

MASARYKOVA UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY

DPS - VYCHOVATELSTVÍ

Motivace dětí ke sportu

Závěrečná práce

BRNO 2023

Vedoucí závěrečné práce:

Mgr. Lenka Gulová, Ph.D.

Autor práce:

Ondřej Paděra

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci vypracoval samostatně, s využitím pouze citovaných literárních pramenů, dalších informací a zdrojů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.“

V Boskovicích dne 13. 3. 2023

.....

podpis

Poděkování

Touto cestou bych chtěl poděkovat své vedoucí závěrečné práce Mgr. Lence Gulové, Ph.D. za její odbornou pomoc, cenné rady, vstřícnost a odborné vedení. Také bych chtěl poděkovat všem dětem, protože bez nich by tato práce nemohla vzniknout.

Obsah

Úvod.....	1
Teoretická část.....	3
1. Výchova	3
1.1. Výchovné styly	3
2. Volný čas	7
2.1. Vzdělávací význam volného času	7
2.2. Funkce a aspekty volného času	8
3. Motivace	11
3.1. Dělení motivace	12
3.2. Sebemotivace	13
4. Sport.....	14
4.1. Rekreační sport vs. vrcholový sport	14
4.2. Význam sportu v životě dětí	15
Praktická část	17
5. Vlastní zkušenosti s motivací ke sportu.....	17
6. Individuální tréninky.....	19
6.1. Technické parametry individuálního tréninku.....	19
6.2. Motivace dětí v rámci individuálního tréninku	20
7. Kroužek malého fotbalu.....	22
7.1. Technické parametry kroužku malého fotbalu	22
7.2. Motivace dětí v rámci kroužku malého fotbalu.....	23
8. Příměstský sportovní tábor	24
8.1. Technické a organizační parametry příměstského sportovního tábora	24
8.2. Struktura příměstského sportovního tábora	26
8.3. Motivace dětí v rámci příměstského sportovního tábora	28
Závěr.....	30
Seznam literatury.....	31

Úvod

V dnešní době mnoho dětí tráví svůj volný čas spíše ve svých pokojích u počítačů a vzdalují se od aktivního trávení volného času. Již od mládí mě rodiče vedli ke sportu, především k fotbalu. Díky nim jsem našel zalíbení v pohybu. Dříve jsem příliš nedoceňoval čas a snahu mých rodičů, kteří se mi aktivně věnovali. Nyní si však uvědomuji důležitost sportu během mého vývoje. Sport se stal neodmyslitelnou součástí mého života. Osobně pracuji jako asistent pedagoga na místní základní škole a většinu svého volného času věnuji sportu a tréninkovým přípravám na fotbalové zápasy. Vzhledem k mému volnému času v odpoledních hodinách jsem se rozhodl realizovat individuální fotbalové tréninky. Jak pro děti, tak i pro dospělé. Zde jim mohu předat osobní zkušenosti, vést mladé lidi k rozvoji jejich dovedností a motivovat je k trávení volného času po škole aktivním pohybem, který prospívá jejich fyzickému i psychickému zdraví. S ohledem na moje záliby jsem se rozhodl tomuto tématu věnovat i při psaní této závěrečné práce. Podstatnou složkou pro sportovní výkony je motivace. Děti jsou ve volném čase často znuďení a uchylují se k životním strategiím, které jsou pro ně známé a dostupné. Já se snažím dětem ukázat, že sport může být životní styl i zábava.

Tato závěrečná práce zaměřená na motivaci dětí ke sportu je rozdělena do dvou částí. V první teoretické části se věnuji významu výchovy dětí v rodinách a popisuji jednotlivé výchovné styly. Podstatnou složkou je, zda jsou i rodiče motivováni vést děti ke sportu, zda s nimi tráví čas aktivním způsobem či nikoliv. V druhé kapitole se věnuji volnému času, jeho významu a popisuji, jakou plní funkci v životě dětí. Volný čas umožňuje dětem svobodně se rozhodovat o svých aktivitách a umožňuje jim znovunabytí sil a energie při střídání povinných aktivit s těmi volnočasovými. Třetí kapitola je zaměřena na definici motivace, její dělení a význam sebmotivace v lidském životě. Právě motivace hraje důležitou roli v aktivním životě dětí. Jsou děti, které se chtějí sportu věnovat vrcholově, jiné jen rekreačně. Tomuto dělení sportu se věnuji v rámci závěrečné kapitoly teoretické části. Také se zde zabývám významem sportu v životě dětí, který je vede k rozvoji pohybových, motorických, rychlostních, ale i sociálních dovedností a schopností.

V praktické části této práce jsem se zaměřil na stručný popis mé osobní historie a vlastní motivace, která mě ke sportu přivedla. Velký význam v tom sehrála právě rodina, jak jsem již nastínil výše. Dále popisuji jednotlivé sportovní aktivity, mezi které patří individuální fotbalové tréninky, kroužek malého fotbalu a příměstský sportovní tábor. Tyto volnočasové sportovní aktivity realizuji ve svém rodném městě v rámci práce s dětmi. Každá z aktivit má popsany cíl, technické parametry a závěrem je zaměřena na samotnou motivaci dětí účastnit

se těchto sportovních aktivit v jejich volném čase. Cílem těchto aktivit je najít v dětech touhu po pohybu a sportu, umožnit jim trávit volný čas jiným způsobem, než jakým jsou v dnešní době zvyklé. Sport jim také umožní začlenění do jiné sociální skupiny, než ve které se běžně pohybují, mohou navázat nová přátelství, učit se spolupracovat a kooperovat.

Teoretická část

1. Výchova

Každé dítě je ovlivněno výchovou v rodině, ve škole či v jiných sociálních skupinách. Výchova utváří podobu lidské osobnosti a formuje dítě v rámci jeho dalšího vývoje. Považují za důležité, aby rodiče či jiní činitelé působící na dítě vnímali jeho potřeby a zájmy vždy individuálně, protože každé dítě se vyvíjí a reaguje na určité podněty zcela jinak s ohledem na jeho osobitost. Každá rodina, škola, sportovní či jiná instituce má svá zažitá kulturní pravidla, která v rámci svých aktivit předává dalším generacím.

Pojem výchova má velmi blízko ke kultuře. V nejstarších dobách se pojmy kultura a výchova velmi podobaly, dokonce tak, že byly považovány za totožné. Starověcí Řekové považovali výchovu za významný společenský proces. Podobně vnímal výchovu i Jan Ámos Komenský. Výchova je důležitý projev kultury. Zároveň je nositelkou jejího rozvoje a kvality. Oba pojmy se vzájemně ovlivňují, působí na svůj rozvoj a kvalitu – společnost, která má dobrý výchovný systém, je také vysoce kulturní. V kulturní společnosti se neobejdeme bez kvalitního výchovného systému. Výchova usiluje o nápravu lidských věcí (Spousta a kol., 1998). Základní prvkem výchovy je jedinec. Spousta a kol. (1998) rozděluje výchovu na tři důležité funkce:

- **Funkce kontinuální nebo transformační**, která se vyjevuje ve vývoji celého lidstva.
- **Funkce sociogenetická**, která se projevuje ve vývoji zcela určitého společenství nebo národa.
- **Funkce ontogenetická**, která je zřetelná v průběhu celého života jedince během jeho vývoje.

1.1. Výchovné styly

Výchova znamená především záměrné působení na jedince – člověka ze strany rodičů a širší rodiny, pedagogů, vychovatelů, trenérů a představitelů jednotlivých organizací či spolků. Cílem výchovy je ovlivnit osobní a osobnostní rozvoj člověka. Hlavním činitelem ve výchově je rodina. Rodiče, popřípadě širší rodina, působí na své děti s ohledem na své kulturní, ekonomické, sociální možnosti. Kvalita výchovného působení také souvisí s časem, který rodiče svým dětem věnují, a zda rodič tráví s dítětem volnočasové aktivity. Tím rodič dítěti

ukazuje jeho zájem o něj (Sekot, 2019). Je však nutné vzít v potaz, že pohledy na výchovu se u jednotlivých rodičů, vychovatelů i pedagogů mohou různě lišit. Jsou rodiče, kteří svým dětem věnují dostatek času i energie a jsou rodiče, kteří tak nečiní.

Sekot (2019) se ve své práci věnuje také typologii rodičovských výchovných stylů, jejichž průkopnicí je Diana Baumrind. Ta koncipovala model tří základních rodičovských stylů – autoritářský, autoritativní a shovívavý. Baumrind považuje za efektivnější utvářet výchovné vztahy založené na náklonnosti, lásce a sympatiích. Její model tvoří základ pro rozpracování do modelu čtyř výchovných stylů – autoritářský, autoritativní, liberální, lhostejný. Sekot (2019) popisuje čtyři výchovné styly následovně:

- **Autoritářský výchovný model** – v tomto výchovném stylu je kladen důraz na bezpodmínečnou poslušnost a disciplínu, jež je vynucována i pomocí trestu. Trest je upřednostňován před vnitřním přijetím disciplíny. V rámci tohoto výchovného stylu je upřednostňována zásada dohledu nad dětmi, než naslouchání jejich potřebám a empatickému vnímání jejich problémů a starostí. Rodiče, ale i další působící činitelé využívající tento výchovný styl, v dětech neustále prohlubují pocit viny a nedostatek zdravého sebevědomí. U dítěte se může rozvinout i forma deprese, sebeobviňování a mohou se projevovat úzkostně. Dítě se může projevovat také násilně až agresivně. Naučí se negativní obranné mechanismy jako je lhaní, jímž se snaží vyhnout trestu. Zastánci tohoto výchovného stylu argumentují tím, že autoritářský přístup zmírňuje případný stres z náročných vztahů a situací v další vývojové etapě jedince a usnadňuje jim tak adaptaci na tvrdé životní podmínky. Ze sportovního pohledu je zde kladen důraz na adoraci vrcholového sportu bez ohledu na talent, předpoklady dítěte pro výkon ve sportu nebo jeho zájmy.
- **Autoritativní výchovný model** – Tento výchovný styl je založený na posilování pozitivního vztahu mezi rodiči či jiným výchovným činitelem a dítětem. Je zde kladen také důraz na utváření pozitivních životních hodnot a aktivního přístupu k životu. Prosazuje nastavené zásady a pravidla, které nelze překročit. Je vyžadován nezbytný respekt k pravidlům a řádu. Je však brán ohled na city a potřeby dítěte. Rodiče budují svoji přirozenou autoritu na základě respektu k názoru dítěte, naslouchají a empaticky vnímají jeho potřeby. Cílem tohoto výchovného stylu je problémům předcházet, nikoliv je autoritářsky řešit. V případě, že je brán ohled na důslednost, ale zároveň i na vnímavost vůči potřebám dítěte, dochází ke kladnému formování osobnosti dítěte. To má pak větší šanci uspět v životě, být

dobře přijímané svým okolím a stát se kompetentním a nezávislým jedincem ve společnosti, který si dokáže sám řídit svoji životní cestu a cíle. Tento výchovný styl se považuje za optimální cestu ve výchově dítěte, vede dítě k aktivnímu životu. To je poté schopno vyjádřit svůj názor a postavit se za své hodnoty. Výčet těchto výchovných charakteristik je základ pro pevnou, ale především přirozeně se utvářející motivaci dítěte ke sportovním aktivitám.

- **Liberální výchovný model** – Tento výchovný styl si nevynucuje respekt k pravidlům ani řádu. Vynucování dodržování pravidel je nedůsledné a ne vždy jsou nastavená pravidla respektována. K vynucování pravidel dochází až v krajních případech či situacích. Rodiče se v rámci tohoto výchovného stylu staví spíše do role kamaráda svého dítěte. Rodičovská role je ochuzena o přirozenou autoritu a možnost být dítěti vzorem. Liberální, nepřikazující a shovívavý výchovný styl v sobě nese nízké očekávání od dítěte a jeho nedostatek snahy. Tudíž nevede k vnitřně uvědomělému správnému chování, je snižován vliv na systematickou přípravu dítěte na budoucí povolání a životní situace a jeho zodpovědný přístup k životu. Liberální výchovný styl se tváří jako demokratický styl, ale jde jen o falešnou masku, protože rodiče spíše vzdaluje od opravdové odpovědnosti za východu dítěte. V rovině sportu je v tomto výchovném stylu delegována role vychovatele na jiné činitele – škola, sportovní organizace apod.
- **Lhostejný výchovný model** – V rámci tohoto výchovného stylu nedochází ke vštěpování základních pozitivních hodnot. Chybí zde zájem o potřeby dítěte a je zanedbávána edukativní a profesní příprava. Jsou zcela ignorovány například zásady zdravého životního stylu a stravování. Rodiče se nezajímají o vzdělávání dítěte, jeho trávení volného času, nevnímají potřebu být dostatečně informováni o zájmech dítěte. Rodiče jsou absolutně neteční k potřebám a rozvoji dítěte. Dítě je tak ochuzeno o cenné životní rady, nedostává se mu dostatečných podnětů ani motivace. Motivace dítěte ke sportovním aktivitám se pak objevuje spíše v rámci party na ulici u vrstevníků.

Z vlastní zkušenosti při realizaci individuálních i skupinových sportovních aktivit zaměřených především na pohybovou koordinaci a práci s míčem musím říct, že čerpám a aplikuji jednotlivé prvky především z autoritativního a liberálního stylu. Nejsem vyhraněný jen v rámci jednoho výchovného stylu a uznávám, že se jednotlivé výchovné styly mohou

překrývat či doplňovat. Při práci s dětmi jsem již schopen zachytit, případně rozpoznat, jednotlivé prvky ve výchově dítěte v rodině, což se následně projevuje v interakci se mnou jako trenérem, a také v rámci sportovní skupiny, kde se dítě socializuje. Tímto nikterak nehodnotím rodinný výchovný styl. Avšak ve své práci s mládeží se snažím dětem ukázat i jiné motivační prvky, než na které jsou zvyklé z rodiny či domova.

Při svých aktivitách se snažím dávat dětem jasné a pro ně velmi dobře čitelné hranice a pravidla, které jim poskytují bezpečí a jistotu. Zároveň jsem velmi otevřený vnímat jejich postřehy a potřeby, upravovat program dle jejich zájmu a dovedností. Snažím se působit „přátelsky či kamarádsky“. Je však nutné mít jasně nastavená pravidla a meze. Také musím přiznat, že na dětské účastníky mých aktivit působím jako přirozená autorita, ke které svým způsobem vzhlížejí a respektují mě. Rád se zapojuji do jednotlivých aktivit či činností, které s dětmi realizuji, což vnímám jako důležitý motivační prvek pro výkon a rozvoj. Do realizace aktivit s dětmi vkládám veškeré úsilí a snahu, čímž se snažím, aby děti reagovaly nápodobou a podobné úsilí do aktivit vkládaly také. Respekt si nijak nevynucuji pomocí trestu či křiku, uchyluji se spíše k rozhovorům s dětmi a naslouchám jejich potřebám či stížnostem. Snažíme se poté společně najít řešení. Zapojuji děti do hledání východiska ze vzniklé situace, protože je to posiluje v jejich dalším vývoji a dodává jim to potřebné kompetence pro zvládnutí problematické či zátěžové životní situace. Učím děti, jak aktivně a efektivně trávit volný čas. Věřím, že to, co do nich vložím, ony poté využijí v dalších životních etapách.

2. Volný čas

Dle Němce a kol. (2002) volný čas znamená čas, ve kterém si člověk může svobodně zvolit a realizovat činnosti, které mu přinášejí radost, zábavu, potěšení i odpočinek. Tyto činnosti rozvíjejí tělesné a duševní schopnosti. Ve volném čase je člověk sám sebou, vykonává činnosti převážně pro sebe, svobodnou a dobrovolnou vůlí. Ve volném čase se člověk realizuje, zaměřuje se na své schopnosti jako jednotlivce – člověka.

Významnou složkou volného času je ale také rovina sociální, protože mnoho realizovaných aktivit ve volném čase má sociální dosah. A to především z důvodu, že je člověk vykonává ve skupinách, organizacích s častým přesahem sociálních vazeb (Němec a kol., 2002).

Jak uvádí Šerák (2009) je přesné vymezení působení volného času problematické. Nejznámější jsou definice, které se zaměřují na rozdílnost mezi volností a povinností. Volný čas však může být chápán a rozdělen dle dalších definicí:

- Volný čas jako libovolná doba, která je člověku k dispozici po skončení jeho pracovních činností.
- Volný čas jako prostředek sociální interakce a intervence (zapojení do systému sociální participace, účast nemocných na terapii, rozvoj dovedností, naplnění sociálních funkcí).
- Volný čas jako výsledek působení dědičných a sociálních faktorů. V tomto případě lze hovořit spíše o sociologickém východisku.
- Volný čas jako projev svobody a duše.
- Volný čas jako neutilitaristické chování, které není odvozeno od práce.
- Volný čas jako holistický pojem, který je obsažen v jakékoliv lidské aktivitě. Důraz je kladen na kvalitu prožitku. Prostřednictvím realizované aktivity je volný čas vnímán jako povznášející svoboda.

2.1. Vzdělávací význam volného času

U dětí a mládeže je volný čas velmi podstatný, protože aktivní trávení volného času v sobě zahrnuje také výchovnou složku. V rámci volného času je možné na děti působit

pedagogicky. S ohledem na vývojový věk dětí, nemají vždy dostatek informací, znalosti a především dovedností, aby se mohly spolehlivě orientovat v nejrůznějších situacích, proto potřebují vhodnou a dostatečně pestrou nabídku činností, z nichž si mohou dobrovolně a svobodně vybrat (Němec a kol., 2002). Skrze jednotlivé aktivity, ať už jsou kreativně či sportovně zaměřené, je možné děti dostatečně motivovat k rozvoji osobních dovedností. Také si osvojují a do paměti ukládají nejrůznější strategie pro případné řešení nastalých situací. Aktivní trávení volného času také umožňuje dětem prožívat nové zážitky, formovat své zájmy, kultivovat své potřeby a chápat svět mimo patologickou sociální skupinu (například mimo partu požívající alkohol, drogy, gangy).

Ukazuje se, že pro dítě je velmi podstatné střídání volného času a povinných aktivit. Pomáhá jim to udržet pozornost a soustředěnost a zároveň jim to přináší do života různorodost a pestrost. V minulosti byla pracovní doba delší a ohraničená. Časem se ukázalo, že pro psychohygienu jedince je důležitá regenerace pracovní síly – odpočinek a zábava. V dnešní době jsou již patrné známky prolínání zábavy a odpočinku s pracovními aktivitami, které umožňují zvýšit pracovní nasazení. Některé společnosti umožňují svým zaměstnancům uvolnění a relaxaci v průběhu pracovní doby – vytvoření relaxačních zón. Podobné prvky se již objevují i ve školství. Umožňují dětem si během školního dne odpočinout, pobavit se a poté se znovu soustředit na školní výuku.

Šerák (2009) hovoří o tom, že volný čas společně s rodinou, partnerstvím, zdravím, zaměstnáním nebo přátelstvím tvoří v životě hodnoty, kterých si nejvíce cení. A jako takovým se jím zabývají nejrůznější společenské vědy jako například sociologie, psychologie, pedagogika. Obecně lze říct, že volný čas se může interpretovat ve třech hodnotových rovinách:

- Individuální – v rámci této roviny dochází k seberealizaci jedinců a k uspokojování jejich individuálních zájmů.
- Sociální – na této rovině lze hledět na volný čas jako na prevenci sociálně-patologických jevů i jako na způsob života.
- Edukační – z toho pohledu je volný čas vnímám jako prostor pro edukaci a celkový rozvoj.

2.2. Funkce a aspekty volného času

Volný čas plní také určité funkce a naplňuje život jedince různými způsoby. Je to čas, kdy člověk žije sám pro sebe, naplňuje své tužby, uspokojuje své potřeby a svobodně

se realizuje. Rozdělení funkcí volného času lze koncipovat od těch nejjednodušších až po ty komplexnější. Šerák (2009) zmiňuje klasifikaci funkcí dle Vážanského následujícím způsobem a uvádí, že jednotlivé funkce od sebe nejsou striktně odděleny, ale naopak se mohou vzájemně prolínat:

- Rekrece – osvěžení, znovunabytí sil, uvolnění v oblasti psychiky.
- Kompenzace – vyrovnání nedostatků, bezstarostnost, rozptýlení, potěšení.
- Edukace – touha po poznávání a dalším vzdělávání, touha po zážitcích.
- Kontemplace – potřeba klidu, čas pro sebe sama, čas rozjímání.
- Komunikace – potřeba sdělení a kontaktu, pospolitost, empatie a potřeba vyhledávání sociálních vztahů.
- Integrace – potřeba společenských vztahů, pocit sounáležitosti, kolektivní vědomí a potřeba hledání emocionální jistoty.
- Enkulturační – fantazie, tvůrčí uplatnění, potřeba kreativního rozvoje, nezávislý růst schopností.
- Participace – vlastní iniciativa, potřeba angažovanosti, podílení se na spolurozhodování, kooperace a spoluodpovědnost.

Volný čas je také ovlivněn různými aspekty lidského života. Šerák (2009) uvádí, že mezi základní aspekty volného času patří věk člověka, pohlaví, vzdělávání, profese, vztah k práci, místo v sociální skupině, bydliště a jiné. Dle výzkumů si volného času více váží především mladí jedinci s vyšším vzděláváním, zaměstnanci a úředníci nebo žáci a studenti. Naopak velký význam volnému času nepřikládají senioři, zemědělci, osaměle žijící lidé s nižší úrovní vzdělání nebo s nižšími příjmy.

Pro organizaci volného času a jednotlivých aktivit je nezbytná znalost úrovně tělesného a pohybového vývoje, což nám umožňuje zvolit přiměřenou pohybovou zátěž i míru odpočinku. Dále je podstatná znalost duševního vývoje s ohledem na věk dítěte. Poznatky o emocích, pozornosti, paměti a motivaci nám opět umožňují zvolit přiměřené nároky na dítě. V průběhu vývoje jedince se také mění jeho postavení ve společnosti nebo sociální skupině. Každé dítě

má jinou míru samostatnosti, vázanosti na rodiče či vrstevníky. Je nutné brát v potaz vývojové potřeby, zájmy a schopnosti každého jedince, se kterým se pracuje (Pávková, 2014).

U dětí je podstatné, aby trávily volný čas smysluplně, nejlépe aktivní formou. V současné době je obtížné dostat děti mimo dosah mobilních telefonů a počítačů, zcela se oddávají virtuálnímu světu. Tato technologie nahrazuje lidský a sociální kontakt, děti se uzavírají ve svých pokojích a méně se rozvíjejí v oblasti sociálních, komunikačních i pohybových aktivit. Podstatnou složkou trávení volného času je motivace dětí.

3. Motivace

Motivace je soubor pohnutek, které jedince směřují k určitému chování či jednání. Jedná se o psychologický proces, který dává chování lidí účel a směr. Je to hnací motor, který vede k uspokojení nenaplněných potřeb a dosažení osobních cílů. Motiv je popisován jako vnitřní pohnutka člověka, stimul je vnější podnět. Jádrem motivace je spojení vnitřního motivu s objektivním vnějším podnětem tak, aby to vedlo k dosažení žádoucího chování, které je zaměřené na zvládnutí vytyčeného cíle (Mešková, 2012). Blažej (2019) hovoří o motivaci jako o procesu, který ovlivňuje sílu, zaměření a trvání chování, přičemž je motivace často spojována s pocitem nedostatku, který je definován jako potřeba. Jednou z nejznámějších teorií motivace je Maslowova pyramida potřeb, která vychází z vnitřních pobídek. Maslowova pyramida již byla různými autory modifikována. Je nutné si uvědomit, že Maslowova pyramida reflektuje spíše dlouhodobý horizont potřeb, nikoliv krátkodobý.

Abraham Harold Maslow byl americký psycholog, psychiatr, filozof a zakladatel humanistické psychologie. Zaměřoval se na zkoumání hierarchie lidských potřeb, motivaci a seberealizaci. Podle jeho teorie nejvyšší motivací člověka je uspokojování lidských potřeb, nikoliv peníze nebo finanční odměna. Lidské potřeby uspořádal do pěti stupňů, z nichž na uspokojení těch základních je potřebné vynaložit určitou část finančních prostředků. Na uspokojení vyšších sociálních lidských potřeb je potřeba seberealizace. Principem uspokojování lidských potřeb dle Maslowova je uspokojení nejdříve nižších základních potřeb směrem k těm vyšším (Mešková, 2012). Při motivaci dětí ke sportu vnímám Maslowovu pyramidu jako pomocné schéma, které mi pomáhá dětem rozumět. Při vedení dětí během sportovních aktivit jsem si vědom, že se potřebující cítit dobře v rámci základních fyziologických potřeb, aby se mohly plně věnovat pohybovým aktivitám a uspokojovat tak potřeby v rámci vyšších pater – potřeby bezpečí, lásky, uznání a seberealizace.

Z obecného pohledu motivace působí ve třech rovinách. Tyto dimenze udávají směr, intenzitu a stálost motivace jedince. K těmto dimenzím Blažej (2019) uvádí následující:

- Dimenze směru – identifikuje, co člověka motivuje, kam jej jeho činnost směřuje či naopak od čeho jej odvádí.
- Dimenze intenzity – vysvětluje sílu motivace člověka, jeho snahu a úsilí k dosažení daných cílů.

- Dimenze stálosti – nebo také dimenze vytrvalosti. Projevuje se mírou jedince překonávat vnitřní i vnější překážky, které se objevují při uskutečňování motivované činnosti. Vysoce vytrvalý jedinec pokračuje v motivované činnosti v situaci, kdy se setkává s nejrůznějšími překážkami, nezdary nebo neúspěchy.

3. 1. Dělení motivace

Motivaci lze dělit na vnitřní, vnější, pozitivní a negativní. Vnější motivace je soubor pobídek, které jedince vybízejí k výkonu v dané činnosti za účelem dosažení vytouženého výsledku. Oproti tomu vnitřní motivace vytváří touhu vykonávat dané činnosti z pouhé radosti. Jedinec poháněný vnitřní motivací vykonává aktivitu z důvodu potřeby se bavit nebo soutěžit. Jedince s vnější motivací pohání k výkonu dané aktivity motivy odměn, výhružek či trestu (Blažej, 2019). Vnější motivace má většinou v porovnání s vnitřní motivací nižší působnost či délku trvání. Jakmile přestane působit podnět, postupně se motivace utlumuje a ztrácí (Mešková, 2012).

V rámci vnímání motivace se také objevuje pojem amotivace, který se popisuje jako stav, kdy jedinec vykazuje jen minimální nebo žádné známky zájmu o vykonávání nějaké aktivity (Blažej, 2019).

Mešková (2012) popisuje čtyři zásady pro udržení vnitřní motivace jedince. Mezi tyto zásady se řadí:

- **Smysluplnost** – jedná se o uspokojení potřeby, která cílí k tomu, aby věci dávaly smysl tady a teď.
- **Spolupráce** – v tomto případě se jedná o zásadu, která má uspokojit i sociální potřeby. Nahrazuje se individuální práce prací ve dvojicích.
- **Svobodná volba** – je podstatné mít možnost rozhodnout se, co konkrétně, případně s kým a jakým způsobem, bude jedinec danou činnost vykonávat.
- **Zpětná vazba** – tato zásada se zaměřuje na poskytnutí informací o správném postupu, což ovlivňuje, zda bude jedinec v aktivitě pokračovat a jakým způsobem.

Další formou rozdělení motivace je na pozitivní a negativní. O pozitivní motivaci hovoříme tehdy, když se jedná o postup založený na dojmu kladné zkušenosti. Ten nás navádí k opakování jednání, jež bylo dříve nějakým způsobem odměněno. Často může být pozitivní

motivace vnímána jako touha dosáhnout úspěchu, uznání či jiné formy odměny. V pozitivní motivaci hrají roli také tři faktory: faktor zainteresovanosti, faktor morálního ocenění a faktor seberealizace. Negativní motivace je definována jako postup, který nás varuje před opakováním jednání, které v minulosti vedlo k postihu. Ve sportovní oblasti je možné vnímat negativní motivaci jako snahu vyhnout se trestu ze strany trenéra nebo jako vyhnutí se neúspěchu z pohledu hráče (Blažej, 2019).

3.2. Sebemotivace

Jedná se o schopnost motivovat sama sebe, kde klíčovou roli hraje především vnitřní motivace. Vpřed nás žene hlavně vášeň pro dosahování dobrých výsledků. Jednání je typickým znakem vnitřně dobře sebemotivovaného jedince. Člověk je již od narození považován za tvora zvědavého, který hledá výzvy a využívá svůj potenciál k naplnění svých potřeb, k čemuž se vztahuje také teorie sebedeterminace. Tu lze zjednodušeně chápat jako schopnost jedince pojmenovat své potřeby a najít si cestu, jak je uspokojit. K tomu je však nutné, aby se jedinec pohyboval v prostředí, které mu umožňuje zdravý sociální psychický vývoj (Blažej, 2019).

Dalším sebemotivujícím aspektem je rovněž velikost obětování, které jedinec do dané činnosti vložil a to bez ohledu na to, zda se jedná o vynaložené peníze, množství volného času nebo úsilí. „Čím více jedinec dané činnosti obětoval, tím spíše v ní setrvá, bez ohledu na to, zda obětoval svůj čas či finanční prostředky. Klíčovou roli bude hrát emoční propojení s touto obětí“ (Blažej, 2019, s. 17).

V rámci svých sportovních aktivit s dětmi se snažím využívat veškerý potenciál, které děti v sobě mají. Snažím se v nich hledat motor, který je žene dopředu a podporuje je v jejich rozvoji. Vnímám, že děti do tréninku často vstupují motivovány vnějšími faktory, ale později se jejich motivace přemění na vnitřní stimul – tréninky je začnou bavit a užívají si pohyb i své výkony a ke sportu si vytvoří emoční vazbu. Důležitým aspektem motivace u dětí je také role rodičů – zda rodiče v prvních letech života dítěte vedli své potomky k aktivnímu trávení volného času. Rodič je pro dítě vzorem a od rodiče se učí nápodobou.

4. Sport

Považuji sport za důležitou součást lidského vývoje. Ve svém osobním životě se řídím heslem: „Sport vychovává děti a učí je zodpovědnosti.“

Sport ovlivňuje lidský život na úrovni sociální, ekonomické i kulturní. Je to fenomén, o kterém jsme velmi často mediálně a globálně informováni, protože přitahuje pozornost veřejnosti. V současné době však tento fenomén přitahuje spíše diváckou pozornost, než že by byl nedílnou součástí volnočasových aktivit v každodenním životě (Sekot, 2003). Sekot (2003) ve svých úvahách o sportu využívá komplexní definici dle Ireny Slepíčkové. Ta popisuje sport jako všechny formy pohybové činnosti, které kladou za cíl projevení nebo zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích a to prostřednictvím organizované účasti či nikoliv. Podstatné je, že tato definice se nezaměřuje jen na tělesnou aktivitu, ale také na psychickou kondici. Ze sportu plyne nejen pocit vítězství či výkonu, ale také radost z pohybu, posílení zdraví, fyzické a psychické odolnosti, relaxace a příjemný pocit únavy, který kompenzuje pracovní jednotvárnost.

4.1. Rekreační sport vs. vrcholový sport

V mnoha zemích se jedná o dvě zcela rozdílné formy sportu a proto je vhodné je od sebe odlišit. Mezi znaky vrcholového sportu patří dle Sekota (2003) tyto rysy:

- Vrcholový sport zdůrazňuje především rychlost, sílu, ovládnutí protivníka, posouvání hranic lidských možností a velké úsilí jedince o vítězství
- Vrcholový sport je založen na myšlence, že sportovní mistrovství je výsledkem soutěživého úspěchu a výsledků, které jsou založeny na tvrdé sportovní přípravě. Součástí této přípravy je ochota podstoupit určité formy oběti – tvrdá bolest, zřeknutí se zdraví a duševní pohody.
- Vrcholový sport vyžaduje vytváření a překonávání rekordů.
- Vrcholový sport selektuje systém postavení těch, kteří jsou fyzicky a sportovně nejúspěšnější.
- Vrcholový sport vytváří systém hierarchie, ve kterém jsou sportovci podřízeni trenérům a trenéři jsou podřízeni vlastníkům sportovních klubů.

- Vrcholový sport vnímá protihráče jako nepřítele.

Rekreační sport může vykazovat znaky soutěživosti, ale primárně je zaměřen na pozitivní mezilidské kontakty a na vyjádření radosti pohybových sportovních aktivit. Rekreační sport se vyznačuje těmito charakteristikami:

- Rekreační sport je vnímám jako aktivita volného času v kombinaci sociálních vztahů mezi lidmi, mezi tělesnou a duševní aktivitou, mezi fyzickou aktivitou a prostředím.
- Rekreační sport klade důraz na dobrý zdravotní stav, vzájemné porozumění, podporu mezi spoluhráči a protihráči, osobní projev a prožitek.
- Výsledkem rekreačního sportu jsou aktivity, které přinášejí radost a pocit duševní i tělesné pohody.
- V rekreačním sportu je účast založena na schopnosti přizpůsobit se různým fyzickým dovednostem.
- Pro rekreační sport je typická demokratická struktura, která je charakterizována kooperací, sdílením moci a vzájemným vztahem mezi trenérem a sportovcem.
- V rekreačním sportu jsou vzájemné lidské vztahy odvozeny od principu soutěže s někým, nikoliv proti někomu. Protihráči nejsou nepřátelé, ale ti, kteří udělují soupeření povahu vzájemného testování sil a schopností.

4.2. Význam sportu v životě dětí

V současné době nejen ve školství, ale i v rámci trávení volného času sleduji úpadek ochoty k realizaci pohybových aktivit. Děti se nechtějí hýbat, hledají nejrůznější výmluvy či sport nebo výuku tělesné výchovy ve škole obcházejí. Pohyb a sport celkově však vnímám jako nedílnou součást dětského vývoje a rozvoje hrubé i jemné motoriky. Je otázkou, zda se pohybové aktivity ještě dokážou prosadit vedle lákadel dnešní doby a zda děti samy vnímají potřebu aktivního pohybu.

Zejména u dětí předškolního věku se předpokládá vnitřní motivace a potřeba pohybu. Náš kulturní a společenský rámec sedavé společnosti často nedává dětem možnost vzhledem k dennímu režimu, životnímu stylu rodiny a celkovému hodnotovému ukotvení společnosti dostatečně realizovat a naplňovat potřebu pohybu a sportu (Sekot, 2019). Sekot (2019, s. 37) hovoří o tom, jak „nedostatek prostoru pro přirozený pohyb, harmonicky rozvíjející osobnost,

agresivní nabídka konzumních a pasivních forem trávení volného času či pasivní životní styl a hodnotově nepodnětné prostředí mohou už od dětství vést k útlumu pohybu a nedostatečnému rozvoji tělesné zdatnosti, oslabení pohybového aparátu a nevyváženému energetickému příjmu a výdeji.“

Nejen tělesná výchova, ale pohyb celkově by měl směřovat k zdravotním benefitům a to nejen podporováním svalové a aerobní zdatnosti, ale také učením co zdatnost je, jaký má vztah ke zdraví, jak si může jedinec svoji zdatnost sledovat, kontrolovat a rozvíjet. Současným trendem v rámci tělesné výchovy ve školách či v jiných sportovních spolcích v rámci volného času je vytváření atmosféry soupeření místo atmosféry spolupráce a vzájemné podpory (Dvořáková, 2012). Například se ukazuje ambivalentní hodnocení žáků předmětu tělesné výchovy, protože chybí individuální posouzení schopností a dovedností jednotlivých žáků a přizpůsobení výuky jejich schopnostem – chybí tedy individuální přístup k dětem s ohledem na jejich zájem (Sekot, 2019).

Sport by měl patřit k oblíbeným činnostem a lze ho nazvat také jako socializační rituál a to zejména u mládeže. Pozice mladého člověka ve sportující skupině vrstevníků je důležitá zejména vzhledem k roli, kterou jedinec zaujímá v utváření sociální pozice - tvoří tak významný zdroj prestiže, sympatií, oblíbenosti. Sport tak může svojí formou přispívat k sociální a kulturní stabilitě, ale může produkovat i sociální nerovnost. Celý systém sportovní motivace dětí a mládeže by měl přispívat k upevnování hluboce osobnostně zakořeněné potřeby pohybu v životě každého jedince (Sekot, 2019).

Praktická část

5. Vlastní zkušenosti s motivací ke sportu

V této kapitole bych se rád zaměřil na osobní historii a můj vývoj v rámci motivace a vztahu ke sportu. Sám aktivně hraji fotbal už od svých šesti let, a tudíž mám k tomuto sportu velmi blízký vztah. Fotbal a sport jako takový se stal mou celoživotní vášní. Od mala jsem byl ke sportu veden svými rodiči. Od svých rodičů jsem v brzkém věku slýchal, že jestli chci být lepší než ostatní, tak musím také trénovat víc než ostatní. Nejen, že mě ke sportu přivedli a ukázali mi směr, ale zároveň jsem si velmi dobře vědom, kolik mi věnovali času a kolik do mě investovali finančních prostředků. Nejednalo se totiž pouze o nákupy sportovního oblečení, obuvi a náklady na různá soustředění. Mezi další náklady bych zařadil i benzin, protože mě třikrát týdně vozili na tréninky a zápasy do 40 kilometrů vzdáleného Prostějova, kde jsem měl možnost hrát vyšší fotbalovou soutěž, než se hrála v mém rodném městě. U fotbalu jsem zůstal dodnes a sport celkově vnímám jako životní styl. Během své sportovní kariéry jsem prošel několika profesionálními i poloprofesionálními kluby ve velkém fotbale.

Již devátým rokem hraji i malý fotbal, což je odlišná forma velkého fotbalu. Přejde mi o poznání akčnější, dynamičtější a v neposlední řadě utkání trvá kratší dobu. Z počátku jsem z různých stran slýchal protichůdné názory na tento sport. Někteří mě motivovali, jiní mě odrazovali. V tu dobu jsem měl totiž poloprofesionální smlouvu ve velkém fotbale a čelil jsem například takovým názorům, že malý fotbal kazí návyky do velkého fotbalu, že je tam velké riziko zranění apod. Převládla vnější motivace a moje vnitřní zvědavost a začal jsem hrát malý fotbal na okresní úrovni. S místním klubem jsme vyhráli okresní ligu, díky čemuž jsme se kvalifikovali do krajského semifinále a následně jsme se dostali do celorepublikového finále. Finálový turnaj probíhal v Milonicích, avšak díky podpoře věrných fanoušků a se nám vytvořilo doslova domácí prostředí, které celý tým obrovsky motivovalo. V republikovém finále jsme se stali mistry republiky. Po utkání mě kontaktovali trenér a manažer České reprezentace Malého fotbalu. Nabídli mi účast na reprezentačních kempch české reprezentace, kde jsou vybráni nejlepší hráči z celé republiky. Na kempu probíhaly tréninky, různé taktické porady apod. Také jsme byli rozděleni na dvě skupiny a každá z těchto skupin poměřila síly turnajovým způsobem s reprezentací Německa a Slovenska, kteří na turnaj přicestovali. V rámci kempu se vybíralo celkem 15 hráčů, kteří dostali šanci reprezentovat Českou republiku na mistrovství Evropy v Černé Hoře. Tuto možnost jsem dostal. Moje první velká mezinárodní akce skončila bronzovou medailí pro naši zemi a zároveň jsem se stal nejlepším střelcem

turnaje. Za půl roku jsem se probojoval do konečné nominace pro mistrovství světa, které se konalo hned v několika městech USA. Výsledkem bylo celkově 5. místo a pro mě osobně další velká nadstavba v podobě nejlepšího střelce české reprezentace na světovém šampionátu. Do dnešní doby jsem absolvoval ještě několik mistrovství Evropy a to jmenovitě:

- Chorvatsko (Vrsar) – 4. místo
- Maďarsko (Székesfehérvár) – 3. místo
- Česká republika (Brno) – 2. místo
- Ukrajina (Kyjev) – 1. místo
- Slovensko (Košice) – 5. místo

Dále jsem reprezentoval naši zemi na mistrovství světa ve městě Nabeul v Tunisku, kde jsme se stali mistry světa. Zatím poslední světový šampionát jsem odehrál ve městě Perth v Austrálii, kde jsme obsadili konečné páté místo.

Kromě těchto vynikajících týmových výsledků, kdy jsme se kromě mistrů světa stali ještě mistry Evropy, se mi podařilo získat i několik individuálních trofejí. Stal jsem se celkově nejlepším střelcem mistrovství světa v Austrálii, nejlepším střelcem mistrovství Evropy na Ukrajině, sedmkrát v řadě jsem se stal nejlepším střelcem celorepublikové ligy v České republice a devětkrát v řadě jsem nejlepším střelcem okresní ligy.

Úsilí, snahu, oběti nejen mé, ale i mých rodičů, jsem se rozhodl zúročit také v rámci trenérských licencí – jsem držitelem UEFA B licence. Tato licence mě opravňuje k trénování mládeže na profesionální úrovni, případně k trenérským aktivitám v mužské kategorii v rámci krajského přeboru a divize. Téměř na všech akcích jsem cítil vnitřní motivaci, sílu a energii, která mě hnala dopředu. Současně jsem si vědom opory v rámci rodiny a jejich výchovy, kterou do mě vložili. S ohledem na svůj celkový vývoj, dosažené úspěchy a často i neúspěchy, prohry a zklamání, které mě zformovaly a utvořily moji celistvou osobnost, jsem se rozhodl, že bych mohl své zkušenosti předávat i mladším dětem. Zaměřuji se především na individuální tréninky dětí, vedu kroužek malého fotbalu a organizuji příměstské fotbalové tábory. V rámci těchto aktivit se snažím vést mládež k aktivnímu životnímu stylu, motivovat je ke spolupráci, seberozvoji a dobrým výkonům.

6. Individuální tréninky

Už více než dva roky realizuji individuální fotbalové tréninky koncipované především pro děti od 6 let. Samotných tréninků se mohou zúčastnit rovněž i dospělí. Vzhledem k tomu, že vím, co obnáší být úspěšný profesionální sportovec, považuji za podstatné v rámci přípravy dětí také individuální přístup. Osobně jsem nastaven tak, že trénink s týmem je povinnost, ale je třeba na sobě pracovat navíc i ve svém volném čase. V dnešní době, kdy děti mají spoustu jiných možností trávení volného času, ať už jsou to různé počítačové hry nebo tráví spoustu svého času na sociálních sítích, je potřeba si vážit každého dítěte, které tráví svůj volný čas aktivním pohybem a dělá tak zároveň i něco pro své zdraví. Hlavní myšlenka individuálních tréninků směřuje k tomu, aby nejen děti, ale všichni jedinci, kteří budou mít zájem, se snažili trávit svůj volný čas aktivním pohybem. Samotné tréninky jsou zaměřeny na jemnou motoriku, koordinaci a vzhledem k tomu, že se jedná o fotbalové individuální tréninky, tak hlavní náplní jsou technické dovednosti s míčem. V rámci individuálního tréninku mám možnost věnovat se každému svěřenci zvlášť a cílit tak na jeho konkrétní sportovní dovednosti a rozvoj. Jedné tréninkové jednotky se zúčastňuje jeden, dva, tři nebo čtyři jedinci a samotný trénink trvá zhruba 90 minut. Tréninků se zúčastňují především chlapci, a to nejčastěji ve věku 9-13 let.

Hlavním cílem však není vychovat ze všech svěřenců ligové či profesionální fotbalisty, ale pomoci dětem získat kladnější vztah ke sportu, tak aby se stal jejich koníčkem a provozovaly jej celý život.

Mým osobním cílem v této oblasti je vychovávat nejen kvalitní fotbalisty, ale cílím také na to, aby z nich vyrostli i dobří lidé. Vedu je k vzájemnému respektu, jak ke svým spoluhráčům, tak samozřejmě i k protihráčům a k disciplíně. Se svými svěřenci se snažím spolupracovat na „kamarádské“ bázi, máme však nastavená určitá pravidla a mantinely.

6.1. Technické parametry individuálního tréninku

Tréninky realizuji převážně v místním fotbalovém areálu s umělým povrchem. K tréninkům samozřejmě potřebuji spoustu pomůcek, jako jsou například velké a malé kloboučky, koordináčnický žebřík, rozlišovací návleky, fotbalové míče atd. Některé pomůcky mohu využívat od místního fotbalového klubu, jiné jsem si pořídil sám za své finanční prostředky. Vzhledem k tomu, že jsem si plně vědom, že tréninkové procesy se neustále vyvíjí, chci se i já učit novým věcem a v rámci trénování dětí se i nadále vzdělávám. Děti chodí na tréninky ve vlastním oblečení a obuvi vhodné na hřiště s umělým povrchem. S sebou si také nosí občerstvení ve formě lahve s vodou. K dispozici mají fotbalovou kabinu, kde se mohou

převléct a připravit na trénink. Součástí je také sociální zařízení, které mohou volně využívat dle potřeby.

Vzhledem k tomu, že individuální trénink je určitou formou nadstavby k týmovým tréninkům, je zde velmi důležitou součástí také komunikace s rodiči a časová realizace tréninku. Je nutné zkombinovat volný čas nejen můj, ale především čas dětí a rodičů, kteří děti na trénink vozí, případně když se děti dopravují samy hromadnou dopravou. S ohledem na časové možnosti jsem také v úzkém kontaktu s rodiči.

6.2. Motivace dětí v rámci individuálního tréninku

Do tréninku se většinou zapojují, a to hned z několika důvodů. Jednak mám ověřené, že děti mé zapojení do tréninku vnímají velmi pozitivně a je to zároveň pro ně velká motivace poměřit si v některých disciplínách síly a dovednosti se svým trenérem. Dalším důležitým faktorem je také to, že sám sebe vnímám i jako aktivního hráče. Snažím se o to, aby skladba tréninků byla co nejvíce pestrá, zábavná a co nejvíce přínosná. Pokud děti trénink baví a jsou do něj zapáleni, tak se přirozeně zdokonalují ve všech herních činnostech a celkově roste jejich sportovní rozvoj. Naproti tomu, když je dotyčný jedinec, potažmo jedinci na samotném tréninku jen z donucení, případně na přání rodičů, logicky se tím pádem jejich dovednosti příliš nerozvíjí, klesá jejich výkonnost a motivace. V rámci trénování jsem se s takovými dětmi setkal. Naštěstí mohou říct, že na mé tréninkové jednotky chodí hlavně děti, které o fotbal jeví obrovský zájem a jsou vnitřně velmi motivovány. Cítím z nich chuť dostat se jednou do velkého fotbalového klubu a být slavní. Poznává se to nejen v samotném přístupu k tréninku, který je velmi důležitý, ale také z toho, jak se dotyční jedinci o fotbalu a sportu celkově baví, ať už se mnou nebo mezi sebou i v době, kdy zrovna netrénují.

Děti mají své velké vzory v evropských fotbalových klubech, jako jsou například FC Barcelona, Juventus Turín, PSG atd. Téměř všichni mají na tréninku na sobě dres se svým fotbalovým idolem. Častokrát do tréninku zapojují z hlediska motivace různé soutěže, kdy hráči hrají za svůj oblíbený klub, případně za svého oblíbeného hráče. Mohou tak mezi sebou soutěžit, takže proti sobě v jednu chvíli stojí „Lionel Messi a Cristiano Ronaldo“. V dětech taková soutěž vyvolá obrovskou motivaci. Nechtějí svého oblíbeného hráče zklamat a chtějí dokázat, že je nejlepší.

Při trenérské práci s dětmi jsem zažil i méně příjemné věci. Jako příklad bych uvedl situaci, kdy se na tréninku sešli tři kamarádi. Ti se znají již několik let, chodí spolu ve škole do jedné třídy, ale na individuálním tréninku spolu nejprve fungovat nemohli. Nedokázali udržet pozornost a koncentraci v daných aktivitách a jejich pozornost byla směřována jinam, než v tu

chvíli měla. Tito chlapci se neustále o něčem bavili, vykřikovali a řešili příběhy a situace ze školního prostředí. Při tréninku apeluji na to, aby se děti v danou chvíli soustředily a koncentrovaly ve stanovený čas tréninku tak, aby to mělo nějaký smysl. Výše pospanou situaci jsem vyřešil nejdříve krátkým pohovorem se všemi aktéry. Když se situace opakovala, posadil jsem největšího narušitele z nich na tribunu a v tréninku pokračovali pouze zbývající dva hráči. Chlapci na tribuně bylo líto, že se dívá na své dva kamarády, jak trénují a on se s nimi nemůže zapojit. Po zhruba deseti minutách se dotyčný zapojil zpět do tréninku s ostatními. Bylo na něm vidět, že si to uvědomil a do konce tréninku už se žádný problém neobjevil. Z pohledu trenéra je zajímavé sledovat, jak na některé jedince mají vliv jejich kamarádi, v tomto případě spoluhráči. Problémy a nepříjemné situace, ke kterým někdy dojde, neřeším žádným křikem, ale snažím se nastalý problém s dotyčným konstruktivně vykomunikovat. Jak jsem uvedl již výše v rámci teoretické části zaměřené na výchovné styly, využívám především prvků autoritativní výchovy.

Mám vysledované chování většiny jedinců, kteří u mě absolvují tréninkové jednotky a řeším i to, co se na první pohled může jevit banálně. Podstatnou součástí tréninků je personální složení účastníků. Po nějakém čase jsem zjistil a pochopil, jaké dvojice, případně trojice a čtveřice můžu zapojit do společného tréninku, a které dítě potřebuje více individuálního přístupu. V neposlední řadě musím mít na paměti při rozdělování dětí na tréninkovou jednotku také jejich věk a s tím spojenou jejich výkonnost. Pro šestiletého chlapce je těžké trénovat nebo měřit síly po boku například chlapce dvanáctiletého. Individuální tréninky mají jedinci navíc ke svým týmovým tréninkům.

V dětech hledám jejich vnitřní stimuly, které se snažím rozvíjet. Vedu je k zájmu o daný sport. Snažím se podnítit jejich vnitřní snahu o to být lepší a dosahovat lepších výsledků. Když děti vidí, že se jim jejich oběti, úsilí a snaha vrací zpět, jejich motivace se zvyšuje. Pro příklad uvedu, že děti chodí na individuální trénink téměř za každého počasí.

Rád bych zde závěrem uvedl zpětnou vazbu, kterou jsem dostal od rodičů jednoho z mých svěřenců, který se dostal do většího fotbalového klubu. Zasluhou jeho píle, odhodlání a vnitřní i vnější motivace se tento svěřenec zdokonalil v herních činnostech jednotlivce, celkové technické práci s míčem, obratnosti, koordinaci a rychlosti. Přestup do většího fotbalového týmu vnímám jako pozitivní motivaci, která daného svěřence povede k dalšímu seberozvoji.

7. Kroužek malého fotbalu

Díky své pracovní náplni asistenta pedagoga se několikrát týdně zúčastňuji i hodin tělesné výuky, která je součástí rozvrhu žáků osmého ročníku, kde působím. S ohledem na výkon mého povolání se mi naskytla možnost vést kroužek malého fotbalu, který provozuji již druhým školním rokem přímo na místní základní škole. Pro vytvoření tohoto kroužku mě oslovili přímo z vedení školy.

Cílem tohoto kroužku je popularizovat malý fotbal a prohloubit u dětí aktivní a smysluplný pohyb, vybudovat vášeň k míčovým sportům jako takovým. Na rozdíl od individuálních tréninků se jedná o kolektivní aktivitu ve větší skupině dětí, a tudíž dalším důležitým cílem je naučit děti kooperovat v týmu, probudit v nich sportovního ducha a učit je vzájemnému respektu. Kroužek se dále zaměřuje na osvojení specifických herních prvků a projevů v souvislosti s malým fotbalem. S ohledem na více početnou skupinu se při aktivitách mohou zaměřit na herní činnosti a kolektivní hry. Většina dětí navštěvující kroužek malého fotbalu, navštěvuje ve svém volném čase i jiné sportovní kroužky.

7.1. Technické parametry kroužku malého fotbalu

Kroužek probíhá jednou týdně a trvá jednu hodinu. K realizaci kroužku využívám prostory tělocvičny nebo venkovní hřiště s umělým povrchem, které je v areálu školy. Mezi nejčastější pomůcky, které při sportovních aktivitách využívám, patří míče, přenosné branky, barevné rozlišovací návleky, kloboučky a kužely. V případě potřeby mohou využít i další nářadí v tělocvičně.

Děti mají k dispozici šatnu k převlečení do sportovního oblečení a obuvi, které si pravidelně nosí. Jedná se o kroužek, který je fyzicky náročný, tudíž si děti hlídají i pravidelný pitný režim. K dispozici je také sociální zařízení. Vzhledem k tomu, že se jedná o mimoškolní aktivitu, jsou rodiče srozuměni s průběhem a časovou dotací kroužku. Děti však na kroužek dochází bez doprovodu rodičů, jelikož se ho účastní hned po vyučování. Po skončení kroužku odchází děti samostatně domů.

Kroužek je určen jak pro chlapce, tak i dívky. Zájem projeví a kroužek pravidelně navštěvují zástupci obou pohlaví. Možnost přihlásit se do něj mají žáci všech věkových kategorií. To znamená, že otevřen je pro děti od první až po devátou třídu základní školy. Největší zastoupení mají kluci a dívky od čtvrtého po osmý ročník. Pravidelně kroužek navštěvuje 12 dětí.

7.2. Motivace dětí v rámci kroužku malého fotbalu

Vzhledem k tomu, že sám jsem absolventem základní školy, kde kroužek malého fotbalu realizuji, jsou dětem známy moje mezinárodní zkušenosti. Po mistrovství Evropy a mistrovství světa jsem v dané základní škole uskutečnil dvě besedy s dětmi, kde jsem zodpovídal jejich dotazy. Domnívám se, že to sehrálo velkou roli, protože žáci mají zájem o dosažení sportovních výsledků. V rámci kroužku se aktivně zapojují do hry. Jsou zde děti, které chtějí hrát proti mně a je pro ně velkou motivací porazit náš tým. Jiné děti mě zase chtějí v týmu, abychom spolupracovali a porazili protihráče. Pro mnohé z nich jsem vzorem a moje dosažené výsledky a úspěchy jsou pro ně zdrojem motivace.

Kroužek navštěvuje také chlapec osmého ročníku, se kterým spolupracuji už třetím rokem jako asistent pedagoga. Největší část kroužku malého fotbalu tvoří právě děti ze třídy, a to včetně chlapce, u kterého působím. Vidím tedy, jak děti fungují nejen v rámci vyučování, ale také v průběhu volného času, kdy jsou uvolněnější, jejich projevy a chování jsou spontánnější. Cítím, že mě děti vnímají jako přirozenou autoritu, a proto je naše spolupráce na velmi dobré úrovni. Kroužku malého fotbalu se zúčastňují i někteří chlapci, kteří ke mně pravidelně chodí na individuální tréninky, což považuji za velmi pozitivní skutečnost. Mou největší motivací pro vedení tohoto kroužku je viditelný zápal a nadšení dětí. Samotná hodinová lekce vždy začíná dynamickým rozcvičením, poté se věnujeme průpravným hrám. Následuje fotbalový turnaj, kdy děti rozdělím na týmy tak, aby byly fyzicky rovnoměrné a vyvážené s ohledem na jejich individuální dovednosti. Hodinu končíme diskuzí, kdy má každý hráč či hráčka možnost zhodnotit, co se jim líbilo či naopak, co je nejvíce bavilo, zda se jim dařilo či ne. Na zpětnou vazbu hned reaguji a v rámci kroužku implementuji jejich návrhy a nápady. Komunikace mezi dětmi a trenérem je nedílnou součástí každé tréninkové jednotky. Snažím se dětem naslouchat a komunikovat s nimi o pozitivních věcech i o problémech, které někdy mohou nastat. Tato obousměrná komunikace prohlubuje vzájemné vztahy a důvěru mezi dětmi a jejich trenérem.

8. Příměstský sportovní tábor

Na jaře roku 2022 jsem rozhodl, že na léto zkusím naplánovat a následně zrealizovat sportovní příměstský tábor. Hlavním cílem tohoto příměstského tábora bylo, aby děti získaly kladný vztah ke sportu a k pohybu obecně. Dalším cílem sportovního příměstského tábora bylo, aby si děti vyzkoušely různé sporty, které doposud neznaly. Tím, že si děti mají na táboře možnost vyzkoušet velmi široké spektrum sportovních disciplín, ať už míčových sportů, atletiky, gymnastiky nebo třeba plavání, může kterýkoliv z těchto sportů v dětech vyvolat celoživotní vášeň a můžou se mu v budoucnu věnovat, buď rekreačně, nebo případně výkonnostně a profesionálně. Podstatné je také propojení dětí, navázání nových osobních, přátelských i sportovních vztahů a vzájemné obohacení. Příměstský tábor hraje také důležitou roli pro rodiče, kteří nejsou schopni s ohledem na pracovní vytíženost zajistit pro děti z vlastních zdrojů během letních prázdnin program na každý den.

8.1. Technické a organizační parametry příměstského sportovního tábora

Při přípravě letního příměstského tábora jsem si nebyl zcela jist, zda by o takovou aktivitu byl zájem, proto jsem si udělal menší průzkum v rámci školy, tréninků apod. Prvním krokem bylo, že jsem si připravil pozvánku v papírové podobě, kde byly uvedeny všechny podstatné informace, které by byly pro zájemce důležité. Na pozvánce byl uveden termín a název tábora, každodenní časový rozsah, věková skupina dětí, pro kterou je sportovní příměstský tábor určen. Dále zde bylo uvedeno místo konání, cena. Na pozvánce byl uveden kontakt na moji osobu, aby případní zájemci věděli, kde se můžou přihlašovat. V neposlední řadě jsem zmínil, co je hlavním cílem tábora. Tábor byl otevřen jak pro chlapce, tak pro dívky od šesti do patnácti let a celková kapacita tábora činila 12 dětí.

Velkou výhodou pro uskutečnění tohoto tábora bylo, že pracuji na základní škole a vedení školy mi umožnilo sportovní příměstský tábor uskutečnit v areálu této školy. Zároveň jsem mohl danou pozvánku vylepit na dveře u hlavního vchodu, kudy projde spousta dětí a rodičů. Zájem o tábor byl poměrně vysoký, dokonce překonal i mé očekávání. Již při plánování příměstského tábora jsem si stanovil maximální kapacitu v počtu dětí. Rád bych uvedl, že na realizaci konceptu příměstského sportovního tábora nejsem zcela sám. Využívám technické a organizační podpory. Většinu sportovních aktivit si však vedu samostatně. Chtěl jsem mít prostor se každému dítěti plně věnovat a poznat jej, což při příliš velkém počtu dětí nelze zrealizovat. Vzhledem k tomu, že se kapacita tábora rychle zaplnila a stále se hlásili další

zájemci, rozhodl jsem se, že poskytnu všem zájemcům ještě druhý termín, který se také plně zaplnil. Jelikož věková rozdílnost v některých případech byla dost velká, kdy by se například v jednom turnusu objevila šestiletá dívka a čtrnáctiletý chlapec, snažil jsem se obvolat rodiče dětí, zda by případně mohli své dítě přihlásit do druhého turnusu, aby k sobě měly děti věkově blíž. Rodiče si vyslechli mé vysvětlení a ve většině případů se podařilo najít řešení. Snažil jsem se, aby se všechny děti cítily dostatečně komfortně a měly k sobě, pokud možno, co nejbližší. Podstatné také bylo, že některé děti se mezi sebou znají, někteří spolu chodí do třídy, jiní jsou zase sousedi a tráví spolu většinu volného času. S ohledem na tyto skutečnosti chtěly děti sportovní příměstský tábor strávit společně. Seskupení tábora bylo organizačně velmi obtížné. V ceně tábora měly všechny děti zahrnuto i sportovní tričko, tudíž bylo zapotřebí zjistit velikosti všech účastníků. Trička byla ve dvou barvách, chlapci měli modré trikoty, dívky zase oranžové. Děti si na tábor každý den přinesly vlastní sportovní obuv jak do tělocvičny, tak na venkovní hřiště. Dále měly sportovní oblečení na převlečení. Při realizaci závěrečné pěší túry si s sebou přinesly také pláštěnku nebo deštník. Většina dětí si s sebou také přinesla láhev na pití, kterou si v průběhu dne pravidelně doplňovala.

Přibližně čtrnáct dní před zahájením tábora jsem všem rodičům poslal předběžný časový harmonogram celého týdne. Cílem časového harmonogramu je připravit děti na to, co je na sportovním příměstském táboře čeká a také informovat rodiče o tom, jaké všechny sportovní disciplíny si jejich děti v rámci příměstského tábora vyzkouší. Při skladbě celého harmonogramu byla snaha zajistit pro děti pestrý a zábavný program s ohledem na jejich věk, schopnosti a dovednosti. Bylo nutné pohlídat si sportovní aktivity, které zaujmou jak dívky, tak chlapce.

V rámci příměstského tábora jsem měl k dispozici venkovní hřiště s umělým povrchem v areálu základní školy a vnitřní tělocvičnu. To mi umožnilo mít pro děti připravené zázemí na převlečení, odpočinek, stravování a využití sociálního zařízení. Také jsem měl již předem domluvenou možnost realizovat různé sportovní aktivity na venkovním hřišti s umělým povrchem, které disponuje i atletickým oválem. Tento areál se nachází v jiné části města a je volně přístupný široké veřejnosti. Co se týká pomůcek a potřebného vybavení k uskutečnění tohoto příměstského tábora, měl jsem možnost využití široké škály věcí z místní školy. Využil jsem například kloboučky, kužely, pěnové míče, žíněny, švihadla, frisbee, basketbalový míč, volejbalový míč, basketbalové koše, fotbalové branky, florbalové hokejky, florbalové branky, pingpongový stůl, medicinbaly a tak dále. Další potřebné věci jsem si opatřil ze svých vlastních zdrojů – například barevné rozlišovací návleky, koordinační žebřík, fotbalový míč apod. Vzhledem k tomu, že se jedná o vícedenní aktivitu, kde mají účastníci velký výdej energie, měl

jsem pro ně zajištěnou stravu a pitný režim po celý den. K pitnému režimu využívám várnici a sklenice ze školní jídelny. Na obědy jsme docházeli do nedaleké restaurace, kde jsem měl již předem domluvené stravování pro daný počet účastníků tábora. K tomu každý z účastníků dostal dvakrát za den svačinu ve formě ovoce a tyčinky s vysokým obsahem nutričních hodnot. Samotné jídlo bylo uzpůsobeno tak, aby všichni účastníci byli schopni podávat nějaké výkony i v odpolední fázi, protože se jednalo o sportovní tábor.

Dalo by se předpokládat, že během sportovních aktivit může dojít k menším zdravotním úrazům. Proto je vhodné být na to připraven a mít u sebe připravenou a řádně vybavenou lékárníčku. V případě těžších zranění je bezpodmínečně nutné přivolat odbornou pomoc. Součástí trenérské licence UEFA (licence B) byl také kurz první pomoci. Při realizaci tábora nedošlo k žádnému závažnému zdravotnímu problému. Došlo jen na ošetření puchýřů na patě náplastí.

8.2. Struktura příměstského sportovního tábora

Na začátku prvního dne se s dětmi vzájemně představíme a seznámíme. Někteří účastníci tábora se mezi sebou znají, jiní jsou zcela noví, a je tedy důležité, aby se mezi sebou poznali a začali navazovat společné vztahy. Což je velmi podstatné z hlediska kooperací v rámci sportovních her a navazování vzájemné důvěry. Co se týká pohybových aktivit, každý den jsem měl pro děti nachystaný program rozdělený do čtyř fází. Sraz všech účastníků jsme měli vždy ráno v 8:45. V době 9:00 – 10:30 probíhala první dopolední fáze zaměřená především na rozcvičení, dynamický strečink, poté například nějaká překážková dráha a závěr první dopolední fáze většinou spočíval v nějaké hře, například všeobecné vybíjené. Poté přišla na řadu první svačina a zanedlouho, od 11:00 – 12:15 začala druhá dopolední fáze. Tuto část jsem téměř každý den využil jako nejnáročnější část dne, protože děti už byly jednak dostatečně rozcvičeny a zároveň v této části dne mají ještě velké množství energie. Tato fáze obsahovala například cvičení ve dvojicích, posilování, skoky přes švihadlo, gymnastiku, obratnost, koordinaci, míčový biatlon a další. Po druhé tréninkové jednotce dne se děti lehce občerstvily a následně jsme šli na oběd. Dbal jsem také na to, aby se všechny děti chovaly slušně, uměly pozdravit a poděkovat. Na začátku tábora jsme si společně stanovili jasná pravidla, která jsme dodržovali po celý příměstský tábor. Považuji za nutné, abych i já jako vedoucí tábora a instruktor samotná pravidla dodržoval a tím šel dětem vzorem. V případě, že děti nechtěly nastavená pravidla dodržovat, tak jsem o tom s daným dítětem s ohledem na jeho věk hovořil, vysvětlovali jsme si důvody, proč to tak je a společně se pokusili o nápravu. Po obědě jsme se vrátili zpět na naše původní stanoviště, kde měli všichni účastníci polední pauzu. Každý

ji mohl využít dle svého uvážení. Někdo polední pauzu využil k odpočinku a nabírání sil do dalších dvou odpoledních fází, jiní účastníci odpočinek využili aktivní formou – šli si kopat na bránu nebo zavítali s basketbalovým míčem do prostoru s basketbalovým košem. První odpolední fáze probíhala v rozmezí 13:45 – 14:45 a byla složená například z průpravy na různé míčové hry jako volejbal, basketbal, florbal, fotbal a přehazovaná. Ukázali a vysvětlili jsme si základní prvky těchto her, nastínili jsme si pravidla, a poté si všichni mohli vyzkoušet základní ovládání míče a technické dovednosti daného sportu. Po skončení třetí tréninkové fáze následovala opět svačina a krátký odpočinek. Na závěr jsem zařadil turnaje v míčových sportech (fotbal, florbal, vybíjená), aby si děti mohly mezi sebou zasoutěžit, což byla poslední fáze v době od 15:15 – 16:00. Při rozdělování dětí do týmů v turnajích jsem dbal na to, aby týmy byly co nejvíce silově a výkonnostně vyrovnané a genderově vyvážené. Pro vítězné týmy jsem měl vždy připravenou nějakou odměnu, která byla složená z různých sladkostí. Zároveň jsem se snažil vítězné týmy nějakým způsobem motivovat k tomu, aby se podělily o své odměny i s ostatními dětmi z dalších týmů. Jsem totiž přesvědčen, že i taková, na první pohled malá gesta, mohou postupem času a zcela přirozeně vychovat z dětí dobré a férové lidi. V 16:00 jsme měli ukončení dne, pro některé děti si přicházeli rodiče a některé děti se souhlasem svých rodičů odcházely domů samy.

V průběhu celého týdne jsme měli dva dny, které se svým programem lišily od ostatních dnů. První změna v harmonogramu byla, s ohledem na vysoké letní teploty, návštěva koupaliště. Tuto informaci jsem předal den předem dětem i jejich rodičům. V rámci dopoledne jsme se v ranním bloku vypravili na venkovní hřiště s atletickým oválem, kde jsme si během celého dopoledne vyzkoušeli spoustu atletických disciplín – například běh na 60 m, běh na 100 m, běh na 400 m, běh na 800 m, štafetu na 400 m. V areálu jsme si vyzkoušeli i skok do dálky. Po velmi náročném dopoledni jsme se společně odebrali na oběd a po něm už nás čekalo koupaliště, což bylo pro děti velkou vzpruhou.

Druhou změnou v harmonogramu tábora byl poslední den, kdy byla naplánována celodenní turistika s následným opékáním párků. Túra byla pro děti velmi příjemným zakončením týdne. V ten den panovaly opět velmi vysoké teploty, proto děti uvítaly lehké ochlazení a osvěžení v potoce. Túrou nás doprovázela hudba z reproduktoru, který jsem vzal s sebou, a děti si po cestě zpříjemňovaly, dle mého, náročnou cestu posloučením jejich oblíbené hudby. Přibližně kolem poledne jsme si na určeném místě udělali stanoviště, kde jsme společnými silami rozdělali oheň. S dětmi jsme společně probírali problematiku a bezpečnost při rozdělávání ohně v přírodě. Na toto stanoviště jsem se vypravil už tentýž den brzy ráno, abych připravil vše důležité a nutné k rozdělání a udržení ohně a následné občerstvení.

Po závěrečném opékání jsme bezpečně uhasili oheň a vypravili jsme se zpět do školy na naši základnu, kde jsme si společně zhodnotili celý tábor. Ptal jsem se dětí, co se jim na celém týdnu nejvíce líbilo a naopak, co se jim tolik nezamlouvalo, případně co by rády změnily. Na úplný závěr jsem měl pro děti připravené malé překvapení. Každému z nich jsem rozdal pamětní list, kde byli společně vyfoceni všichni aktéři tábora. Děti tak měly památku na sportovní příměstský tábor a třeba si za pár let při pohledu na tento pamětní list zavzpomínají na všechny kamarády a kamarádky, se kterými tábor absolvovaly.

8.3. Motivace dětí v rámci příměstského sportovního tábora

V této podkapitole bych se rád věnoval důvodům, které vedou děti k tomu, aby se zúčastnily příměstského sportovního tábora. Již v začátku této kapitoly jsem uvedl, že jsem si zpočátku nebyl jistý, zda se kapacita tábora naplní. Nakonec jsem s ohledem na zájem doplnil druhý termín. V rámci propagace ve školském prostředí se na příměstský sportovní tábor přihlásila spousta žáků z místní základní školy, kteří viděli vyvěšený leták. Sportovní příměstský tábor nabídl dětem možnost vyzkoušet si různé sporty a sportovní aktivity jiným způsobem, než se učí v rámci tělesné výchovy ve škole. Jde především o uvolněnější atmosféru, kdy děti dělají aktivity nikoliv pro získání dobrých známek, ale pro rozvoj jejich dovedností. Také mám v rámci tábora možnost s ohledem na kapacitu přistupovat k dětem individuálnějším způsobem. Děti si mohou zažít, že se konkrétně jim někdo osobně věnuje, hovoří s nimi o možné korekci jejich výkonu či zdokonalení se, čímž dochází k jejich rozvoji. Příměstského sportovního tábora se také účastní děti v rámci „kamarádských skupin“, tudíž mají možnost prožít nové společné zážitky. Některé děti si v rámci tábora našly nové přátele a vytvořily si nové vazby. Tábor dětem umožňuje trávit letní prázdniny aktivním způsobem, což vnímám jako prevenci proti vzniku závislosti na počítačových hrách, sociálních sítích a jiných patologických lákadlech.

Součástí příměstského sportovního tábora a mé pozice jako instruktora tábora je také jasné nastavení hranic a pravidel. Snažím se vést děti přátelským způsobem a získat si jejich důvěru v moji osobu tak, aby věděly, že se na mě mohou spolehnout. Jsem ochotný naslouchat jejich potřebám, avšak také od nich vyžaduji dodržování pravidel, férového přístupu nejen v rámci sportovních disciplín, ale i mimo ně. Pokud po dětech vyžaduji dodržování pravidel, musím je s nimi také srozumitelnou formou seznámit, což činím první den na začátku tábora. Dětem věnuji čas, aby se mohly doptat na nejasné věci, zodpovím jim jejich dotazy. Za důležité považuji, abych i já sám nastavená pravidla dodržoval.

Dále se domnívám, že je pro děti zásadní atraktivně sestavený program a harmonogram celého tábora. Při jeho sestavování jsem dbal na to, aby byl program pestrý a zaujal děti napříč všemi věkovými kategoriemi. V rámci herních turnajů jsem měl pro děti připravenou odměnu, což byl také jeden z vnějších atributů jejich motivace k lepším sportovním výkonům. V případě, že turnaje nevycházely vzhledem k počtu účastníků, zapojil jsem se do hry, což vedlo ke zvýšení úsilí, aby porazili instruktora tábora. Soutěžní hra sama o sobě vede k motivaci dětí, která je žene kupředu. V soutěžích mohly děti využít dovednosti získané v průběhu průpravné fáze příměstského sportovního tábora.

Byť se jednalo o vyhrazenou změnu programu vzhledem k vysokým letním teplotám, bylo velmi podstatné užít si s dětmi také odpočinkový den na koupališti. Bylo nutné si u dětí ověřit jejich plavecké schopnosti. Vzhledem k tomu, že se jednalo o pobyt u vody, který je sám o sobě plný rizikových situací, tak jsme si s dětmi před návštěvou koupaliště stanovili jasná pravidla pro pohyb na koupališti. Tato část programu vyžadovala moji zvýšenou pozornost při pobytu dětí ve vodě i mimo ni. Při závěrečném hodnocení příměstského tábora mi děti poskytly zpětnou vazbu, že pobyt na koupališti jim přinesl uvolnění, odpočinek a doplnil jim energii a chuť do dalších dnů sportovního tábora. Zároveň považuji za velmi motivační stmelovací ukončení sportovního tábora, který jsme s dětmi strávili pěší turistikou zakončenou opékáním na ohni. K uvolněné atmosféře přispěla hudba, kterou si děti mohly pouštět dle jejich výběru. Hudba hrála z reproduktoru, který si děti nesly. V jeho nošení se střídaly, a tudíž za něj nesly zodpovědnost. Tato závěrečná společná akce nás všechny stmelila a děti měly možnost zažít pocit sounáležitosti a spojení.

Závěrem bych chtěl zdůraznit podstatnou roli rodičů v rámci motivace. Jsou to právě oni, kdo děti na sportovní tábor přihlásí, protože mají zájem, aby jejich dítě trávilo alespoň část letních prázdnin aktivním způsobem. Mnoho rodičů, jejichž děti se tábora účastní, je vedou ke sportu dlouhodobě a podporují je i ve sportovních mimoškolních aktivitách či s dětmi sami sportují. Jiní rodiče s dětmi aktivně čas netráví s ohledem na jejich pracovní vytíženost a tábor jim umožní zapojení jejich dětí do pohybových aktivit. Tábor celkově také poskytne jejich dětem zábavu, stravování a aktivní trávení volného času během letních prázdnin, kdy rodiče nemohou čerpat dovolenou či nemají zajištěný jiný program pro jejich děti.

Závěr

Zvolil jsem si téma práce, které je mi blízké a naplňuje mě nejen v profesním životě, ale také v tom osobním. Do budoucna, byť nyní pracuji jako asistent pedagoga, bych se rád věnoval vychovatelství a do své profese chci zapojit prvky, které jsem popsal v této závěrečné práci a využívám je při práci s dětmi.

V praxi se mi velmi osvědčil koncept příměstského sportovního tábora, který jsem realizoval v loňském roce poprvé. Po formální stránce jsem s konceptem příměstského sportovního tábora pro děti spokojený. Vnímám pár detailů, které by potřebovaly doladit. Jako příklad bych uvedl umístění várnice na pití, která byla umístěna v jídelně školy, což nebylo v přímém dosahu pro děti. Děti musely projít skrz školu, aby se do jídelny dostaly. V tomto ohledu bych nyní zvolil lepší logistické řešení a várnici na pití umístil blíže k našemu výchozímu stanovišti. Domnívám se, že příměstský sportovní tábor pro děti je atraktivní záležitostí, protože děti mohou o prázdninách trávit svůj volný čas aktivně mimo domácí prostředí. Čas tráví se svými kamarády nebo si vytváří nové sociální vazby. Tábor umožňuje dětem zažít nové věci a nová dobrodružství.

V kroužku malého fotbalu vidím obrovský potenciál do budoucna. Děti by mohly v rámci tohoto kroužku utvořit fotbalové mužstvo a zúčastňovat se okresních turnajů. Pro takový krok je však podstatná motivace dětí a jejich aktivní zapojení. Nese to s sebou také formální vyřizování náležitostí pro Svaz malého fotbalu Blanensko. Na kroužku malého fotbalu se mi líbí, že děti mají možnost vyzkoušet si častější kontakt s míčem. Samotná hra má spád a dynamiku, což se projevuje i na pohybu dětí. Hra děti více baví, protože je tam častější střelba na bránu, a tím pádem mohou dát i více gólů – to je pro děti velmi atraktivní.

Obrovskou devízou individuálních tréninků je individuální přístup ke každému jedinci, kdy se dokážu s dítětem zaměřit na jeho konkrétní silné a slabé stránky. Trénink je přizpůsobený jeho potřebám. Další předností individuálních tréninků je nadměrný počet kontaktů hráče s míčem, což se následně projeví v jeho technice ovládnání míče. Nevýhodu vidím v tom, že děti v rámci individuálního tréninku vedu určitým způsobem, avšak v rámci skupinového tréninku děti vede jiný trenér, který na ně může klást jiné nároky. To v dětech může vyvolat mírný zmatek. Toto se snažím eliminovat tak, že s dítětem a místními trenéry komunikuji dle našich vzájemných možností.

S dětmi trávím velkou část svého volného času, rád bych se tomu i nadále věnoval. Cítím, že mám dostatek energie se všem uvedeným aktivitám s dětmi věnovat, což vyžaduje také sebevzdělávání a profesní rozvoj.

Seznam literatury

BLAŽEJ, Adam. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Školáci v pohybu: tělesná výchova v praxi*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-3733-1.

MEŠKOVÁ, Marta. *Motivace žáků efektivní komunikací: [praktická příručka pro učitele]*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0198-4.

NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.

SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9293-8.

SPOUSTA, Vladimír. *Metody a formy výchovy ve volném čase: kultura a umění ve výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1275-7.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.