řadí: rukodělné činnosti, které rozvíjejí zejména manuální dovednosti a jemnou motoriku (hry se stavebnicemi, šití, vaření, apod.). Technické činnosti navazují na rukodělné činnosti, které pěstují konstrukční dovednosti, technickou představitost, smysl pro přesnost (modelářství, minikáry, motokáry, apod.). Přírodovědná zájmová činnost seznamuje s přírodními vědami, pěstuje vztah k přírodnímu prostředí a dává základy k jeho ochraně (rybáři, včelařství, chovatelství, ekologie, apod.). Esteticko-výchovné činnosti formují vztah dětí k estetickým hodnotám, rozvíjení představitosti, kreativitu (výtvarná činnost, divadlo, tanec, apod.) Práce s počítači je nejrychleji se rozvíjející zájmová oblast, vybavuje děti počítačovými dovednostmi, rozvíjí logické uvažování při programování

apod. U této činnosti však hrozí více než kde jinde návyk na tzv. virtuální drogu (Hájek a kol., 2008).

3.5.2 Organizační formy zájmových činností

Organizační formy zájmové činnosti vyplývají z charakteru a poslání jednotlivých subjektů, v nichž se realizují, můžeme je dělit podle různých hledisek. Například podle stupně organizovanosti jsou děti buď organizované v různých útvarech pod přímým vedením pedagoga či trenéra (zájmové útvary – kroužky, soubory, oddíly, kluby), nebo se věnují spontánním činnostem – to znamená, že zařízení pouze nabídne podmínky a prostředí (herny, internetové kavárny, volně přístupná sportoviště v areálech škol) pro neformální trávení volného času. Řízená zájmová činnost může probíhat ve formálně ustanovených skupinách (zájmový útvar – kroužek florbalu) nebo individuálně a může mít charakter výuky (zájmová výuka na hudební nástroj, apod.) (Hofbauer a kol., 2008).

V rámci české pedagogiky volného času, používáme pro pravidelnou (zpravidla skupinovou) zájmovou činnost pojem zájmový útvar. Tento pojem především v teoretických nebo metodických materiálech zastupuje konkrétnější pojmy, jako je kroužek, soubor, klub, oddíl, kurz. Také zde vycházíme z metodických příruček MŠMT.

- Kroužek - tím rozumíme menší zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla na vnitřní obohacení členů, zaměřuje se na vnitřní život útvaru (např. rybářský k., modelářský k., čtenářský k.).
- Soubor - je zájmový útvar, jehož činnost směřuje k veřejné produkci výsledků činnosti (pěvecký, taneční, divadelní apod.). Zpravidla má závaznější strukturu a mívá více členů než kroužek.
- Klub - je zájmový útvar s volnější organizační strukturou, s možnou převažující receptivní činností členů (filmový klub, klub mladého diváka)
- Výjimečně se užívá označení oddíl zpravidla u tělovýchovných nebo turistických útvarů. Pojem označuje, že útvar je součástí většího organizačního celku a ve struktuře domů dětí a mládeže (DDM), má charakter kroužku.
- Kurz - je útvar s vymezenou délkou trvání - zpravidla kratší než jeden rok a jeho činnost směřuje k osvojení určitého množství vědomostí či dovedností (kurz PC, kurz drhání, vaření apod.).

Na vedení zájmových činnosti se podílejí interní pedagogové a externí spolupracovníci (Pávková a kol., 1999).

4 MOTIVACE A SPOKOJENOST

4.1 Motivace člověka ke sportu

Motivace je nejdůležitějším prvkem zvýšení zájmu o určitou činnost, v tomto případě o florbalový zájmový kroužek. Každý z nás potřebuje jiný způsob vedení k získání motivace. Důležité je, aby byl v první řadě motivován sám koordinátor v našem případě trenér zájmového florbalového kroužku, aby byl schopen motivovat druhé (Roberts, 2001).

Motivace tedy směřuje k udržování a obnovování určitého optimálního vnitřního stavu spokojenosti, který vyjadřuje individuálně odlišné vnitřní a vnější podmínky této spokojenosti (Nakonečný, 1996). Vnitřní motivaci chápeme jako výsledek potřeb a zájmů člověka (potřeba poznávací, seberealizace, kulturní potřeby), vnější motivace je určena působením vnějších podnětů jakou může být hrozba trestu nebo možnost odměny (Nakonečný, 1996).

Roberts (2001) uvádí pojem motivace a její vliv na dosažení cíle jako posílení, směr a regulace pohybové aktivity (PA). Daný cíl usilování je považován za samostatně nebo společensky uznávaný, obsahuje emoční probuzení a osobní přesvědčení. Vlastní přesvědčení o PA, usměrňuje a řídí nepřerušeny proud úsilí.

Znaky motivovaných účastníků PA podle Robertse (2001) jsou:

- znatelné vysoké úsilí
- vyšší soustředěnost
- vytrvalost
- zvýšená pozornost
- vyšší výkon
- dlouhodobý trénink a výběr vhodného odpočinku

Vzhledem k motivaci jsou i další proměnné, a to pocit uspokojení, prožitek a zájem. Crust (2005) uvádí další základní emoce jako zlost, obavy, radost a překvapení, které jsou ve sportu běžné. Pozitivní emoce můžou pomoci podpořit motivaci a dávají nám možnost přistupovat k aktivitě s nadšením a energií.

4.2 Typy motivace

4.2.1 Vnitřní motivace dětí ke sportu

Vnitřní motivace vychází z vnitřních pohnutek člověka. Jedná se o jeho vlastní zájmy a uspokojení vlastních potřeb, do kterých není nikým a ničím nucen. Podle Woodse (1998), záleží na vlastním postoji sportovce, je spontánní a není dodávána vnějším okolím. Vnitřní motivace není vždy plně uspokojena, a proto je sportovec neustále nucen vyhledávat situace, ve kterých by danou potřebu uspokojil. Ve výsledku je vnitřní motivace vytrvalá, a proto je doporučeno pěstovat ve sportovci vlastní postoj ke sportu a jeho cílům (Woods, 1998).

Vnitřní motivace je přirozenou součástí dětského poznávání. U dětí pozorujeme spontánní zájem o poznávání, který je často velice intenzivní. Pokud tento zájem není uspokojován, vede k netečnosti či je nahrazen neúčelnou činností. Podpora tohoto zájmu je základní cílem tréninkového procesu (Woods, 1998).

4.2.2 Vnější motivace dětí ke sportu

Motivace vnější je dána okolním prostředím, kdy toto prostředí usměrňuje člověka a klade na něj nároky, které se snaží splnit. Vnější motivace je často spojena s prestiží. Žáci se snaží své okolí (rodiče, trenéry, spoluhráče, kamarády atd.) přesvědčit o své úspěšnosti. Odměnou jim může být úspěch při evaluaci. Být kladně ohodnocen svými vrstevníky nebo dokonce trenérem je pro sportovce motivační impuls, který mu pomáhá uvědomit si souvislost mezi mírou svého snažení a konečným výsledkem (Woods, 1998).

Oba druhy hodnocení (vnitřní a vnější) mohou zvýšit sportovní motivaci. Avšak vztah mezi vnitřní a vnější motivací je velice úzký a jeden druhého mohou narušit (Woods, 1998). Výsledkem pak může být zhoršený výkon, protože jak jsem uvedl výše, motivace je důležitá pro výkon.

Spokojenost z dobré práce tedy závisí spolu s vnější na vnitřní motivaci a na dobrém výkonu, který je základem pro zvýšení sebevědomí. Sebevědomý člověk je spokojený. Může se však stát, že ne všichni mají radost ze spokojenosti druhých, z dobrého výsledku druhých, a pokud se tak děje dokonce i uvnitř týmu, může to mít dopad na spokojenost samotného jedince a tudíž na vnitřní a vnější motivaci. Pocit spokojenosti je tedy vázán i vnitřním pocitem z práce spoluhráčů, tak i vědomím, že odvedena práce celého týmu má svůj cíl a váhu (Woods, 1998).

4.3 Spokojenost dětí ve sportu

Spokojenost je chápána, jako hodnotově neutrální pojem, zastřešující celé spektrum jevů od pozitivních (spokojenost) až po negativní (nespokojenost). Baker (1997), se domnívá, že spokojenost je specifickým typem psychologického postoje člověka. Spokojenost tedy definuje tendenci člověka reagovat na určité situace, věci, lidi, skupiny osob, na určité činnosti poměrně ustáleným způsobem. Postoj obecně (a tedy spokojenost v tomto širším pojetí) se vyznačuje:

- výběrovostí (s různými objekty je člověk různě spokojen)
- orientovaností (člověk zaujímá buď kladné stanovisko, nevyhraněné stanovisko či naopak záporné stanovisko)
- intenzitou (člověk projevuje nekritické nadšení pro něco, zastává neutrální názor, dává najevo naprosté odmítání)
- zobecněností (spokojenost bývá souhrnem mnoha odpovědí stejného typu)
- přenosností (spokojenost se přenáší do jiných situací, na jiné osoby, které daný člověk vnímá jako obdobné)
- relativní stálostí (jednou vytvořená spokojenost či nespokojenost se obtížně mění, přičemž změna k horšímu probíhá zpravidla rychleji, zatímco změna k lepšímu pomaleji).

Spokojenost po tréninku je zde zavedena jako aspekt, který radikálně ovlivňuje postoj dětí k následující tréninkové jednotce. Spokojenost dodává odvalu pro následující trénink a přináší pocit dobře odvedené práce. Úzká spolupráce pocitu spokojenosti a motivace souvisí jak s průběhem tréninku tzv. self-efficacy (Roberts, 2001), což je v překladu vnitřní vědomí o svých schopnostech podat výkon, je spolu s vnitřní motivací, důležitý prvek v kontinuálním provádění pohybové aktivity v rámci dlouhodobé přípravy dětí.

Dle Robertse (2001) je jedinec se silnou důvěrou ve vlastní schopnosti přístupný těžším úkolům, dokáže vynaložit větší úsilí k dosažení cíle a déle odolává nepříznivým podnětům, kterým musí čelit. Optimistické vědomí o svých možnostech má funkci motivačního regulátoru, a to v rámci touhy a aspirace. Krátce řečeno, vnitřní vědomí o svých možnostech ovlivňuje motivaci a chování (Roberts, 2001). Pokud je sportovec přesvědčen o svých schopnostech dosáhnout požadovaného

výkonu, zvyšuje tím pravděpodobnost splnit plán a následně zajišťuje prostor pro pocit spokojenosti.

Florbalový trénink v zájmovém kroužku je rozdělen do několika etap (přípravná a turnajová část) a pocit spokojenosti je tedy závislý na mnoha faktorech objevujících se během školního roku. Spokojenost z vědomí, že předešlý trénink stál za tu námahu, aby mě trenér nominoval na turnaj, spokojenost ze zvládnuté práce na tréninku jak po dovednostní stránce, tak po psychické stránce a spokojenost z vlastní role v týmu jsou považovány za typy spokojenosti objevující se u florbalových tréninků.

Spokojenost je tedy závislá na vnitřních pocitech dobře zvládnuté situace v rámci možností jedince. Důležitou roli zde hrají nejen vlastní fyzické, psychické a regulační schopnosti jedince, ale také atmosféra v týmu (Roberts, 2001).

4.4 Motivační úloha pedagoga při zájmové činnosti

Pedagog volného času, vychovatel nebo trenér jsou pedagogickými pracovníky, protože vykonávají přímou výchovně-vzdělávací činnost. Tito pracovníci se uplatňují ve střediscích volného času a v mnoha rozmanitých neškolských zařízeních. Společný zájem pedagoga, vychovatele a v našem případě i trenérů a účastníka o zájmovou činnost je navodit partnerský vztah, v němž oba zároveň dávají i berou. Je důležitý nejen předmět zájmu o činnost, dostatečné vybavení pro činnost, ale čím dále tím více i osobnost vedoucího, způsob, jak dokáže navodit společnou pracovní atmosféru a motivovat pro danou činnost (Pávková, a kol., 2008). Osobnost trenéra je podstatnou složkou v celém sportovním procesu. Vystupuje jako učitel, vychovatel, rádce a v ideálním případě také jako kamarád. Musí mít nejen odborné znalosti v daném sportovním odvětví, ale musí znát i základy pedagogiky a psychologie, obory bez kterých se neobejde, chce-li dobře a správně vést své svěřence. Vedení zájmové činnosti vyžaduje osobu vybavenou specifickými vlastnostmi a dovednostmi. Základem je kladný vztah k dětem posílený zanícením pro danou zájmovou činnost, podpořený o znalosti metodiky jejího vybavení. Vedoucí zájmových útvarů by měli mít organizační schopnosti a umět připravit a zorganizovat zájmové činnosti. Ideální je, pokud trenér (vedoucí) zájmové činnosti dosahuje či dosáhl v dané aktivitě dobrých výsledků a je pro své svěřence vhodným vzorem a motivátorem. V takovém

případě, mohou trenérské zkušenosti ovlivnit spokojenost svěřenců při zájmové činnosti. Mezi další vlastnosti dobrého vedoucího je tolerance a přijímat děti takové jaké jsou. Důležitý je citlivý přístup ke každému dítěti a hodnotit je podle jejich schopností a možností. Ve skupině udržovat přátelskou a uvolněnou atmosféru bez zbytečně autoritativního přístupu (Pávková, a kol., 2008).

Typy vedení kolektivu a postoj vedoucího působí na výkonnost kolektivu, jeho soudržnost a vztahy uvnitř. Zpravidla se uvádějí tři typy vedení:

- a) Autoritativní vedoucí sám rozhoduje, nepřipouští námitky či diskuzi. Tyto kolektivy jsou výkonné, spokojenost členů se skupinou bývá však průměrná, parta bývá málo soudržná.
- b) Demokratické vedení podněcuje iniciativu, zájem o činnost, je zde vysoká participace členů na řízení, kolektiv dokáže pracovat i bez přímého bezprostředního vedení, výkonnost sice nemusí být tak vysoká jako u autoritativního vedení, ale je vyvážena vysokou kreativitou a spokojeností členů se skupinou. Vztahy ve skupině jsou přátelské.
- c) Liberální vedení mnohdy způsobuje vzájemné hašteření ve skupině, výkonnost ve skupině je nízká, spokojenost členů malá a soudržnost kolektivu minimální (Hofbauer a kol., 2008).

Pedagog volného času, který je tedy též nazýván jako trenér, může motivovat zájemce či účastníky zájmových útvarů v několika krocích. Jako první je vytvořit prostor pro atraktivní nabídku, která by měla korespondovat se současnými trendy. Zájmy potenciálních účastníků zájmové činnosti, by neměla ustrnout na tradici (kroužek se takhle vedl před deseti lety, povede se tak i teď), ani se neomezit pouze na osobní koníčky pedagoga. Nabídka zájmových činností je jistě limitována možnostmi daného zařízení, pedagogové či trenéři by však měli mít zájem zůstat otevřeni novým trendům a reagovat na přání cílových skupin (Kaplánek, 2012).

V konkrétním zájmovém útvaru můžeme podpořit motivaci účastníků tím, že ukážeme užitečnost zájmu. Znamená to, že dětem ukážeme, co všechno v dané oblasti mohou dokázat a k čemu jim to v životě bude. Motivační faktor může být, když děti seznámíme s výsledky takového zájmu, kterému se někdo věnuje dlouhodobě. Velmi silným motivačním faktorem je nadšení, zaujetí či zkušenosti pedagoga.

Pedagog (trenér), kterého jeho práce baví, toto nadšení předává dál (Hanáková, 2003).

Pedagog volnočasových aktivit by tedy měl při učení svých svěřenců postupovat kupředu a nezapomínat poukázat na pokrok, jehož děti dosáhly. V počátečních etapách by měl být kladen větší důraz na úsilí a snahu než na dosažené výsledky. Měli bychom zamezit zbytečným nedorozuměním tím, že úkoly a instrukce budeme formulovat co nejjednodušeji. Při udílení odměn bychom se měli ujistit, že velikost odměny je v souladu s rozsahem a náročností úkolů (Kim, 2003).

4.5 Motivace k florbalovému tréninku dětí

K motivaci dětí k florbalovému tréninku vycházíme tedy ze základních rozdělení na motivaci vnější a motivaci vnitřní. Vnější motivace vyplývá ze získání nějakých odměn. Získání trofejí, obdivu, úspěchu, věcných cen, či jiných výhod, které jsou typickými příklady vnějších motivů. Vnitřní motivace vychází přímo z člověka samého. Vzrušení a radost z provádění pohybové aktivity, dokonalé zvládnutí nějakého úkolu, možnost ukázat své schopnosti a dovednosti trenérům, spoluhráčům, rodičům zkrátka všechny ty důvody, proč si sport užíváme, jsou typickými příklady vnitřních motivů (Jelínek, Kuchař, 2013).

Výzkum Amorose & Horna (2001) In Carda (2012), měl za úkol zjistit, zda změna ve vnitřní motivaci vysokoškolských sportovců, která proběhla během jejich prvního roku na škole, byla způsobena snahou udržet si sportovní stipendium a díky tomu i určitý společenský status, nebo chováním a přístupem trenérů. Výsledkem bylo, že motivace v podobě stipendia neměla na sportovce žádný vliv. Status stipendijního studenta a tudíž jistá forma vnější peněžní motivace neměla v průběhu roku zásadní vliv na jejich vnitřní motivaci. Co se naopak ukázalo, jako platným motivačním faktorem bylo chování trenérů a jejich přístup k hráčům. Trenéři, kteří hráčům dávali pozitivní zpětnou vazbu, kteří během tréninku podávali hráčům kvalitní instrukce, a kteří používali demokratickou formu koučování, měli pozitivní vliv na zvýšení vnitřní motivovanosti hráčů. Především poskytování kvalitních a častých instrukcí sportovcům mělo vliv na jejich vnitřní motivaci, protože v nich probouzelo pocit, že mají trénink pod kontrolou a že jsou schopni se zlepšovat a toto zlepšení řídit. Tento pocit schopnosti kontrolovat svůj výkon pak měl za následek zvýšení vnitřní motivace

sportovců. Naopak trenéři, kteří se chovali nadřazeně, o všem rozhodovali sami, neposkytovali sportovcům zpětnou vazbu nebo dokonce pouze negativní vazbu a nedávali jim kvalitní instrukce, měli na jejich vnitřní motivaci negativní vliv.

Ze získaných poznatků se dá odvodit, že pokud chceme kvalitně a dlouhodobě zvýšit motivaci svých svěřenců, měli bychom se soustředit především na jejich vnitřní motivaci. Na tu má pak zásadní vliv naše chování při trénincích a v zápasech. Trenér/vychovatel a jeho chování, i když si to sám nemusí ani uvědomovat, je jedním z důležitých faktorů, který odpovídá za dobrou nebo špatnou motivaci svých svěřenců. Musí si tedy dávat velký pozor na to, jakým způsobem hráče trénuje. Svým chováním a přístupem má na ně neustálý vliv a nemůže se tedy stavět do nějaké neutrální, nezúčastněné pozice a pak se divit tomu, že motivace jeho svěřenců není taková, jakou by si představoval (Carda, 2012).

Pozitivně ovlivněná vnitřní motivace je spojena s pocitem určité svobody. Aby se u hráčů zvýšil podíl vnitřní motivace, musí mít pocit svobodné volby a možnosti vlastního směřování. Proto se osvědčila demokratická forma koučování, spojená s kvalitními instrukcemi a pozitivní zpětnou vazbou v tréninku, která v hráčích upevnila přesvědčení, že se díky vlastnímu úsilí zlepšují a že se s pomocí trenéra dovedou posunovat dál a dál. A proto naopak nefunguje autokratický přístup bez komunikace s negativní zpětnou vazbou. Před vedoucími, trenéry a vychovateli tedy stojí obtížný úkol. Jak tuto demokratickou formu koučování zkombinovat s tím, aby na tréninku udrželi dostatečnou kázeň a pořádek a zvládli třeba i velkou skupinu pubescentů bez toho, aby používali nějakou negativní formu vnější motivace (Jelínek, Kuchař, 2013).

Zajímavost tréninků je základem motivace do dalšího zapojení dítěte do dané aktivity. Je tedy nezbytná pestrost, časté obměny a zaměření tréninků tak, aby povzbudily zvědavost a zájem dětí o daný sport vůbec (Carda, 2012).

5 FLORBAL

5.1 Charakteristika florbalu

V diplomové práci se zabývám zájmovým kroužkem „florbal“. Proto tento sport popíši podrobněji v následujících kapitolách.

Florbal je kolektivní halový sport, který je podobný například hokejbalu. Představuje náročnou, přesto vysoce atraktivní hru, oblíbenou u chlapců i dívek všech věkových kategorií. Říká se, že florbal je sportem mladých, ovšem hrát jej mohou úplně všichni, bez rozdílu pohlaví a věku. V současné době se řadí mezi nejdynamičtější se rozvíjející sportovní hru. Florbal je hrou míčového a brankového typu, ve které rozhoduje, které ze dvou družstev nastřílí po dobu utkání více branek. Jeho výhodou je, na rozdíl od hokejbalu, levné vybavení (Kysel, 2010).

5.1.1 Základní pravidla florbalu

Florbalová pravidla čerpala prvky z ledního hokeje, fotbalu, basketbalu i jiných sportů. Vzniklé normy zabezpečují atraktivitu hry a při současné ochraně zdraví hráčů garantují odehrání zápasů v duchu fair-play. Přesné znění oficiálních pravidel jsou k dispozici na internetových stránkách České florbalové unie – ČfbU (Kysel, 2010).

Florbal se hraje formou zápasu mezi dvěma týmy na hřišti ohraničeném nízkými mantinely. Během utkání smí být na hřišti současně z každého týmu maximálně šest hráčů, z toho jen jeden brankář nebo pouze šest hráčů v poli s florbalovými hokejkami. Každé družstvo však může využít až 20 hráčů uvedených v zápise. Střídání hráčů probíhá hokejovým způsobem (kdykoliv v průběhu hry v libovolném počtu) tzv. „noha za nohu“. Brankaři chytají bez florbalové hole v dlouhých kalhotách, brankářské vestě, na které má triko nebo dres, a v obličejové masce, smí používat tenké rukavice. Žádné doplňky v podobě – lapačky, vyrážačky či betonů nejsou povoleny. Florbal se hraje s malým plastovým děrovaným míčkem. Hrací plocha má tvar obdélníku se zaoblenými rohy ohraničená 50cm vysokými plastovými mantinely a rozměry 40 x 20m (obrázek 1.). Děti zápolí na hřišti menších rozměrů minimální jsou 35 x 17m. Normální hrací čas je 3 x 20 minut (čistý čas) se dvěma desetiminutovými přestávkami. U starších žáků je hrací doba kratší, hraje se 3 x 12 minut (čistý čas) s tříminutovou přestávkou. Cílem hry je dosáhnout více vstřelených branek než

5.2 Vznik florbalu

Za kolébku florbalu je všeobecně považována Skandinávie. Málokdo však ví, že původně florbal vznikl v USA. Konkrétně ve státě Minneapolis, v továrně na plasty Cosom v Lakeville, kde si dělníci pro zábavu vyrobili plastové hokejky, jimiž ovládali míčky, již v roce 1958 (Kysel, 2010). Počátky organizovaného florbalu se dále spojují zejména se zeměmi ležícími na skandinávském poloostrově. Vznikl v 70. letech 20. století ve Švédsku pod názvem innebandy. Zanedlouho se florbal začal hrát v sousedním Finsku. Zde byl znám jako saalibandy. Florbal je znám především v Evropě, kde se také hraje na nejvyšší úrovni. V ostatních částech světa se do povědomí lidí ještě nedostal. V některých státech ani neví, že tento sport existuje. Nejlepšími zeměmi ve florbalu jsou Švédsko, Finsko a Švýcarsko. V posledních letech se ke světové špičce pomalu připojuje i Česká Republika. Zastřešující organizace, která pod sebe sjednocuje jednotlivé národní svazy, je Internacional Floorball Federation (IFF). Byla založena v roce 1986 ve Švédské Huskvarně. Dnes má IFF 52 členů. Česká florbalová unie se společně s Finskem, Norskem, Dánskem, Německem, Švýcarskem, Ruskem, Estonskem, Lotyšskem, Maďarskem, Belgií, Singapurem, Japonskem, USA a Austrálií stala členem IFF v roce 1993 (<http://www.cfbu.cz>).

5.2.1 Začátky florbalu v České republice

Florbal řadíme v České republice mezi mladý sport. První setkání s florbalem v České republice se uskutečnilo v roce 1984 díky výměnnému pobytu studentů VŠE (vysoká škola ekonomická) v Praze se studenty Helsinské univerzity. Finští studenti dovezli sadu dvanácti florbalových holí a míčků, kterou v Čechách zanechali darem a vysokoškolští studenti kolem průkopníků florbalu Michala Bauera a Petra Chaloupky poprvé v České republice odstartovali tento sport v našich tělocvičnách. Hokejky se však po čase začaly lámat a i přes snahu lepení již nebylo možno dále hrát, tím tedy florbal v ČR dočasně zanikl (Skrůžný, 2005).

Poté se u nás delší dobu florbal nehrál, protože zde nebylo možné zakoupit florbalové vybavení. K největšímu rozmachu florbalu v České republice došlo v roce 1991 a to díky cestovní kanceláři Excalibur a bratrům Vaculíkovým, kteří přivezli florbalové vybavení ze Švédska, a florbal se znovu nastartoval ve Střešovicích. Díky

tomuto tahu se obnovila skupinka kolem Michala Bauera a bývalí studenti VŠE opět začali hrát florbal (Kysel, 2010). Velká florbalová centra vznikla v Praze, Ostravě, Liberci a v Brně (Česká florbalová unie, 2010).

5.3 Florbalový trénink dětí

Trénink dětí má svá zákonitá specifika daná věkem. Spíše než o tréninku mluvíme o učení, o přípravě, a o výchově (Kysel, 2010). Trénování můžeme chápat jako řízení kolektivu, které spojuje dohromady lidi s rozdílným zázemím, talentem, zkušenostmi a zájmy, podporuje v nich zodpovědnost, cílevědomost a pocit sounáležitosti. Trénování neznamena jen učení techniky nebo vytvoření výborného herního plánu. Trénování je o skutečném zájmu o lidi – o skutečné důvěře, o konkrétní péči o ně (Martens, 2006).

Pro děti je typická samovolná pohybová aktivita, která je charakteristická vysokou intenzitou v krátkém čase s častými přestávkami. Takto se mohou pohybovat po dlouhou dobu, aniž by se projevovaly větší příznaky únavy. Vytrvalostní zatížení je z hlediska předpokladů organismu dětí možná. Problém je však s motivací k pohybu (Mazal, 2000).

Než začneme vytvářet tréninkovou florbalovou jednotku pro děti daného věku, je důležité si uvědomit, jakou skupinu se chystáme trénovat. Jinak bude zaměřen trénink chlapců, jinak trénink dívek. Další kritériem je věk florbalistů, u každého věku se sportovci charakterově liší a proto, aby je tréninková jednotka bavila a zaujala, musíme mít připravený široký zásobník rozdílných cvičení. Dále odlišujeme, zda vedeme skupinu dětí pouze jako zájmový kroužek, který navštěvují jednou týdně na hodinu a půl, nebo skupinu chodící na tréninky do sportovního klubu, kde se trénuje i tři krát týdně. Rozdílná je délka tréninkové jednotky. Ta se nejčastěji pohybuje od 45 do 90 min (Martens, 2006).

V této práci se zabývám skupinami dětí, které navštěvují florbalový kroužek pouze jednou týdně, kdy tréninková jednotka trvá 90 minut, plus každá věková skupina odehraje v měsíci minimálně jeden florbalový turnaj. Věkové rozpětí 11 – 18 let je rozděleno do tří skupin, kdy každá skupina trénuje odděleně a samostatně. I taková to tréninková jednotka, aby měla smysl, musí mít určitou strukturu. Nejčastější rozdělení je na 3 základní části – úvodní, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část je umístěna na začátek tréninku a je určena na přípravu organismu pro hlavní část. V této části tréninkové jednotky svěřence psychicky připravíme na výuku. Přivítáme je na tréninkové jednotce, uděláme prezentaci docházky a seznámíme je s náplní výuky. Neměli bychom opomenout na vytvoření společné atmosféry, která je důsledkem dobrých výsledků tréninku a trenér pak nemusí vynaložit mnohem větší úsilí při individuální práci s účastníky, aby se činnosti všichni věnovali soustředěně. S atmosférou je úzce spjata i motivace s činností, kdy děti potřebují vědět, proč mají danou činnost vykonávat. Dalším a nejdůležitějším cílem úvodní části je rozcvička, kterou můžeme rozdělit na dvě části: a) zahřátí a prokrvení organismu b) protažení hlavních svalových skupin (Martens, 2006).

Hlavní část tréninkové jednotky má za úkol plnit cíl tréninku a zabírá nejdelší časový úsek. Do ní je umístěno hlavní zatížení. Rozvíjíme nebo udržujeme jednotlivé pohybové schopnosti a dovednosti. Nacvičujeme a stabilizujeme sportovní taktiky a techniky, upevňujeme strukturu sportovního výkonu a jeho dílčích části. Trenér by měl být na tuto část vždy připraven a neměl by improvizovat, měl by mít stanovené zadání, rozmyšlený metodický postup a připravené pomůcky. Pokyny trenéra by měly být jasné a stručné. U mladších dětí by měla vždy proběhnout názorná ukázka cvičení. Součástí této části by měla být téměř vždy i hra florbalu. (Martens, 2006).

Závěrečná část tréninku slouží ke zklidnění a zahájení zotavení organismu. Mělo by proběhnout pozvolné vyklusání a následný strečink. Určitě by nemělo chybět hodnocení tréninku, to by mělo být taktní, aby nesráželo sebevědomí dětí. Neznamená to, že by trenér měl chválit každý výkon. Reálnost hodnocení výkonu je základem jejich zkvalitnění a motivací do další práce. V hodnocení by měla být vyslovena víra ve zlepšení, pobídka ke zvýšení úsilí. Na úplný závěr tréninku členové uklidí pomůcky a před úplným rozchodem by měl trenér či vedoucí poděkovat dětem za trénink, popřát jim hezký týden, případně nabudit na další setkání (Kysel, 2010).

V tréninku musí převládat herní princip, tzn. radostný charakter veškeré pohybové činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu, měla by panovat celková spokojenost. Porážky by neměly být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení trenérem či rodiči, které by děti a mládež stresovalo. Schopnost soustředit se ještě není zcela vyvinuta, proto je důležité sestavovat tréninkovou jednotku tak, aby byla činnost pestrá a často obměňovaná (Perič, 2008).

5.4 Florbalové senzitivní období

V současné době začínají děti s florballem již od počátku školní docházky. Každé stádium vývoje osobnosti má své charakteristické rysy a jsou pro ně typické změny.

Senzitivní období je vhodné pro trénink určitých aktivit spojených s rozvojem pohybových dovedností. Během senzitivních fází se dítě učí velmi lehce, s radostí, zájmem a nadšením. Trenéři je musí znát a obsah tréninku v dětských a mládežnických kategoriích jim přizpůsobit. Koordinační schopnosti souvisejí s vývojem CNS (centrální nervový systém), období s nejvyšším nárůstem rozvoje zaznamenáváme mezi 7. – 12. rokem. Rychlostní schopnosti se nejlépe stimulují ve věku 8 až 13 let, další výrazný rozvoj nastává po 16. roku, související s nárůstem síly. Pro florbal důležité dílčí schopnosti rychlosti reakce a frekvence pohybů se rozvíjí nejúspěšněji mezi 7. a 10. rokem (Kysel, 2010). Silové schopnosti mají senzitivní období se začátkem produkce pohlavních a růstových hormonů. Jedná se o explozivní sílu, později ve věku 14 až 18 let o nárůst svalové hmoty. Vytrvalostní schopnosti jsou do jisté míry univerzální, v dětském věku používáme hraných forem, soustředíme se spíše na schopnosti koordinační a rychlostně silové (Kysel, 2010).

Příprava dětí vyžaduje dobrou organizaci tréninku, aby mohlo co nejvíce svěřenců cvičit soutěžně. Děti nesnášejí stereotypní cvičení monotónního charakteru. Trenér by měl hledat cesty, jak svěřence zaujmout. Cvičení volíme přiměřeně náročná dle vyspělosti svěřenců s respektováním senzitivních období. Trénink by měl být pro děti především zábavný, využijeme soutěživosti a herního principu. Nebojme se motivovat, chválit a poskytovat co nejčastější konkrétní vazbu. Dobrý trenér nemusí být vždy ten, jehož žáci vyhrávají. Poznává se podle toho, kolik hráčů vychoval, naučil je potřebné základy a vedl je k lásce sportu (Kysel, 2010).

5.4.1 Specifika florbalové přípravy ve věku 11 – 15 let

Pozvolný přechod od dětství k dospělosti je provázen nerovnoměrným bouřlivým vývojem. Období pubertálního vývoje vyžaduje citlivý a taktní přístup. Trenér by se měl vyhýbat ironizování a kritizování svých svěřenců před ostatními, měl by spíše působit v roli sdílného a zkušeného rádce, nikoli přísného mentora. Důležitý je osobní příklad, vysokou úlohu však v tomto ohledu hrají vrstevníci, s nimiž se jedinci často ztotožňují. Pubertu doprovázejí změny ve všech směrech. V této době se

utváří vztah ke sportu nejen jako ke hře, ale také jako k určité povinnosti. Ve florbalu se preferuje především rozvoj individuálních dovedností, tedy individuální herní výkon hráčů. Rozvoj týmového herního výkonu je cílem nezastupitelným, přesto však vedlejším. Florbalové tréninky by jsme měli zpestřovat jinými sportovními hrami brankového typu (Kysel, 2010).

5.4.2 Specifika florbalové přípravy ve věku 15 – 18 let

V tomto věku obvykle klesá množství pohybových aktivit a začínají převládat i jiné zájmy. Hodnotový žebříček se mění a vývoj osobnostních vlastností se stabilizuje. Jedinci nabývají konečných proporcí. Inteligence je na úrovni dospělých, schází však životní i sportovní zkušenosti. Rozpor mezi sociální a fyzickou dospělostí se projevuje v častých vnitřních i mezi osobních konfliktech. Adolescenti prosazují za každou cenu své názory, příliš nerespektují svět dospělých (Kysel, 2010).

V tréninku je jejich přístup cílený, motivovaný, lépe se koncentrují a podávají dobré výkony. Tréninkový proces se s přibývajícím věkem stále více přibližuje tréninku dospělých. Ve florbalu, kromě udržování nezbytné úrovně herních činností jednotlivce, znamená zdokonalování herních kombinací a především trénink herních situací (Kysel, 2010)

6 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jaká je spokojenost dětí v zájmové činnosti (florbalový kroužek) u věkově rozdílných skupin (adolescenti, pubescenti – prepuberta). Zjišťovány byly také motivační faktory těchto skupin pro účast v zájmovém florbalovém kroužku.

Dílčím cílem bylo zjistit, jak se projeví florbalové zkušenosti jednotlivých trenérů na spokojenosti dětí v zájmovém kroužku ve sledovaném období.

Formulace výzkumných otázek:

Výzkumná otázka č. 1: Jaký dopad budou mít florbalové zkušenosti trenérů na spokojenost u skupin ve věku prepuberty (11-12 let), pubescence (13-15 let) a adolescence (16-18 let) s obsahem tréninku?

Výzkumná otázka č. 2: Změní se míra spokojenosti dětí ve věku prepuberty (11-12 let), pubescence (13-15 let) a adolescence (16-18 let) s transformací metody vedení tréninkové jednotky v průběhu průzkumu?

Výzkumná otázka č. 3: Jaké motivační faktory budou převládat u skupiny dětí ve věku adolescentů (16-18 let) v zájmovém florbalovém kroužku?

Výzkumná otázka č. 4: Jaké motivační faktory budou převládat u skupiny dětí ve věku prepuberty (11-12 let) a pubescence (13-15 let) v zájmovém florbalovém kroužku?

6.1 Organizace a průběh výzkumu

6.1.1 Charakteristika výzkumného souboru

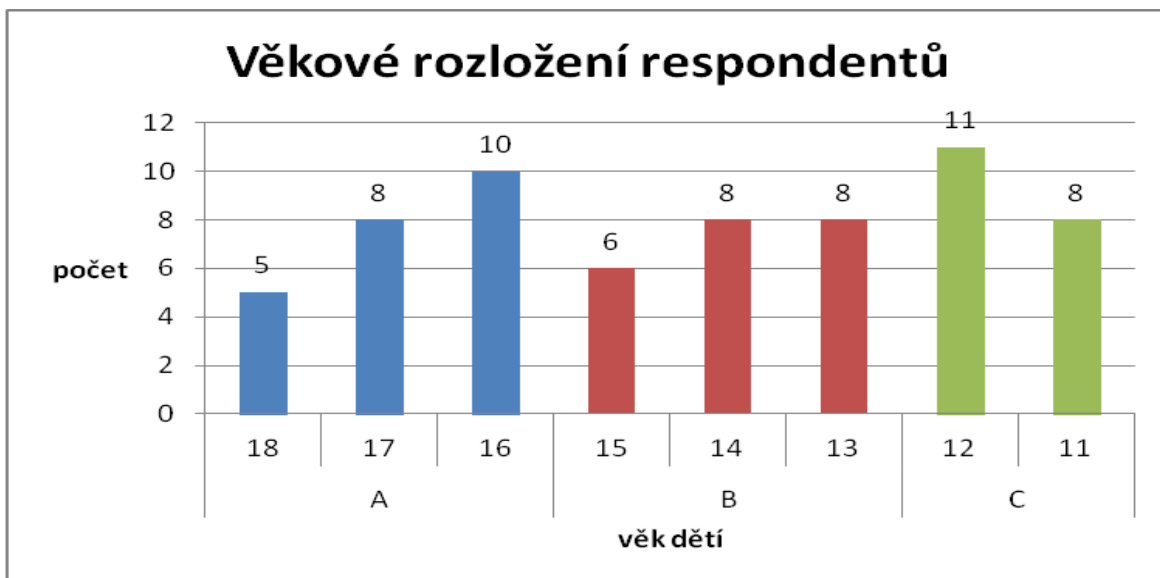
Celý výzkum probíhal v Domě dětí a mládeže v Bystřici. Tento subjekt je v Bystřici jediným profesionálním zařízením pro volný čas. Nabízí kroužky v oblasti hudby, estetiky, ekologie a přírodovědy, sportu a tance. Pro děti a mládež také nabízí letní tábory a pobytové kurzy, odpolední, víkendové a prázdninové akce. Stav členské základny dle statistického výkazu k 31. 10. 2012 byl 495 členů (z toho: předškolní děti 45, do 18 let 273, ostatní 117), kteří navštěvovali 42 zájmových kroužků a kurzů (Výroční zpráva, 2013).

Respondenti jsou účastníci zájmového kroužku florbal. Tento zájmový útvar působí v Domě dětí a mládeže v Bystřici již třináct let. Celkem ho ve školním roce 2013/2014 navštěvuje 103 dětí ve věku od 5 do 18 let. Zájmový kroužek florbal se skládá ze 4 skupin. Děti jsou do těchto skupin rozděleny převážně podle věku. Pro své šetření jsem si vybral děti v rozmezí 11 – 18 let, z důvodu většího zapojení do turnajů a soutěží, než děti mladší. Pracoval jsem tedy pouze s dětmi, kteří mají sport (alespoň florbal) jako minimálně jednu součást výplně volného času. Věková skupina 11 – 18 let, je rozložena do tří skupin.

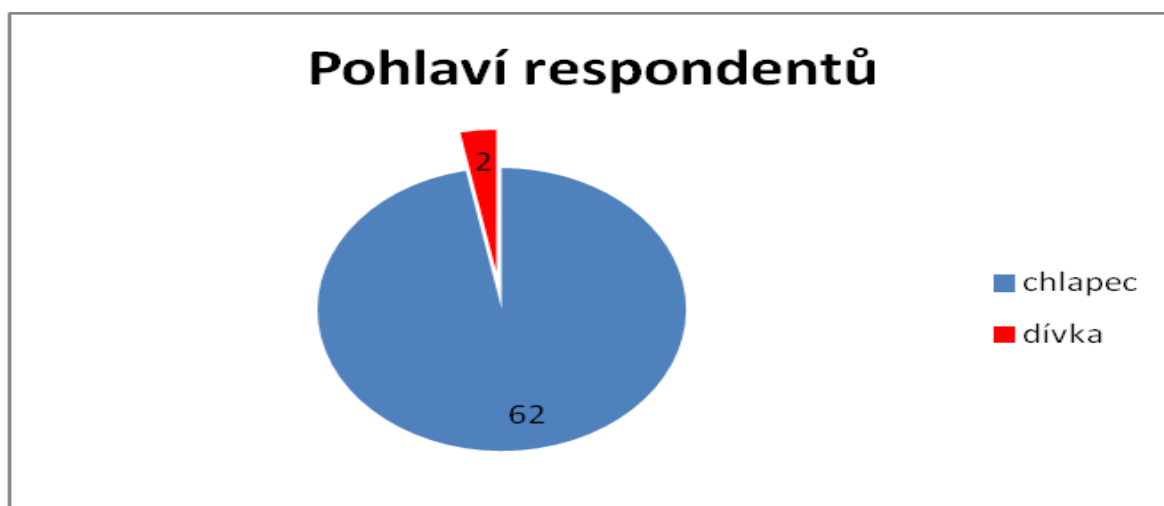
Skupina „A“ je tvořena dětmi 16 – 18 let, tuto skupinu navštěvuje 23 dětí. Skupina „B“ je tvořena dětmi 13 – 15 let, tuto skupinu navštěvuje 22 dětí. A skupina „C“ je tvořena dětmi 11 – 12 let, tuto skupinu navštěvuje 19 dětí. Celkem bylo k dispozici 64 dětí (respondentů) ve věku 11 – 18 let, rozložených do 3 skupin (tabulka 2., obrázek 2.). Všechny skupiny mají tréninkovou jednotku jednou týdně 90 minut a každá skupina odehraje minimálně jeden florbalový turnaj v měsíci. Každou skupinu trénuje jiný trenér.

Tabulka 2. Rozdělení dětí do skupin dle věku

Skupina	Věk dětí	Počet
A	16 -18 let	23
B	13 -15let	22
C	11-12let	19



Obrázek 2. Věkové rozložení dětí (respondentů) z florbalových kroužků do tří skupin dle věku



Obrázek 3. Vzorek respondentů dle pohlaví

6.1.2 Průběh výzkumu

V prosinci 2013, jsem uspořádal osobní schůzku s trenéry zájmových kroužků florbalu, kde jsem je seznámil a proškolil s celou myšlenkou výzkumu. Mým cílem bylo, aby trenéři první měsíc výzkumu trénovali stejnými metodami jako doposud a v měsíci druhém, své trenérské metody zásadně změnili, buď přidali na intenzitě, nebo naopak ubrali.

Začátkem ledna 2014, jsem pozval zákonné zástupce všech plánovaných respondentů, kteří by se měli do výzkumu zapojit na informační schůzku, kde byli přítomni jak děti, tak rodiče. Na této schůzce bylo všem vysvětleno, o co ve výzkumu jde a co je žádám. Následně byly rodičům rozdány informační souhlasy a mohli nahlédnout do anketních listů. Po rozdáni 66 informačních souhlasů byla návratnost 64. Po informační schůzce byly ihned při dalším setkání rozdány respondentům první anketní listy na „volný čas“ a „florbal“, tyto vyplněné anketní listy jsem osobně vysbíral. Návratnost anket byla 100 %. Osobně jsem byl přítomen na všech tréninkových jednotkách v prvních třech týdnech, vždy na začátku a na konci tréninku, abych neovlivnil průběh tréninku a zároveň, abych osobně provedl výzkum po skončení tréninku. Ve zbylých týdnech rozdávali anketní listy „florbal“ proškolení trenéři florbalových skupin (A, B, C), které po vyplnění i vysbírali.

- **Tréninkové metody trenéra skupiny „A“ (adolescenti 16 – 18 let)**

Základem každé tréninkové jednotky je rozcvičení a protažení celého těla. V hlavní a nejdůležitější fázi tréninkové jednotky přichází na řadu nacvičování herních systémů a udělování taktických pokynů samotným hráčům. Hráči v tomto případě zkusí herní systémy typu 2-1-2, rozehrávku, hru v útočné fázi, osobní obranu i pressing. Do některých tréninkových jednotek, kde probíhá nácvik zmiňovaných herních systémů, se trenér snaží zapojit i hru v početní výhodě a to jak klasickou přesilovku 5 na 4, tak i 5 na 3.

V prvním měsíci probíhaly tréninkové jednotky v maximálním zatížení, když mezi každým cvičením, museli hráči vykonávat různá kondiční cvičení s míčkem i bez něj. Hráči po každém tréninku vykazovali téměř maximální fyzické vyčerpání.

Ve druhém měsíci byly pro hráče připraveny tréninky hravou formou. Trénink již nebyl tak náročný, ale šlo spíše o zdokonalování jejich technických dovedností. Do každého tréninku byly zakomponovány zábavná herní cvičení, dovednostní disciplíny

a soutěže. Trenér této skupiny hraje sedm let za florbalový tým FBC Třinec a je mu 22 let.

- **Tréninkové metody trenéra skupiny „B“ (pubescenti 13 – 15 let)**

Základem každé tréninkové jednotky je rozcvičení a protažení celého těla. Před samotnou hrou, která vyplňuje značnou část tréninku, hráči rozcvičí brankáře, což probíhá zhruba v pěti cvičeních, kdy posledním je vždy král střelců.

V prvním měsíci probíhaly tréninkové jednotky stejně, jako dříve bez zjevné změny, hlavním pilířem celého tréninku byla hra.

Ve druhém měsíci se trenér pro hráče snažil připravit tréninky hravou formou. Hra trvala menší časový úsek a spíše se vykonávaly štafetové či dovednostní soutěže, ve dvou trénincích proběhla desetiminutová beseda s extraligovými hráči. Šlo většinou o zdokonalování technických dovedností hráčů. Trenér této skupiny nikdy závodně florbal nehrál a je mu 43 let.

- **Tréninkové metody trenéra skupiny „C“ (prepuberta 11 – 12 let)**

Základem každé tréninkové jednotky je rozcvičení a protažení celého těla. Děti se dále na tréninku učí základní florbalové dovednosti, jako je vedení míčku, dribling, střela tahem, švihem, příklepem. Trenér zaměřuje svůj trénink na maximální fyzickou přípravu dětí ve formě různých cvičení. Interval každého cvičení je zhruba 4 – 5 min a mezi jednotlivými cvičeními je pokaždé minutová přestávka. Hra trvá v průměru 20 - 30 min.

Ve druhém měsíci se trenér snažil pro hráče připravit tréninky hravou formou. Byla probírána herní taktika, hra byla častěji přerušována a dětem byly vysvětlovány zásadní chyby. Hlavním cílem těchto cvičení bylo zdokonalení technických dovedností jednotlivých hráčů. Trenér této skupiny hrál aktivně nejvyšší florbalovou soutěž v České republice a florbalu se věnuje 12 let, je mu 26 let.

6.2 Metodika

Diplomová práce je empirického kvantitativního výzkumu určující spokojenosti a motivace pubescentů (11 – 15 let) a adolescentů (16 – 18 let), kteří navštěvují pravidelně zájmový kroužek. Obsahem pravidelné řízené pohybové aktivity byla sportovní hra pod názvem „florbal“. Zájmový kroužek má dobu trvání od října do konce května. Šetření bylo realizováno anketní formou v průběhu florbalových tréninků. Frekvence tréninků byla jednou týdně. Ke zjištění dat byla zvolena metoda kvantitativního výzkumu, která popisuje zkoumanou skutečnost pomocí škálování, jež ukazuje rozložení názorů v celkovém počtu odpovědí. Nejedná se tedy o hloubkový průzkum, ale o statistické vyjádření odpovědí respondentů. Výsledky byly následně zpracovány pomocí matematicko-statistických metod a nakonec interpretovány. V anketních listech byly použity otázky uzavřené, které nabídly hotové alternativní odpovědi, otázky polouzavřené, které respondentovi nabídly alternativní odpovědi s možností doplnění odpovědi vlastními slovy a otázky dichotomické. Anketní metody využívají subjektivní výpovědi.

- **Použité metody výzkumu**

První anketní list („florbal - anketní list pro žáky navštěvující florbalový zájmový kroužek“), vycházel z dílčích výzkumů VZ FTK UP (6198959221) a děti jej vyplňovaly vždy po vykonaném florbalovém tréninku po dobu dvou měsíců. Otázky v anketě byly zaměřeny na zkoumání spokojenosti pubescentů a adolescentů s náplní tréninků, s vlastním přístupem k tréninku a také od spoluhráčů. Jednalo se o anonymní anketní list, kde respondenti vyplňovali datum tréninku, věk a pohlaví – vzor viz příloha č.1. Pro zjišťování a hodnocení spokojenosti byla použita ordinální stupnice - Likterova škála, kdy respondenti zaujímali postoje v dimenzi *ano – spíše ano – nevím – spíše ne – ne*. Při zpracovávání anketních listů byla pak tato stupnice převedena na kardinální, známkovací škálu. Tato škála přiřazuje číselnou hodnotu 1 odpovědi Ano a naopak hodnotu 5 odpovědi Ne. Systém známkovací škály „funguje jako ve škole“, kdy nižší známka znamená lepší výsledek.

Druhý anketní list („volný čas - anketní list pro žáky navštěvující florbalový zájmový kroužek“) byl zaměřen na aktuální trávení volného času žáků, který měl za úkol mimo jiné zjistit motivační faktory pubescentů a adolescentů pro zájmový florbalový kroužek. Tento anketní list, byl žáky vyplněn pouze jednou. Anketní list byl

nestandardizovaný, vytvořen přímo pro potřebu zvoleného šetření. Vzor anketního listu je součástí přílohy č. 2. Ve vstupní části byli žáci informováni, za jakým účelem jsou žádáni o jeho vyplnění. Následovalo velmi stručné konkretizování pojmu volného času a forma vyplňování otázek. V první části ankety byly položky zaměřeny na demografické údaje, konkrétně věk a pohlaví. V další části byly otázky týkající se počtu hodin volného času, a jak jej nejčastěji respondenti tráví. Následovaly otázky zaměřené na mimoškolní činnost. Zbylé otázky se specializují na florbalový kroužek. Děti vyplňování položek pochopily, před rozdělením anket jsem s nimi všechny položky probral a odpověděl na všechny připomínky a dotazy. Vyplnění dětem zabralo 4 – 6 minut. Položky do ankety jsem zpracoval za pomoci vlastních zkušeností s vedením florbalového kroužku a za pomoci vedoucí diplomové práce.

Důležitou vlastností výzkumného nástroje byla validita, která znamená schopnost výzkumného nástroje měřit to, co měřit má. Faktografické otázky zaměřené na věk a pohlaví měly stupeň validity nejvyšší. Oproti tomu otázky polootevřené měly míra validity o něco málo nižší, přesto pro účely této práce dostačující. Validitu odpovědí jsem se pokusil zajistit jednak důvěrou respondentů, zdůrazněním jejich anonymity, ale také jsem se snažil nepokládat žádné příliš intimní otázky či dotazovat se sugestivní formou. Obsahová validita anketních listů nebyla posuzována žádnými experty.

Reliabilita, která znamená přesnost a spolehlivost výzkumného nástroje, byla aplikována na více otázkách, které byly obsahově totožné.

Celý výzkum byl schválen etickou komisí fakulty.

6.3 Zásady hodnocení a evaluace

V diplomové práci se snažím přijít na spokojenost se zájmovou činností (florbalový kroužek), po stránce organizační a obsahové v závislosti na rozmanitosti a různorodosti tréninku z pohledu pubescentů a adolescentů po dobu trvání dvou měsíců. Tento výsledek by měl mít za výsledek opatření, abychom zefektivnili zájmové kroužky a přispěli k většímu zapojení dětí do řízených volnočasových aktivit. K tomu bude sloužit hodnocení a evaluace dětí.

Hermochová (1988), definuje proces vyhodnocování jako proces zjišťování, zda určité aktivity vedly k očekávaným důsledkům. Jinak řečeno, hodnocení slouží

k posouzení toho, co se účastníci ve vzdělávacím programu naučili, jaká je hloubka nově nabytých dovedností, vědomostí, rozvinutých schopností. Hodnocení se soustřeďuje na výsledky, co si odnášejí děti ze zájmového útvaru (Dvořáková, 2006).

Evaluační proces je proces, který mapuje celkovou efektivitu studia i úroveň a možnosti vzdělávacího zařízení. Zároveň se zaměřuje na systematické zkoumání kvality vzdělávacího programu a jeho jednotlivých částí (Palán, 2002). Soustřeďuje se na všechny složky pedagogického procesu (i na proces jako takový).

Evaluační dotazník či anketa se zaměřuje na všechny okolnosti, které se nějak dotkly nebo mohly dotknout procesu vzdělávání – tedy práce trenéra, organizační příprava, zázemí kurzu, atmosféra skupiny, náročnost tréninku. Nejde tedy čistě o hodnocení „Co jste si z kurzu (tréninku) odnesli?“ ale o evaluaci – rozbor celého tréninku či jiného vzdělávacího procesu.

Možné otázky při hodnocení:

Naučil ses něco nového?

Zjišťování naučeného

Co děláš nejraději ve volném čase?

Zjišťování preferencí

Možné otázky při evaluaci:

Trénoval jsi na 100%?

Zjišťování atraktivnosti tréninku

Jsi dnes spokojený s dnešním tréninkem?

Zjišťování momentální spokojenosti

7 VÝSLEDKY

Výzkumná otázka č. 1

Výzkumná otázka č. 1 se vztahuje k dílčímu cíli této práce, má stanovit jaký dopad budou mít florbalové zkušenosti trenérů na spokojenost dětí u skupin ve věku prepuberty (11-12 let), pubescence (13-15 let) a adolescence (16-18 let) s obsahem tréninku. Tato otázka byla vyhodnocena z anketního listu „florbal - anketní list pro žáky navštěvující florbalový zájmový kroužek“, otázkami 4, 5.

➤ Vyhodnocení otázky č. 4 – Naučil/a jsem se něco nového?

V tabulce 3, jsou znázorněny odpovědi žáků všech skupin v procentech na otázku, jestli se naučili něco nového na tréninkové jednotce ve sledovaném období. U skupin „A“ a „C“ je spokojenost dětí vyšší než u skupiny „B“. U skupiny „A“ a „C“ byla nejvíce označována odpověď SPÍŠE ANO a ANO (66% a 77%). U skupiny „B“ byla nejčastější odpověď SPÍŠE NE (34%).

Tabulka 3. Naučil/a jsem se něco nového

Naučil/a jsem se něco nového?							Total
		ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE	
Skupina	A	25%	41%	8%	17%	8%	100%
	B	12%	28%	18%	34%	9%	100%
	C	36%	41%	9%	9%	5%	100%

➤ Vyhodnocení otázky č. 5 – Zdokonalil/a jsem se v něčem?

Výsledky odpovědí u jednotlivých skupin za sledované období jsou uvedeny v tabulce 4. Všechny tři skupiny nejčastěji označovaly odpověď SPÍŠE ANO. Největší spokojenost vyjádřila skupina „A“ a „C“ (72% a 68%). Skupina „B“ vyjádřila spokojenost 52%.

Tabulka 4. Zdokonalil/a jsem se v něčem

		Zdokonalil/a jsem se v něčem?					Total
		ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE	
Skupina	A	21%	51%	14%	11%	4%	100%
	B	11%	41%	21%	16%	11%	100%
	C	32%	36%	22%	7%	3%	100%

Florbalové zkušenosti trenérů tedy mají značný dopad na spokojenost dětí. Jelikož skupinu „A“ a „C“ trénují trenéři, kteří se florbalu věnují řadu let jako aktivní hráči, lze říci, že dětem předávají své florbalové zkušenosti, což děti hodnotí velmi kladně. Trenér skupiny „B“ neměl nikdy s florbalem žádné zkušenosti a procento spokojenosti je nižší.

- **Výzkumná otázka č. 2**

Výzkumná otázka č. 2 se vztahuje k míře spokojenosti, tedy jak se změní míra spokojenosti dětí ve věku prepuberty (11-12 let), pubescence (13-15 let) a adolescence (16-18 let) s odlišnou metodou vedení tréninkové jednotky. Tato otázka byla vyhodnocena z anketního listu „florbal - anketní list pro žáky navštěvující florbalový zájmový kroužek“, otázkami 8, 9.

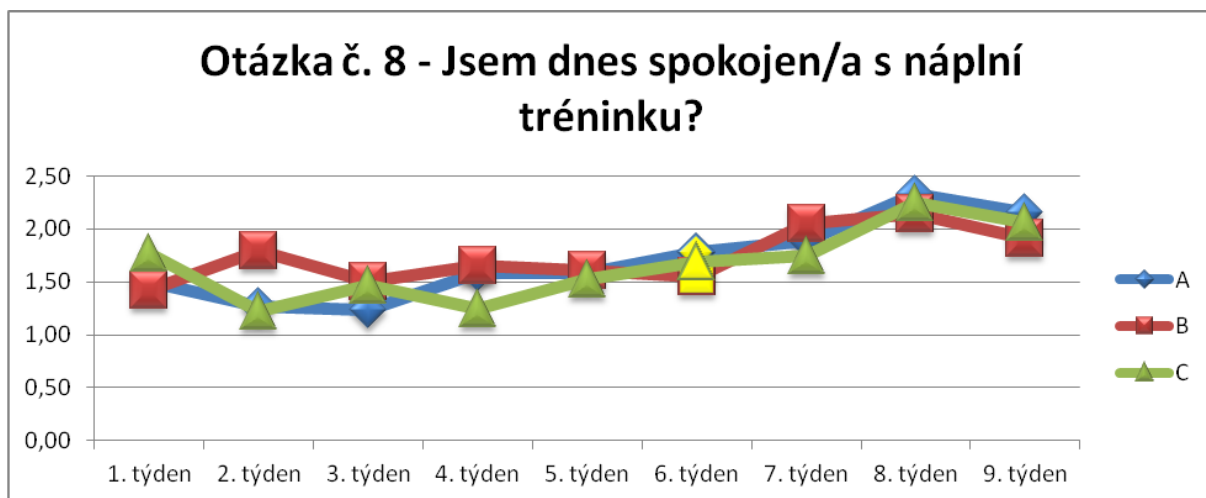
- **Vyhodnocení otázky č. 8 – Jsem dnes spokojen/ý s náplní tréninku?**

Otázka č.8 zjišťovala celkovou spokojenost dětí s právě vykonaného tréninku. Ke změně tréninkových metod došlo ve druhém měsíci výzkumu (6. týden).

Tabulka 5. Jsem dnes spokojen/a s náplní tréninku?

		Jsem dnes spokojen/a s náplní tréninku?					Total
		ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE	
Skupina	A	42%	27%	7%	20%	4%	100%
	B	22%	34%	19%	19%	6%	100%
	C	46%	38%	5%	8%	4%	100%

Z tabulky 5 vyplývá, že u všech tří skupin byly nejvíce označovány odpovědi ANO nebo SPÍŠE ANO. Celkově tedy u skupin „A“, „B“ i „C“ převládá spokojenost s náplní tréninku.



Obrázek 4. Jsem dnes spokojen/a s náplní tréninku

Na obrázku 4 pozorujeme, že za celé období 9. týdnů vykazovaly všechny tři skupiny vyvážených výsledků pohybující se ve stupnici ANO – SPÍŠE ANO. Změnu tréninkových metod na obrázku znázorňuje 6. týden, označen žlutou značkou. Všechny tři skupiny změnu tréninkové metody vnímaly negativně, což dokazují stoupající křivky na obrázku 4. Jak popisují trenéři všech tří skupiny (A, B, C), od 6. týdne výzkumu probíhaly tréninky hravou formou, kdy měli děti za úkol plnit dovednostní soutěže, probírala se i taktická příprava.

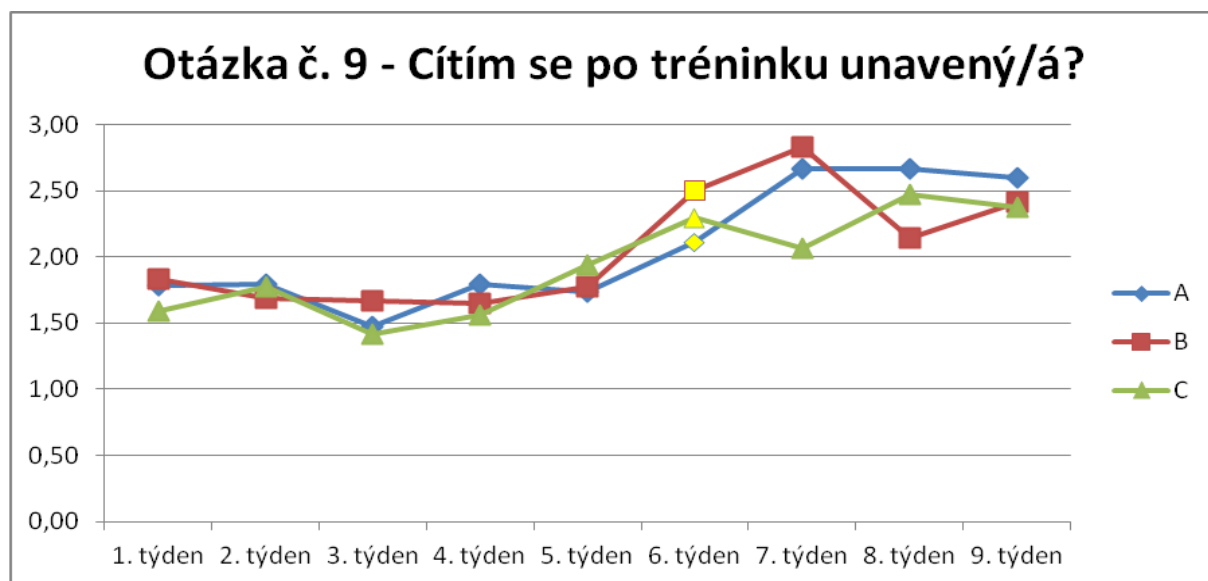
➤ **Vyhodnocení otázky č. 9 – Cítím se po tréninku unavený/á?**

Důležitým faktorem spokojenosti může být i příjemný pocit únavy po proběhlém tréninku. Z tabulky 9 vyplývá, že děti v průběhu výzkumu byly po stránce únavy po tréninku různě spokojeny.

Tabulka 6. Cítím se po tréninku unavený

		Cítím se po tréninku unavený/á?					Total
		ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE	
Skupina	A	27%	37%	4%	23%	9%	100%
	B	15%	35%	8%	30%	13%	100%
	C	21%	40%	6%	23%	10%	100%

Dle obrázku 5 je patrné, že dětem ve všech skupinách vyhovoval styl tréninkových jednotek v prvním měsíci, kdy skupiny „A“, „B“ i „C“ byli s pocitem únavy po tréninku SPÍŠE SPOKOJENI. Ve druhém měsíci dochází u všech tří skupin k rapidnímu zhoršení až na hranici NE- nespokojen, kdy u skupiny „A“ byl naměřen průměr v 7. a 8. týdnu 2,68. U skupiny „B“ se průměr dostal až na hranici 2,83. Z čehož vyplývá, že odlišné metody vedení tréninkové jednotky mají vliv na spokojenost dětí.



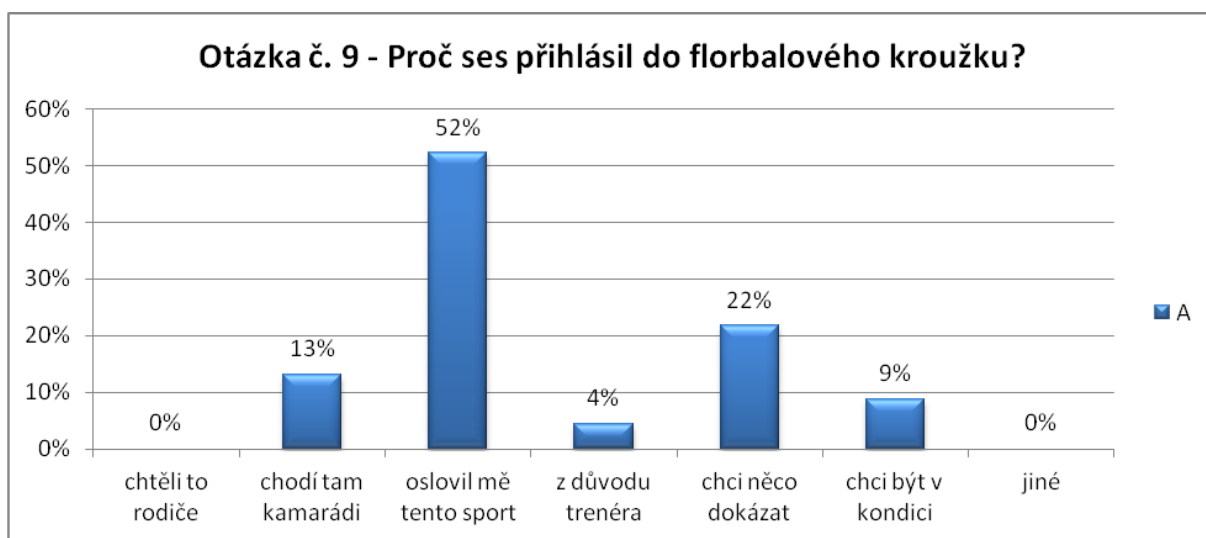
Obrázek 5. Cítím se po tréninku unavený/á

Dle výpovědi trenéra, vyplývá, že ve druhé polovině výzkumu všichni změnil metody tréninku tím, že zvolnili tempo, náročnost a preferovali spíše soutěže a hry různého charakteru. Na výsledek spokojenosti to mělo u všech tří skupin negativní dopad, kdy se zhoršily výsledky spokojenosti. Z tohoto faktu vyplývá, že dětem ve florbalovém zájmovém kroužku vyhovuje původní styl, kdy jsou tréninky fyzicky náročnější a více se věnují florbalové hře než taktické přípravě.

- **Výzkumná otázka č. 3**

Výzkumná otázka č. 3 má za úkol stanovit, jaké motivační faktory budou převládat u skupiny dětí ve věku adolescentů (16-18 let) v zájmovém florbalovém kroužku. Tato otázka byla vyhodnocena z anketního listu „volný čas - anketní list pro žáky navštěvující florbalový zájmový kroužek“, otázkou 9.

➤ **Vyhodnocení otázky č. 9 – Proč ses přihlásil do florbalového kroužku?**



Obrázek 6. Motivační faktory skupiny „A“ - Proč se přihlásil do florbalového kroužku?

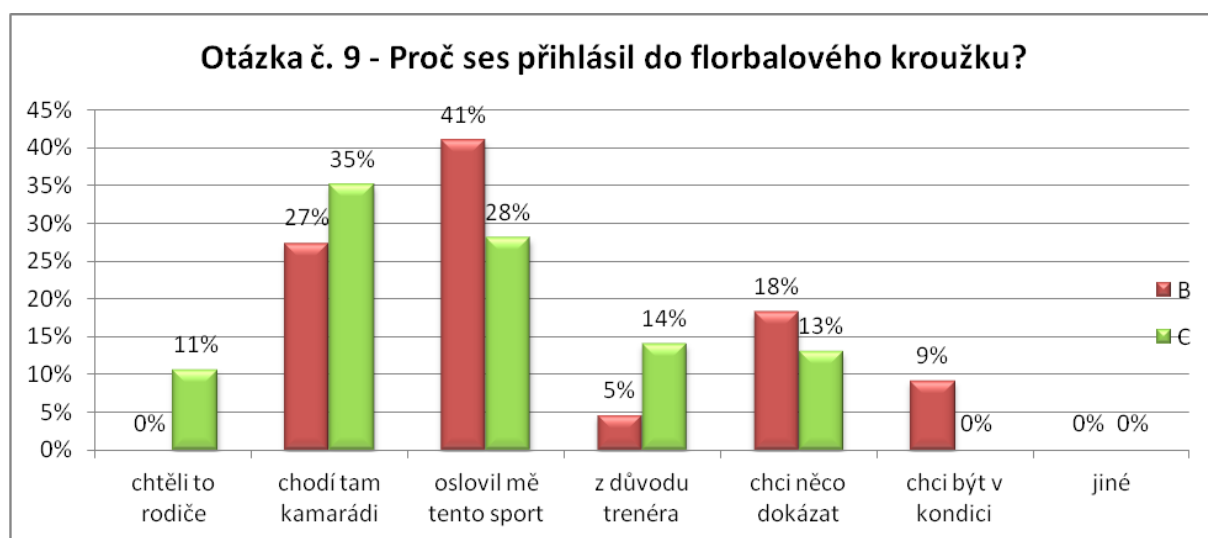
Na obrázku 6 vidíme, že u skupiny „A“ je jako největší motivační faktor samotný sport (52%) a chuť něco dokázat (22%). Děti skupiny „A“ nepocitují jako motivační faktor rodiče ani trenéra. Lze tedy říci, že děti této věkové skupiny nejvíce motivuje faktory vnitřní motivace, což je vlastní zájem o danou aktivitu. S přibývajícím věkem se děti osamostatňují a své aktivity si vybírají samostatně.

- **Výzkumná otázka č. 4**

Výzkumná otázka č. 4 se vztahuje k hlavnímu cíli této práce, tedy stanovit jaké motivační faktory budou převládat u skupiny dětí ve věku prepuberty (11-12 let) a pubescence (13-15 let) v zájmovém florbalovém kroužku.

Tato otázka byla vyhodnocena z anketního listu „volný čas - anketní list pro žáky navštěvující florbalový zájmový kroužek“, otázkou 9.

➤ **Vyhodnocení otázky č. 9 – Proč ses přihlásil do florbalového kroužku?**



Obrázek 7. Motivační faktory skupin „B“ a „C“ – Proč ses přihlásil do florbalového kroužku?

Obrázek 7 znázorňuje, že největším motivačním faktorem u skupiny „B“ (13 – 15 let) je samotný sport (41%) a kamarádi (27%). Motivačními faktory u této skupiny nejsou rodiče ani nijak výrazně trenér. Lze tedy říci, že děti skupinu „B“ motivují jak faktory vnitřní motivace, což je vlastní zájem o danou aktivitu, tak faktory vnější motivace, což jsou vrstevníci.

U skupiny „C“ jsou největšími motivačními faktory kamarádi (35%) a samotný sport (28%). Z důvodu rodičů či trenéra kroužek navštěvuje 11% a 14% dětí. U této skupiny se jedná spíše o faktory vnější motivace.

➤ **Výsledky z anketních listů „florbal - anketní list pro žáky navštěvující florbalový zájmový kroužek“**

Všechny anketní listy („florbal“) byly zaneseny do elektronické podoby s použitím Microsoft Excel, kde byly následně důkladně zpracovány. Jelikož byl průzkum proveden u tří skupin (A 16 - 18 let, B 13 - 15 let, C 11 -12 let), které mají tréninky v odlišné dny a nemají stejné trenéry, byly výsledky zpracovány pro každou skupinu zvlášť a to hlavně z důvodu lepší přehlednosti. Při vyhodnocování výsledků bylo přihlédnuto k základním cílům výzkumu a stanoveným výzkumným otázkám.

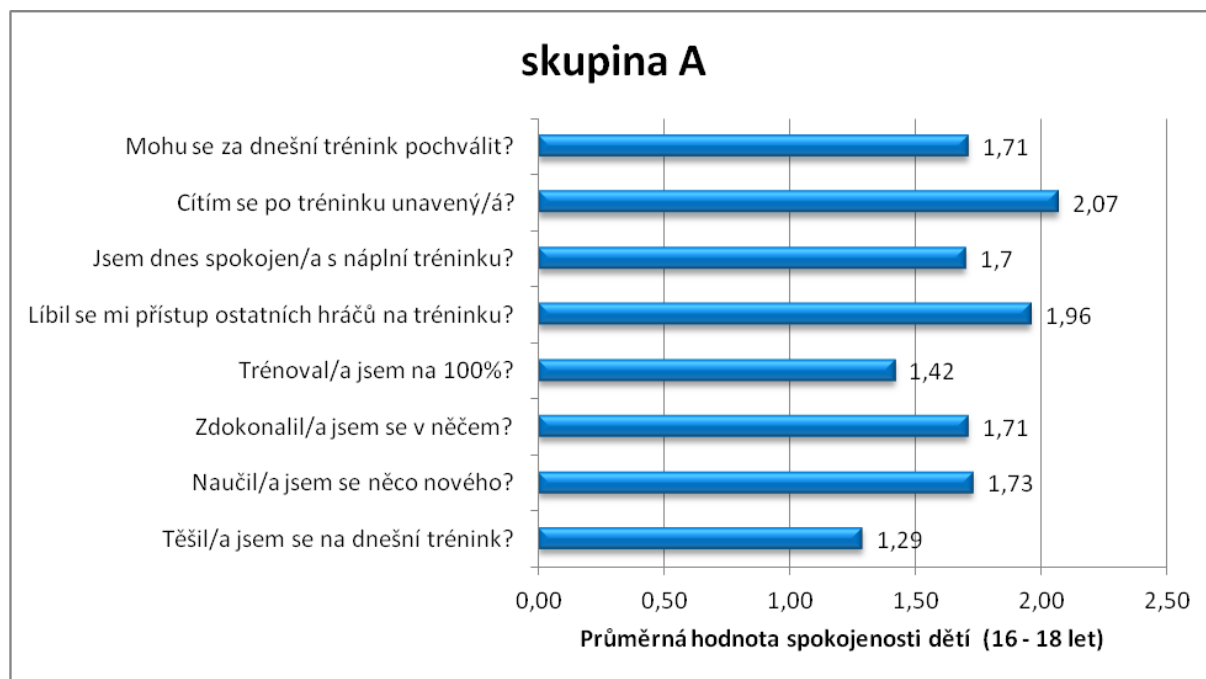
Tabulka 7. znázorňuje souhrnné hodnoty a výsledky u jednotlivých otázek skupiny „A“ (16 -18 let) za sledované období. První sloupec tabulky obsahuje jednotlivé otázky anket. Sloupec označený písmenem „N“ vyjadřuje množství anketních listů. U otázek č. 3 – 10 byla neutrální odpověď „nevím“ hodnocena jako 0, aby neovlivňovala výsledky průzkumu. Sloupec „**Minimum**“ vyjadřuje, jakou nejmenší hodnotu odpovědi dotazovaní jednotlivé otázce přiřadili a naopak sloupec „**Maximum**“ vyjadřuje, jaká největší hodnota odpovědi byla jednotlivé otázce respondenty přiřazena. „**Průměr**“ potom vyjadřuje průměrnou hodnotu všech odpovědí. V posledním sloupci „**Sm.odch.**“ je vyjádřena směrodatná odchylka, tzn., čím více se odpovědi jednotlivých respondentů liší, tím větší je směrodatná odchylka a naopak jsou-li rozdíly v odpovědích co nejmenší, tím menší je číslo v tomto sloupci.

Tabulka 7. Popisná statistika skupiny „A“ (16 – 18 let)

OTÁZKY - SKUPINA A	N	MIN	MAX	PRŮMĚR	SM.ODCH.
Těšil/a jsem se na dnešní trénink?	181	1	4	1,29	0,223
Naučil/a jsem se něco nového?	181	1	4	1,73	0,353
Zdokonalil/a jsem se v něčem?	181	1	4	1,71	0,296
Trénoval/a jsem na 100%?	181	1	3	1,42	0,216
Líbil se mi přístup ostatních hráčů na tréninku?	181	1	4	1,96	0,245
Jsem dnes spokojen/a s náplní tréninku?	181	1	4	1,7	0,374
Cítím se po tréninku unavený/á?	181	1	4	2,07	0,461
Mohu se za dnešní trénink pochválit?	181	1	4	1,71	0,259

Příklad:

U otázky **Těšil/a jsem se na dnešní trénink?**, byla směrodatná odchylka vypočítána na 0,223, a i když byla nejmenší hodnota odpovědi číslo 1 a nejvyšší hodnota odpovědi číslo 4, tak podle průměru všech odpovědí, který v tabulce vyšel 1,29 lze lehce usoudit, že žáci na tuto odpověď v drtivé většině odpověděli ANO = spokojen.



Obrázek 8. Spokojenost skupiny „A“ s jednotlivými složkami florbalového tréninku

Na obrázku 8 znázorňuje osa X průměrnou hodnotu spokojenosti skupiny „A“ a na ose Y jsou uvedeny jednotlivé složky tréninku. Hodnotící škála spokojenosti žáků: 1 = ANO, 2 = SPÍŠE ANO, 0 = nevím, 3 = SPÍŠE NE, 4 = NE. Tyto hodnoty přiřazené jednotlivými respondenty, představují průměrnou hodnotu každé položky, uvedené na ose Y. Obrázek 8 znázorňuje, že skupina „A“ byla za dobu zkoumání se složkami různě spokojena a nejčastěji se opakovaly odpovědi *ano*, *spíše ano*, *spíše ne*. Hodnota 2,5 v grafu znázorňuje odpověď NE-nespokojen. Tuto hodnotu nedosahuje žádná položka, z čehož plyne, že žáci nebyli plně nespokojeni.

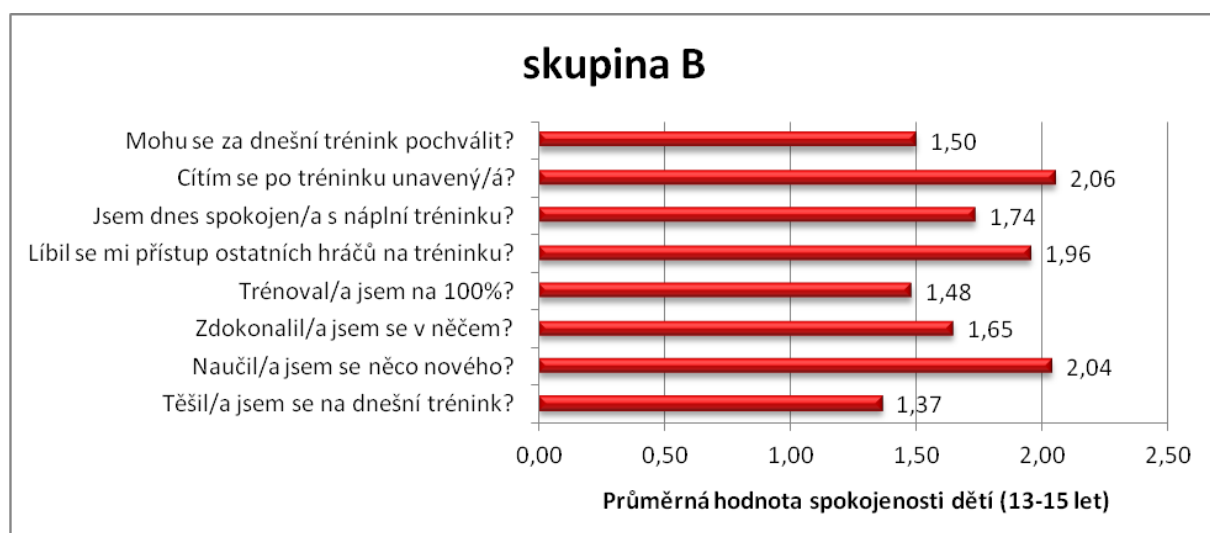
V tabulce 8, která znázorňuje popisnou statistiku skupiny „B“ (13 – 15 let), jsou zaneseny souhrnné hodnoty a základní výsledky jednotlivých otázek za celé sledované období.

Tabulka 8. Popisná statistika skupiny „B“ (13 – 15 let)

OTÁZKA – SKUPINA B	N	MIN	MAX	PRŮMĚR	SM.ODCH.
Těšil/a jsem se na dnešní trénink?	170	1	3	1,37	0,181
Naučil/a jsem se něco nového?	170	1	4	2,04	0,444
Zdokonalil/a jsem se v něčem?	170	1	4	1,65	0,357
Trénoval/a jsem na 100%?	170	1	4	1,48	0,225
Líbil se mi přístup ostatních hráčů na tréninku?	170	1	4	1,96	0,228
Jsem dnes spokojen/a s náplní tréninku?	170	1	4	1,74	0,253
Cítím se po tréninku unavený/á?	170	1	4	2,06	0,435
Mohu se za dnešní trénink pochválit?	170	1	4	1,50	0,395

Příklad: U otázky **Naučil/a jsem se něco nového?**, byla směrodatná odchylka o hodnotě 0,444, přičemž nejmenší hodnota odpovědi byla 1 (MIN) a nejvyšší hodnota odpovědi 4 (MAX), tak podle průměru všech odpovědí, který v tabulce vyšel 2,04. To znamená, že žáci na tuto odpověď v drtivé většině odpověděli Spíše ano = spíše spokojen.

Obrázek 9. znázorňuje průměrné hodnoty spokojenosti vyjádřené z tabulky 8. Hodnotící škála spokojenosti žáků je následující: 1 = ANO, 2 = SPÍŠE ANO, 0 = nevím, 3 = SPÍŠE NE, 4 = NE. Tyto hodnoty přiřazené jednotlivými respondenty, představují průměrnou hodnotu každé položky, uvedené na ose Y.



Obrázek 9. Spokojenost skupiny „B“ s jednotlivými složkami florbalového tréninku

Obrázek 9 uvádí, že skupina „B“ byla za dobu zkoumání s metodami tréninku různě spokojena a nejčastěji se opakovaly odpovědi *ano*, *spíše ano*, *spíše ne*. Hodnota 2,5 v grafu znázorňuje odpověď NE-nespokojen. Tuto hodnotu nedosahuje žádná položka, z čehož plyne, že žáci nebyli plně nespokojeni. Nejvíce odpovědí bylo respondenty zaškrtnuto na škále *spíše ano*. Konkrétně u složek – mohu se za dnešní trénink pochválit, jsem dnes spokojen s náplní tréninků, líbil se mi přístup ostatních hráčů k tréninku, zdokonalil jsem se v něčem. Odpověď *ano* – *spokojen*, respondenti označili u otázek: trénoval jsem na 100% a těšil jsem se na dnešní trénink.

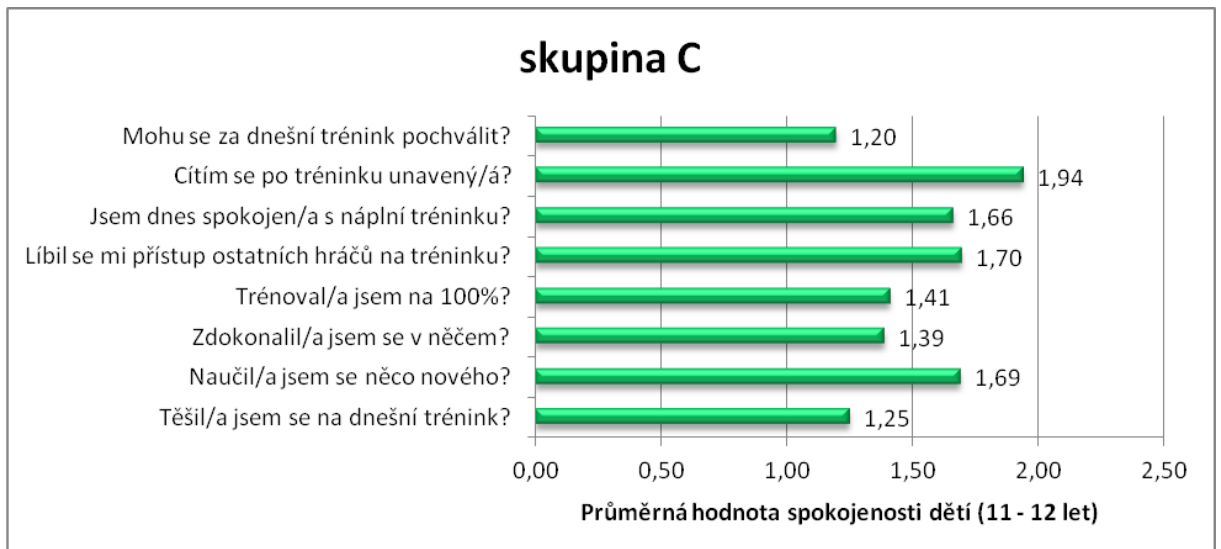
V tabulce 9, jsou souhrnné hodnoty a základní výsledky jednotlivých otázek u skupiny „C“ (11 – 12 let) za celé sledované období.

Tabulka 9. Popisná statistika skupiny „C“ (11 – 12 let)

OTÁZKA - SKUPINA C	N	MIN	MAX	PRŮM	SM.ODCHV
Těšil/a jsem se na dnešní trénink?	151	1	2	1,25	0,133
Naučil/a jsem se něco nového?	151	1	4	1,69	0,240
Zdokonalil/a jsem se v něčem?	151	1	4	1,39	0,319
Trénoval/a jsem na 100%?	151	1	2	1,41	0,165
Líbil se mi přístup ostatních hráčů na tréninku?	151	1	4	1,70	0,221
Jsem dnes spokojen/a s náplní tréninku?	151	1	4	1,66	0,343
Cítím se po tréninku unavený/á?	151	1	4	1,94	0,385
Mohu se za dnešní trénink pochválit?	151	1	4	1,20	0,205

V tabulce 9, u otázky: Trénoval jsem na 100%, děti po celou dobu měření označovali odpověď *ano*, *či skoro ano*. Další zjištění přináší sloupec průměrů, kdy žádná otázka nepřekročila hodnotu 2,00. Největší směrodatná odchylka byla naměřena u otázky: Cítím se po tréninku unavený – 0,385, což vyjadřuje, že děti absolvovaly tréninky různé intenzity a náročnosti.

Na obrázku 10, jsou znázorněny průměrné hodnoty spokojenosti vyplývající z tabulky 5. Hodnotící škála spokojenosti žáků je následující 1 = ANO, 2 = SPÍŠE ANO, 0 = nevím, 3 = SPÍŠE NE, 4 = NE. Tyto hodnoty přiřazené jednotlivými respondenty, představují průměrnou hodnotu každé položky, uvedené na ose Y.



Obrázek 10. Spokojenost skupiny „C“ s jednotlivými složkami florbalového tréninku

Obrázek 10 znázorňuje skupinu „C“, která nejvíce označovala odpovědi *ano*, *spíše ano*. Odpovědi *ano* = *spokojen*, se zaznamenaly u otázek: Mohu se za dnešní trénink pochválit, kde byl naměřen i nejmenší průměr 1,25. Dále u otázek Trénoval jsem na 100%, Zdokonalil jsem se v něčem a Těšil jsem se na dnešní trénink. Odpovědi *spíše ano* = *spíše spokojen*, se zaznamenaly u otázek: cítím se po tréninku unavený (zde byl stejně jako u obou předchozích skupin naměřen nejhorší průměr), jsem dnes spokojený s náplní tréninku, líbil se mi přístup ostatních hráčů k tréninku a naučil jsem se něco nového.

8 DISKUZE

Ve své diplomové práci jsem se zaměřil na motivační faktory a spokojenost pubescentů (prepuberty, puberta) a adolescentů v zájmovém kroužku – florbal. K zjišťování těchto faktorů jsem využil formu anketních listů, ve kterých jsem, pomocí konkrétních otázek, zkoumal motivaci a spokojenost dětí se zájmovým kroužkem. Celý průzkum trval dva měsíce – devět týdnů - a byl prováděn ve třech různých skupinách, rozdělených podle věku. Na počátku výzkumu jsem stanovil celkem čtyři výzkumné otázky, které se vztahují k hlavnímu cíli práce.

V rámci výzkumné otázky č. 1 konstatuji, že florbalové zkušenosti trenérů mají značný dopad na spokojenost dětí. Jelikož skupinu „A“ a „C“ trénují trenéři, kteří se florbalu věnují řadu let jako aktivní hráči, lze říci, že dětem předávají své florbalové zkušenosti, což děti hodnotí velmi kladně. Potvrdilo se tedy tvrzení Jelínka a Kuchaře (2013), kteří za výhodu považují, pokud sám trenér projde v pozici hráče různými způsoby vedení a může své získané zkušenosti z hráčské praxe, předat dál. Trenér skupiny „B“ neměl nikdy s florbalem žádné zkušenosti a procento spokojenosti je tedy nižší.

Výzkumná otázka č. 2 se zaměřuje na změnu spokojenosti dětí s tréninkovou jednotkou při náhlé transformaci metody vedení tréninkové jednotky. V průběhu druhého měsíce výzkumu se trenéři snažili do tréninku zapojit především více zábavných prvků, s využitím soutěživosti a herního principu, což je dle Kyselého (2010) nezbytné, aby nevznikl stereotyp a monotónnost tréninku. Dle šetření však bylo zjištěno, že změna tréninkové jednotky měla negativní dopad na spokojenost dětí všech zkoumaných skupin s tréninkem. Domnívám se, že dětem vyhovoval zaběhnutý styl tréninku, na který byly zvyklé v průběhu roku. Pokud by výzkum probíhal na začátku školního roku, můžeme se domnívat, že by děti stejnou změnu neregistrovaly. Převážně skupina nejstarších dětí (skupina „A“), která byla zvyklá na vysoké fyzické nároky, změnu do poklidného tempa vnímala negativněji. Jak uvádějí autoři Šimíčková-Čížková (2008) a Dohnal (2002) pro období pozdní adolescence je charakteristická vysoká fyzická výkonnost, kdy jedinci mohou dosahovat špičkových sportovních výkonů. Změna sebou přinesla méně fyzického vyčerpání, způsobená i zmenšením časového intervalu na samotnou florbalovou hru, kterou děti vyžadují nejvíce.

Jaké motivační faktory k volbě florbalového kroužku jako mimoškolní aktivity převládají u nejstarší dotazované skupiny (skupina A), bylo zkoumáno pomocí výzkumné otázky č. 3. Z průzkumu vyplývá, že u této věkové skupiny to byl právě daný sport – florbal, který respondenty nejvíce motivuje, k účasti na zájmovém kroužku. Dalším důležitým faktorem byla vůle něco v daném sportu dokázat. Potvrdilo se tedy tvrzení od Pávkové (1999), kdy s přibývajícím věkem stoupá zájem o jasně stanovenou činnost, kterou si jedinec vybral již v dřívějším věku. „Adolescenti prožívají své zájmy intenzivně, věnují jim množství času“ (Pávková, 1999). U skupiny „A“ se jedná o vnitřní motivaci, která vychází z vnitřních pohnutek člověka, kdy jak popisuje Woods (1998) jedná se o vlastní zájmy dítěte a uspokojení vlastních potřeb, do kterých není nikým a ničím nucen.

Poslední výzkumná otázka č. 4 pak měla za úkol vyhodnotit motivační faktory u zbývajících skupin – prepuberta a puberta. U nejmladší skupiny „C“ (prepuberta), jsou nejčastějším důvodem návštěvy florbalového kroužku kamarádi. Což potvrzuje tvrzení od Vágnerové (2005), kdy děti kolem desátého roku věku vyžadují být v kontaktu se svojí vrstevnickou skupinou, která má vedle rodičů často velký vliv na utváření jejich osobnostních rysů a charakteru. Děti stručně řečeno hledají vzory chování, se kterými by se mohly ztotožnit. U nejmladší skupiny dětí se tedy jedná o vnější motivaci, která je dle Woodse (1998), často spojena s prestiží. Žáci se snaží své okolí (rodiče, trenéry, spoluhráče, kamarády atd.) přesvědčit o své úspěšnosti. U skupiny „B“ (puberta) bylo nejčastějším motivačním faktorem uváděn samotný sport – florbal, ale těsně na druhém místě skončili kamarádi. Pávková (1999) uvádí, že děti ve věku 11 – 15 let mají postupnou tendenci se sdružovat ve vrstevnických skupinách, které se vytváří v institucích i spontánně, kde převyšují právě společné zájmy a názory. Domnívám se, že děti ve skupině „B“ se nacházejí někde ve středu mezi skupinami „A“ a „C“, kdy část dětí už ví, že by rádo dělalo právě tento sport a dále se mu věnovalo a druhá část dětí vnímá florbalový kroužek jen jako příležitost k trávení volného času se svými vrstevníky.

Zajisté stojí za zmínku, že u mladších dětí mají vliv na motivaci také rodiče, kteří chtějí, aby dítě vyplnilo užitečně svůj volný čas. Nejstarší skupina, naopak, ani v jednom případě neuvedla jako motivační faktor rodiče.

Získané výsledky potvrzují tvrzení od Bakera (1997), že faktory spokojenosti úzce souvisejí s tendencí člověka reagovat na určité situace, věci, lidi, skupiny osob a na určité činnosti poměrně pevný způsobem.

9 ZÁVĚR

V diplomové práci jsem pomocí anketních listů zjistil spokojenost a motivační faktory pubescentů a adolescentů v zájmovém florbalovém kroužku působícím v Domě dětí a mládeže v Bystřici. Provedl jsem anketní šetření spokojenosti pubescentů a adolescentů s florbalovým kroužkem během dvou měsíců, přičemž největší důraz byl kladen na spokojenost po stránce organizační a obsahové v závislosti na rozmanitosti a různorodosti tréninku z pohledu pubescentů a adolescentů.

Skupina „A“ byla tvořena nejstaršími respondenty (16 – 18 let). Jako největší motivační faktor pro skupinu „A“ je motivace vnitřní - samotný sport (florbal) a touha něco ve sportu dokázat. Za faktory spokojenosti adolescentů se prokázaly kladné zkušenosti trenéra z florbalové praxe, s čímž souvisí spokojenost s obsahem tréninkových jednotek. Na změnu tréninkových metod reagovala skupina negativně, hlavně po stránce slabé únavy. Tato skupina za faktor spokojenosti tedy považuje i fyzicky náročnější trénink. Celkové je skupina v zájmovém florbalovém kroužku spokojena.

Skupina „B“ byla tvořena respondenty (13 – 15 let). Jako největší motivační faktor u skupin „B“ jsou kamarádi, kteří kroužek také navštěvují, samotný sport (florbal) a touha něco ve sportu dokázat. Za faktory spokojenosti se prokázaly zkušenosti trenéra z florbalové praxe, s čímž souvisí nespokojenost s obsahem tréninkových jednotek. Jelikož trenér u skupiny „B“ nemá žádné zkušenosti z florbalové praxe, skupina vyjádřila spíše nespokojenost po stránce naučených dovedností. Skupina na změnu tréninkových metod reagovala negativně. Celkově je skupina ve florbalovém zájmovém kroužku spíše spokojena.

Skupina „C“ byla tvořena respondenty (11 – 12 let). Jako největší motivační faktor u skupiny „C“ jsou kamarádi, kteří spolu s nimi kroužek navštěvují. Za faktory spokojenosti se prokázaly, kladné zkušenosti trenéra z florbalové praxe s čímž souvisí spokojenost s obsahem tréninkových jednotek. Na změnu tréninkových metod reagovala skupina negativně. Celkové je skupina v zájmovém florbalovém kroužku spokojena.

Všechny tři skupiny reagovaly na změnu tréninkového procesu negativně. Z čehož vychází, že děti vyžadují od tréninku větší fyzické zatížení. Jakmile se do

tréninku zakomponovalo více zábavných herních cvičení, dovednostních disciplín a soutěží, spokojenost s náplní tréninkových jednotek se zhoršila. Za motivační faktory můžeme označit propojenost vnitřní i vnější motivace, přičemž nejvíce děti motivuje samotný „florbal“ a pak kamarádi, kteří florbalový kroužek rovněž navštěvují. Vzhledem k rozsahu, ve kterém byl výzkum proveden je však nutno brát jeho výsledky spíše jako zmapování daného tématu, jakýsi vhled do problematiky. Abychom dospěli k více vypovídajícím výsledkům, bylo by třeba provést výzkum i v nějakém florbalovém klubu, kde děti absolvují více tréninkových jednotek v týdnu. Pak by bylo zajímavé porovnat výsledky zájmového florbalového kroužku s výsledky z florbalového klubu.

10 SOUHRN

V předkládané diplomové práci je posuzována spokojenost dětí věku 11 – 18 let s florbalovým zájmovým kroužkem. Po úvodní kapitole nastiňující základní východiska a důvody k řešenému tématu následují teoretická východiska seznamující se základními pojmy vyskytujícími se v práci. Přináší charakteristiku vývojového období dětí ve věku 11 – 18 let, po stránce motorické, sociální, psychické a volnočasové. Následující kapitola vysvětluje pojem volný čas a rozebírá, volnočasové aktivity dětí daného věku na což navazuje rozdělení středisek volného času a dělení zájmových činností. Velmi obsáhlou je kapitola 4 věnující se motivaci a spokojenosti. Kapitola seznamuje s definicemi motivace, její dělení, a důležitost správné motivace u dětí v zájmových kroužcích s čím je úzce spojena spokojenost dětí se sportem. Poslední teoretická kapitola rozebírá florbal z hlediska pravidel, historie, a dělení senzitivního období dětí.

Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jaká je spokojenost dětí v zájmové činnosti (florbalový kroužek) u věkově rozdílných skupin (adolescenti, pubescenti – prepuberta). Zjišťovány byly také motivační faktory těchto skupin pro účast v zájmovém florbalovém kroužku. Dílčím cílem bylo zjistit, jak se projeví florbalové zkušenosti jednotlivých trenérů na spokojenosti dětí v zájmovém kroužku ve sledovaném období.

Výsledky ukazují, že jako motivačními faktory jsou motivace vnitřní i vnější, které jsou vzájemně propojeny se spokojeností dětí, která dle Roberts (2001) dodává odvalu pro následující trénink. Dále bylo zjištěno, že za faktory spokojenosti dětí v zájmovém florbalovém kroužku můžeme označit trenérské zkušenosti, trenérské metody a vrstevníky, kteří zájmový kroužek navštěvují. Celkově děti vyjádřily se zájmovým florbalovým kroužkem spokojenost.

11 SUMMARY

In this thesis was assessed the satisfaction of children aged 11-18 years with a content of the floorball club. After an introductory chapter outlining the basic premises and grounds to the treated subject followed the theoretical background, introducing the basic concepts occurring in the thesis. Including of developmental period in children aged 11-18 years, in terms of motor, social, psychological and leisure. The following chapter explains the concept of leisure and discusses leisure activities for children in the particular age group at which builds distribution centers with cutting interest activities. Chapter four is very comprehensive and devoted to motivation and satisfaction. The chapter introduces the definitions of motivation, its division, and the importance of proper motivation for children in the interest of the clubs is closely linked to children's satisfaction with the sport. The last chapter discusses the theoretical aspects of the rules of floorball, the history, and dividing sensitive period of children.

The main objective of this study was to ascertain the satisfaction of children in leisure activities (floorball club) in different age groups (adolescents, puberty - prepuberty). Surveyed were also motivating factors for these groups to participate in the floorball club. The operational objective was to determine how the effect of floorball experience of individual trainers with satisfaction of children in the floorball club during the certain period.

The results show that as the incentive motivational factors both internal and external, which are interconnected with children satisfaction that by Roberts (2001) gives courage for subsequent training. It was also found that the factors of satisfaction for children attending florbale club are to mark coaching experience, coaching methods and peers who attend the club. Overall, the children expressed the satisfaction with the floorball club they have chosen.

REFERENČNÍ SEZNAM

Baker, R. (1997). Pragmatic Model of Patient Satisfaction in General Practice: Progress Toward a Theory. *Quality in Health Care*, p. 201-204.

Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G., Janlert, U., & Jansson, E. (1996). Physical activity patterns in men and women at the ages 16 and 34 and development of physical activity from adolescence to adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 6(6), 359–370.

Bláha, L., Cihlář, D. (2010). Uplatňování volnočasových pohybových aktivit a inaktivit u dětí na 2. stupni ZŠ. *Česká kinantropologie* 14, 2: 107 – 118.

Corbin, C. B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 128–144.

Csémy, L., Krch, F. D., Provazníková, H., Rážová, J., & Sovinová, H. (2005). *Životní styl a zdraví českých školáků*. Praha: Psychiatrické centrum.

Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C. et al. (Eds.). (2012). *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe

Crust, L. (2005). *Sport Psychology the will to win*. Salisbury: Peak Performance Publishing. ISBN:1-905096-06-2. 12-16, 24, 54.

Čech, T. (2002), *Volný čas a způsob jeho trávení školáky v Brně*. Brno: katedra sociální pedagogiky Pedagogické fakulty MU v Brně.

Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Dumazedier, J. (1966). *Volný čas. Sociologický časopis*, č. 3/1966 .

- Dvořáková, M. (2006). *Úvod do evaluace ve vzdělávání dospělých*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hájek, B. a kol. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: NIDM MŠMT.
- Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času:současné trendy*. Praha: Portál.
- Hamar, P., Biddle, S., Soós, I., Takács, B., & Huszár, A. (2010). The prevalence of sedentary behaviours and physical activity in Hungarian youth. *European Journal of Public Health*, 20(1), 85–90.
- Hanáková, M. (2003). *Metodika zájmových činností*. České Budějovice: Skriptum.
- Hartl P., Hartlová H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hermochová, S. (1988). *Sociálně psychologický výcvik I. a II.* Praha: SPN.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*, Praha: Portál.
- Jelínek, M., Kuchař, J. (2013). *Motivace: Mýtus dnešní doby*. Praha: Eminent.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z. Beneš, L., Benešová, D., Csémy, L., (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu „Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC).“* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kalman, M., Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Kim, S. H. (2003). *Tisíc způsobů jak motivovat sebe i druhé*. Praha: Management Press.

Kysel J. (2010). *Florbal kompletní průvodce*, Praha: Grada Publishing, a.s.

Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006), *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9.

Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.

Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (2005), *Organized Activities as Contexts of development: Extracurricular Activities, After-School and Community Programs*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.

Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Masopustová, Z., Michalčáková, R., Lacinová, L., & Ježek, S. (2008). Depressive Symptoms in Adolescence. In Ježek, S. & Lacinová, L. (eds). *Fifteen-year-olds in Brno: a slice of longitudinal self-reports* (s. 71 - 76). Brno: Masaryk University.

Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.

Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*, Praha: Academia.

Pávková, J. a kol. (1999). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.

Pávková, J. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.

Pelán, Z. (2002). *Lidské zdroje*. Praha.

Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.

Průcha, J. a kol. (1995). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, s.r.o.

Rey-López, J. P., Tomas, C., Vicente-Rodriguez, G., Gracia-Marco, L., Jiménez-Pavón, D., Pérez-Llamas, F., Redondo, C., Bourdeaudhuij, I. D., Sjöström, M., Marcos, A., Chillón, P., Moreno, L. A., & AVENA Study Group (2011). Sedentary behaviours and socio-economic status in Spanish adolescents: The AVENA study. *The European Journal of Public Health, 21*(2), 151–157.

Roberts, Glyn. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Leeds: Human Kinetics. ISBN: 0-88011-849-0.

Sigmund, E. a kol. (2009). Odlišnosti v pohybové aktivitě předškolních dětí ve srovnání s pohybovou aktivitu adolescentů a mladých dospělých. *Česká kinantropologie 13*, 4: 50-62.

Sigmundová, D., El Ansari, W., Sigmund, E., & Frömel, K. (2011). Secular trends: A ten year comparison of the amount and type of physical activity and inactivity of random samples of adolescent in the Czech Republic. *BMC Public Health, 11*(1), 731.

Skružný, Z. (2005). *Florbal*, Praha: Grada Publishing.

Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.

Šimíčková-Čížková, J. (2008). *Osobnost a její rozvoj*. Ostrava: Ostravská univerzita.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum.

Velký sociologický slovník. (1996). Praha: Karolinum.

Woods, B. (1998). *Applying psychology to Sport*. Coventry: Transet Limited.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Carda, V. (2012). *Motivace*. [online]. Florbalový trenér, [cit. 2014-01-24]. Dostupné z: <http://www.florbalovytrenere.cz/motivace-2/>

Kaplánek, M. (2012). *Metodiky zájmových činností 1*, [cit. 2014-04-02]. Dostupné z: www.tf.jcu.cz/getfile/5460bfa74edfaa01.

Oficiální stránky České Florbalové Unie [online]. *Legislativní předpisy*, [cit. 2014-03-21]. Dostupné z WWW: https://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/predpisy/download/LEGISLATIVA_2013.pdf

Volný čas a prevence u dětí a mládeže, vydavatel MŠMT odbor pro mládež, 2002, [cit. 2014-01-15], dostupné na: <http://www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olnycas.pdf>

Výroční zpráva 2012/2013. O nás [on-line]. Dům dětí a mládeže Bystřice, [cit. 2014-02-16]. Dostupné z: <http://www.ddmbystrice.cz/download/vz2013.pdf>

VYHLÁŠKA č. 74/2005 Sb., ze dne 9. února 2005 o zájmovém vzdělávání, ve znění vyhlášky č. 109/2011 Sb., **vytvoření souboru**: cit. [2014-01-15], dostupné na: <http://www.msmt.cz/file/19587>

Sbírka zákonů. Úplné znění školského zákona 2008. MŠMT: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [on-line]. MŠMT, [cit. 2014-01-15]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/uplne-zneni-zakona-c-561-2004-sb>

ZÁKON č. 109/2002 sb., ze dne 5. února 2002, o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výzvy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony. Zákon č. 383/2005 Sb. ze dne 19. srpna 2005, kterým se mění tento zákon.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 - Florbalové hřiště s vyznačenými rozměry (Skružný, 2005)

Obrázek č. 2 - Věkové rozložení dětí (respondentů) z florbalových kroužků do tří skupin dle věku

Obrázek č. 3 - Vzorek respondentů dle pohlaví

Obrázek č. 4 - Jsem dnes spokojen/a s náplní tréninku?

Obrázek č. 5 - Cítím se po tréninku unavený/á?

Obrázek č. 6 - Motivační faktory skupiny „A“ - Proč se přihlásil do florbalového kroužku?

Obrázek č. 7 - Motivační faktory skupiny „B“ a „C“ - Proč se přihlásil do florbalového kroužku?

Obrázek č. 8 - Spokojenost skupiny „A“ s jednotlivými složkami florbalového tréninku

Obrázek č. 9 - Spokojenost skupiny „B“ s jednotlivými složkami florbalového tréninku

Obrázek č. 10 - Spokojenost skupiny „C“ s jednotlivými složkami florbalového tréninku

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 - Nejoblíbenější a nejvyhledávanější činnosti dětí (10-15 let) ve volném čase (Čech, 2002)

Tabulka č. 2 - Rozdělení dětí do skupin dle věku

Tabulka č. 3 - Naučil/a jsem se něco nového?

Tabulka č. 4 - Zdokonalil/a jsem se v něčem?

Tabulka č. 5 - Jsem dnes spokojen/a s náplní tréninku?

Tabulka č. 6 - Cítím se po tréninku unavený?

Tabulka č. 7 - Popisná statistika skupiny „A“ (16 – 18 let)

Tabulka č. 8 - Popisná statistika skupiny „B“ (13 – 15 let)

Tabulka č. 9 - Popisná statistika skupiny „C“ (11 – 12 let)

SEZNAM ZKRATEK

aj.	a jiný, a jiní, a jinak
apod.	a podobně
CD	kompaktní disk – paměť pouze pro čtení
obr.	obrázek
tab.	tabulka
tzv.	tak zvaný
např.	například
VŠ	vysoká škola
tj.	to je
CNS	centrální nervový systém
str.	strana
PA	pohybová aktivita
ČR	Česká republika
DDM	dům dětí a mládež
ČFbU	Česká florbalová unie
SVČ	středisko volného času
FTK	fakulta tělesné kultury
UP	Univerzita Palackého
tzn.	to znamená

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 - Anketní list č.1. „florbal“

Příloha č. 2 - Anketní list č.2. „volný čas“

Příloha č. 3 - Souhlas etické komise FTK UP

Příloha č. 4 - Celkové počty odpovědí za dobu výzkumu anketního listu č.1.

Příloha č. 5 - Doplnující obrázky anketního listu č. 1 na otázky 4. a 5.

Příloha č. 6 - Počty odpovědí u anketních listů č. 2.

Příloha č. 1 - Anketní list č.1. „florbal“

Anketní list pro žáky navštěvující florbalový zájmový kroužek

Milé holky a kluci,

předkládám vám anketní list, jehož cílem je, abyste zhodnotili váš dnešní trénink. Prosím, abyste tento anketní list vyplnili po každém tréninku po dobu dvou měsíců.

Tento anketní list zcela anonymní. Výsledky tohoto šetření jsou určeny pro diplomovou práci.

Pokyny pro správné vyplnění:

Přečtěte si prosím pozorně každou otázku. Podtrhněte prosím, vámi zvolenou odpověď na pětistupňové škále, podle toho, jak se vám dnešní trénink líbil či nelíbil.

Věk:.....

Pohlaví: chlapec / dívka

Datum:.....



ano



spíše ano



nevím



spíše ne



ne

- | | | | | | |
|--|-----|-----------|-------|----------|----|
| 1. Byl/a jsi na minulém tréninku? | ano | | | ne | |
| 2. Pokud ne, co tě k tomu vedlo? Vypiš: | | | | | |
| 3. Těšil/a jsem se na dnešní trénink? | ano | spíše ano | nevím | spíše ne | ne |
| 4. Naučil/a jsem se něco nového? | ano | spíše ano | nevím | spíše ne | ne |
| 5. Zdokonalil/a jsem se v něčem? | ano | spíše ano | nevím | spíše ne | ne |
| 6. Trénoval/a jsem na 100%? | ano | spíše ano | nevím | spíše ne | ne |
| 7. Líbil se mi přístup ostatních hráčů k tréninku? | ano | spíše ano | nevím | spíše ne | ne |
| 8. Jsem dnes spokojen/a s náplní tréninku? | ano | spíše ano | nevím | spíše ne | ne |
| 9. Cítím se po tréninku unavený/á? | ano | spíše ano | nevím | spíše ne | ne |
| 10. Mohu se za dnešní trénink pochválit? | ano | spíše ano | nevím | spíše ne | ne |

Příloha č. 2 - Anketní list č.2. „volný čas“

Anketní list pro žáky navštěvující florbalový zájmový kroužek

Milé holky a kluci,

předkládám Vám anketní list, jehož cílem je zjistit, jak trávíte svůj volný čas a proč jste si vybrali právě tento zájmový kroužek. Tento anketní list zcela anonymní. Výsledky tohoto šetření jsou určeny pro diplomovou práci.

VOLNÝ ČAS = čas ve kterém si můžeš dělat, co sám chceš.

Věk:.....

Pohlaví: chlapec / dívka

Pokyny pro správnému vyplnění:

Přečtěte si prosím pozorně každou otázku. Křížkem označte, tu, která Vás vystihuje nejvíce. Pracujte pečlivě a samostatně, nevynechávejte prosím žádnou otázku.

1. Jsi spokojený/á s tím, jak trávíš svůj čas mimo vyučování?



ano



spíše ano



nevím



spíše ne



ne

2. Kde nejraději trávíš svůj volný čas?

doma venku v tělocvičně jinde (vypiš):

3. Jaké mimoškolní aktivitě se věnuješ nejčastěji? Označ / maximálně 3 aktivity.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> četba | <input type="checkbox"/> poslech hudby |
| <input type="checkbox"/> PC/internet | <input type="checkbox"/> výlet do přírody |
| <input type="checkbox"/> sledování TV | <input type="checkbox"/> sport – jaký (vypiš):..... |
| <input type="checkbox"/> stolní hry | <input type="checkbox"/> zájmový kroužek – jaký (vypiš):..... |

4. Kolik hodin týdně trávíš u počítače (mimo vyučování)?

0 1-4 5-10 11-20 21 - více

5. Kolik hodin týdně trávíš v tělocvičně nebo na hřišti (mimo vyučování)?

0 1-4 5-10 11-20 21 - více

6. Trávíš volný čas s kamarády z florbalu?



ano



spíše ano



nevím



spíše ne



ne

7. Navštěvuješ pravidelně nějaký mimoškolní zájmový kroužek mimo florbalu?



ano



ne

8. Co děláš nejraději ve volném čase? (označ 1 aktivitu)

běhám

sedím s kamarády

cvičím

jiné (vypiš) :.....

sedím u PC či TV

9. Proč ses přihlásil do florbalového kroužku? (označ 1 aktivitu)

chtěli to rodiče

chci něco dokázat

chodí tam kamarádi

chci být v kondici

oslovil mě tento sport

jiné (vypiš):

z důvodu trenéra

Příloha č. 3 – Souhlas etické komise FTK UP



Fakulta tělesné kultury
Univerzity Palackého
tř. Míru 115
OLOMOUČ

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: Doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Doc. MUDr. Pavel Můstek, CSc.
Doc. Mgr. Lukáš Šigutný, Ph.D.
Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph.D.
Mgr. Ondřej Jesina, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne 20. 1. 2014 byl projekt diplomové práce autora
Bc. Tomáše Sikory

s názvem **Faktory spokojenosti dětí a mládeže v zájmovém florbalovém kroužku**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: 12 / 2014
dne: 15. 2. 2014.

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory**
s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro výzkum zahrnující lidské
účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

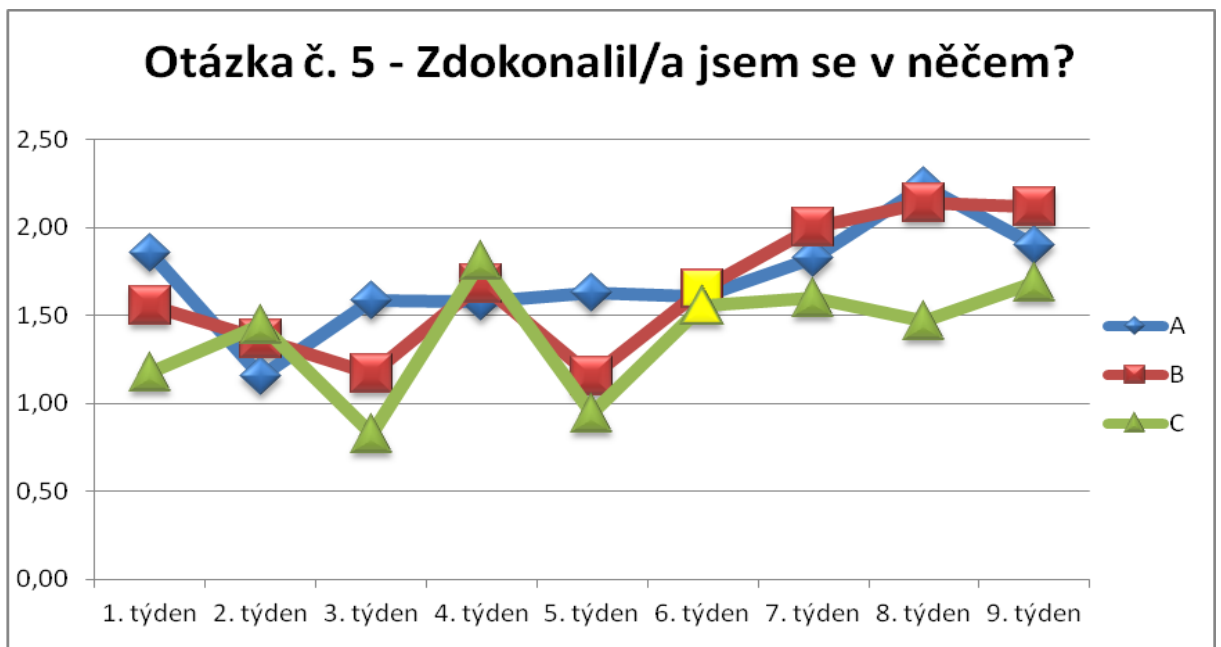
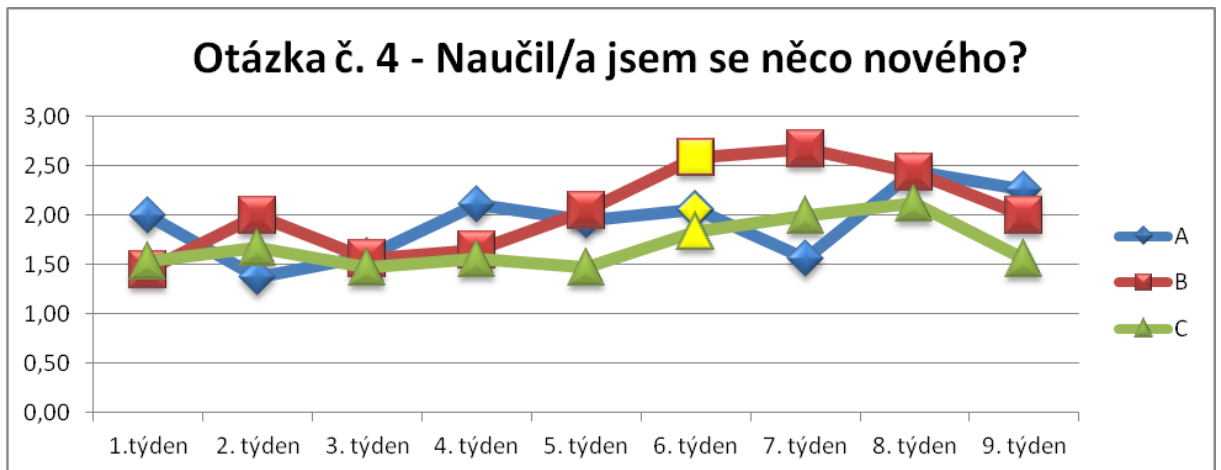
za EK FTK UP
Doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

tuzičko fakulty

**Příloha č.4. Celkové počty odpovědí za dobu výzkumu anketního listu č.1.
„florbal“**

Naučil/a jsem se něco nového?							Total
	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE		
Skupina	A	41	67	13	28	13	162
	B	20	47	30	57	16	170
	C	54	62	14	13	8	151
	Total	115	176	57	98	37	483
Zdokonalil/a jsem se v něčem?							Total
	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE		
Skupina	A	34	82	22	17	6	162
	B	26	87	36	16	5	170
	C	49	55	33	10	4	151
	Total	109	224	91	43	15	483
Jsem dnes spokojen/a s náplní tréninku?							Total
	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE		
Skupina	A	67	44	12	32	6	161
	B	38	57	33	32	10	170
	C	69	57	7	12	6	151
	Total	174	158	52	76	22	482
Cítím se dnes po tréninku unavený/á							Total
	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE		
Skupina	A	44	59	6	37	15	161
	B	25	59	13	51	22	170
	C	32	60	9	35	15	151
	Total	101	178	28	123	52	482

Příloha č. 5. Doplnující obrázky anketního listu č. 1 na otázky 4. a 5.



Příloha č. 6. Počty odpovědí u anketních listů č. 2.

Proč ses přihlásil do florbalového kroužku?			
	A	B	C
chtěli to rodiče	0	0	2
chodí tam kamarádi	3	6	6
oslovil mě tento sport	12	9	6
z důvodu trenéra	1	1	2
chci něco dokázat	5	4	3
chci být v kondici	2	2	0
jiné	0	0	0
CELKEM	23	22	19

Navštěvuješ pravidelně nějaký mimoškolní kroužek mimo florbalu?			
	A	B	C
ANO	7	13	15
NE	16	9	4
CELKEM	23	22	19