

# **Vliv tělesné výchovy a sportu na charakterové a volní vlastnosti dětí**

Vlastimil Zima

---

Bakalářská práce  
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2010/2011

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Vlastimil ZIMA**  
Osobní číslo: **H07259**  
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Vliv tělesné výchovy a sportu na charakterové  
a volní vlastnosti dětí**

### Zásady pro vypracování:

Zpracování referátů a studium odborné literatury.  
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti sportu a tělesné výchovy dětí.  
Příprava metodiky výzkumné části.  
Realizace kvalitativního výzkumu v prostředí sportujících dětí.  
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.  
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

DVORÁKOVÁ, H., Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha, Portál 2002, ISBN

80-7178-693-4

HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P., VANĚK, M., Psychologie sportu. Praha, SPN

1984, ISBN 36-06-15/2

KODÝM, M., Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku.

Praha, SPN 1985, ISBN 46-00-33/1

PERK, T., Sportovní příprava dětí. Praha, Grada 2004, ISBN 80-247-0683-0

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PhDr. Anna Masarišková, CSc.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

25. ledna 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

6. května 2011

Ve Zlíně dne 25. ledna 2011

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
vedoucí ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby<sup>(1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3<sup>(2)</sup>;
- podle § 60<sup>(3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60<sup>(3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – bakalářskou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 1.5.2011

F. Vlaskov

(1) Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Změny některých ústavních právních předpisů.

(2) Právo díla vzniklého v souvislosti s vyučováním, diplomováním, bakalářskými a rigorózními pracemi, a kterých předmětů obhajoby, včetně poskytlé oprávnění a výsledek obhajoby prostřednictvím univerzitních informačních systémů, může být využito pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.



## **ABSTRAKT**

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou tělesné výchovy a sportu dětí. Zabývá se vlivy, jež může tělesná výchova a sport mít na charakter a volní vlastnosti dětí. Teoretická část vymezuje pojmy a teoretická východiska z oblasti sportu a tělesné výchovy dětí. V praktické části této práce byl realizován kvalitativní výzkum v prostředí sportujících dětí prostřednictvím rozhovorů s jejich trenéry.

Klíčová slova: tělesná výchova, sport, charakterové vlastnosti, volní vlastnosti, děti

## **ABSTRACT**

This thesis deals with physical education and sport of children. It deals with factors that can physical education and sport have a voluntary character and qualities of children. Theoretical section defines the concepts and theoretical basis of sport and physical education of children. The practical part of this work was conducted qualitative research in the environment of children in sports through interviews with their trainers

Key words: physical education, sports, personality traits, free features, children

Děkuji paní docentce PhDr. Anně Masarikové, CSc za její rady a pomoc při vedení této bakalářské práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 VYMEZENÍ POJMŮ</b> .....	<b>11</b>
1.1 CÍLE TĚLESNÉ VÝCHOVY .....	11
1.2 SPORT.....	12
1.3 CHARAKTEROVÉ VLASTNOSTI .....	12
1.4 VOLNÍ VLASTNOSTI .....	13
1.5 CHARAKTERISTIKA VĚKU .....	15
<b>2 FORMY A PROSTŘEDKY FORMOVÁNÍ OSOBNOSTI</b> .....	<b>16</b>
<b>3 MOŽNOSTI SEBEREALIZACE SPORTOVCE</b> .....	<b>22</b>
3.1 SOKOLSKÉ HNUTÍ .....	22
3.2 SPORTOVNÍ KLUBY .....	23
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>25</b>
<b>4 PŘÍPRAVA A PLÁNOVÁNÍ VÝZKUMU</b> .....	<b>26</b>
4.1 CÍL VÝZKUMU .....	26
4.1.1 Dílčí cíle výzkumu .....	26
4.2 DRUH VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....	27
4.3 STRATEGIE SBĚRU DAT .....	27
4.4 VÝZKUMNÁ METODA .....	27
4.5 STANOVENÉ VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	27
<b>5 KVALITATIVNÍ VÝZKUM</b> .....	<b>29</b>
5.1 OBJEKTY VÝZKUMU .....	29
5.2 ZPRACOVÁNÍ ROZHOVORŮ .....	30
5.3 VYHODNOCENÍ DAT.....	33
5.4 INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT .....	35
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>38</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>39</b>



## ÚVOD

Sport. Slovo, se kterým se, ať už chceme nebo ne, každodenně setkáváme. Někteří z nás se nějakému sportovnímu odvětví věnují aktivně, někteří se se sportem setkávají třeba jen prostřednictvím sdělovacích prostředků. Nikdo však nemůže říci, že se s jedním z fenoménů dnešní doby ještě nesešel.

A přestože všichni víme, jakým neuvěřitelným způsobem narůstá počet dětí trávících svůj volný čas vysedáváním před televizní obrazovkou a u svých počítačů, najde se také velká spousta dětí, která tráví volný čas aktivně a sportováním.

O tom, že tělovýchova a sport prospívají zdraví a dobré životní pohodě se mluví takřka všude a není myslím třeba toto nikterak zpochybňovat. Jaký je však jiný přínos sportu? K čemu může sport děti vychovávat? Může ovlivňovat či formovat jejich charakterové vlastnosti? Jaké jsou cíle tělesné výchovy v základních školách, tedy kromě zvyšování tělesné zdatnosti?

Pokusit se odpovědět na tyto otázky je právě cílem této práce. Ta je rozdělena na dvě části. Teoretickou a praktickou.

Teoretická část nám definuje pojmy, které budeme v práci užívat, a popíše získané informace k danému problému.

V praktické, výzkumné části byly učiněny rozhovory s trenéry sportujících dětí. Vyzpovídání byli tři trenéři mládežnických fotbalových týmů a také tři trenéři chlapců a děvčat zabývajících se tenisem.

Ptali jsme se na otázky týkající se vlivu tělesné výchovy a sportu na charakterové a volní vlastnosti dětí.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 VYMEZENÍ POJMŮ

I když se dá říci, že naprostá většina pojmů a výrazů použitá v této práci je všeobecně známá a hojně používaná, nebude jistě na škodu charakterizovat alespoň ty nejzákladnější.

### 1.1 Cíle tělesné výchovy

„Tělesná výchova je nezastupitelnou složkou výchovy. Jejím hlavním cílem je přispívat k všestrannému a harmonickému rozvoji žáků upevnováním zdraví, rozvojem pohybových schopností, prohlubováním pohybových dovedností a vědomostí tvořících součást tělesné kultury a formováním pozitivních vlastností osobnosti“ (MŠMT, učební osnova předmětu, 1991).

A jaké jsou specifické cíle tělesné výchovy?

„Proces vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci:

- osvojili si nové pohybové dovednosti, kultivovali svůj pohybový projev i správné držení těla a usilovali o optimální rozvoj zdravotně orientované zdatnosti
- získali orientaci v základních otázkách vlivu pohybové činnosti na zdraví a aktivitu člověka, v problematice zjišťování potřebných ukazatelů zdatnosti a pohyblivosti a uměli své poznatky využít při začleňování pohybu do denního režimu
- zvládali základní organizační, hygienické a bezpečnostní zásady pro provádění zdravotně vhodné a bezpečné sportovní a jiné pohybové činnosti ve známém i méně známém prostředí
- kladně prožívali pohybové aktivity jako předpoklad pro vytváření trvalého vztahu ke sportu a jako prostředek překonávání aktuálních negativních tělesných a duševních stavů
- plně pochopili význam sociálních vztahů a rolí ve sportu a jiných pohybových aktivitách a uměli je využít pro hodnotné pohybové vyžití i přátelské interpersonální vztahy“ (ŠVP pro základní vzdělávání).

Je tedy zřejmé, že tělesnou výchovou se usiluje kromě výchovy a vzdělávání pro celoživotní provádění pohybových aktivit, také o rozvoj pozitivních vlastností osobnosti.

## 1.2 Sport

„Slovo sport je anglosaského původu a odvozuje se od slova disport. Znamená obveselení, rozptýlení, vlastně útěk od práce, od povinnosti k zábavě“ (Sport, 9. 4. 2011).

Tolik tedy o původu a významu slova sport. Jak jej však definovat? Z mnoha různých definic sportu mě asi nejvíce zaujala tato:

„Sport je pohybová činnost soutěžního charakteru provozovaná podle určitých pravidel či konvencí. Závodní sport se vyznačuje snahou po nejlepším (nejvyšším) tělesném výkonu a po vítězství nad soupeřem, jež je kritériem úspěšnosti sportovce. Základem sportu je trénink. Závodní tělesná cvičení byla provozována ve všech historických obdobích lidstva u všech národů, dříve hlavně jako praktická příprava k boji a jeho symbolický obraz. Novověký závodní sport se vyvinul z některých starých tělesných cvičení a šlechtických zábav i z různých lidových her, zápasů a cvičení v 19. století. Sportovní činnost se dělí na rekreační, výkonnostní a vrcholovou. Počet mezinárodně uznávaných sportů je asi 150. Častou klasifikací je dělení sportu na individuální a kolektivní sporty“ (Sport, 2009)

Podle Olivové (1989) se sport zrodil z evropské kultury, která se však rozvíjela v přímé návaznosti na vývoj starověkých civilizací Přední Asie, severní Afriky a Středomoří. Celá tato oblast se stala rozsáhlým dějištěm procesu, v němž se po tisíciletí krystalizovala a tříbila podoba moderních sportů.

## 1.3 Charakterové vlastnosti

Charakter je jednou ze základních složek celé osobnosti a můžeme ho považovat za volní dispozici. Vyjadřuje sebekontrolu, poslušnost, tvrdost a autonomnost. Je celostním jevem.

„Pro formování charakteru má rozhodující význam sociální prostředí, zvláštnosti činnosti, praxe a osobní aktivity člověka. Sport a zvláště některé jeho disciplíny mají vliv na formování vlastností charakteru“ ( Choutka, 1978 ).

## 1.4 Volní vlastnosti

Volní vlastnosti jsou vlastnosti podmíněné vůlí člověka. Vyjadřují záměrné, cílevědomé úsilí směřující k dosažení vědomě vytčeného cíle, které je vlastní jen člověku.

„Volní vlastnosti se projevují například v samoregulaci chování a jednání. Uplatňují se jak při přípravě určité činnosti, procesu rozhodování, tak při vlastním vykonávání činnosti. Pomáhají při překonávání překážek k dosažení určitého cíle. Volní vlastnosti se formují v průběhu života zejména pod vlivem výchovy. Mezi volní vlastnosti řadíme například: odpovědnost, vytrvalost, rozvážnost, spolehlivost, sebeovládání, zásadovost, svědomitost, sebehodnocení, sebeřízení, sebekázeň, sebekritičnost, cílevědomost, samostatnost, iniciativnost a další. Každá z těchto vlastností má také svůj protipól“ (Emmert, 2004).

Podle Vaňka a kol. (1984) byly velké problémy v teorii morálně volních vlastností spojeny s vyjmenováváním jednotlivých vlastností, jejich klasifikací a určením důležitosti. Je to prý jednak způsobeno obtížným oddělením vlastností vůle a charakteru, jednak je to způsobeno bohatostí jazyka, který má pro obdobný jev řadu takřka souřadných pojmů.

V literatuře je proto možno najít více klasifikací morálně volních vlastností, které se většinou překrývají. Pro tuto práci, která se zaměřuje mimo jiné také na volní vlastnosti sportovců, bude jistě zajímavé dělení na dvě skupiny, jak je nabízí opět Vaněk a kol. (1984).

### „PLÁNOVACÍ MORÁLNĚ VOLNÍ VLASTNOSTI SPORTOVCE

- 1) Sportovní hyperaspirativnost, tj. tendence sportovce vytvářet aspirační úroveň pro následnou činnost nad úrovní posledního skutečného výkonu v téže činnosti.
- 2) Iniciativnost, chápána jako vnitřní zaangažovanost na dalším sportovním růstu, projevující se v inovaci činností a v podněcování aktivit vedoucích ke zlepšení výkonnosti.
- 3) Samostatnost, která nabývá na významu v současném autoritativním řízení vrcholového sportu, kdy může sportovec snadno sklouznout do role manipulovaného objektu. Přitom je sportovec v klíčové situaci sportovního prostředí vždycky sám a musí se spolehnout na své samostatné rozhodnutí. Proto je samostatnost důležitá i v plánování činnosti.
- 4) Rozvaha, chápána jako podíl intelektuálních dispozic v zaměřování příští činnosti.

- 5) Odvaha, která nutně musí stát u zrodu všech velkých činů, mezi které patří rozhodně i útok na sportovní rekordy.
- 6) Uvědomělost, která zarámovává vlastní plány do sociálního kontextu sportovní činnosti a ve spolupráci s intelektuálními schopnostmi respektuje kauzální systém sportovní činnosti v životě společnosti.
- 7) Rozhodnost, která je nezbytná k překonání motivačních konfliktů a k překonání váhavosti při přechodu k realizaci rozhodnutí.

### REALIZAČNÍ MORÁLNĚ VOLNÍ VLASTNOSTI SPORTOVCE

- 1) Cílevědomost, která se objevuje na předním místě všech klasifikací volných vlastností ve sportu. Vědomí adekvátního a hodnotného cíle je zřejmě hlavním hnacím motorem tréninkové aktivity.
- 2) Odpovědnost, která postihuje charakterovou vlastnost vztahu k sociální skupině. Vyvažuje sportovní individualismus a má zvláštní význam při sportovní činnosti.
- 3) Zásadovost je vázána na vztah k interiorizovaným normám sportovce. Souvisí s jeho hodnotovou orientací a je zárukou principiálnosti sportovního snažení.
- 4) Pečlivost je nezbytná ve vrcholovém sportu tam, kde o výkonu rozhodují i zdánlivé maličkosti. To je při dnešní vyrovnanosti sportovní špičky běžné.
- 5) Soutěživost je chápána šířeji než pouhá sportovní soutěživost. Jde i o soutěž s průměrností, s vlastní minulou výkonností a s nepříznivými okolnostmi činnosti. Je to základ sportovní bojovnosti; některé prameny hovoří o agresivitě, agonismu, někdy se používá pojem usilovnost.
- 6) Vytrvalost je důležitá při dlouhodobém sledování sportovního cíle, hlavně tehdy, když se vyskytnou realizační problémy. Zřejmě souvisí s cílevědomostí. Ve všech koncepcích vůle je vyzdvižována jako základní vlastnost. Je však důležité nebrat ji dogmaticky jako tvrdohlavost a konfrontovat vytrvalé usilování o cíl se zpětnovažebními informacemi ve smyslu zpřesnění plánu činnosti.
- 7) Sebeovládání není v současném sportu svým významem poslední. Se stupňováním sportovních stresfaktorů jeho význam stoupá. Směřuje do oblasti sebepoznání, se-

bekontroly, sebevýchovy a autoregulace psychických stavů při sportovní činnosti. Souvisí se samostatností“ (Vaněk a kol., 1984).

Pro sport je významné, že vyjmenované morálně volní vlastnosti nejsou důležité jen ve sportu.

## 1.5 Charakteristika věku

Jak již z názvu této práce vyplývá, budeme se zabývat vlivem sportu na charakter dětí. Přitom pojem dítě je velmi široký a bude jistě potřeba si vyjasnit jakou věkovou kategorii dětí budeme sledovat. I když se věková hranice dětí začínajících se sportem neustále snižuje, nejčastěji rodiče přivádějí děti do sportovních oddílů ve věku kolem šesti let. Šestileté děti už spadají do kategorie, kterou vývojová psychologie nazývá mladším školním věkem a právě tato věková skupina bude naší cílovou.

„Jako mladší školní věk označujeme zpravidla období od 6 – 7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11 – 12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Někdy se mluví prostě jen o školním věku, ale povinná školní docházka trvá ještě i v období pubescence, které pak můžeme nazývat také starším školním věkem. Svět školy skutečně poznamenává rozhodujícím způsobem toto období, zatímco u pubescenta už se začínají prosazovat výrazně jiné mimoškolní vlivy. Proto zvolené označení i věkové vymezení, ač je vždycky poněkud libovolné, se zdá výhodnějším, než jiné názvy v literatuře uváděné ( „pozdní dětství“, „střední dětství“, „prepubescence“ apod. )“ ( Langmeier, 1983 ).

Sportovní psychologie tento věk nejčastěji označuje jako stadium druhého dětství.

„V tomto věkovém období již dítě dokáže provádět přesnější pohybové úkony a celé toto období je charakteristické tím, že dítě pociťuje radost z pohybu, zejména při učení se novým pohybovým dovednostem. Dítě v tomto období přijímá okolní dění věcně, realisticky a bez problémů, je optimistické, ale málo sebekritické. Tělesná výchova v tomto období nabývá jiného významu, než tomu bylo v prvním dětství, kdy pohyb sloužil přímému rozvoji psychických funkcí. Rozvoj analyzátorů umožňuje přesnější zvládnutí pohybových úkolů a vytváření nových pohybových dovedností. Dochází také k lepšímu uvědomování pohybu a prožitku z pohybu“ (Vaněk a kol., 1984).

## 2 FORMY A PROSTŘEDKY FORMOVÁNÍ OSOBNOSTI

Když jsme výše charakterizovali tělesnou výchovu, mluvili jsme také o jejích cílech, jak je uvádí ŠVP pro základní vzdělávání. Tyto cíle by na sebe měly navazovat, prostupovat se a vzájemně se podmiňovat.

„Tělesná výchova obecně považuje právě tyto cíle za svou doménu a volí následující prostředky:

- I. Učení se pohybovým dovednostem, zvládnání svého těla a kultivace pohybového projevu, od základní motoriky přes dovednosti běžného života až po dovednosti sportovní, případně umělecké. Postupně se propojují neuromotorika, senzomotorika s rozvojem smyslového vnímání, psychomotorika a sociomotorika.
- II. Pěstování zdatnosti a zdraví, a to jak v krátkodobém (současném) horizontu, tak i v dlouhodobém horizontu (celoživotním). Pohybová aktivita totiž prokazatelně pozitivně ovlivňuje růst a vývoj kostí, funkčnost svalstva a vnitřních orgánů. S těmito aktivitami jsou spojeny přiměřené informace o působení pohybu na organismus a zdraví, tedy o správném způsobu života.
- III. Hygienické návyky, bezpečnost, dodržování pravidel a budování životních hodnot a postojů. S pohybovými činnostmi a návyky velmi úzce souvisí i vytváření hygienických návyků – umývání, převlékání a přezouvání, užívání vhodného oblečení pro tělesnou výchovu, péče o tyto věci. Patří sem zprostředkování přiměřených informací o výživě, o zdravých potravinách, potřebě dostatečně pít, vytváření kulturních zvyků stolování. Významné jsou otázky bezpečnosti. S tím souvisí dodržování stanovených, dohodnutých a vyžadovaných pravidel“ (Dvořáková, 2002).

Ovšem i zde platí, že veškerá dětmi vykonávaná činnost má být vykonávaná s radostí. Protože podle Dvořákové (2002), radostná atmosféra spolu s pozitivními prožitky v pohybových činnostech a hrách prohlubují pozitivní vztahy k těmto aktivitám a upevňují jejich pravidelné zařazení do běžného způsobu života. Tím, že se dítě baví s ostatními, směje se a raduje, že zvítězí samo nad sebou a překoná i nepříjemné pocity, třeba strach, když se mu



dostává pozitivní odezvy, jsou prakticky a průběžně budovány a na celý život přijímány **životní hodnoty a postoje**. Významně k tomu přispívají i přiměřené informace a vědomosti, které dítě pomocí praktických činností získává.

V tomto je možno využít toho, že aktivní pohyb a hry jsou pro děti přirozené a ve většině případů k pohybu malé děti, pokud jsou zdravé nemusíme nutit.

„Pohyb je základní potřebou dítěte a je spojen s vývojem tělesným, psychickým i sociálním, proto se uplatňuje při výchově dítěte ve všech oblastech. Praktické zprostředkování velkého množství životních kompetencí se děje v pohybové hře, ať už spontánní, nebo více či méně navozené a řízené pedagogem. Právě pro svou náležitost k dětskému věku je pohybová aktivita a hra prostředkem velmi přirozeným a účinným. Dětský rozvoj je bez těchto aktivit a činností nemyslitelný“ (Dvořáková, 2002).

Je také zajímavé, že tělesná výchova může podle Kodýma (1985) sloužit i jako psychodiagnostický prostředek, protože na „otevřené scéně“ při hře, se žák projevuje spontánněji. Poznatky z psychologie tělesné výchovy může pedagog využívat při psychologické analýze učiva, volbě metod, způsobů organizace práce apod.

„Jedním ze znaků tělovýchovné, resp. sportovní činnosti je dobrovolnost v účasti na sportovním dění. Ve školní tělesné výchově se sice o dobrovolnosti hovořit nedá, protože tělesná a sportovní výchova na prvním stupni základní školy je součástí povinných učebních plánů. Dobrovolnost je třeba vidět v aktivitě a ochotě podřízování se pedagogickému procesu a v zájmech o pohybovou aktivitu“ (Kodým, 1985).

Zde lze také spatřovat jeden z hlavních rozdílů mezi prací učitele tělesné výchovy ve škole a prací sportovního trenéra mládeže ve sportovních oddílech a klubech. Zatímco učitel v hodinách tělesné výchovy musí rozvíjet všechny děti ve třídě, i když jich někdy bývá více než třicet. Musí dodržovat požadavek všestrannosti a přiměřenosti. Na základě svých poznatků a zkušeností se především snaží u všech žáků mladšího školního věku vzbudit zájem o pohybovou aktivitu, později zájem o určitý sport. Například u dětí obézních nebo tzv. „netalentovaných“ má zájem vzbuzovat, u žáků nadaných a akcelerovaných musí postupovat tak, aby jejich zájem pro malé nároky neochabl. Naopak sportovní trenéři už většinou pracují s dětmi, které určitý vztah ke sportu mají nebo alespoň mají velkou vůli tento pozitivní vztah budovat. Dobrovolně.

Dalšími znaky tělovýchovné a sportovní činnosti jsou všestrannost a specializace. Všestrannost se uplatňuje především v počátečních obdobích výcviku, ve vrcholovém sportu

má hlavní místo specializace v souladu s proporcionálním zastoupením všestrannosti. Všestrannost v mladším školním věku je tedy základním stavebním kamenem pro specializaci ve věku pozdějším.

„Typickým druhem tělovýchovné, resp. sportovní činnosti, především u mládeže, je soutěž. Přípravou na soutěž je buď náročný trénink, nebo u začátečníků nácvik základních dovedností. Každá soutěž s sebou nese nutnost adaptace na zátěžové situace, schopnost projevit výkon v nejrůznějších podmínkách. Vrcholový sport je poznamenán snahou po dosahování maximálních výsledků téměř za každou cenu. K tomu je zapotřebí vysokých nároků na fyzickou i duševní kapacitu sportovce. Ve školní tělesné výchově se může snadněji regulovat zatížení, které by mělo směřovat k adaptaci na podmínky běžného života, k udržení vlastního zdraví a optimální duševní kondice.

Se soutěživostí je spjat další znak sportovní činnosti – emocionalita. Vyplývá jednak ze soutěživosti, z veřejného zájmu, který je soutěží věnován, jednak ze sociálně psychologických podmínek, v nichž se tělesná výchova a sport odehrávají. I ve školní tělesné výchově má např. neúspěšná činnost žáka jiné zabarvení, než stejný neúspěch třeba v diktátě“ (Kodým, 1985).

Je tedy zřejmé, že když dítě lépe snáší špatné ohodnocení za nepovedený diktát, než pětku z tělesné výchovy, mají tělesná výchova a sport velmi důležité místo v naší společnosti. Dávno už se staly věcí veřejného zájmu. Na jedné straně to má příznivý vliv na socializaci dítěte, na straně druhé se však mohou uplatňovat negativní profesionální jevy s chápáním sportu jako „divadla“.

Důležitým tématem, které nás bude zajímat, je téma osobnosti sportovce. Tento zájem má jak důvody pedagogické, tak i psychologické. Zajímá nás, jak systematické sportování ovlivňuje osobnost člověka, a samozřejmě i naopak, jak osobnostní vlastnosti ovlivňují výsledky sportování, tj. dosažení sportovního výkonu.

„Jde o velmi složité a oboustranné vztahy mezi osobností sportovce a průběhem sportovní činnosti. V současné době se ukazuje, že dosažení vysoké sportovní výkonnosti není možné bez plánování a cílevědomé kontroly činnosti sportovce. Přitom musí být respektována i osobnost sportovce, tj. individuální svéráz člověka, jako celek typických a příznačných duševních vlastností, které se do sportovní činnosti neustále promítají“ (Vaněk a kol., 1984).

Příčemž pojem osobnost je pojmem spíše jednotlívým, protože každý konkrétní sportovec se vyznačuje mnoha vlastnostmi.

Vaněk a kol. (1984) dále mluví o individuální jednotě duševních vlastností a procesů sportovce, které jsou poměrně stálé a typickým způsobem se projevují v každé konkrétní činnosti sportovce a ovlivňují tak i dosahování výkonů.

„Pojem osobnost sportovce je složitý i tím, že je třeba jej chápat i vývojově. Osobnost se ve sportovní činnosti neustále dotváří a současně svým vlivem modifikuje kariéru sportovce.

Skutečné poznání osobnosti sportovce je podkladem trenérského porozumění sportovci a přiměřeného vedení ve smyslu rozvoje jeho výkonnosti. Přitom rozvoj sportovní výkonnosti je třeba chápat v souvislosti s rozvojem celé osobnosti a nepokládat deformaci osobnosti sportovce za nezbytnou daň, která se obětuje úzké sportovní specializaci. Nerespektování podmínky rozvoje osobnosti sportovce v průběhu sportovní kariéry, zplošťování sportovní činnosti pouze na mechanickou svalovou dřinu může vést k úctyhodnému vzrůstu výkonnosti, ale skutečně unikátní výkon na světové úrovni vznikne jen za předpokladu, že do služby budování výkonu se zapojí celá integrovaná osobnost sportovce, a ne jen svalový aparát. Zde se nabízí využití metafory, že trenéři mají tendenci trénovat sportovce jen od krku dolů, a tak osobnost nepřípustně redukuje.

Chce-li se trenér dopracovat úspěchu v jednání se sportovcem a v působení na něj, musí dlouhodobě svědomitě a trpělivě poznávat jeho osobnost. Povrchní odhadování silných a slabých stránek s cílem stanovení „jak na něho jít“ může přinést okamžitý efekt, ale je zpravidla provázeno neúspěchem v cílevědomém a dlouhodobém vedení sportovců“ (Vaněk a kol., 1984).

Děti dnes s organizovaným sportem začínají mnohem dříve, než tomu bylo v minulosti. V minulých letech bylo běžné, že kluci začínali například s fotbalem v osmi nebo i v deseti letech věku. To se dnes už prakticky nevidí, náborů do fotbalových školiček a předpřípravek, které probíhají v klubech, požadují děti už pětileté, šestileté. To samé se děje i v jiných sportovních oddílech. Osobně jsem se setkal i s případy, kdy o devítiletého chlapce nebyl v klubu zájem s tím, že v této věkové kategorii už musí něco umět a není čas ani prostor ho učit základním dovednostem.

„Diagnosticky se dá prokázat v tomto předpubertálním věku typ temperamentu a určité anatomické a schopnostní předpoklady. Charakter a sociální role nejsou dosud vytvořeny.

Zaměřenost na sport je určována spontánním nadšením, sociální nápodobou a autoritami rodičů, učitelů, trenérů a známých. V této době je sportovní činnost ideálním socializačním činitelem. Sportování funguje jako hra na situace, mladý člověk je vystaven usměrňujícímu vlivu sportovního kolektivu, zdokonalují se jeho schopnosti, roste sebedůvěra a pozitivně působí i etický náboj sportu. V dobře vedené sportovní činnosti se utvářejí všechny morálně volní vlastnosti, které jsou nezbytné k růstu sportovní výkonnosti. Především je to cílevědomost, odvaha, rozhodnost, odpovědnost, samostatnost, vytrvalost a ještě mnohé další.

Zájmy mladého sportovce jsou proměnlivé a sportovní činnost není jen radostnou záležitostí. Dříve nebo později se setká mladý člověk, kterému se nechce trénovat s pojmem povinnost.

Za předpokladu jednotvárného přejímání tréninku dospělých, je to dříve.

Jak se v současné sportovní přípravě překonává nechuť k (sportovní) činnosti? V zásadě odměnou nebo trestem. Odměna má v této době zřetelný charakter uplácení. Mladému sportovci se nabídnou selekční výhody za to, že bude trénovat.

Tím nám vstupuje do hry nový formativní prvek – negativní motivace, kdy sportovec vykonává činnost pod hrozbou ztráty výhod.

Selekční výhody deformují morálně volní stránku osobnosti sportovců. Je to o to horší, že vlastně ve vnímavém věku utváření životní identity mladého člověka dochází prostřednictvím sportu ke konzumním deformacím. Sportovec začíná uvažovat o výkonu jako o zboží ve smyslu ekonomické kategorie. Začíná se starat, co za to bude, a tím dochází k nežádoucí modifikaci zaměřenosti jeho osobnosti. Záhy začínají potřeby mladého sportovce neúměrně hypertrofovat. Sportovec se začíná vyvíjet jako nedostatková bytost, požadavky neznají mezí“ (Vaněk a kol., 1984).

Sportování dětí. Zdá se, že můžeme s jistotou tvrdit, že je samo o sobě pro děti prospěšné. Nesetkal jsem se s názorem, který by tvrdil opak. Jistě, objevují se názory o nevhodnosti zejména toho vrcholového nebo výkonnostního sportu s tím, že děti by měly mít především přirozený pohyb a neměly by se hnát jen za těmi špičkovými výsledky. Toto už je však téma na jinou diskuzi.

Sportování dětí. Jednoduché a zcela běžné slovní spojení, pod kterým si každý z nás může představit jakoukoliv konkrétní činnost nejmladší generace. Ve sportování dětí můžeme

vidět třeba jen náplň volného času, při které se děti realizují, rozvíjí svoji zdatnost, provádí činnost, která je baví a většinou i uspokojuje.

Nesmí se také zapomínat na skutečnost, že sportování dětí se řadí mezi nejzákladnější volnočasové aktivity, které mohou napomoci prevenci negativních sociálních jevů. „Ve škole a dalších mimoškolních organizacích je třeba věnovat větší pozornost volnému času“ (Nikl, 2000). „V současné době je škola viděna jako málem jediné prostředí schopné garantovat „optimální“ působení na děti. Od socializačního působení školy se dnes očekává více, než je reálné. Škola stále méně ví, jak má žáky připravovat. Vývoj vědy je velice rychlý, takže škola s ním těžko může držet krok a navíc může velice nesnadno předvídat, co bude tento vývoj vyžadovat od dětí až budou dospělí“ (Černíková, Nikl, Zoubková, 2001). Všichni víme, že základem prevence kriminality mládeže je její včasné a dlouhodobé působení. Vychází z předpokladu, že prevence kriminality mládeže je proces, který je nutné nezanedbat, neodkládat a začít s ním od nejtělejšího věku dítěte. Sportování a aktivní styl života mohou být jedním z nejlepších nástrojů této prevence.

V neposlední řadě má sport pro děti důležitý zdravotní význam, nezbytný pro harmonický vývoj a také ve velké většině vytváří a podporuje i návyky zdravého způsobu života.

Sportování dětí není jen cestou zvyšování výkonnosti a přípravy na závody. Je to dlouhodobá a často velmi složitá výchovná činnost, kterou spolu ruku v ruce vykonávají vedoucí oddílů, trenéři a také rodiče. Na jejím konci by měl stát vždy člověk, kterému sport dal především krásné dětství plné kamarádů, zábavy a prožitků, k nimž se přidaly i vzpomínky na úspěchy a možná i neúspěchy. Takový člověk by měl poznat a chtít respektovat určitá pravidla, ve sportu souhrnně nazývaná „fair play“, tvořící mravní kodex výchovy ve sportu.

### 3 MOŽNOSTI SEBEREALIZACE SPORTOVCE

Možnosti seberealizace pro děti mající zájem o sport a o zdravý pohyb, jsou myslím v naší zemi nemalé. V zemi se stopadesátiletou tradicí sokolského hnutí tomu snad ni nemůže být jinak. Kromě Sokola děti mohou navštěvovat některý z mnoha sportovních klubů. Zde už jde o větší specializaci na určitý druh sportu, zde se malý sportovec stane členem klubu a registrovaným sportovcem příslušného národního svazu tohoto sportu. Těmto dvěma možnostem sportovní seberealizace dětí bych se chtěl níže věnovat o něco širěji, protože se jedná asi o nejrozšířenější varianty možností dětského sportování.

Další možností pro zájemce o pravidelnou pohybovou aktivitu jsou Školní sportovní kluby. Zde nejsou cílovou skupinou talentované děti, ale děti, které nejsou jinde registrovány a tedy nemají tuto pravidelnou aktivitu. Školní sportovní kluby vznikají při základních školách, ovšem nevýhodou je malá rozšířenost těchto organizací.

V neposlední řadě je nutno připomenout také nejrůznější Střediska volného času dětí, Domy dětí a mládeže, kde v mnoha případech také můžeme najít nějaký kroužek zaměřený na pohybové aktivity či sport. Tyto kroužky jsou však zaměřeny především na smysluplné trávení volného času našich dětí, než na špičkové sportovní výkony. Nelze však říci, že by tyto nezasluhovaly naši pozornost a uznání. I když se to na první pohled možná nezdá, děti mají dnes velké množství volného času, který netráví ve škole ani jinými povinnostmi. Jednoduchými počty lze dojít až k číslu 180 volných dní v roce, tedy téměř polovina roku! Z toho víkendy tvoří asi 104 volných dní, prázdniny a nejrůznější svátky dalších 40 dní, k tomu je ještě nutno připočítat volné hodiny v pracovní dny, kterých je asi pět denně. K tomuto času je tedy třeba obrátit velkou pozornost, protože když se nepodaří dítěti tento volný čas smysluplně naplnit, dítě se začíná nudit. A z nudy už je jen kousek k věcem, které mohou spoustu lidí udělat nešťastnými. Ať už jsou to drogy, nejrůznější partičky, následně trestná činnost atd. Nebo třeba jen veškerý čas strávený doma u počítače při hraní her a na sociálních sítích.

#### 3.1 Sokolské hnutí

Česká obec sokolská je jedno z největších občanských sdružení v České republice vůbec. Jeho členové se dobrovolně věnují nejrůznějším sportovním a pohybovým aktivitám na všech možných výkonnostních úrovních. Je to pro děti jedna z nejdostupnějších organizací, vždyť nějaký sokolský spolek najdeme snad v každém koutu republiky.

Výjimečnost sokolského hnutí však nelze spatřovat pouze v jeho velikosti a dostupnosti všem zájemcům. Toto hnutí je už od svého počátku založeno také na výchovném ovlivňování člověka odpovědného za sebe, za obec, za demokratický stát. Vychovává své členy k vlastenectví, k humanismu, úctě k pravdě, i k úctě ke druhému. Posiluje národní sebevědomí, víru v demokracii a také vyznávání kulturních a především mravních hodnot.

Právě tyto hodnoty však byly trnem v oku představitelům totalitních režimů, jak fašistického, tak i komunistického. Sokol si tedy prošel i obdobími zákazů činnosti. Vždy však přežil a také to ho dělá jednou z nejuznávanějších organizací nejen u nás, ale i ve světě.

### 3.2 Sportovní kluby

Pravděpodobně se dá říci, že každý rodič, který přivede svoji ratolest do některého ze sportovních klubů, už má představu o tom, jaký sport dítě chce provozovat. Na výběr má z několika desítek tisíc sportovních klubů a oddílů, které jsou v České republice registrovány. Vždyť jen Český svaz tělesné výchovy sdružuje přes sedm desítek národních sportovních svazů od akrobatického rock and rollu přes fotbal, lední hokej, lyžování, tenis až po zdravotně postižené sportovce. Samozřejmě na venkově děti nemají takový výběr sportů jako ve velkých městech, ale vše se dá řešit dojížděním. Stojí to určitě za to, protože sportovní kluby už disponují trenéry s určitým trenérským vzděláním a mají předpoklady dávat dětem se zájmem o sport to nejlepší.

Za zmínku stojí také otázka financí. Finanční náročnost jednotlivých sportů je rozdílná a toto je potřeba předem řádně promyslet, aby potom rodiče nebyli nepříjemně překvapeni, kolik že musí za sportovní vyžití své ratolesti platit. Dnešní doba je už taková, že klubům většinou nikdo nic zadarmo na provoz nedá a kluby jsou často závislé i na příspěvcích od své mládeže. Za to však nabízejí už zmiňované kvalifikované trenéry, svá sportoviště, v některých případech také materiální a technické vybavení.

Kluby, které dlouhodobě systematicky pracují s mládeží, vychovávají talenty, mají sportovní výsledky i postupně výrazně vylepšují svůj sportovní areál mohou od příslušného svazu získat statut Sportovního střediska mládeže nebo Sportovního centra mládeže. S tím jsou spojena další práva a povinnosti týkající se žákovských kategorií. Mezi povinnosti takových klubů patří například spolupráce se základními školami v okolí a z toho vyplývající rozšířená výuka tělesné výchovy na těchto školách.

Mezi nejrozšířenější sporty u nás patří bezesporu fotbal a tenis. Jsou to také sporty s velmi velkou základnou registrovaných hráčů. V rozhovorech s trenéry dětí provozujících tyto dva sporty, se dozvíme něco o způsobu tréninku, o přístupu k nejmladší sportující generaci, i o přínosu sportu pro jejich běžný život. Bude také jistě zajímavé sledovat rozdíly v přístupech k zástupcům kolektivního sportu a k zástupcům sportu individuálního.



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 PŘÍPRAVA A PLÁNOVÁNÍ VÝZKUMU

Praktická část této práce se bude zabývat pohledy sportovních trenérů dětí na problematiku přínosu sportování pro děti mladšího školního věku, na vliv sportu na jejich charakterové a volní vlastnosti. Budeme zkoumat důvody, které vedly trenéry k samotné práci s dětmi i to, jak se jim práce daří, případně jaké při své práci musí řešit problémy.

„Plán výzkumu je nejdůležitějším krokem. V této fázi navrhujeme celý výzkum, uvažujeme o výběru zkoumaných objektů, děláme rozhodnutí o podrobnostech výzkumu. Určujeme, kdy a kde se výzkum provede, s kým se setkáme, koho oslovíme nebo budeme pozorovat. V závislosti na metodologické orientaci výzkumníka se volí určité metody sběru dat, také se určuje hrubý časový průběh celého výzkumu. Tento krok žádný výzkum nemůže vynechat“ (Hendl, 2005).

Položíme-li si otázku proč právě tento výzkum, musíme se vrátit opět na začátek této práce, a sice k fenoménu jménem sport. Jak jsme již říkali, i přes mnoho stesků nad konzumním a nezdravým způsobem života dnešních lidí, děti nevyjímaje, je ještě stále mnoho dětí, které se v nejrůznějších formách sportu věnují. Jistě existuje i spousta rodičů malých dětí, kteří uvažují, že svoji ratolest přivedou do některého sportovního klubu za organizovaným sportem. My se tedy pokusíme zjistit, co by zde mohli očekávat a jestli by měl tento jejich krok nějaký smysl a lze jej doporučit.

### 4.1 Cíl výzkumu

Plánovaným cílem výzkumu bylo zjistit, zda osloveným sportovním trenérům dětí jde kromě zvyšování sportovní výkonnosti dětí, také o upevňování či budování charakteru a vůle jedinců. Jaký mají názor na to, zda je vůbec tato forma působení na děti v jejich moci? A jakými metodami toho dosahují? Důležitou otázkou bylo také, zda jsou charakterové a volní vlastnosti dětí prospěšné při sportu či získané při sportu přínosné také v normálním, nesportovním životě.

#### 4.1.1 Dílčí cíle výzkumu

Jako dílčí cíle výzkumu jsme si vytkli zjistit motivaci trenérů, proč trénují právě malé sportovce. Dále jejich věk, dosažené trenérské vzdělání, i jak dlouho už se trénováním zabývají, tedy jejich zkušenosti. Zajímalo nás také, jaké charakterové vlastnosti svých svě-

řenců vyzdvihují a také, které by ze svých tréninkových jednotek raději vymýtili. Dozvíme se, jaký mají sportovní trenéři názor na způsob trávení volného času dnešních dětí.

## 4.2 Druh výzkumného šetření

Bylo rozhodnuto o provedení kvalitativního výzkumu. Mezi specifika metod kvalitativního výzkumu, patří také techniky sběru dat. Nejčastěji se používají rozhovor, pozorování a analýza dokumentů. Uvedené techniky lze libovolně kombinovat. My jsme se rozhodli pro využití polostrukturovaného rozhovoru.

## 4.3 Strategie sběru dat

Při plánování strategie sběru dat pro kvalitativní výzkum jsme si museli položit otázku, kde budeme jednotlivá potřebná data sbírat a od koho. Nakonec bylo rozhodnuto, že ve sportovních klubech, které se systematicky věnují dětem i mládeži. Náhodným výběrem byly vybrány dva sportovní kluby. Jeden větší pražský fotbalový klub se statutem sportovního střediska mládeže a jeden středně velký středočeský tenisový klub. Tyto dva sporty patří u nás k těm nejpopulárnějším a nejrozšířenějším a to také hrálo svoji roli při výběru.

## 4.4 Výzkumná metoda

Naším cílem je kontaktovat trenéry dětí působící v těchto vybraných klubech se žádostí o osobní setkání a poskytnutí výzkumného rozhovoru. Trenéři byli vybráni tři fotbaloví a tři tenisoví přibližně tak, aby vyhovovali námi zkoumané věkové kategorii, tedy trenéři dětí ve věku přibližně 6 až 12 let. Prvotní kontakt s trenéry byl telefonický, byli seznámeni se situací a všichni oslovení s osobním setkáním a rozhovorem souhlasili.

## 4.5 Stanovené výzkumné otázky

Pro polostrukturovaný rozhovor byl připraven soubor několika otázek, které měly rámcově tvořit okruh toho, co nás bude zajímat.

„Polostrukturovaný rozhovor se vyznačuje tím, že má připraven soubor otázek, který bude jeho předmětem, aniž by bylo předem striktně stanoveno jejich pořadí“ (Reichel, 2009).

Jedná se o volné otázky, které respondentovi nenabízejí žádnou variantu odpovědi a nechávají mu tak pro vyjádření zcela volný prostor.

1. Jakou věkovou kategorii malých sportovců (fotbalistů, tenistů) trénujete?
2. Kolik je vám let a jaké máte trenérské vzdělání?
3. Proč trénujete právě malé sportovce?
4. Jak dlouho už trénujete děti?
5. Jaké jste měl cíle, když jste začínal trénovat děti?
6. Jestliže jsou (byly) vaše cíle i jiné, než jen zvyšování sportovní výkonnosti, o co vám především šlo? Mám tím na mysli hlavně charakterové a volní vlastnosti mladých sportovců.
7. Je podle vás v moci trenérů formovat či upevňovat charakter jedinců ve fotbalu, jako kolektivním sportu (v tenisu jako individuálním sportu)? Jaké metody používáte? (např. metody motivace, metody osobního příkladu, metody hodnocení, metody odměn a trestů atd.)
8. Jestliže ano, mohou být tyto charakterové vlastnosti pro děti přínosné i do normálního života? Nebo jsou spíše překážkou a hodí se jen pro sport?
9. Jaké charakterové vlastnosti svých svěřenců považujete za nejvýznamnější?
10. Naopak, které aktuální problémy považujete za potřebné řešit během tréninkových procesů?
11. Předpokládám, že byste doporučoval všem dětem trávit volný čas aktivně a sportem. Poprosím ještě o několik vět na toto téma. Jaký názor máte na to, jak v dnešní době děti tráví svůj volný čas?

## 5 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

„Někteří metodologové chápou kvalitativní výzkum jako pouhý doplněk tradičních kvantitativních výzkumných strategií, jiní zase jako protipól nebo vyhraněnou výzkumnou pozici ve vztahu k jednotné, na přírodovědných základech postavené vědě. Postupně získal kvalitativní výzkum v sociálních vědách rovnocenné postavení s ostatními formami výzkumu“ (Hendl, 2005).

Jak již bylo řečeno, v této výzkumné práci byl zvolen kvalitativní přístup, který se jevil pro výzkum nejvhodnějším.

„Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu“ (Švaříček, Šedřová a kol., 2007).

Praktická část této práce souvisí s částí teoretickou, jak se totiž ukázalo, sesbíraná výzkumná data jsou v některých případech velmi podobná těm faktům, která jsme získali studiem odborné literatury.

### 5.1 Objekty výzkumu

V náhodně vybraných sportovních klubech byli pro rozhovor vyhledáni a osloveni trenéři dětí. Vybráni byli záměrně ti trenéři, kteří se věnují naší cílové skupině, tedy dětem mladšího školního věku. Ve fotbalovém klubu byli osloveni tři trenéři, v tenisovém klubu také tři. V zájmu respektování anonymity dotazovaných osob i pro naši lepší orientaci při vyhodnocování rozhovorů, byly tyto osoby označeny TRENÉR FOTBALU 1 (TF 1) až TRENÉR FOTBALU 3 (TF 3) a dále TRENÉR TENISU 1 (TT 1) až TRENÉR TENISU 3 (TT 3).

Všichni účastníci výzkumu jsou muži středního věku, a tedy odpovídajících životních zkušeností.

TF 1 – 38 let

TT 1 – 34 let

TF 2 – 40 let

TT 2 – 43 let

TF 3 – 55 let

TT 3 – 33 let

Také zkušenosti účastníků výzkumu se zkoumaným jevem jsou dostačující. Na otázku, **jak dlouho už trénujete děti?**, odpovídali takto:

TF 1 – 6 let	TT 1 – 3 roky
TF 2 – 4 roky	TT 2 – 8 let
TF 3 – 7 let	TT 3 – 2 roky

K této zkušenosti se zkoumaným jevem se váže i **trenérské vzdělání**, které dotazovaní uvedli takto:

TF 1 – trenérská licence C	TT 1 – 3. trenérská třída
TF 2 – trenérská licence C	TT 2 – 2. trenérská třída
TF 3 – trenérská licence C	TT 3 – 3. trenérská třída

Tolik tedy základní údaje k dotazovaným osobám, které jsme získali v úvodní části rozhovorů.

## 5.2 Zpracování rozhovorů

„Zjištěné údaje jsou rozebrány na samostatné části a porovnáním jsou zjištěny podobnosti a rozdíly“ (Strauss, Corbinová, 1999). Před samotným zpracováváním rozhovorů uvádím pro snadnější orientaci odpovědi trenérů ještě na jednu otázku z úvodní části rozhovorů. A sice: **Jakou věkovou kategorii malých sportovců trénujete?**

TF 1 – 7-8 let	TT 1 – 5-15 let
TF 2 – 8-9 let	TT 2 – 5-12 let
TF 3 – 7-11 let	TT 3 – 1 dítě 6 let a 1 dítě 13 let

Dále už budeme zpracovávat hlavní část rozhovorů. Ke každé otázce bude vybrána základní, hlavní myšlenka z odpovědí jednotlivých trenérů. Z těchto odpovědí budeme hledat ty shodné či podobné.

### Proč trénujete právě malé sportovce?

TF 1: „*naplňuje mě to, dětská radost, upřímnost*“

TF 2: „*lze trénovat zábavnou formou, děti to baví, bezprostřední radost, učí se něco nového, jsou vidět pokroky*“

TF 3: „*mám co předávat, učit nové věci, viditelné pokroky*“

TT 1: „*naplňuje mě to (dobrý pocit), radost ze vzrůstající výkonnosti, bezprostřednost dětí, je sranda*“

TT 2: „*baví mě to, prožíváme každé zlepšení*“

TT 3: „*láká mě nedotčenost dětí technikami jiných rádoby trenérů*“

### **Jaké jste měli cíle, když jste začínal trénovat děti?**

TF 1: „*vytvořit tým, radost z kolektivního sportu, pohybový a výkonnostní vývoj*“

TF 2: „*jejich výkonnostní růst, něco je naučit*“

TF 3: „*dát jim základy, vytváření silných osobností a opor týmu*“

TT 1: „*naučit je novou věc, v případě talentu závodní tenis*“

TT 2: „*vychovávat hráče té nejvyšší úrovně, využít maximálně jejich potenciálu*“

TT 3: „*fixace správné techniky, radost ze sportu, budování lásky k němu*“

**Jestliže jsou (byly) vaše cíle i jiné, než jen zvyšování sportovní výkonnosti, o co vám především šlo? Mám tím na mysli hlavně charakterové a volní vlastnosti mladých sportovců.**

TF 1: „*souvisí to s budováním týmu, navzájem si pomáhat, zastoupit jeden druhého*“

TF 2: „*naučit je zaskočit jeden za druhého, stmelování kolektivu, vytvořit správnou partu*“

TF 3: „*věřit si, nebát se, zdravá sebedůvěra, snaha chtít něco dokázat, ochota tomu hodně obětovat*“

TT 1: „*vždy fair-play*“

TT 2: „*nejen fyzická, ale i psychická složka rovná se úspěch, důležitá je hlava sportovce (charakter+vůle)*“

TT 3: „*důležitá radost ze sportu, podporovat pozitivní vlastnosti sportovce, potlačovat negativní*“

**Je podle vás v moci trenérů formovat či upevňovat charakter jedinců ve fotbalu jako kolektivním sportu (v tenisu jako individuálním sportu) ? Jaké metody používáte?**

**(např. metody motivace, metody osobního příkladu, metody hodnocení, metody odměn a trestů)**

TF 1: „ano, metoda „cukr a bič““

TF 2: „ano, osobní příklad- prostě nenadávám, metoda hodnocení, motivační program“

TF 3: „ano, soustavné působení-opakování, motivační, hodnocení“

TT 1: „ano, všechny metody, nejvíc motivace“

TT 2: „ano, všechny metody“

TT 3: „ano, osobní příklad, budování vědomí o dřině, komunikace, odměny“

**Jestliže ano, mohou být tyto charakterové vlastnosti pro děti přínosné i do normálního života? Nebo jsou spíše překážkou a hodí se jen pro sport?**

TF 1: „ano, mohou“

TT 1: „ano, mohou“

TF 2: „ano, mohou“

TT 2: „ano, mohou“

TF 3: „ano, mohou“

TT 3: „ano, mohou“

**Jaké charakterové vlastnosti svých svěřenců považujete za nejvýznamnější?**

TF 1: „čestnost, vůli vítězit, týmovou spolupráci, v něco věřit, pracovat sami na sobě“

TF 2: „kamarádství, kolektivnost, čestnost“

TF 3: „zažranost“ do sportu, když je to baví a makají naplno, komunikativnost“

TT 1: „vůle, pracovitost“

TT 2: „inteligence, bystrost, soutěživost, cílevědomost“

TT 3: „ochota pracovat, naslouchat“

**Naopak, které aktuální problémy považujete za potřebné řešit během tréninkových procesů?**

TF 1: „maximální pozornost“

TF 2: „nesoustředěnost“



TF 3: „v současnosti nic, dříve kázeň“

TT 1: „sebevědomí, sebeovládání“

TT 2: „malé tréninkové nasazení, laxnost“

TT 3: „vůle, chtění pořádku makat“

### 5.3 Vyhodnocení dat

Ke zdárnému dokončení našeho výzkumu zbývá ještě také vyhodnocení zjištěných dat. „Toto bývá oprávněně považováno za prakticky nejobtížnější fázi realizace studie. K tomu výrazně přispívá velká míra volnosti výkladu jednotlivých metod, nízká standardizace dílčích postupů a obrovské množství možností, které nám skýtají jak jednotlivé metody, tak nepřeberné množství variant vzniklých jejich vzájemnou kombinací“ (Miovský, 2006). „Výsledky je možné prezentovat různým způsobem. Obvyklá je textová forma“ (Hendl, 2005). Zde je naším cílem přiblížit čtenáři zkušenosti našich respondentů se zkoumanou problematikou. S potěšením mohu konstatovat, že u všech oslovených respondentů jsme se setkali se vstřícností i s pochopením pro naši práci. Dříve, než se budeme věnovat závěrům vyplývajícím z rozhovorů, bych také rád vyzdvihl skutečnost, že všichni respondenti svoji práci s malými sportovci dělají opravdu s velkým nadšením a entuziasmem. O tom jsem se sám přesvědčil svojí přítomností na mnoha tréninkových jednotkách oslovených trenérů.

Lze říci, že určité shody dotazovaných respondentů nalezneme ve všech odpovědích na všechny dotazy, které jsou důležité pro náš výzkum. Velice zajímavé odpovědi byly totiž už na první otázku z hlavní části, která se týkala motivace, **proč oslovení trénují malé sportovce**. Čtyři trenéři jsou rádi, když jsou viditelné pokroky ve výkonnosti, prožívají každé zlepšení svých svěřenců (TF 2, TF 3, TT 1, TT 2). Za zmínku zde také stojí bezprostřednost v dětském chování a jejich radost z pohybu a z každého zlepšení (TF 1, TF 2, TT 1). Tři trenéři uvedli, že je tato práce naplňuje a navíc baví (TF 1, TT1, TT 2). Určitou motivací je také učit děti nové věci (TF 2, TF 3).

Co se týče **cílů, které trenéři měli, když začínali trénovat děti**, opět se ukázalo několik skutečností, ve kterých se oslovení shodli. Šlo o radost dětí ze sportu (TF 1, TT3), naučit děti novým dovednostem (TF 2, TT 1) a opět se nám zde ukazuje rozvoj výkonnostního růstu (TF 1, TF 2).

Zdá se, že nejspecifičtější otázkou našeho výzkumu, alespoň podle odpovědí, byla ta, která se respondentů dotazovala i na **jiné cíle, než jen zvyšování sportovní výkonnosti. Měli jsme na mysli hlavně charakterové a volní vlastnosti mladých sportovců.** Zde se ve svých odpovědích shodli pouze dva trenéři, a to trenéři fotbalu (TF 1, TF 2), kteří od svých svěřenců vyžadují především vlastnosti charakteristické pro kolektivní sporty, jako jsou stmelování kolektivu, umění zaskočit jeden za druhého, navzájem si pomáhat. U třetího fotbalového trenéra (TF 3) se, troufám si říci, projevila skutečnost, že se věnuje brankářům, kteří jak známo, ač jsou také součástí jednoho týmu, jejich role je většinou hodně specifická a často jsou hodnoceni spíše jako jednotlivci. Zde tedy nebyl důraz na týmového ducha až tak patrný, jako u výše jmenovaných. Tenisoví trenéři odpovídali především podle svých osobních preferencí, ale neméně chvályhodně. Vždy fair-play (TT 1), radost ze sportu (TT 3).

Všichni oslovení trenéři se shodli na tom, že **je v moci trenérů formovat či upevňovat charakter svých svěřenců.** Ne všichni používají stejné metody, jak toho dosáhnout, ale i zde nalezneme několik shod. Dva trenéři (TT 1, TT 2) uvedli, že používají všechny možné metody. Nejvíce rozšířenou metodou mezi dotazovanými je metoda motivační (TF 2, TF 3, TT 1). Používanými metodami jsou i metody osobního příkladu (TF 2, TT 3) a metoda hodnocení (TF 2, TF 3).

Úplně jednoznačně můžeme vyhodnotit odpovědi na otázku, **zda mohou být tyto charakterové vlastnosti přínosné i do normálního, nesportovního života.** Všichni respondenti jsou toho názoru, že přínosné být mohou.

V daleko větším spektru možností byly odpovědi na otázku, **jaké charakterové vlastnosti svých svěřenců považujete za nejvýznamnější?** Fotbaloví trenéři preferují čestnost (TF 1, TF 2) a také týmovou spolupráci a soudržnost kolektivu (TF 1, TF 2). Shoda se objevila také u vůle (TF 1, TT 1) a také v ochotě pracovat (TF 1, TT 3).

Při vyjmenovávání **problémů, které musí trenéři řešit během tréninkových procesů** nastala shoda opět jen u trenérů malých fotbalistů, kteří musí řešit především nesoustředěnost a vyžadují maximální pozornost (TF 1, TF 2).

Poslední otázka našich rozhovorů už měla pro náš výzkum pouze doplňkový charakter. **Jaký názor máte na to, jak v dnešní době děti tráví svůj volný čas?** Zde byly odpovědi našich respondentů velmi různorodé.

TF 1 – má za to, že je to především o rodičích, jestli děti ke sportu vedou.

TF 2 – upozorňuje, že docházkou na tréninky mají povinnost a zodpovědnost. Toto je důležité hlavně v období puberty.

TF 3 – říká, že dnes mají děti více jiných lákadel, dříve měly pohybu více. Sport samozřejmě doporučuje, ale je třeba zvolit vhodnou formu, každé dítě je jiné.

TT 1 – vidí problém doby v počítačích, nárůstu kriminality, vysoké nezaměstnanosti. Také ve financích ve sportu i finanční náročnosti pro rodiny.

TT 2 – říká, že se děti rodí do světa internetu, drog a podobně. Sport podle něj ukazuje tu správnou cestu. Poukazuje také na problém obezity, kterou už dnes trpí také spousta dětí. Na vině jsou prý rodiče, kteří za děti zodpovídají.

TT 3 – podle něj není vina vždy u rodičů, mohou mít například náročné zaměstnání. Sport je však řešení volného času dětí. Je tu však otázka finančních možností.

#### **5.4 Interpretace získaných dat**

Tímto kvalitativním výzkumem jsme se pokusili zjistit názory několika trenérů sportujících dětí mladšího školního věku na vliv tělesné výchovy a sportu na charakterové a volní vlastnosti dětí. Pokusili jsme se popsat způsoby jejich práce a také způsoby jejich působení na sportující děti.

Zajímalo nás, jaké měli tyto trenéři cíle, když děti trénovat začínali a také, jestli je podle nich v jejich možnostech se nějakým způsobem podílet na utváření charakteru malých sportovců.

I když se výsledky tohoto kvalitativního výzkumu nedají samozřejmě nijak zevšeobecňovat, na to byl výzkumný vzorek příliš malý, zjistili jsme, že ve sportovních klubech pracují lidé s potřebným trenérským vzděláním i s názory, často se shodujícími s odbornou literaturou. Lidé, kteří rádi pracují s dětmi, prožívají s nimi každíčký pokrok v jejich snažení, každý úspěch, ale i neúspěch. Mají rádi dětskou bezprostřednost v jednání i jejich upřímný smích.

Těmto trenérům nejde jen o sportovní výsledky a nesledují jen růst sportovní výkonnosti. Jde jim i o růst dětí v osobnosti, které vyznávají zásady fair-play a které mohou vlastnosti nabyté při sportu s přehledem uplatňovat i v osobním životě.

Když jde o srovnání rozdílů mezi fotbalem, jako zástupcem kolektivních sportů a tenisem, zástupcem individuálních sportů, nelze pozorovat nějak zásadní rozdíly v přístupech a

názorech příslušných trenérů. Jediný větší rozdíl je patrný snad jen ve větším důrazu fotbalových trenérů při působení v oblasti týmové spolupráce. Toto se však dalo u zástupců kolektivního sportu celkem očekávat.

## ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsme se zabývali vlivem tělesné výchovy a sportu na charakterové a volní vlastnosti dětí.

Není na světě mnoho volnočasových aktivit, které by se svojí oblibou a masovým rozšířením mohly rovnat sportu. Několik jich však existuje a dá se říci, že jsou sportu více než zdatným soupeřem. Stále více dětí totiž tráví svůj volný čas před televizní obrazovkou nebo před monitorem svého počítače. Děti sice mají velkou počítačovou gramotnost, ale toto se stále více podepisuje na jejich zdravotním stavu. Přibývá obézních dětí, dětí s nejrůznějšími civilizačními chorobami, způsobenými nedostatkem pohybu.

V teoretické části práce jsme se díky práci s odbornou literaturou mohli dozvědět o příznivém vlivu tělesné výchovy a sportu na zdraví a správný vývoj dětí. Kromě těchto jistě důležitých skutečností jsou zde však i jiné, neméně důležité příznivé vlivy. Tělovýchovou si děti osvojují poznatky o těle, o pohybové činnosti, vytvářejí si zdravé životní návyky a postoje. Sportem mohou také získat spoustu pozitivních charakterových vlastností a vyrůstat v pevné, zdravé osobnosti.

Kvalitativní výzkum byl součástí praktické části této bakalářské práce. V rámci výzkumu byly provedeny rozhovory s trenéry sportujících dětí mladšího školního věku. Trenéři potvrdili naše teoretická východiska z odborné literatury o pozitivním vlivu sportu na děti a opět nejen v oblasti fyzické stránky, ale také psychické. Trenéři nám svými odpověďmi umožnili nahlédnout na způsob práce se sportujícími dětmi a také na různost jejich přístupů k dané problematice.

Úplným závěrem by mohlo být doporučení. Doporučení pro rodiče, kteří si nevědí rady, jak naložit s volným časem svých dětí nebo se třeba jen rozhodují mezi několika variantami, doporučení možná a pro samotné děti. Sportem nic nezkazíte, ba právě naopak. Nemusí z vás být hned vrcholový sportovec, stačí normální přirozený pohyb. Možná se stane, že ve sportu naleznete nakonec lásku na celý život.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- ČERNÍKOVÁ, V., NIKL, J., ZOUBKOVÁ, I., *Kriminalita mládeže*, Praha: PA ČR, 2001. ISBN 80-7251-070-3.
- DVOŘÁKOVÁ, H., *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*, Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
- EMMERT, F., *Odmaturuj ze společenských věd*, Praha: Didaktis, 2004. ISBN 80-86285-68-5.
- HENDL, J., *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*, Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- CHOUTKA, M., *Sport a společnost*, Praha: Olympia, 1978.
- KODÝM, M., *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*, Praha: SPN, 1985. 46-00-33/1.
- LANGMEIER, J., *Vývojová psychologie pro dětského lékaře*, Praha: Avicenum, 1983. 08-081-83.
- MIOVSKÝ, M., *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- NIKL, J., *Sociálně patologické jevy u dětí a mládeže se zaměřením na jejich prevenci*, Praha: PA ČR, 2000. ISBN 80-7251-033-9.
- OLIVOVÁ, V., *Odvěké kouzlo sportu*, Praha: Olympia, 1989. 27-027-89.
- REICHEL, J., *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*, Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.
- STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J., *Základy kvalitativního výzkumu*, Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X.
- ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-3.
- VANĚK, M. a kol. *Psychologie sportu*, Praha: SPN, 1984. 36-06-15/2
- Sport. In: wikipedia [online]. [cit. 9. 4. 2011]. URL: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sport>.
- Sport. In: Encyklopedie Co je co? [online]. [cit. 2009]. URL: <http://www.cojeco.cz/index.php>.

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Rozhovor TF 1

Příloha P II: Rozhovor TF 2

Příloha P III: Rozhovor TF 3

Příloha P IV: Rozhovor TT 1

Příloha P V: Rozhovor TT 2

Příloha P VI: Rozhovor TT 3

## PŘÍLOHA P I: ROZHOVOR TF 1

### TRENÉR FOTBALU 1 (TF1)

Jakou věkovou kategorii malých sportovců trénujete?

„Mladší přípravku, ročník 2003, takže kluky 7 a 8 let.“

Kolik je vám let a jaké máte trenérské vzdělání?

„No tak je mi 38 a vzdělání? Zatím mám Trenér fotbalu mládeže-Licence C.“

Proč trénujete právě malé sportovce?

„Práce s dětmi mě naplňuje, dětská radost z pohybu je naprosto ojedinělá v tom, že je upřímná a naopak, když se něco nedaří, děti mají obrovskou snahu vyrovnat se ostatním a v tom jim velice rád pomáhám. Mně samotného fotbal velmi baví, mám dva malé kluky, kteří fotbal chtěli hrát, takže tak nějak to vzniklo.“

Jak dlouho už trénujete děti?

„Myslím, že šest let. Jo, letos to bude šest let. Začínal jsem jako asistent trenéra u ročníku 2000, těm klukům už bude jedenáct, letí to... No a teď už druhým rokem trénuju ten ročník 2003.“

Jaké jste měl cíle, když jste začínal trénovat děti?

„Jednoznačně vytvořit tým, který táhne za jeden provaz tzv. jeden za druhého a s tím spojená radost z kolektivního sportu nejen pro děti, ale všechny dospělé včetně nás trenérů. S tím je spojen jejich pohybový a výkonnostní vývoj a přirozený růst malého sportovce.“

Takže nejenom zvyšování sportovní výkonnosti. Jde vám taky o charakterové a volní vlastnosti mladých sportovců?



„No tak určitě. Myslím, že to snad ani jinak nejde, myslím, že to souvisí s každým sportováním. Když se vrátím k tomu vytváření toho týmu. To taky není jednoduchý. Každé dítě je jiné a někdy to bylo i dost složitý přesvědčovat je, že fotbal je kolektivní, týmová hra a že bez toho aby se každý podívil zájmům nebo potřebám toho týmu, se ničeho nedosáhne. Prostě kluci si musí navzájem pomáhat, zastoupit jeden druhého, když je potřeba. To jsou myslím ty základní vlastnosti. Na tom to podle mě všechno stojí.“

Je podle vás v moci trenérů formovat či upevňovat charakter jedinců ve fotbalu, jako kolektivním sportu? Jaké metody používáte? (např. metody motivace, metody osobního příkladu, metody hodnocení, metody odměn a trestů)

„Určitě to v moci trenérů je, od toho tam jsou. Osobně si myslím, že to platí všeobecně i u individuálních sportů, tak i kolektivních. Moje metoda je „cukr a bič“. Myslím, že to je dobrá metoda.“

Říkáte, že to v moci trenérů je. Mohou být tyto charakterové vlastnosti pro děti přínosné i do normálního života? Nebo jsou spíše překážkou a hodí se jen pro sport?

„No tak co se týče charakteru člověka jako osobnosti po celou délku života, tak určitě přínosné budou. Například, je to mé heslo „můžete prohrát, ale ne prohrávat“. V tom je velký rozdíl a to určitě platí nejen ve fotbalovém životě, ale i v běžném. A teď mě teda nenapadá vlastnost, přínosná pro sport, která by nebyla vhodná pro normální život. Fakt nevím...“

Jaké charakterové vlastnosti svých svěřenců považujete za nejvýznamnější?

„Čestnost, obrovskou vůli vítězit, týmovou spolupráci a hlavně v něco věřit, pracovat sami na sobě, možná to neříkám dost srozumitelně, ale určitě víte, co myslím.“

Rozumím. Naopak, které aktuální problémy považujete za potřebné řešit během tréninkových procesů?

„Maximální pozornost, kluci se často při tréninku starají o X jiných věcí a pak neví, co mají dělat. No a ještě bych řekl nesoudné rodiče! Nedělám si srandu.“

Nesoudné rodiče?

„Jo. S rodiči jsou často větší problémy, než s dětmi. Mnoho rodičů si myslí, že jejich dítě je mnohem lepší v tom sportu, než jaká je skutečnost. Mají tendence trenérům mluvit do toho, co dělají, jak to mají dělat a tak. Mají pocit, že ten jejich kluk hraje málo, když je ten nejlepší, no prostě tyhle věci. S některýma jsme se už museli i rozloučit, už to dál nešlo, nebyla s nima možná normální domluva.“

Předpokládám, že byste doporučoval všem dětem trávit volný čas aktivně a sportem. Poprosím tedy ještě o několik vět na toto téma. Jaký názor máte na to, jak v dnešní době děti tráví svůj volný čas?

„Tak především si myslím, že je to hodně o rodičích, jestli v mladém věku také sportovali. Ať už kolektivně nebo individuálně, to nehraje takovou roli, chci tím říct, že když byli vedeni k nějakému sportu, tak další generace k tomu má blíž, i když jsou třeba rodiče časově vytíženi, tak musí zapojit zbytek rodiny, aby se dítě něčemu věnovalo. A důležité je, aby mělo podporu nejen finanční, ale i morální a to je stěžejní, protože a to je můj názor, pokud to rodiče tzv. tolik nebere, dítě to po krátké době přestane brát také! Pak skončí jako mnoho jiných dětí, které rodiče nevedou u počítačů, na ulici atd. A sport tam bude ve formě pasivní nebo formou kroužku, aby rodiče měli pocit, „vždyť ten náš chodí na tři kroužky“, že se dítě viditelně nevláká! Na konec je potřeba si uvědomit, že i kdyby dítě skončilo s aktivním sportem, třeba po nějaké době a z nějakého důvodu, tak mu zbudou vzpomínky na celý život a jednou své děti určitě ke sportu povedou a nebudou chtít, aby se toho jen tak vzdali. Už jen ze své zkušenosti.“

## PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR TF 2

### TRENÉR FOTBALU 2 (TF2)

Jakou věkovou kategorii malých sportovců trénujete?

„Mladší přípravku, ročník 2002.“

Kolik je vám let a jaké máte trenérské vzdělání?

„Bylo mi čtyřicet, mám Licenci C ČMFS.“

Proč trénujete právě malé sportovce?

„Protože u dětí se dá více trénovat zábavnou a soutěžní formou a je u dětí vidět, že je to baví a těší se na další trénink. Prostě ta bezprostřední radost, že se naučí něco nového. A taky jsou tam nádherně vidět ty pokroky, co děti v tom sportu dělají.“

Jak dlouho už trénujete děti?

„Kluky trénuju čtvrtým rokem, předtím jsem dělal vedoucího týmu dospělých.“

Jaké jste měl cíle, když jste začínal trénovat děti?

„Vidět jak děti výkonnostně rostou a zlepšují se a něco je naučit.“

Měl jste i jiné cíle, než jen zvyšování sportovní výkonnosti? Mám tím na mysli hlavně charakterové a volní vlastnosti mladých sportovců.

„Naučit je zaskočit jeden za druhého a stmelení kolektivu. Prostě snažit se vytvořit takovou tu správnou partu kluků, kteří chtějí za něčím jít.“

Je podle vás v moci trenérů formovat či upevňovat charakter jedinců ve fotbalu, jako kolektivním sportu? Jaké metody používáte? (např. metody motivace, metody osobního příkladu, metody hodnocení, metody odměn a trestů)

„Trenéři tu možnost určitě mají, už jen svým vlastním osobním příkladem. K tomu stačí někdy opravdu málo. Před dětmi nikdy sprostě nenadávám, to je pro mě takovej ten základ. No a kromě osobního příkladu používám ještě metodu hodnocení a motivační program.“

Takže trenéři tu možnost podle vás mají. Mohou být tyto charakterové vlastnosti pro děti přínosné i do normálního života? Nebo jsou spíše překážkou a hodí se jen pro sport?

„Ano jistě. Určitě můžou.“

Jaké charakterové vlastnosti svých svěřenců považujete za nejvýznamnější?

„Kamarádství, kolektivnost, čestnost.“

Naopak, které aktuální problémy považujete za potřebné řešit během tréninkových procesů?

„Nesoustředěnost. Často je zajímavá spousta jinejch věcí a nedělají to, co mají.“

Předpokládám, že byste doporučoval všem dětem trávit volný čas aktivně a sportem. Poprosím tedy ještě o několik vět na toto téma. Jaký názor máte na to, jak v dnešní době děti tráví svůj volný čas?

„Chozením na tréninky mají povinnost a zodpovědnost. Rozvíjejí kolektivnost. Nejdůležitější je období puberty, kdy jsou děti často ovlivňovány svými vrstevníky. Jsem za sebe rád, že můj syn sportuje a nenudí se.“

## PŘÍLOHA P III: ROZHOVOR TF 3

### TRENÉR FOTBALU 3 (TF3)

Jakou věkovou kategorii malých sportovců trénujete?

„Trénuju malé brankáře. Šest kluků od sedmi do jedenácti let.“

Kolik je vám let a jaké máte trenérské vzdělání?

„No, už mi bylo pětapadesát... Mám trenérské C od ČMFS.“

Proč trénujete právě malé sportovce?

„Sám jsem fotbal na vrcholové úrovni hrával a myslím, že mám těm klukům co říct, co předávat. Zkusil jsem to u dětí a myslím, že máme výsledky, že to stojí za to, jsou viditelné pokroky. Vždyť ti kluci, když začínali, tak měli problém udělat kotoul. Takže dá se říct, učit je nové věci, vidět ten pokrok v dovednostech. Mám svoji tréninkovou skupinu a když to půjde, půjdu s nima dál i do vyšších kategorií.“

Jak dlouho už trénujete děti?

„Sedm let.“

Jaké jste měl cíle, když jste začínal trénovat děti?

„Tak cíle... Ti kluci, když začínali, tak to byli fotbalisti nebo brankáři z ulice. Snaživí, šikovní, ale bylo znát, že jim chybí vedení, jinak by se špatných návyků už třeba nezbavili. Takže cíle: dát jim ty brankářské základy, hlavně naučit je chránit si svoje zdraví. A taky se snažit postupně z nich dělat silné osobnosti, které budou dirigovat svůj tým a stanou se jeho oporou.“

Takže nejenom výkonnostní cíle, ale i růst osobnosti. O co vám především šlo? Mám tím na mysli hlavně charakterové a volní vlastnosti mladých sportovců.

„Věřit si, nebát se. Taková ta zdravá sebedůvěra v to, co umím. Z těch volných vlastností mi jde hlavně o to, aby se kluci o něco snažili, chtěli něco dokázat a byli ochotni tomu i hodně obětovat. Někdy je to i bolí.“

Takže je podle vás v moci trenérů formovat či upevňovat charakter jedinců ve fotbalu, jako kolektivním sportu? Jaké metody používáte? (např. metody motivace, metody osobního příkladu, metody hodnocení, metody odměn a trestů)

„Myslím, že to v moci je. Já používám metody neustálého omílání, opakování, takového toho soustavného působení. Taky metodu motivační tým, že mezi kluky při tréninku pořádáme nejrůznější soutěže, to mají nejraději. Metodu hodnocení... no, já je dokážu pěkně seřvat, ale kluci zas vědí, že když se jim něco povede, budu já ten první, kdo jim zatleská a pochválí je.“

Mohou být tyto pro sport přínosné charakterové vlastnosti pro děti přínosné i do normálního života? Nebo jsou spíše překážkou a hodí se jen pro sport?

„Určitě mohou, kdo se chce dnes ve společnosti prosadit, musí mít mnohdy ostré lokty, stejně jako ve sportu.“

Jaké charakterové vlastnosti svých svěřenců považujete za nejvýznamnější?

„Já mám rád takovou tu „zažranost“, když vidím, že to kluky baví a makají naplno. Taky od nich vyžaduju komunikativnost. Ne jen aby makali jako stroje, ale taky aby se nebáli se mnou diskutovat, rozebírat určité věci, které se jim třeba tolik nedaří, proč tomu tak je a podobně.“

Naopak, které aktuální problémy považujete za potřebné řešit během tréninkových procesů?

„Teď už ani nic moc řešit nemusím. Ze začátku měli tendence nevěnovat se tréninku naplno, škádlili se, pošťuchovali mezi sebou. Vyjasnili jsme si to a je klid.“

Předpokládám, že byste doporučoval všem dětem trávit volný čas aktivně a sportem. Poprosím tedy ještě o několik vět na toto téma. Jaký názor máte na to, jak v dnešní době děti tráví svůj volný čas?

„No určitě je to dnes jinak, než tomu bylo dřív. V minulých letech děti neměly tolik lákadel, jak je tomu teď. Myslím tím počítače, nejrůznější počítačové hry, spousta televizních programů. Dřív se nejlíp zabavily venku s jinými dětmi. Byly pořád v pohybu a nemusely přímo sportovat. Dnes by snad ani neuměly přelézt ten plot, aby sousedovi utrhli jablko. Co vím od dětí, tak hodiny tělocviku taky nic moc, učitelé nemají moc zájem zkoušet s dětmi atletiku, gymnastiku. Nechají je hrát hodinu vybíjenou a mají klid. Sport dětem samozřejmě doporučuju. Jen zvolit vhodnou formu, aby bylo dítě spokojeno. Nemusí se každému dítěti líbit sport, který se líbí tatínkovi. Víím, že někdy je to pro rodinu i finančně náročné, ale tyto prostředky se musí vrátit alespoň v té spokojenosti toho dítěte.“

## **PŘÍLOHA P IV: ROZHOVOR TT 1**

### TRENÉR TENISU 1 (TT1)

Jakou věkovou kategorii malých sportovců trénujete?

„Mám děti různě velké, od pěti do patnácti let. Rozdělení jsou do několika skupinek podle věku, ale trénujeme i individuálně.“

Kolik je vám let a jaké máte trenérské vzdělání?

„Mám trenérskou 3.třídu, je mi 34 let.“

Proč trénujete právě malé sportovce?

„Je to o radosti ze vzrůstající výkonnosti a bezprostřednosti dětí a mládeže. Je s nimi sranda. Mám z toho prostě dobrý pocit, naplňuje mě to.“

Jak dlouho už trénujete děti?

„Asi tři roky.“

Jaké jste měl cíle, když jste začínal trénovat děti?

„Naučit je novou věc, v případě talentu závodní tenis.“

Jestliže byly vaše cíle i jiné, než jen zvyšování sportovní výkonnosti, o co vám především šlo? Mám tím na mysli hlavně charakterové a volní vlastnosti mladých sportovců.

„Vždy - Fair Play. Na tom ten charakter podle mě stojí a dá se potom rozvíjet dál.“

Je tedy podle vás v moci trenérů formovat či upevňovat charakter jedinců v tenisu, jako individuálním sportu? Jaké metody používáte? (např. metody motivace, metody osobního příkladu, metody hodnocení, metody odměn a trestů)



„Jak už jsem říkal, určitě to jde, v jak velké míře nevím, ale je to v moci trenérů. Já se snažím používat všechny metody – motivace zabírá nejvíc.“

Říkáte že ano, mohou být tyto charakterové vlastnosti pro děti přínosné i do normálního života? Nebo jsou spíše překážkou a hodí se jen pro sport?

„Sport je určitě přínosem do života – vůle, pracovitost, tah na branku, sebeovládání, sebevědomí atd.“

Jaké charakterové vlastnosti svých svěřenců považujete za nejvýznamnější?

„Vůle a pracovitost.“

Naopak, které aktuální problémy považujete za potřebné řešit během tréninkových procesů?

„Sebevědomí, sebeovládání.“

Předpokládám, že byste doporučoval všem dětem trávit volný čas aktivně a sportem. Poprosím tedy ještě o několik vět na toto téma. Jaký názor máte na to, jak v dnešní době děti tráví svůj volný čas?

„Problém doby jsou počítače, počítačové hry, nárůst kriminality, vysoká nezaměstnanost. Dříve, v devadesátých letech, se rodiče nebáli pustit své děti ven samotné jako dnes, aby mohly provozovat u baráku různé sportovní aktivity. Za mého mládí jsem přišel domů ze školy, školní taška letěla do kouta, já běžel ven za barák hrát fotbal, tenis, hokej a jiné sporty nebo hry. Teď jelikož je vysoká nezaměstnanost, pořízení bydlení a jiných pro rodinné soužití potřebných věcí není dnes taková sranda jako v letech dávno minulých, musí se lidé honit za penězi, musí trávit dost času v práci a ven samotné dítě raději nepustí, protože nechtějí dávat záminku nějakému individu s úchylnou, aby ublížil jejich ratolesti nebo něco horšího. Pak je jasné, že dá rodič povel počkej doma a dítě, aby se zabavilo, sedne k PC a soutěží na síti se spolužákem, takže nemusí jít soupeřit na hřiště. Další věc je, že z dnešních sportů se stává velký business. Všechny sporty jsou zpoplatněné, ať už příspěvky nebo placením trenéra, materiál a vybavení se nedostává, ale rodiče ho musí kupo-

vat. Zase jsme u otázky dnešní doby a sice, když něco dělám ve volném čase, nemůže to být zdarma. Dříve byl trenér dobrovolník nebo byl placen Jednotou, Sokolem atd. Hlavně věděl, že má jistou práci, kde končí v 15 hodin, mzdu dostává každý měsíc v pravidelných intervalech, vlastní družstevní byt, tak proč by na 16 hodinu nešel trénovat děti. Ubývá i hodně těchto dobrovolníků, protože když vás něco neživí, proč se tím zabývat? Jestliže rodič vidí, že není dobré vedení, trenér je důchodce, který se těžko pohybuje, děti ho neberou, tak raději dítě vezmou a řeknou to si doma zahraj počítač nebo se uč! Měl by dnes být jasně daný systém chodu peněz do sportu, aby bylo více kvalitních trenérů, které si bude platit klub, spolek a rodiče dají jen ty roční příspěvky. Určitě to má řešení, ale bude to běh na dlouhou trať. Snad zase přijde doba kdy děti hodí školní tašku do kouta, půjdou s chutí na sport nebo si půjdou hrát ven a odloží počítače a podobně.“

## **PŘÍLOHA P V: ROZHOVOR TT 2**

### TRENÉR TENISU 2 (TT2)

Jakou věkovou kategorii malých sportovců trénujete?

„Od 5 do 12 let.“

Kolik je vám let a jaké máte trenérské vzdělání?

„II. Trenérská třída, bude mi 43.“

Proč trénujete právě malé sportovce?

„Protože mě práce s nimi velmi baví a prožívám s nimi každé zlepšení.“

Jak dlouho už trénujete děti?

„Osm let.“

Jaké jste měl cíle, když jste začínal trénovat děti?

„Mé cíle byly, že budu koncepční prací vychovávat hráče té nejvyšší úrovně nebo se alespoň snažit využít maximálně jejich potenciálu.“

A byly vaše cíle i jiné, než jen zvyšování sportovní výkonnosti? Jestliže ano, o co vám především šlo? Mám tím na mysli hlavně charakterové a volní vlastnosti mladých sportovců.

„Tenis je sport, u kterého je potřeba mít jak fyzickou, tak psychickou složku na vysoké úrovni a jsem přesvědčen, že bez sloučení obou nelze dosáhnout výraznějších úspěchů. Charakter, vůle, to se rovná hlava. A tenista bez hlavy nemůže vyhrávat.“

Je podle vás v moci trenérů formovat či upevňovat charakter jedinců v tenisu, jako individuálním sportu? Jaké metody používáte? (např. metody motivace, metody osobního příkladu, metody hodnocení, metody odměn a trestů)

„Určitě formovat a upevňovat můžou, takže ano. Používám všechny metody, co jste jmenoval.“

Říkáte, že ano. Mohou být tyto charakterové vlastnosti pro děti přínosné i do normálního života? Nebo jsou spíše překážkou a hodí se jen pro sport?

„Děti je mohou přenést i do osobního života, to je jasné.“

Jaké charakterové vlastnosti svých svěřenců považujete za nejvýznamnější?

„Inteligenci, bystrost, soutěživost, cílevědomost.“

Naopak, které aktuální problémy považujete za potřebné řešit během tréninkových procesů?

„Malé tréninkové nasazení, laxnost.“

Předpokládám, že byste doporučoval všem dětem trávit volný čas aktivně a sportem. Poprosím tedy ještě o několik vět na toto téma. Jaký názor máte na to, jak v dnešní době děti tráví svůj volný čas?

„Děti se teď rodí do světa internetu, drog a podobně. Sport jim pomáhá ukazovat tu správnou cestu, která je bude chránit od mnoha škodlivých faktorů. Mnoho společného s tímto problémem má i obezita, kterou trpí poměrně dost dětí. Za viníka ale považují rodiče, kteří za děti zodpovídají.“

## **PŘÍLOHA P VI: ROZHOVOR TT 3**

TRENÉR TENISU 3 (TT3)

Jakou věkovou kategorii malých sportovců trénujete?

„Dítě 6 let, dívku 13 let.“

Kolik je vám let a jaké máte trenérské vzdělání?

„Mám 33 let a 3. trenérskou třídu.“

Proč trénujete právě malé sportovce?

„Ve výuce techniky je důležitá fixace správných návyků a jejich automatizace. Malý sportovec je ještě nedotčený jinými technikami rádo by trenérů. To mě na tom láká.“

Jak dlouho už trénujete děti?

„Asi dva roky.“

Jaké jste měl cíle, když jste začínal trénovat děti?

„Fixace správné techniky a její uplatnění a proměnění v účinné údery, které pak přinesou radost z provozování sportu a vybudování lásky k němu.“

Takže nejen zvyšování sportovní výkonnosti, je tam i radost ze sportu a láska k němu. O co ještě vám šlo? Mám tím na mysli hlavně charakterové a volní vlastnosti mladých sportovců.

„Myslím, že ta radost z toho sportu je velice důležitá a mnohdy opomíjená. Ten charakter má každé dítě tak nějak už daný, jen je potřeba podporovat ten pozitivní a snažit se potlačovat nějaké ty negativní vlastnosti. Dále je důležité vyplnění volného času dnešní mládeže a tím eliminace rizik vlivu jistých skupin mládeže ..drogy, atd.“

Je tedy podle vás v moci trenérů formovat či upevňovat charakter jedinců v tenisu, jako individuálním sportu? Jaké metody používáte? (např. metody motivace, metody osobního příkladu, metody hodnocení, metody odměn a trestů)

„Trenéři na toto mohou mít velký vliv. Já používám určitě metodu osobního příkladu a vybudování vědomí o dřině, kterou musí hráč považovat za svého spojence, ne nepřítele. A toto je hodně o komunikaci s hráčem. Vysvětlování a komunikace mimo trénink je hodně důležitá. Za splnění je třeba vytyčit odměnu a tu po splnění dodržet.“

Mohou být tyto charakterové vlastnosti pro děti přínosné i do normálního života? Nebo jsou spíše překážkou a hodí se jen pro sport?

„Stanovování cílů a jejich plnění je smyslem normálního života. Cíle ale musejí být splnitelné.“

Jaké charakterové vlastnosti svých svěřenců považujete za nejvýznamnější?

„Ochotu pracovat, naslouchat a potom to aplikovat. Lepší hráč dřič s menší mírou talentu, než talent bez ochoty tvrdě pracovat.“

Naopak, které aktuální problémy považujete za potřebné řešit během tréninkových procesů?

„Koordinace pohybu, odhad výběru místa pro úder.“

No a když se bavíme o těch charakterových vlastnostech?

„Tak mě teď nic nenapadá, asi to není nic významného, snad postrádám takovou tu vůli, to chtění pořád makat, ale to snad přijde s věkem.“

Předpokládám, že byste doporučoval všem dětem trávit volný čas aktivně a sportem. Poprosím tedy ještě o několik vět na toto téma. Jaký názor máte na to, jak v dnešní době děti tráví svůj volný čas?

„Zaměstnavatelé dnes vyžadují od svých pracovníků časovou flexibilitu. Není tedy vždy vina rodiče, když se děti potulují ve skupinkách ve svém volném čase po sídlišti a neví co dělat. Sport toto může pomoci změnit. Další otázkou je, jestli rodina si to může finančně dovolit. Tenis je v tomto hodně náročný. Naštěstí to není jen jediný sport na světě.“