

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Motivace dětí k zapojení do sportovních aktivit ve volném čase

Vedoucí práce: Mgr. Richard Macků
Autor práce: Markéta Blechová
Studijní obor: PVČ
Ročník: 3.

2010

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

16. 3. 2010

.....
Markéta Blechová

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Richardovi Macků
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

Obsah

1. Úvod.....	5
2. Motivace	7
2.1 Motiv	7
2.2 Potřeby	8
2.3 Motivace	11
3. Volný čas	16
3.1 Vymezení pojmu volný čas	16
3.2 Funkce volného času	18
3.3 Volný čas dětí	19
4. Sport ve volném čase	21
4.1 Historie českého sportu	22
4.1.1 Tělesná kultura do roku 1918.....	23
4.1.2 Rok 1918	23
4.1.3 1918 – 1939	24
4.1.4 Vývoj do r. 1989	24
4.2 Dělení sportu	24
4.3 Dělení podle motivace	25
4.3.1 Elitní sport	25
4.3.2 Soutěžní klubový sport.....	25
4.3.3 Rekreační sport.....	26
4.3.4 Fitness sport	26
4.3.5 Rizikový a dobrodružný sport.....	26
4.3.6 Požitkářský sport	26
4.3.7 Kosmetický sport	27
4.4 Děti a sport.....	27
4.5 Motivace dětí ke sportu	30
4.5.1 Vnitřní motivy (impulsy)	30
4.5.2 Vnější motivy	31
4.6 Rozvíjení motivace	33
4.7 Metody rozvíjení motivace	33
4.8 Cíle sportovního tréninku dětí.....	36
4.9 Základní pravidla stavby tréninku dětí	38
4.10 Části tréninku	38
4.10.1 Úvodní část tréninku	38
4.10.2 Hlavní část tréninku	39
4.10.3 Závěrečná část	40
5. Závěr.....	42
Seznam použité literatury.....	44
Abstrakt	46
Abstract.....	47

1. Úvod

Tato práce se zaměřuje na problematiku motivace dětí k zapojení do sportovních činností v jejich volném čase. Je nutné, aby volný čas dětí byl vyplněn aktivitami, které malého jedince vychovávají, učí ho novým věcem, a zároveň příznivě ovlivňují jeho duševní vývoj. Z toho důvodu je tato práce tvořena poznatky z dvou oborů - pedagogiky volného času a psychologie. Pedagogika volného času je vědní disciplína vycházející z pedagogiky samotné a zaměřuje se na výchovné a vzdělávací prostředky. Má za úkol naučit jedince autonomnímu a smysluplnému využívání volného času.¹

Psychologie patří k vědám o člověku. Konkrétně tato vědní disciplína pojednává o vzniku, vývoji, funkci a průběhu chování a prožívání. Přínos tohoto oboru pro lidstvo je obrovský, neboť umožňuje pochopit chování a prožívání člověka, poznávat jeho hodnotový systém, cíle apod.²

V první kapitole bylo nutné definovat pojmy, s kterými pracuji (např. motiv, potřeba, motivace), a dále odlišit pojmy, které mohou být nebo bývají zaměňovány. V souvislosti s motivací se zabývám problémem motivovaného chování. Konkrétně chci objasnit, co motivuje jedince k určitému chování. Uvedu také, zda je možné označit nějaké chování jako nemotivované. Třetí kapitola pojednává o volném čase, jeho vymezení, definici a vývoji obecně. Zabývám se zde i tím, jak děti tráví svůj volný čas a jaké subjekty ovlivňuje postoj malého jedince k jeho využívání. Poslední (čtvrtá) kapitola nazvaná „Sport ve volném čase“ propojuje poznatky z obou kapitol předešlých. Zde se zaměřuji převážně na sportování dětí. Také uvádím dvě tabulky, které zobrazují oblíbenost jednotlivých sportů, které chlapci i děvčata vykonávali v letech 2000 – 2006. Z provedené analýzy jsou vyvozeny nejoblíbenější sporty v již zmíněných letech. Často slýchám, že děti a mládež mají tolik volného času a promrhávají ho pasivními činnostmi, jako je sezení u televize, u počítače, hraním počítačových her apod.

¹ Srov. PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995, s. 152. ISBN 80-7178-029-4.

² Srov.: KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2002, s. 3. ISBN 80-7204-156-8.

Kde je ale problém? Jsou děti skutečně tak „líné“, jak se povídá, nebo bychom měli hledat příčinu někde jinde? Ráda bych našla odpověď na tuto otázku, popřípadě předloženou hypotézu potvrdila, nebo vyvrátila.

Cílem této práce je zabývat se motivací dětí ke sportovním činnostem a odpovědět na následující otázky: co vede (motivuje) děti ke sportovním činnostem ve volném čase? Proč volí jako volnočasovou aktivitu právě sport? Co nebo kdo ovlivňuje jejich rozhodnutí věnovat se právě sportu? Je přístup dítěte ke sportu obecně někým nebo něčím ovlivňován? Mým dalším záměrem je nastínit metody, které by pedagog mohl používat během tréninku pro zvyšování motivace a následnou realizaci sportovního tréninku. Hlavním cílem práce sledávám nalezení způsobu, jak by mohly děti sportovat s radostí, což příznivě ovlivňuje jejich fyzické a psychické zdraví a vývoj.

Poznatky a inspiraci jsem čerpala převážně z odborných publikací z oboru psychologie, pedagogiky a literatury obsahující výsledky výzkumů prováděných na Karlově univerzitě, konkrétně na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. Velmi mě ovlivnily a inspirovaly dvě publikace **T. Periče** a **I. Slepíčkové**, které si dovoluji označit jako hlavní zdroje, z kterých jsem vycházela zvláště ve čtvrté kapitole.

2. Motivace

V této kapitole se budu zabývat motivací a s pojmy s ní souvisejícími. Důležitým tématem je motivace lidského chování. To je poměrně složitým procesem a jeho příčiny je obtížné jednoznačně rozkódovat. Mým cílem je objasnit, proč se lidé chovají určitým způsobem, proč se rozhodují právě tak, jak se rozhodují a proč směřují právě k tomu cíli, ke kterému směřují. Dále se zaměřím i na nemotivované chování. Jinak řečeno, na chování, které není nijak motivováno.

2.1 Motiv

Motiv: „vzniká tehdy, když je vzbuzena (aktualizována) potřeba. Je to důvod, pro který člověk začíná jednat určitým způsobem.“³

M. Nakonečný ve své publikaci *Encyklopedii obecné psychologie* definuje motivy jako jakási jádra, z kterých proces motivace vzniká. Motivory jsou vždy intrapsychické povahy, což znamená, že to jsou psychické stavy.⁴

Jak uvádí **Hoskovec**, tyto stavy ovlivňují do značné míry lidské chování, které neovlivňuje vždy jen jeden, ale často více motivů současně, protože motivy se často sdružují. Stejný motiv může dvě různé osoby vést k různému jednání. Ovšem i mezi našimi motivy mohou existovat rozpory, což vysvětluje často pozorovaný fakt, že se v našem chování objevují výkyvy. Hoskovec zároveň zdůrazňuje, že výkyvy v lidském chování se u každého jedince projevují v jiné míře a intenzitě. Někteří jedinci mohou být vyrovnanější. To znamená, že mají takové motivy, které spolu vytvářejí harmonický celek.⁵

Toto tvrzení je pro lidské chování charakteristické a nazýváme ho substitucí motivů – např. motiv k nadměrnému cvičení nemusí být vždy způsoben jen touhou po krásném a vypracovaném těle, ale také např. nízkým sebevědomím.

³ LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*, Praha: Portál. 1999. s. 13. ISBN 80-7178-205-X.

⁴ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšíř. vyd. Praha, Academia 1997, s. 108. ISBN 80-200-0625-7.

⁵ HOSKOVEC, J. *Psychologie*, Praha, Triton 2002, str. 49 ISBN 80 – 7254 – 219 – 2.

Dotyčný nemusí mít rád své tělo. Motivy bývají často zaměňovány s potřebami.⁶ Potřeby jsou však nejdůležitějším druhem motivů.

2.2 Potřeby

Potřebou označujeme pocíťovaný, resp. prožívaný nedostatek nebo nadbytek něčeho. Potřeba je provázána vnitřním duševním napětím, které nás vede k určitému chování. Cílem tohoto chování je uspokojení potřeby. Po tomto stavu dojde i k redukci, resp. vymizení tohoto duševního napětí. S novým napětím se ovšem ihned objeví potřeba nová.⁷

Neuspokojení potřeb je nazýváno frustrací nebo deprivací. Frustrace vzniká tehdy, když dochází k zabránění uspokojení. To je důvod, proč člověk reaguje určitými automatickými způsoby, aby si udržel psychickou stabilitu. Tyto způsoby se projevují např. racionalizací, jíž si jedinec zdůvodňuje neúspěch nebo agresi, kterou se snaží překonat překážku.⁸

Toto tvrzení potvrzuje i **R. Kohoutek** a zároveň dodává, že dlouhodobá frustrace potřeb má téměř vždy nepříznivé důsledky pro duševní rovnováhu. Zvláště pak u dětí, a to i pro jejich duševní vývoj.⁹

Potřeby lze dělit do různých skupin a hierarchií. Za nejzákladnější potřeby jsou obvykle považovány potřeby související s přežitím, sebezáchovou jako jsou: hlad, žízeň, udržování tělesné teploty nebo sexualita. Dále sem řadíme potřeby stimulace, bezpečí, lásky a rozvoje vlastní osobnosti. Zde je nutné upozornit na to, že neexistuje jednotně přijímaný výklad a dělení potřeb. Touto problematikou se zabývali např. **Freud**, **Murray** nebo **Maslow**. Každý však poskytuje odlišný náhled.¹⁰

Jak již bylo řečeno, teorií potřeb se zabýval americký psycholog **Abraham Maslow**, který upozornil na důležitost uspokojování základních potřeb a dále

⁶ srov. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšíř. vyd. Praha, Academia 1997, s. 101. ISBN 80-200-0625-7.

⁷ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2002, s. 123. ISBN 80-7204-156-8.

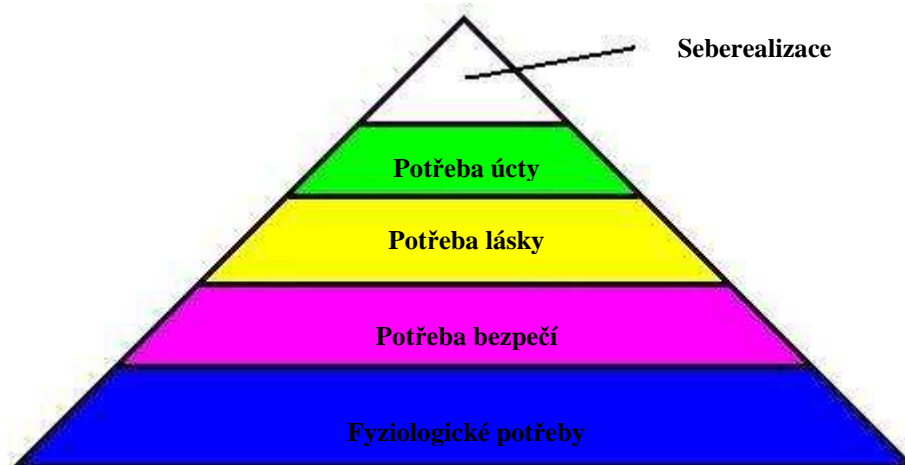
⁸ NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998, s. 473. ISBN 80-200-0689-3.

⁹ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2002, s. 123. ISBN 80-7204-156-8.

¹⁰ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia, 1996, s. 146. ISBN 80-200-0592-7.

i vyšších (pokud jsou základní potřeby uspokojeny). Nejčastěji bývá uváděn jako autor tzv. „hierarchie lidských potřeb“, která je obvykle zobrazována jako pyramida. Hierarchií je myšleno jakési pořadí prožívané důležitosti potřeb.¹¹

Obr. 1. Zobrazení hierarchie potřeb A. Maslowa



Dělení potřeb podle Maslowa:

1. Fyziologické potřeby: Jedná se o spánek, hlad, sex atd. Patří v této teorii k těm nejnižším potřebám.

2. Potřeba bezpečí: Nastávají po uspokojení fyziologických potřeb. Tyto potřeby se zřetelně projevují u dětí, jež mají rády rytmus a rutinu, tedy předvídatelný, uspořádaný svět. Také dospělí se cítí dobře v mírové, dobře organizované a fungující společnosti, která jim poskytuje ochranu před kriminálními živly, tyranii apod.

3. Potřeby lásky, náklonnosti a sounáležitosti představují třetí úroveň Maslowovy pyramidy.

4. Potřeby uznání

5. Potřeba sebeaktualizace: V hierarchii Maslowových potřeb se sebeaktualizace nebo také seberealizace nachází nejvýše. Potřeba seberealizace se

¹¹ Srov. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia, 1996, s. 146. ISBN 80-200-0592-7.

(po uspokojení všech nižších potřeb) projevuje novou nespokojeností. Ta přetrvává tak dlouho, dokud člověk nedělá to, pro co se hodí. Např. hudebník musí pěstovat hudbu, malíř musí malovat, básník musí psát, má-li mít pocit uspokojení.¹²

Maslow tak rozeznává potřeby nižší neboli základní a vývojově vyšší, tzn. potřeby růstu. Za základní pokládány potřeby fyziologické, a jak uvádí M. Nakonečný, patří k nim pravděpodobně i potřeba bezpečí. Teprve později v ontogenezi vznikají tzv. „potřeby vyšší“ (tj. vývojově vyšší), kde se upevňuje zejména vazba jedince na sociální podmínky jeho existence. Konkrétně potřeby styku, náležitosti a další.¹³

Maslowova hierarchie zaznamenala široký ohlas, a to zřejmě proto, že představuje vcelku výstižný popis základních pohnutek, které ovlivňují chování a prožívání druhých lidí v západní společnosti. Vyvolala však také řadu kritických námitek.

1. Nejspornější je Maslowův předpoklad, že úsilí o seberealizaci vzniká teprve tehdy, má-li jedinec uspokojeny nedostatkové potřeby. Mnoho vynikajících umělců a vědců se věnovalo tvůrčí práci, ačkoli nemělo zajištěné základní existenční podmínky, nemluvě o uspokojování potřeb lásky, sounáležitosti a uznání.¹⁴

2. Je také možné, že Maslowova teorie vyjadřuje především organizaci pohnutek ambiciózních mužů západního světa: hierarchie ženských potřeb přitom může být úplně odlišná.¹⁵

Ať už byly spekulace nad touto hierarchií jakékoli, je nutno přiznat Maslowovu výzkumu určitou systematičnost a logičnost. Samozřejmě v jakékoli oblasti výzkumů, existují i zde nějaké výjimky, které do jistých tabulek a grafů nezapadají. V jiném případě zase určitá potřeba (vývojově nižší potřeby), např.

¹² PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada publishing, 2006, s. 219 – 220. ISBN 80-247-0871-X.

¹³ NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia, 1996, s. 146. ISBN 80-200-0592-7.

¹⁴ PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada publishing, 2006, s. 220. ISBN 80-247-0871-X.

¹⁵ PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada publishing, 2006, s. 220. ISBN 80-247-0871-X.

sex může převládat delší dobu. Proto je také Maslowova teorie jen určitou schematizací nejtýpějších lidských potřeb.¹⁶

2.4 Motivace

„Termín motivace je odvozen z latinského slova *moveo*, *hýbám*, a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování, jeho činitele.“¹⁷

Kolektiv autorů **Průcha, Walterová a Mareš** shrnují v *Pedagogickém slovníku* charakteristiku motivace jako jakýsi souhrn faktorů vnitřních a vnějších vzbuzujících, aktivujících a dodávajících energii lidskému jednání a prožívání. Toto jednání je zaměřeno na prožívání určitým směrem. Motivace řídí nejen způsob dosahování výsledků, ale ovlivňuje také způsob reagování jedince na své jednání a prožívání a jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu.¹⁸

Již zmíněný M. Nakonečný dále charakterizuje motivaci jako proces, ve kterém se determinuje zaměření, energetizace a setrvávání chování.¹⁹ O motivaci lze tudíž říct, že je to proces vyvolaný potřebou, která odráží nějaký deficit, a směřuje k odstranění právě zmíněného nedostatku. Pokud dojde k odstranění deficitu, nastává uspokojení. Výchozí motivační stav definovaný nedostatkem je označována jako potřeba. Podstatou chování je pak udržování tohoto stavu, nebo obnova, pokud došlo k narušení. Z toho vyplývá, že motivace zajišťuje účelné chování, udržující vitální a sociální funkce u lidí, jinými slovy psychické zdraví.²⁰

Lze tedy konstatovat, že všechno, co děláme, děláme z nějakého důvodu, pohnutek – nebo také motivů. Termínem **motivace** označujeme vzbuzení aktivity, její zaměřenost a projevy. Motivem mohou být základní potřeby, pudy, vrozené dispozice, osobní plány, životní hodnoty atd.²¹

¹⁶ NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia, 1996, s. 147. ISBN 80-200-0592-7.

¹⁷ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšíř. vyd. Praha, Academia 1997, s. 101. ISBN 80-200-0625-7.

¹⁸ PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995, s. 122. ISBN 80-7178-029-4.

¹⁹ NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998, s. 455. ISBN 80-200-0689-3.

²⁰ NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia, 1996, s. 27. ISBN 80-200-0592-7.

²¹ HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. Praha: Portál, 2008. s. 164. ISBN 978-80-7367-473-1.

Motivace vysvětluje i psychologické důvody chování, jeho subjektivní význam a současně pozorovanou rozdílnost chování, např. proč se různí lidé orientují na různé cíle.²²

V souvislosti s motivací se nabízí se i otázka, zda je nějak motivováno každé chování, nebo zda existuje i chování nemotivované. Odpověď není jednoznačná. Závisí na pojetí motivace neboli na tom, jak motivaci chápeme. Pokud se zaměříme na to, že motivace je zacílené chování, předem zamýšlené, bez impulzivní povahy, pak lze některé případy podle M. Nakonečného označit za nemotivované. Podle S. Freuda jsou např. motivovány i tzv. chybné úkony, jakým je např. upuštění lžičky na zem.²³ Užší pojetí však nemotivované chování popírá. Pokládáme-li ale motiv ve významu psychologické příčiny, pak je motivováno veškeré chování.²⁴

Rozlišujeme ale motivaci vědomou a nevědomou. Podle Sigmunda Freuda je naše chování v naprosté většině případů motivováno nevědomě – pudově. Oproti tomu **C. G. Jung** rozšířil pojetí nevědomí z osobního na hromadné (kolektivní). Nevědomou motivací se dále zabýval také třeba **Kretschmer** nebo **V. E. Frankl**.²⁵

Vědomou a nevědomou motivací se zabýval i R. Kohoutek, který zdůrazňuje rozpor mezi skutečnými a projevovanými motivy (neboli pohnutkami), ale i nevědomé.²⁶

Nevědomá motivace je obecně řečeno více či méně uvědomované zaměřené chování. Jinými slovy – jde o chování, jehož skutečné psychologické příčiny si subjekt není vědom.²⁷

²² NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia, 1996, s. 12. ISBN 80-200-0592-7.

²³ NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšíř. vyd. Praha, Academia 1997, s. 102. ISBN 80-200-0625-7.

²⁴ NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998, s. 457. ISBN 80-200-0689-3.

²⁵ NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia, 1996, s. 33. ISBN 80-200-0592-7.

²⁶ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2002, s. 126. ISBN 80-7204-156-8.

²⁷ NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998, s. 456. ISBN 80-200-0689-3.

Příklad: muž, který bezdůvodně kritizuje svou manželku z důvodu neuklizeného bytu, si zároveň neuvědomuje, že je to forma agrese, vyvolané zlobou vůči ní, nebo potřebou dominance.²⁸

Nevědomá je tedy i taková motivace či způsob chování, jejíž příčiny si subjekt vysvětluje chybně. Např. otec vyžaduje, aby se jejich dítě věnovalo tenisu. Nutí ho chodit na tréninky a zápasy. Chce mít doma vrcholového sportovce. Zdůvodňuje si to tím, že chce pro dítě přece to nejlepší. Otec si však neuvědomuje, že ve skutečnosti by chtěl být skvělým tenistou on sám. Toto je klasický příklad racionalizace neboli zdůvodnění, vysvětlení. Člověk se často domnívá, že zná důvody svého jednání, že chápe jeho smysl, ve skutečnosti však často neví, proč se rozhodl tak, jak se rozhodl, a důvody jednání, o kterých si myslí, že je zná, jsou někdy jen jeho racionalizací, kterou se brání proti výčitkám svědomí.²⁹

V souvislosti s nevědomou motivací hovoří R. Kohoutek nejen o tom, že si člověk vysvětluje některé motivy chybně, ale i že dokáže předstírat motivy, které nemá, nebo dokonce skrývat morálně nežádoucí motivy.³⁰

Motivaci rozlišujeme na vnitřní a vnější. **Vnější motivace** je ta, která přichází z vnějšku, a to jako pobídka – např. finanční odměna tj. potřeba peněz, snaha po sociální jistotě. **Vnitřní** neboli endogenní je činnost dávající uspokojení sama o sobě. Vnitřní a vnější motivací se budu zabývat dále.³¹

Motivace se uplatňuje nejen v chování, ale i v jednání, které směřuje k uspokojení. Tento proces však bývá realizován tehdy, když se jedinec domnívá, že dosáhne cíle. Cíl musí mít nějakou hodnotu a také nějaké příznivé důsledky pro dotyčného člověka. To vše je ještě násobeno očekáváním. Splnění očekávání pak vedou k prožívání úspěchu a naopak v případě nesplnění očekávání zase k neúspěchu. Zážitek úspěchu nebo neúspěchu tak ovlivňuje **motivaci výkonu**.

²⁸ NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998, s. 457. ISBN 80-200-0689-3.

²⁹ NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia, 1996, s. 30 – 31. ISBN 80-200-0592-7.

³⁰ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2002, s. 126. ISBN 80-7204-156-8.

³¹ Srov.: KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2002, s. 126. ISBN 80-7204-156-8.

Podle teorie výkonové motivace jsou lidé dělení na ty, kteří jsou motivováni úspěchem, a na ty, kteří jsou motivováni vyhnutím se neúspěchu.³²

Podle autorů Průchy, Walterové a Mareše se jedná o chování jedince, jehož cílem je dosáhnout určitého výkonu, který je ovlivňován jak faktory vnitřními (zejména potřebami), tak faktory vnějšími.³³ Jedinci, kteří jsou motivováni výkonem a touhou po moci, jsou např. sportovci. Více ve čtvrté kapitole nazvané „Sport ve volném čase“.

Jedinci, u kterých převládá motiv výkonu a úspěchu nad motivem vyhnutí se neúspěchu, jsou motivováni vlastní touhou, zájmy a potřebami. Děti by měly být ve výchově motivovány k překonávání překážek, protože pak jsou schopnější pracovat samostatněji a zodpovědněji.³⁴

Dále se v jednání jedince může projevat i tzv. mocenské chování. Tento motiv je spojen s pocitem síly, nadvlády, prestiže, vytváření dojmu a vyvolání obdivu. Hlavním motivem je zvyšování hodnoty sebe sama, protože právě mocní jsou vždy cennější než slabí.³⁵

A právě oba zmíněné motivy – výkonu a moci – mohou být i hlavní pohnutkou ke sportovním činnostem. Jedinec díky účasti ve sportovních soutěžích, ať už nižších, nebo vyšších, si může plnit potřebu zvyšování sebevědomí apod.

Na závěr této kapitoly je dobré odlišit pojmy, které bývají často s motivací zaměňovány, nebo vysvětlovány podobně. První dvojicí pojmů je **motivace** a **motiv**. V odborné literatuře se můžeme setkat s několika vysvětleními. Rozdíly těchto pojmů se zabývalo mnoho psychologů a je možno nalézt několik názorů. Tento rozdíl charakterizuje M. Nakonečný tak, že motivace určuje, jak již bylo uvedeno, směr, sílu a trvání chování. To, jak bude chování ale probíhat a bude-li vůbec realizováno, určuje systém kognitivních procesů. V jistém smyslu lze

³² NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998, s. 459 – 460. ISBN 80–200–0689-3.

³³ PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995, s.122. ISBN 80-7178-029-4.

³⁴ ZELINA, M.; ZELINOVÁ, M. *Rozvoj tvořivosti dětí a mládež*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo, 1990, s. 52 – 53. ISBN 80-08-00442-8.

³⁵ NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia, 1996, s. 237. ISBN 80–200-0592-7.

motivy chápat jako psychologické příčiny chování a motivaci jako proces, v němž se tyto příčiny uskutečňují.³⁶

Druhou dvojicí pojmů je **motivace** a **motivování**. První znamená jakýsi vnitřní proces, druhý určitou formu a obsah vnější stimulace, která tento vnitřní proces motivace vyvolává. Motivující však může být jen takový vnější podnět (vnější podněcování, pobídka) jako např. finanční odměna, který má vztah k trvalým, nebo aktuálně se vytvářejícím motivům.³⁷

Pokud dosáhneme nejvyššího stupně potřeb tzv. seberealizace (viz Maslowova pyramida lidských potřeb), jsme spokojeni a motivováni. Většina lidí chce dělat to, co je baví a co má pro ně určitý smysl. Mohou se realizovat. Pokud tedy chceme jedince motivovat, je potřeba dát mu příležitost seberealizace. Tato seberealizace většinou probíhá ve volném čase jedince.

³⁶NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšíř. vyd. Praha, Academia 1997, s. 102. ISBN 80-200-0625-7.

³⁷Tamtéž, s. 107.

3. Volný čas

Nejen chápání volného času, ale i jeho poznávání a zkoumání prošlo v historii lidstva podstatnými proměnami: od poznání pravidelně se opakujících jevů, jako dne a noci nebo ročních období, přes změny různých fází života až k chápání času jako objektivně měřitelného i subjektivně prožívaného.³⁸

Uvolňování středověkého sedláka a obyvatele města od domova probíhalo jako dlouhodobý proces. Až po skončení třicetileté války se začaly budovat tzv. víkendové domy, vznikat kluby ve městech a kavárny. To se však týkalo pouze bohatších obyvatel měst. Proces oddělování bydliště a pracoviště probíhal zvláště v druhé polovině minulého století a pokračoval až do první světové války. Za významný mezník bychom mohli považovat období od konce druhé světové války, kdy docházelo ke vzniku mnohých sdružení jak pro děti a mládež, tak pro dospělé. Některá z těchto sdružení si uchovala existenci až dodnes. Naše domy dětí a mládeže, od samého začátku koncipované jako zařízení pro zájmovou činnost, byly v té době oceňovány západními pedagogy jako zařízení přistupující citlivě k osobnosti dítěte. V devadesátých letech, kdy došlo k transformaci postkomunistických zemí, začal volný čas nabývat stále většího významu a v průběhu minulého, a zejména tohoto století se ale stal volný čas významnou dimenzí každého lidského života.³⁹

3.1 Vymezení pojmu volný čas

Termínem volný čas se zabývala spousta publikací. Pro nejjednodušší definici je oddělení nutné práce tzn. oblast povinností od volného času. Volný čas je tudíž možno chápat jako opak nutné práce a povinností a jako dobu, kdy si své činnosti jedinec svobodně vybere, dělá je dobrovolně a rád, přinášejí mu pocit uspokojení a uvolnění. Jsou to takové aktivity, které zahrnují odpočinek, rekreaci, zábavu,

³⁸ HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. Praha: Portál, 2008. s. 10. ISBN 978-80-7367-473-1.

³⁹ srov.: PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. s. 22 – 25. ISBN 80-7178-569-5.

zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.⁴⁰

Činnosti, které člověk musí vykonávat, naplňují nejen pracovní, ale i nutnou mimopracovní dobu. V běžném režimu dne v průměru jedinci zabere 8 hodin práce v zaměstnání, 8 hodin spánek, 2 hodiny jídlo a osobní hygiena a minimálně 1 hodinu čas strávený v dopravních prostředcích.⁴¹ Abychom mohli vymezit reálnou dobu volného času, je zapotřebí jej vztáhnout k celkové náplni dne. To vyjadřuje následující tabulka vytvořená **I. Slepíčkovou**.

Tab. 1. Přehled nominálního fondu času⁴²

Doba	Činnost
Pracovní	V této době člověk vykonává práci. Tato činnost je motivována získáním prostředků k životu. Jedná se o hlavní zaměstnání, přesčasy, individuální přípravu na zaměstnání či účast na školení. Zahrnuje i vedlejší zaměstnání a další zabezpečené obživy jako je např. chov užitkového zvířectva apod.
Nutná mimopracovní	Je naplněna činnostmi nezbytnými pro prostou existenci člověka a dále činnostmi, které nepřinášejí finanční efekt a nejsou ani věcí svobodného výběru. Jedná se o: a) uspokojování bio-fyziologických potřeb (spánek, jídlo, osobní hygiena, lékařská péče...) b) ostatní činnosti (cesta do práce a z práce, péče o domácnost - příprava jídla, úklid, praní prádla atp.)
Volný čas	a) aktivity manuální – zahrádkaření, kutilství, ruční práce, atp. b) aktivity fyzické – procházky, turistika, sport, atp. c) aktivity kulturně uměleckého typu receptivního – četba, návštěvy divadel, kin, poslech rádia, magnetofonu atp. d) aktivity kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního – hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování atp. e) aktivity kulturně racionální – dobrovolné vzdělání, sledování masmédií, luštění křížovek atp. f) aktivity společensko-formální – výkon veřejných funkcí, schůze, práce ve společenských a politických organizacích g) aktivity společensko-neformální – rodinné aj. návštěvy, návštěvy kaváren h) hry, podívaná, sběratelství – sportovní diváctví, společenské hry i) pasivní odpočinek – sedění, polehávání, spánek (mimo hlavní), kouření, popíjení kávy atp.

⁴⁰ PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času. Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. s. 15. ISBN 80-7178-569-5.

⁴¹ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 14. ISBN 80-246-1039-6.

⁴² SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 15. ISBN 80-246-1039-6.

Na základě této tabulky a všech poznatků z této kapitoly lze volný čas definovat podle I. Slepíčkové jako „*dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.*“⁴³

3.2 Funkce volného času

Volný čas plní několik úkolů a funkcí, které jsou děleny do tří skupin: instrumentální neboli nástrojová, humanizační a zábavná. První jmenovaná funkce souvisí se změnou stylu řízení práce, kde se ukázalo, že pokud mělo být dosaženo vysoké úrovně práce, museli mít dělníci více času pro regeneraci sil. Od této doby začala být práce lépe strukturovaná a organizovaná. Podobně se také začalo přistupovat k volnému času. Docházelo k jeho industrializaci, tzn. že člověk dostával příležitost dostatečně si po práci odpočinout, zregenerovat své síly a upevnit své zdraví.⁴⁴

Pod humanizační funkci jsou zahrnuty hlavně výchovné, vzdělávací a socializační možnosti volného času. Kromě toho volný čas pomáhá k předávání kulturního dědictví prostřednictvím lidových zvyků a slavností. Dále se učíme řadě dovedností a získáváme nové zkušenosti. Setkáváme se s jinými jedinci, jsme zařazováni do různých skupin, což je určitý proces socializace, díky němuž se učíme normám a rolím.⁴⁵

Třetí funkcí volného času je umožnění prostoru pro takové činnosti, kdy je člověk oproštěn od povinností a problémů každodenního života. Jedinci je tak umožněno věnovat se osobním zájmům a zálibám. To vše plní funkce zábavná, která je vázána k sociálně psychologickým a psychologickým aspektům volného času. Do této kategorie spadá i naplnění osobních přání a potřeb, což navozuje pocity uspokojení a příjemné prožitky. Z toho vyplývají i hlavní znaky volného

⁴³ Tamtéž, s. 14.

⁴⁴ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 20. ISBN 80-246-1039-6.

⁴⁵ Tamtéž, s. 20.

času – radost, prožitek a zábava. Zde je třeba připomenout i některé negativní tendence, které jsou v současné době pro trávení volného času typické. Jako příklad můžeme jmenovat různé pasivní a netvořivé formy zábavy jako sledování televize apod.⁴⁶

3.3 Volný čas dětí

Tak jako v jiných oblastech formování člověka i zde platí, že první zkušenosti s využíváním volného času získává dítě právě v rodině. Rodiče jsou pro své děti prvními vzory, od kterých se učí žít určitým způsobem, přebírají a napodobují jejich životní styl.⁴⁷

Dominantní vliv rodiny na jedince potvrzuje i **B. Hofbauer**, který dále uvádí, že rodina je prvním prostředím, které má pro volný čas dětí a mládeže vytvářet příznivé podmínky, jako např. hodnotová východiska a motivaci k dosahování životních cílů. Zároveň je důležité, aby rodina umožňovala spoluúčast na plánování a prožívání volného času. V druhé řadě je nezbytné zajištění finančních a hmotných potřeb a za třetí podněcování pro účast v dalších prostředích mimo rodinu. Je nutno také připomenout důležitost rodiny v projevování aktivního zájmu o to, zda děti prožívají svůj volný čas bohatě a smysluplně. To vše ovšem na základě dobrovolného rozhodnutí dětí a současně za citlivého vedení ze strany rodičů, případně dalších rodinných příslušníků. Rodina tak může učit svoje děti přistupovat k volnému času tvůrčím způsobem a vytvářet postoje, které jednou v budoucnosti budou uplatňovat na své vlastní rodině. Působí na své děti jako inspirátor, podporovatel a realizátor volnočasových aktivit.⁴⁸

Právě rodiče by měli mít největší zájem o to, jak jejich ratolest tráví volný čas. Stejně tak je ale důležité, aby na této sféře spolupodílela i samotná společnost. Převládající názor, že na výchově ve volném čase se má podílet pouze rodina, je tudíž mylný. Pokud se podíváme na klasický model rodiny, kdy oba rodiče jsou

⁴⁶ Tamtéž, s. 20 – 21.

⁴⁷ PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. s. 29. ISBN 80-7178-569-5.

⁴⁸ Srov.: HOFBAEUR, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. 2004. s. 61 – 63. ISBN 80-7178-927-5.

zaměstnaní a v práci tráví kolem osmi hodin denně, vidíme, že je skoro nemožné, aby se na výchově dětí ve volném čase podílela pouze jen rodina, a to hned z několika důvodů⁴⁹:

- 1) Má nedostatek času vzhledem k pracovnímu vytížení.
- 2) Nemají patřičnou kvalifikaci.
- 3) Nemají potřebné materiální vybavení.
- 4) Nemůže uspokojit potřebu styku s vrstevníky.

V tomto směru je nezbytné, aby se na výchově dětí ve volném čase podílely různé společenské instituce pro zájmové vzdělávání. Současnou sítí zájmových zařízení tvoří v resortu školství specializovaná zařízení – střediska pro volný čas dětí a mládeže, domy dětí a mládeže, stanice zájmových činností. Dále se na zajišťování volného času podílejí v době mimo vyučování školská zařízení, jako jsou školní družiny, kluby, zájmové kroužky ve školách, domovech mládeže a střediscích výchovné péče a dalších výchovných zařízeních. Vedle těchto zařízení funguje celá řada dobrovolných sdružení, nadací, církevních organizací a dalších forem zaměřených na práci s dětmi a mládeží ve volném čase.⁵⁰

Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je potřebné jeho pedagogické ovlivňování. Děti ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat ve všech oblastech zájmových činností, potřebují citlivé vedení. Podmínkou je, aby toto vedení bylo nenásilné, nabízené činnosti pestré, přitažlivé a účast na nich dobrovolná.⁵¹

Náplň volného času (viz výše tab. 1 nominální struktura času) je různorodá a časový prostor pro činnosti provozované ve volném čase není velký. Je zde celá řada aktivit, kterými je možné volný čas naplnit. Mezi konkurující činnosti patří např. také sport.

⁴⁹ PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. s. 16. ISBN 80-7178-569-5.

⁵⁰ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 22 – 23. ISBN 80-246-1039-6.

⁵¹ PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. s. 15. ISBN 80-7178-569-5.

4. Sport ve volném čase

Náplň volného času může být velice rozmanitá. Je samozřejmě důležité, kolik volného času člověk má. Na nedostatek volného času si dnes lidé poměrně často stěžují. Otázkou zůstává, zda se tento subjektivní pocit zakládá na skutečnosti, že je dotýčný opravdu tak vytížený. Mezi nejčastější důvody zabraňující aktivní účasti sportu ve volném čase je totiž řazen právě nedostatek volného času. Je patrné, že lidé s vyšším vzděláním a lidé úspěšní v práci přistupují ke svému volnému nejen racionálněji, ale také do něj zařazují sportovní aktivity častěji než ti, kteří mají času objektivně více. Ten, kdo se sportování ve volném čase opravdu chce věnovat, si čas jistě najde. A tomu, kdo s časem neumí příliš dobře nakládat, je zapotřebí poradit, jak si uspořádat celodenní aktivity tak, aby mu pro sport a rekreaci zbylo místo.⁵²

V současné době jsou rozlišovány dva základní přístupy k pojetí sportu. První přístup uvádí dva základní znaky sportu, a to hru či soutěž a výkon. Druhý přístup potom chápe význam sportu poněkud obsáhleji, a to jako zábavu, rekreaci, cvičení. V druhém přístupu lze hledat vysvětlení v latinském slově „desportare“, z něhož je slovo sport odvozeno a které znamená rozptylovat se, bavit se. Také francouzské a anglické výrazy mají podobné významy a promítá se sem i základ slova pocházející z latiny. Definice sportu je však poněkud široká, zvláště pak v evropském kontextu. V roce 1992 byla přijata Evropská charta pro sport, hovořící o postavení sportu ve společnosti a nezapomíná ani na vymezení povinností státu v péči o něj.⁵³

Sport je pro účel Charty definován takto: „*Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů, nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.*“⁵⁴

⁵² SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 20. ISBN 80-246-1039-6.

⁵³ Tamtéž, s. 27.

⁵⁴ Tamtéž, s. 28.

Slepičková tuto definici rozšiřuje ještě o jeden důležitý fakt: „*Sport ve volném čase, ať se již jedná o jakékoli sportovní činnosti, musí být prožíván s radostí a uspokojením. Jeho pozitivní účinky se projevují dříve na psychice než na jeho fyzickém stavu. Tento fakt se váže především k aktuálnímu prožívání při samotné aktivitě, které je doplňováno následně pocity z výsledků této aktivity jako je např. zlepšení postavy, nabytí sebedůvěry, zlepšení zdatnosti, upevnění zdraví atp.*“⁵⁵

4.1 Historie českého sportu

V minulosti byl člověk součástí přírody. Nejvíce času bylo věnováno shánění potravy, protože hlavním problémem bylo přežít a zachovat rod. Z tohoto důvodu začal člověk zdokonalovat zbraně, soustavně cvičit a vyrábět další pomůcky, které mu usnadňovaly lov. Základem byly takové pohyby, které jsou pro člověka přirozené. Patřily mezi ně např. chůze, běh, skoky, překonávání překážek nebo plavání. Později sem řadíme již kultivované pohyby se zbraní nebo jízda na lodi a na koni. Ve volném čase vznikaly různé rituály, kde důležitou roli hrála právě fyzická zdatnost a dovednost. Postupem času se slavnostní fyzické aktivity získávají charakter pohybových schopností a stávají se tělesnou výchovou a sportem.⁵⁶

Návrhy na zařazení tělesných cvičení a pohybových her do pedagogické praxe městských škol vypracoval již sám **J. A. Komenský** (1592 – 1670), což mělo mimořádný přínos v problematice tělesné výchovy. Učinil tak v *Plánu školy pansofické* z r. 1651. Komenský byl přesvědčen, že tělesný pohyb je nezbytný pro uchování zdraví dítěte a jeho další rozvoj, proto by neměl být zakazován, ba naopak podporován, ale za dozoru a vedení pedagoga.⁵⁷

⁵⁵ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 63. ISBN 80-246-1039-6.

⁵⁶ Srov.: KÖSSL, J.; ŠTUMBAUER, J.; WAIC. M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha.: UK, FTVS, 2004, s. 8 – 9. ISBN 80-246-0802-2.

⁵⁷ KÖSSL, J.; ŠTUMBAUER, J.; WAIC. M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha.: UK, FTVS, 2004, s. 39. ISBN 80-246-0802-2.

4.1.1 Tělesná kultura do roku 1918

Navzdory všem zákazům a nařízením i přes přijetí nového školského zákona z roku 1805, který znamenal krok zpět, zájem o tělesná cvičení a hry v tomto období stoupal nejen mezi dětmi, ale i mezi dospělými a učiteli. Významná osobnost dějin českého sportu je **Jan Svoboda** (1800 – 1844). Na základě jeho díla *Školka* z roku 1839, kde doporučoval tělesných cvičení a her pro rozvoj duševního a tělesného zdraví malých dětí, byly využívány jeho doporučení na některých školách v Táboře, Ivančicích, Jindřichově Hradci a v Praze. Od třicátých let se cvičilo pouze v soukromých tělocvičných ústavech. Veřejný spolkový tělocvik byl zakázán, nebo rakouská vláda povolovala pouze zvláštní soukromé nebo zemské ústavy. Další významnou osobností tohoto období je **J. Malypert** (1815 – 1899). Ten společně s **K. J. Erbenem**, **F. L. Čelakovským** a **J. E. Purkyně** vytvořil první české tělocvičné názvosloví. Je nutno připomenout, že stál i u vzniku Sokola Pražského.⁵⁸

4.1.2 Rok 1918

V tomto období se začala rozvíjet nejen celá řada sportovních odvětví: lyžování, kanoistika, lední hokej či kopaná, ale také sportovních organizací: Bruslařský závodní klub, Český ski klub Praha, Český jacht klub Praha, Český olympijský výbor, Svaz kanoistů, Svaz lyžařů a další. Sport však začal pronikat i do škol.⁵⁹

Do roku 1861 byla tělesná výchova nepovinným předmětem a mimoškolní tělesná výchova prakticky neexistovala. Ovšem stát i armáda měly zájem na zavedení tělesné výchovy do škol. Postupně byla tedy zavedena do obecných, měšťanských a reálných škol a později i na školy střední. Ovšem tento proces zavádění se setkal s odporem ze strany církve a z části i široké veřejnosti. Dalším problémem byl nedostatek kvalifikovaných učitelů a materiálně technické zabezpečení. Na druhou stranu mnoho významných učitelů tělesné výchovy se

⁵⁸ Srov.: KÖSSL, J.; ŠTUMBAUER, J.; WAIC. M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha.: UK, FTVS, 2004, s. 106 – 107. ISBN 80-246-0802-2.

⁵⁹ KÖSSL, J.; ŠTUMBAUER, J.; WAIC. M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha.: UK, FTVS, 2004, s. 115. ISBN 80-246-0802-2.

zasloužilo o rozvoj školní tělesné výchovy: **Fr. Xaver Beneš** (1827 – 1905), **Josef Klenka** (1853 – 1932), **Jaroslav Karásek** (1862 - 1930) nebo **Alois B. Svojsík** (1876 - 1938), který u nás začal propagovat skautskou výchovu. Na základě jeho podnětu v Praze roku 1914 vznikl Junák – český skaut.⁶⁰

4.1.3 1918 – 1939

Sokol vstoupil do nově vzniklého Československa jako masová tělovýchovná organizace. Stejně velký význam a vliv jako Sokol měl pak i československý Orel. Vytvoření Československého státu se pozitivně podepsalo na rychlejším vývoji sportu.⁶¹

4.1.4 Vývoj do r. 1989

V tomto období projevovaly snahy o získání popularity spartakiády, které proběhly v tomto období např. v letech 1975, 1980, 1985. Po odborné stránce dosáhly právě tyto akce poměrně značných úspěchů. V letech 1974 a 1976 byly přijaty nové osnovy pro tělesnou výchovu. Československo prožívalo významné sportovní úspěchy jako získání titulu mistrů světa v ledním hokeji nebo úspěchy tenistů, zejména Jana Kodeše, Martiny Navrátilové apod.⁶²

Dnes je český sport na špičkové úrovni. Každý má možnost si vybrat z široké nabídky sportovního odvětví od kolektivních sportů po individuální, od vrcholových sportů po rekreační. Více o dělení sportu v nadcházející kapitole.

4.2 Dělení sportu

Sport můžeme dělit podle různých hledisek. V našich podmínkách je velmi silně zažité dělit sport podle úrovně výkonnosti. Týká se to sportu chápaného v „užším“ pojetí.⁶³

⁶⁰ Srov.: KÖSSL, J.; ŠTUMBAUER, J.; WAIC. M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha.: UK, FTVS, 2004, s. 117 – 120. ISBN 80-246-0802-2.

⁶¹ Srov.: KÖSSL, J.; ŠTUMBAUER, J.; WAIC. M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha.: UK, FTVS, 2004, s. 125 – 127. ISBN 80-246-0802-2.

⁶² Srov.: KÖSSL, J.; ŠTUMBAUER, J.; WAIC. M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha.: UK, FTVS, 2004, s. 152 – 153. ISBN 80-246-0802-2.

⁶³ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 28. ISBN 80-246-1039-6.

V tomto slova smyslu se rozlišuje sport vrcholový, výkonnostní a rekreační. Vrcholový sport je významově blízký sportu profesionálnímu, a to v případě, kdy se pro jedince stal hlavním zdrojem obživy. Pro výkonnostní sport je typické zaměření na výkon, a to převážně směrem k dospělosti. Oproti tomu rekreační sport už nebývá spojen pouze se soutěžími a formální účastí (v tělovýchovné jednotě, sportovním klubu), ale může být provozován i individuálně bez vazby na organizaci, a to především s cílem regenerace sil nebo zrekreování se. Toto členění však neobsahuje všechny podoby sportu. Na sport se není možné dívat pouze z úhlu výkonnosti a účasti v soutěžích. Je lepší se dívat na sport v širším pojetí, které se snaží postihnout jeho různorodost a šíři. Z tohoto hlediska jsou vhodné dvě klasifikace. První z nich je zaměřena na vnější impulsy jeho vývoje a druhá vychází z důvodů, proč se mu lidé věnují.⁶⁴

Sport může být dále dělen podle etap jeho vývoje nebo podle motivace. Právě posledním zmíněným dělením se v této kapitole budu podrobněji zabývat.

4.3 Dělení podle motivace

4.3.1 Elitní sport

Pojem elitní sport koresponduje s u nás užívaným pojmem sport vrcholový, respektive profesionální (viz dělení sportu podle výkonnosti). Hlavními motivy jsou touha po výhře, být nejlepší, dobré finanční ohodnocení či lepší sociální postavení ve společnosti. Nezbytně nutná je poloprofesionální, ba dokonce profesionální účast jedince. Tento typ sportu však překračuje hranice volného času.⁶⁵

4.3.2 Soutěžní klubový sport

Tuto kategorii sportu charakterizuje směs motivů od soutěživosti, maximálního výkonu, přes potřebu vyhrát, až po nutnost sociálních kontaktů. Důležitý rys

⁶⁴ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 28 – 29. ISBN 80-246-1039-6.

⁶⁵ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 32. ISBN 80-246-1039-6.

soutěžního klubového sportu je vázanost na sportovní kluby nebo federace, a to převážně v soukromém sektoru.⁶⁶

4.3.3 Rekreační sport

Bývá většinou realizován ve sportovních klubech nebo v soukromých sektorech. Nabídka těchto sportů je velmi široká a probíhají většinou ve sportovních oddílech, klubech nebo v soukromém sektoru. Hlavními motivy k rekreačnímu sportu jsou sportovní aktivita na nesoutěžní úrovni, rekreace a odreagování, společenský kontakt a zdraví.⁶⁷

4.3.4 Fitness sport

Fitness sport charakterizuje tělesná zdatnost a růst úrovně tělesné zdatnosti. Fitness sport spadá do nabídky soukromého sektoru. Zároveň je však individuální záležitostí, která probíhá mimo organizaci (např. kondiční běh nebo cyklistika).⁶⁸

4.3.5 Rizikový a dobrodružný sport

Centrálním motivem k tomuto sportu je potřeba adrenalinu, vzrušení, napětí. Spadá sem například rafting, parašutismus nebo bungee jumping. Provozování tohoto druhu sportu je poměrně finančně náročné a je zde nutná přítomnost odborníka. Celá akce musí být pod záštitou odborné organizace.⁶⁹

4.3.6 Požitkářský sport

Touha po požitku, prožitku, potěšení a zábavě je motivem vedoucím k realizování tohoto sportu. Nazývá se také S sportem, jehož původ je z anglického sand, sea, sun, sex, snow, satisfaction and speed – písek, moře, slunce, sex, sníh, uspokojení a rychlost. Tyto slova charakterizují tento sport dokonale, jelikož to vše zvyšuje prožitek z prováděného sportu, který je většinou vyhledáván ve spojitosti s cestovním ruchem.⁷⁰

⁶⁶ Tamtéž, s. 32.

⁶⁷ Tamtéž, s. 32.

⁶⁸ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 32. ISBN 80-246-1039-6.

⁶⁹ Tamtéž, s. 32.

⁷⁰ Tamtéž, s. 33.

4.3.7 Kosmetický sport

Hlavním motivem vedoucím jedince k provozování této sportovní aktivity je především vidina dokonalého vzhledu. Spadá do komerční sféry, která využívá touhy, někdy až posedlosti lidí po dokonalém vzhledu a postavě. Často se k těmto sportovním nabídkám přidružují i různé kosmetické služby jako např. solárium.⁷¹

4.4 Děti a sport

Děti si začínají hrát a soutěžit již v raném věku. Lze říci, že všechny sporty působí příznivě na fyzický i mentální rozvoj dítěte, neboť mu pomáhají učit se pravidlům a respektovat je, zlepšují soustředění, učí zodpovědnosti a v neposlední řadě budují sebedůvěru. To vše je možno označit jako pozitivní účinky sportu. Ovšem je nutno připomenout, že trénink dětí nemůže být sestaven stejně jako trénink dospělých. Zatímco v tréninku dospělých je důležitá vytrvalost, což např. znamená, že je důležité, kolikrát po sobě sportovec poběží daný úsek. Oproti tomu u dětí by měl být trénink orientován na to, kolik dovedností zvládnou a v jaké kvalitě, jak jsou šikovné a samozřejmě také to, zda je sportování baví a přináší jim radost. Děti mají potřebu se bavit a hrát si. Platí, že čím jsou menší, tím je nutnější tuto potřebu uspokojovat. Z toho lze vyvodit, že trénink dětí by měl obsahovat aktivity zaměřené především na rozvoj pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a dobrodružství. To vše může jedinci přinést krásné vzpomínky, které si bude pamatovat celý život.⁷²

To, jakým sportům se děvčata a chlapci ve svém volném čase nejraději věnují, znázorňují následující dvě tabulky. Ty dokumentují oblíbenost sportů v letech 2000 a 2006 u chlapců ve věku 9 – 19 let (viz tab. 2.) a u dívek téhož věku (viz tab. 3.).

⁷¹ Tamtéž, s. 33.

⁷² PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. s. 18 – 19 ISBN 80-247-0683-0.

Tabulka 2. Srovnání prováděných pohybových aktivit v letech 2000 – 2006 u chlapců ve věku 9 – 19 let.⁷³

Sporty	2006	2000
Fotbal	1	1
Cyklistika, horská kola	2	2
Florbal	3	75
Basketbal	4	3
Plavání	5	5
Atletika	6	18
Tenis	7	13
Bruslení, kolečkové brusle	8	4
Hokej lední	9	19
Skateboard	10	14
Domácí cvičení, posilování	11	23
Triatlon	12	68
Stolní tenis	13	9
Biliár, kulečnick	14	10
Nohejbal	15	62
Běh, jogging	16	11
Volejbal	17	5
Karate	18	17
Šachy	19	33
Házená (evropská, česká)	20	27
Lyžování sjezdové	21	24
Baseball, softbal	22	25
Bowling, kuželky	23	33
Hokej pozemní	24	7
Snowboard	25	26
Kulturistika	26	16
Sportovní chůze	27	12
Box	28	22
Kickbox, thai box	29	37
Hokej na kolečkových bruslích	30	23

⁷³ RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha.: UK, FTVS, 2006, s. 44. ISBN 80-86317-44-7.

Tabulka 3. Srovnání nejoblíbenějších pohybových aktivit a sportů u děvčat ve věku 9 – 19 let.⁷⁴

Sporty	2006	2000
Cyklistika, horská kola	1	1
Bruslení, kolečkové brusle	2	5
Aerobik	3	3
Plavání	4	8
Volejbal	5	6
Domácí cvičení, posilování	6	4
Tanec disko	7	7
Fotbal	8	22
Běh, jogging	9	10
Chůze, procházky	10	9
Procházky se psem, kynologie	11	2
Tenis	12	12
Atletika	13	15
Drezúra, jízda na koni	14	14
Basketbal	15	16
Lyžování sjezdové	16	23
Moderní tanec, jazzový tanec	17	13
Stolní tenis	18	21
Florbal	19	-
Badminton	20	24
Bowling, kuželky	21	38
Snowboard	22	33
Sportovní chůze	23	17
Triatlon	24	-
Gymnastika sportovní	25	32
Házená (evropská, česká)	26	29
Biliár, kulečník	27	34
Turistika, tramping	28	18
Frisbee	29	60
Squash	30	30

Z tab. 2 vyplývá, že mezi typicky oblíbenými sporty u chlapců dominují fotbal, basketbal, volejbal, plavání, tenis aj. Největší nárůst účasti oproti roku 2000 byl zaznamenán u takových sportů, jakými jsou např. lední hokej, florbal, atletika, domácí cvičení, posilování a kulturistika. U dívek patří mezi nejoblíbenější sporty např. cyklistika, volejbal, tenis, plavání nebo basketbal (podle tab. 2). Oproti tomu u dívek nesledujeme téměř žádné změny v oblíbenosti sportovních a pohybových činností mezi lety 2000 – 2006. Překvapující ale je, že největší nárůst v tabulce zaznamenal u dívek právě fotbal. Je možno si to zdůvodnit tak, že právě v roce

⁷⁴ Tamtéž, s. 45.

2006 probíhalo mistrovství světa ve fotbale, což mohlo ovlivnit i oblíbenost tohoto sportu.⁷⁵

Faktem, že jsou děti ve vztahu ke sportu velmi ovlivňovány různými podněty, se budu zabývat v nadcházející kapitole. Nastíním nejen to, co vede (motivuje) jedince k tomu, aby se věnoval ve svém volném čase právě sportu, ale i který subjekt působí na dítě nejintenzivněji a jak může pozitivně (nebo negativně) ovlivnit jeho motivaci.

4.5 Motivace dětí ke sportu

Jednou z hlavních biologických potřeb jedince je potřeba tělesného pohybu. V tomto slova smyslu se jedná o cyklickou potřebu, jejímž cílem není nějaká činnost nebo předmět. Potřeba pohybu je vyvolána nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy. Potřeba pohybu je vyvolána i jinak, a to pocitem ztuhlosti, křečovitosti a únavou některých svalových skupin. Zvláště při déletrvajících činnostech, jako je stání nebo sezení. V důsledku toho se jedinec prochází, protřepává končetiny apod.⁷⁶

Z toho, co o motivaci již víme, vyplývá, že sportovní činnost je silně motivována již sama o sobě, protože vychází z biogenních potřeb. Nejen na sportovní činnost jako takovou, ale i na jedince již od raného věku působí vnější a vnitřní pobídky neboli motivy.⁷⁷

4.5.1 Vnitřní motivy (impulsy)

Souvisejí s lidskými potřebami. V tomto případě se jedná o motivaci vycházející ze základních potřeb a je charakteristická především pro mladší věková období.⁷⁸

⁷⁵ Srov.: RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: UK, FTVS, 2006, s. 45 – 47. ISBN 80-86317-44-7.

⁷⁶ SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, s. 78 – 79. ISBN 80-246-1290-9.

⁷⁷ SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, s. 80. ISBN 80-246-1290-9.

⁷⁸ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 73. ISBN 80-246-1039-6.

Vnitřně motivované jednání je vedeno svým vlastním záměrem. Výkon je tudíž spontánní. Z toho plyne, že vnitřně motivovaní angažující se v nějaké činnosti, která je baví a zajímá, tak činí s vědomím vlastní vůle.⁷⁹

4.5.2 Vnější motivy

Vnější stimuly ovlivňující jedince pocházejí z jeho okolí. V tomto případě je za jedincovo okolí považována nějaká jiná osoba než jedinec sám. Tato osoba nabízí buď odměnu, nebo vzbuzuje strach z potrestání.⁸⁰

Tento způsob motivování je typický právě pro rodiče dítěte. Na základě výzkumů, které vycházely z dotazníkových šetření a rozhovorů, bylo zjištěno, že výchovné metody rodičů významně ovlivňují autonomní autoregulaci dětí. Rodiče tak mohou upřednostňovat buď neustálou kontrolu a řízení, nebo své děti vychovávat k samostatnosti a autonomii. Tím však do určité míry ovlivňují jejich výkony. Ti rodiče, kteří podporovali autonomii a samostatnost dětí, dosáhli toho, že jejich děti byly lépe motivovány (vnitřně) a dokázaly lépe řídit samy sebe. Tyto děti dosahovaly i lepších výsledků.⁸¹

Podobný názor sdílí i **Zelina** a **Zelinová**, kteří celou věc rozvádějí o fakt, že děti a mládež mají mít pocit, že úspěch je vlastně jejich zásluhou. A právě moudrý rodič by měl dát dítěti pocit vlastního přičinění za zásluhy. To vede i k posilování sebedůvěry nebo vedení k vyšším ambicím a stanovování náročnějších cílů.⁸²

Dále mohou rodiče motivovat svou ratolest i prostřednictvím své osoby. Je známo, že rodiče s pozitivním vztahem ke sportu a se sportovní minulostí či přítomností podporují v této činnosti také své děti. Stejně tak jsou častěji do sportu zapojeny děti rodičů s vyšším vzděláním.⁸³

⁷⁹ MAREŠ, J.; MAN, F.; PROKEŠOVÁ, L. Autonomie žáka a rozvoj jeho osobnosti. *Pedagogika*, 1996, roč. XLVI, s. 7 – 8.

⁸⁰ MAREŠ, J.; MAN, F.; PROKEŠOVÁ, L. Autonomie žáka a rozvoj jeho osobnosti. *Pedagogika*, 1996, roč. XLVI, s. 9.

⁸¹ MAREŠ, J.; MAN, F.; PROKEŠOVÁ, L. Autonomie žáka a rozvoj jeho osobnosti. *Pedagogika*, 1996, roč. XLVI, s. 13.

⁸² ZELINA, M.; ZELINOVÁ, M. *Rozvoj tvořivosti dětí a mládeže*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo, 1990, s. 51. ISBN 80-08-00442-8.

⁸³ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 73. ISBN 80-246-1039-6.

Rodina bohužel může jedince motivovat i negativně, a to prostřednictvím výhrůžek. Nadměrné ambice, touha po realizaci prostřednictvím svého dítěte, mají devastující vliv na vývoj vztahů mezi rodiči a dětmi. Bohužel rodič je schopný i zavrhnout své dítě, protože nepodává vysněný výkon. Mnohokrát mohou nešťastné děti slyšet výrok: „Když z tebe nebude druhý Jágr, tak jsme spolu skončili.“ Naprostá většina potomků však není schopna být tak úspěšná, jako právě zmíněný hokejista.⁸⁴

Jestliže dítě není dospělými v některé sportovní aktivitě náležitě vedeno, může sport dostoupit až do oblasti zneužívání a vykořisťování. Děti, a to i ty nejmenší, jsou především lidské bytosti, proto také mají základní lidská práva, a ty je třeba dodržovat i ve sportu.

Také dobrý učitel tělesné výchovy, kamarád nebo partner mohou jedince vhodně motivovat a přivést k pravidelnému sportování. Učitel může motivovat žáky ke sportu ve škole. Trenér pak už v určitém klubu či sportovní organizaci. Jejich úloha je velmi důležitá. Každý vedoucí pracovník by měl mít schopnosti pozitivně motivovat. Pedagog svým působením v dětech evokuje potřeby, což znamená, že je motivuje k tomu něco vědět, dokázat, naučit se apod. Pedagogické motivování zaměřuje činnost k dosažení zamýšleného výsledku a uspokojení navozené nebo vyvolané potřeby.⁸⁵

Více o způsobech rozvíjení motivace v nadcházející kapitole a dále v kapitole „Cíle sportovního tréninku“.

Dalším vnějším motivem působícím na děti a mládež jsou sdělovací prostředky. K nejvýznamnějším prostředkům poslední doby patří noviny, televize a obzvláště internet, a to hned z několika důvodů. Sport se stává jedním z významných fenoménů současné doby. Musíme si uvědomit, že popularita, jíž dosahují špičkoví závodníci, pozornost, jaká je věnována významným sportovním

⁸⁴ ŠULC, M. Chci mít doma olympijského vítěze. *Psychologie dnes*, 2007, roč. 13, č. 5, s. 31.

⁸⁵ HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. Praha: Portál, 2008. s. 170. ISBN 978-80-7367-473-1.

soutěžím v masových médiích a snaha o prosazení sportovců vlastní země na mezinárodní půdě, je obrovská.⁸⁶

Vzorem pro nápodobu může být i slavný sportovec. Zvláště chlapci v období puberty a dospívání mívají většinou nějaký vzor právě ve vrcholovém sportovci.

Zde je třeba připomenout i tzv. pasivní zájem o sport. Ve svém volném čase mnoho lidí pravidelně čte sportovní tisk a sleduje zpravodajství, mnozí navštěvují jako diváci sportovní utkání nebo se na ně dívají v televizi. Někteří lidé si volí jako náplň svého volného času trenérskou, cvičitelskou a organizační práci ve sportu.⁸⁷

4.6 Rozvíjení motivace

Způsoby zvyšování motivace žáků, jak ve vzdělávacím procesu, tak i v zájmovém vzdělávání, jsou různorodé. Tím, kdo může motivaci ovlivnit, je bezesporu učitel, vychovatel nebo trenér. Je jen na něm, kterou z možností si vybere a jak ji bude aplikovat ve své praxi. Tím, jak rozvíjet motivaci žáka, se ve své knize zabývali **Lokšová** a **Lokša**, kteří také doporučili způsoby rozvíjení motivace. Na základě jejich teorie je možné shrnout a doporučit následující způsoby zvyšování motivace u dětí a mládeže při sportovních činnostech.⁸⁸

4.7 Metody rozvíjení motivace

Vyučování hrou. Tímto pojmem se rozumí hlavně didaktické hry, kde se motivačně využívá zejména soutěživosti, radosti ze hry, uvolněné atmosféry a nezávaznosti. Působení hry je spatřován v její ambivalentnosti a v neustálém střídání napětí. Příliš malé napětí způsobuje nudu, a naopak příliš velké zase

⁸⁶ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 73. ISBN 80-246-1039-6.

⁸⁷ SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. s. 14 – 15. ISBN 80-246-1039-6.

⁸⁸ LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. s. 43. ISBN 80-7178-205-X.

vyvolat strach, nebo obranu a hra je narušena.⁸⁹ O zařazení hry do tréninku viz podkapitola „Základní pravidla stavby tréninku“.⁹⁰

Soutěže. Využívání soutěží je ovšem často předmětem sporů, zejména pokud vždy umožňují vyniknout stále stejné skupině žáků: pak mají negativní účinek, jak na ty, kdo vždy prohrávají, tak na ty, kdo si zvyknou jen vítězit. Pokud chce učitel využívat kompetitivní strategie, měl by např. střídat zadání soutěží tak, aby se uplatnily děti s různými typy nadání (tzv. různé inteligence včetně manuální zručnosti, sociální inteligence, uměleckých talentů apod.), různé životní zkušenosti žáků apod. Soutěžit by mělo dítě s přibližně rovnocennými partnery, nebo by měly soutěžit vyrovnané heterogenní týmy. Za úspěch celého týmu pak může učitel odměnit každého člena, a tak i méně nadaní žáci mají možnost získat dobrou známku apod. Takovýto postup nazýváme pozitivní motivací.⁹¹

Odměna a trest neboli motivace hodnocením. I tímto způsobem může pedagog skvěle motivovat děti při práci ve skupině. V pracovním procesu s dětmi je důležité, aby převažovaly pochvaly. Osobně zastávám pravidlo, že každý by měl být během vyučovací hodiny králem. To znamená, že každé dítě by mělo být za něco pochváleno. Nikdo by se neměl cítit být ve skupině nejslabší.⁹²

Také M. Zelinová zastává stejný názor a dodává, že negativní chování dětí se má spíše ignorovat, aby se děti nenaučily tímto způsobem na sebe upozorňovat. A dále doporučuje, že je dobré zeptat se dítěte, jak samo hodnotí své chování.⁹³

Odměna i trest mají být funkční, tj. napomáhat pozitivním změnám v chování – dítě se bude více snažit, vyvaruje se nevhodného chování apod. Oproti tomu tresty by nikdy neměly vyvolávat strach a úzkost dítěte. V případě trestů by měl být každý učitel velmi opatrný. Nejrůznější výtky, zesměšnění, ironie, zaměření na

⁸⁹ ZIMMEROVÁ, R. ed. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál. 2001. s. 15. ISBN 80-7178-460-5.

⁹⁰ LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. s. 43. ISBN 80-7178-205-X.

⁹¹ Srov.: LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. s. 43. ISBN 80-7178-205-X.

⁹² LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. s. 43. ISBN 80-7178-205-X.

⁹³ ZELINA, M.; ZELINOVÁ, M. *Rozvoj tvořivosti dětí a mládeže*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo, 1990, s. 51. ISBN 80-08-00442-8.

chybu při hodnocení bývají pak označovány jako antimotivační činitelé. Pochvala podněcuje (buduje, staví), oproti tomu výtka či trest zastavuje a odrazuje od činnosti.⁹⁴

Akceptování jako motivační princip – zodpovědnost každého žáka za výsledky práce, žák jako osobnost, zvýraznění individuality a jedinečnosti žáka ve skupině.⁹⁵

Rozmanitost ve vyučování je skvělý způsob navození motivace. Rozmanitostí v tomto kontextu se rozumí variabilita vyučování, změna rytmu a tempa, změna metod a forem práce, překvapivost.⁹⁶

Úkoly je třeba zajímavě uchopit a uvést. Využívají se k tomu hádanky, rébusy, dramatizace, vhodné je představit úlohu jako problém. K motivaci dětí je vhodné používat postavičky z pohádek, seriálů, filmů apod.⁹⁷

Únava a odpočinek. Trenér se může občas řešit problémem únavy a odpočinku, proto je doporučováno při sportovním tréninku také zařadit činnosti na regeneraci sil. Trenér by měl vhodně volit aktivity a zařazovat relaxačních cvičení.⁹⁸

Tvořivost. Tvořivé úkoly, řešení podporující motivaci, divergentní produkce umožňující žákovi zažít autentický pocit seberealizace a projevit odvahu a riziko postavit se do jiné role, než je klasická role žáků determinovaná vědomostmi a školním prospěchem.⁹⁹

Imaginace. Cvičení na rozvoj fantazie, spontánnosti v tvorbě asociací, uvolněná pracovní atmosféra, která také zvyšuje motivaci.¹⁰⁰

⁹⁴ HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. Praha: Portál, 2008. s. 173. ISBN 978-80-7367-473-1.

⁹⁵ LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. s. 43. ISBN 80-7178-205-X.

⁹⁶ ZELINA, M.; ZELINOVÁ, M. *Rozvoj tvořivosti dětí a mládeže*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo, 1990, s. 50. ISBN 80-08-00442-8.

⁹⁷ LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. s. 43. ISBN 80-7178-205-X.

⁹⁸ LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. s. 43. ISBN 80-7178-205-X.

⁹⁹ LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. s. 43. ISBN 80-7178-205-X.

¹⁰⁰ LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. s. 43. ISBN 80-7178-205-X.

Kooperativní vyučování a učení. Rozdělování žáků do skupin, které se mění podle povahy učiva, změna role pomocí učení ve skupinách, motivačně působí i sociální styk ve skupině a skupinová dynamika.¹⁰¹

Způsobů, jak motivovat děti i mládež, je mnoho. Vše závisí na trenérovi nebo vedoucím, zda a jak bude některé zmíněné metody aplikovat a využívat. Nejdůležitější je pro každého vedoucího fakt, že si musí stanovit na začátku cíle tréninku.

4.8 Cíle sportovního tréninku dětí

Hned na začátek této kapitoly je nutno podotknout, že názory na toto téma se značně různí. První z nich říká, že trénink dětí by měl být zaměřený na vítězství (často za každou cenu) a jedině to, co vede k metám nejvyšším, je správné. Druhý krajní názor říká, že hlavní je zábava a náplň volného času dětí. Není důležité vyhrávat, ani to, co děti umějí, ale to, jak se na tréninku baví. Pravda se nachází někde uprostřed. Trénink není pracovní tábor, kde jsou děti zavřené pod nemilosrdným dohledem zvaným „pan trenér“. Na druhou stranu by měl ale trénink směřovat k nejlepšímu rozvoji dítěte, které zajistí co možná nejvyšší rozvoj výkonnosti. Na základě toho je možno podle T. Periče stanovit tři základní priority pro trénink dětí.¹⁰²

1. Nepoškodit děti
2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě.
3. Vytvořit základy pro pozdější trénink.

1. Nepoškodit děti

Na první pohled téměř absurdní zásada, ale často se setkáváme s tím, že jsou děti velmi nevhodným způsobem ve sportu zatěžovány, bez ohledu na následky, které by to mohlo pro jejich další vývoj mít. Poškození mohou být fyzická i psychická. Právě fyzická poškození se projevují poněkud jednoznačněji, např. skoliózou páteře, předčasnou osifikací kostí, různými kostními výrůstky apod. To

¹⁰¹ LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. s. 43. ISBN 80-7178-205-X.

¹⁰² PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. s. 20. ISBN 80-247-0683-0.

vše může být způsobeno nadměrným a neuváženým tréninkem v období dětství. Přestože psychické poruchy jsou méně nápadné, o to více jsou však zákeřné a mohou vést až k depresivnímu onemocnění. Různé diety, výživové zásahy nebo farmakologické a dopingové prostředky jsou dalším faktorem, který může dítě vážně poškodit.¹⁰³

2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě.

O důležitosti pohybových aktivit v běžném životě každého jedince je dnes obeznámen snad již každý. Na člověka v dnešní společnosti působí mnoho negativních vlivů – sedavé zaměstnání, nevhodné návyky ve stravování nebo pracovní stres jsou samozřejmými průvodci většiny dospělé populace. Ovšem nejen to. Častým důsledkem srdečně cévních potíží i mozkových příhod je obezita, vysoký krevní tlak nebo vysoká hladina cholesterolu. A právě přiměřená pohybová aktivita může množství těchto civilizačních chorob eliminovat nebo zmírnit. Samozřejmě je výborné, pokud trenér dovede svého svěřence až na stupně vítězů ve významných soutěžích, ale úplně stejně tak je cenné, pokud vypěstuje u svých svěřenců celoživotní potřebu pohybu, která se projeví například tak, že si jde tatínek dvakrát týdně zahrát squash. Naopak to, že dítě ztratí radost z pohybu nebo na něj dokonce zanevře, je tím největším pochybením, kterého by se trenér mohl dopustit. Tento negativní pocit se jen velmi těžko překonává a často je i nevratný. Proto by trenér neměl zapomínat, že sportování je především příjemná činnost a zábava. Vždy nejde jen o rekordy.¹⁰⁴

3. Vytvořit základy pro pozdější trénink.

Není možné srovnávat výkony desetiletého dítěte s vrcholovými sportovci. Vždyť každému přece musí být jasné, že desetileté dítě nemůže přeskočit laťku 230 cm vysokou nebo uběhnout maraton za dvě hodiny deset minut. Limity tak malého dítěte vyplývají z nedostatečné síly, rychlosti a vytrvalosti. Do určité věkové fáze děti ještě nemají dostatečné dispozice pro jejich rozvoj. Ovšem pro koordinaci pohybů a zvládnání techniky pohybu již mají dostatečné

¹⁰³ PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. s. 20 – 21. ISBN 80-247-0683-0.

¹⁰⁴ Tamtéž, s. 20 – 21.

předpoklady. Tudíž by se měl trénink pro děti zaměřovat zvláště na zvládnutí techniky pohybu.¹⁰⁵

4.9 Základní pravidla stavby tréninku dětí

Při stavbě tréninku jak pro dospělé, tak pro děti, je nezbytné dodržovat určitá pravidla. Podle T. Periče je možno rozlišit tři hlavní části tréninku – úvodní, hlavní a závěrečnou. V této kapitole nebudou nastíněny pouze jednotlivé části, ale i to, jak by měla vypadat jejich náplň.

4.10 Části tréninku

4.10.1 Úvodní část tréninku

Je situována na začátek tréninku. Slouží k přípravě organismu pro hlavní část tréninku a obvykle plní dva úkoly. Prvním je psychická příprava. Tento úkol spočívá v jakémsi formálním zahájení tréninku, čímž se rozumí seznámení se s obsahem tréninku a navození pracovní aktivity. Hlavním cílem je to, aby si děti uvědomily přechod „ze šatny na trénink“, tzn. navození uvědomělé kázně, plnění pokynů a soustředění se na prováděnou činnost. Úkolem trenéra je seznámit děti s tím, co bude náplní tréninku, na co je důležité se zaměřit a motivovat je tak pro další činnost. Druhým úkolem úvodní části je rozcvičení. To má většinou dvě části.¹⁰⁶

a) Zahřátí a prokrvení organismu, čímž je aktivován srdečně cévní a dýchací systém. Během zahřátí jsou většinou užívány jednoduché prostředky a cviky, jako je rozklusání. U menších dětí je spíše vhodnější volit hru jako prostředek efektivního rozcvičení, a to buď drobné závodivé hry (na babu, různé honičky apod.), nebo např. sportovní hry (vybíjená, basketbal apod.).¹⁰⁷

b) Protahování hlavních svalových skupin je druhá nezbytná část rozcvičení. Zde jsou většinou využívány pomalé protahovací cvičení s využitím velkého rozsahu pohybů v kloubech. Z toho důvodu jsou obvykle volena strečinková

¹⁰⁵ PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. s. 22. ISBN 80-247-0683-0.

¹⁰⁶ Tamtéž, s. 51.

¹⁰⁷ PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. s. 51. ISBN 80-247-0683-0.

cvičení a jejich modifikace (o strečinku více v části o protahování). Protahovací cvičení připravují hybný systém (svaly, klouby a šlachy) a zároveň předchází poškození.¹⁰⁸

4.10.2 Hlavní část tréninku

Již druhá část v pořadí má za úkol plnit cíl tréninku. Do ní je zařazováno hlavní zatížení. Obsahem může být rozvoj jedné i několika pohybových schopností a dovedností. Je vhodné, aby cvičení měla určitou posloupnost, která vychází ze dvou fyziologických zákonitostí. První je množství energetických zdrojů pro pohyb a druhou je aktivita a únava nervové soustavy. Nabízí se však otázka, jak by tedy měla být jednotlivá cvičení řazena. T. Perič popisuje ve svém díle *Sportovní příprava dětí* harmonogram takto¹⁰⁹:

a) **Koordinčně náročná cvičení** jsou ta cvičení, která vyžadují vysokou úroveň aktivity centrální nervové soustavy. Většinou se jedná o zatížení, které není náročné na množství energie, a proto nedochází ani k jejímu výraznějšímu čerpání. V tréninku dětí je zásadní požadavek na soustředění a udržení pozornosti. Převáděno do praxe – jedná se o gymnastická cvičení, nácvik techniky, nácvik nových herních variant apod.¹¹⁰

b) **Rychlostní cvičení** jsou charakteristická velkými požadavky na množství energetických zdrojů pro pohyb a poměrně vysokými nároky na aktivitu nervové soustavy. Právě tato cvičení vyžadují značnou volní aktivitu a motivaci. V tréninku se využívají krátké sprinty, soutěživé hry, odrazová cvičení, ve sportovních hrách krátké herní akce apod. Velmi důležitým požadavkem je tedy maximální rychlost pohybu.¹¹¹

c) **Silová cvičení** již nevyžadují takové množství energie jako rychlostní cvičení, ani takovou míru aktivace nervové soustavy jako cvičení koordináční. Proto je řadíme až na třetí místo v hlavní části. Hlavní náplní jsou různá cvičení

¹⁰⁸ Tamtéž, s. 51.

¹⁰⁹ Tamtéž, s. 52.

¹¹⁰ Tamtéž, s. 52.

¹¹¹ Tamtéž, s. 52.

jako přetahování, přetlačování, posilování s vlastní vahou a v pozdějším věku i s většími hmotnostmi (činky, posilovací stroje).¹¹²

d) **Vytrvalostní cvičení** jsou umístěna až na závěr hlavní části. Již sama podstata rozvoje vytrvalosti spočívá ve vyčerpání energetických zdrojů pro pohyb, a proto k tomu s úspěchem můžeme využít předchozích cvičení. Tato cvičení jsou také náročná na vůli vydržet i přes určité nepříjemné pocity (i když u dětí musíme být v tomto ohledu velmi opatrní), a tím využívají i vyčerpání centrální nervové soustavy. V praxi se potom v závěru hlavní části zařazují výběhy, různá kondiční cvičení (delší plavání, jízda na kole apod.), u dětí především hry a závody, ať již sportovní nebo hry v přírodě atd., při kterých děti zapomínají na únavu.¹¹³

4.10.3 Závěrečná část tréninku

Slouží ke zklidnění a k zahájení zotavení organismu. Opět ji můžeme rozdělit na dvě části¹¹⁴:

1. **Část dynamickou**, ve které jsou cvičení s nízkou intenzitou. Jejich cílem je urychlit zotavení po tréninku a začít odbourávat odpadní látky, které vznikly během zatížení. Jeho obsahem mohou být drobné hry, vyklusání, vyjíždka na kole apod.¹¹⁵

2. **Část statickou**, která musí obsahovat protažení svalů, které byly v tréninku převážně zapojeny, a dále svalů, které v daném sportu mají tendenci ke zkracování, případně dalších problémových oblastí. Dále bychom především u dětí měli zařazovat kompenzační a vyrovnávací cvičení. Trénink často působí na děti jednostranně, a proto je potřeba provádět kompenzaci dříve, než dojde k výraznějším svalovým dysbalancím (nerovnostem) a vadám držení těla. Statickými cvičení dochází také k celkovému uklidnění organismu, které pozitivně ovlivňuje zotavení dětí.¹¹⁶

¹¹² Tamtéž, s. 52.

¹¹³ PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. s. 53. ISBN 80-247-0683-0.

¹¹⁴ PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. s. 53. ISBN 80-247-0683-0.

¹¹⁵ Tamtéž, s. 53.

¹¹⁶ Tamtéž, s. 53.

V této kapitole jsem nastínila, jak by měl vypadat sportovní trénink. Tak jako existují pravidla slušného chování či pravidla silničního provozu, má svá pravidla také sportovní trénink. Ta je také nutno dodržovat nejen proto, aby trénink probíhal plynule a měl nějaký řád, ale hlavně ze zdravotního hlediska. Ve sportu není tedy nutné, aby pohyb přinášel lidem pouze radost a odreagování, ale aby měl také přínos pro jedincovu psychiku a byl zdravotně prospěšný.

5. Závěr

Díky velkému množství informací, které jsem musela pro realizaci této bakalářské práce zpracovat, jsem dospěla k logickému závěru, že motivace jako taková je procesem velmi náročným a složitým. Platí to obzvlášť v případě, kdy je stanoven požadavek dosažení motivovanosti u většího počtu dětí. Každé dítě je jedinečné a potřebuje individuální přístup. Některé je tedy potřeba více motivovat a pobízet, jiné naopak ocení volnost. Mnoho poznatků (zvláště ze čtvrté kapitoly) by mělo přispět ke zvýšení motivace při sportovních aktivitách. Konkrétní tipy na zvýšení motivace jako je hra, soutěže, rozdělování dětí do skupin apod. jsou blíže popsány v kapitole „Metody zvyšování motivace“. Trenér má zkrátka mnoho možností, jak hodinu zpestřit a udělat ji zajímavější. Na druhou stranu je nutno se řídit i pevnými pravidly. Bližší informace o této problematice jsem popsala v kapitolách „Cíle sportovního tréninku“ a „Základními pravidla stavby tréninku dětí“. Hlavním cílem musí být vždy kromě zlepšení fyzické kondice a psychické vyrovnanosti dětí také to, aby je sportovní aktivita bavila a měly z ní radost, protože jedině tak si mohou vytvořit ke sportu trvalý vztah. Trénink tedy musí naplňovat hlavně potřeby dětí (potřeba pohybu, kontaktu s vrstevníky atp.) a neomezovat se pouze na záměry ctižádostivých rodičů, případně dokonce trenérů.

Výrok, který můžeme občas slyšet a který byl vysloven již v úvodu, tedy že děti tráví svůj volný čas pasivně, je do jisté míry pravdivý. Nemůžeme však svalovat vinu pouze na děti a uzavřít celou věc tvrzením, že jsou líné. Každý rodič by se měl zamyslet nad tím, do jaké míry je zaplněn sportovní aktivitou právě jeho volný čas a zda ke sportovní aktivitě vede také svou ratolest. Pokud je rodič sám pasivní, není divu, že jeho dítě také není aktivní. Je jasné, že dítě opakuje to, co vidí u svých rodičů. Je to proces nápodoby, kterým se jedinec nejen učí, ale i přebírá od svých nejbližších jak kladné, tak i záporné vlastnosti a návyky. Dítě tedy zrcadlí vlastnosti a chování svých rodičů. Motivovat jedince ke sportu nemusí však pouze rodina, ale i mnoho dalších subjektů. Vychovatel nebo trenér může v dítěti vypěstovat pozitivní vztah ke sportu, ale stejně tak ho může od

sportu odradit. Co však nebylo v práci uvedeno a stojí za zmínku v souvislosti se zvyšováním motivace ke sportu, je další metoda motivování prostřednictvím hudby. Ta by však měla být odpovídající věkové skupině. Pro malé děti je vhodné volit písničky, které znají z pohádek a večerníčků. Naopak pro adolescenty vybíráme například aktuální písničky z rádií apod. Cíle tréninku by měly být tudíž uzpůsobeny potřebám věkové skupiny zúčastněných dětí. Pro danou skupinu je pak nutno volit vhodnou zátěž a tematiku. Musíme zajistit, aby je trénink bavil, a byly tak motivovány do dalších sportovních činností, a to nejen v rámci krátkého časového horizontu, jakým je např. probíhající trénink. Motivovaní jedinci si totiž utvoří ke sportu pevnější vztah než jejich znudění kamarádi, které hodiny nebaví. Sport by měl přinášet primárně uspokojení a radost a zároveň děti učit aktivnímu trávení volného času.

Popsala jsem, že existuje mnoho subjektů, které motivují a ovlivňují vztah jedince ke sportu. Je však důležité, aby sport měl vždy svůj význam a nevybočoval ze své definice a určení, tedy že by každému jedinci měl už od dětství přinášet zábavu a odreagování. Měl by být také zdravotně nezávadný, měl by přinášet příjemné prožitky a měl by děti vychovávat k fair play, zdravé soutěživosti, soudržnosti a k dodržování jistých pravidel.

V otázce motivace k zapojení dětí do sportovních činností je dobré najít cesty, které by dětem zajistily dobré zkušenosti. Záleží na způsobu zprostředkování. Právě ten totiž ovlivňuje, zda daný sport vzbudí v dětech zvědavost a zájem o sportovní činnost. Není důležité nacházet stále nové a nové sportovní činnosti, ale je podstatné vytvářet takové podmínky, aby byl daný sport pro děti a mládež stále zajímavý.

Seznam použité literatury

Monografie

- HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- HOSKOVEC, J. *Psychologie*, Praha: Triton 2002, ISBN 80 – 7254 – 219 – 2.
- KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. Brno: CERM, 2002. ISBN 80-7204-156-8.
- KÖSSL, J.; ŠTUMBAUER, J.; WAIC. M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha.: UK, FTVS, 2004. ISBN 80-246-0802-2.
- LOKŠA, J.; LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*, Praha: Portál. 1999. ISBN 80-7178-205-X.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšíř. vyd. Praha, Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. Praha: Academia, 1996, ISBN 80–200-0592-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80–200–0689-3.
- PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času. Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-569-5.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada publishing, 2006. ISBN 80-247-0871-X.
- PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.
- RYCHTECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha.: UK, FTVS, 2006. ISBN 80-86317-44-7.

SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas. Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

ZELINA, M.; ZELINOVÁ, M. *Rozvoj tvořivosti dětí a mládež*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelstvo, 1990. ISBN 80-08-00442-8.

ZIMMEROVÁ, R. ed. *Netradiční sportovní činnosti*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-460-5.

Časopisecké statě

MAREŠ, J.; MAN, F.; PROKEŠOVÁ, L. Autonomie žáka a rozvoj jeho osobnosti. *Pedagogika*, 1996, roč. XLVI.

ŠULC, M. Chci mít doma olympijského vítěze. *Psychologie dnes*, 2007, roč. 13, č. 5.

Abstrakt

BLECHOVÁ, M. *Motivace dětí k zapojení do sportovních aktivit ve volném čase*. České Budějovice 2010. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce R. Macků.

Klíčová slova: motiv, potřeba, motivace, volný čas, sport

Práce se na začátku zabývá obecně motivací. Dále jsou tyto poznatky použity v kapitole „Sport ve volném čase“, protože i ve sportu je nezbytné motivovat děti během tréninku za účelem dosažení maximálních výsledků. Tato kapitola se také zabývá tím, co motivuje děti ke sportovním činnostem a jaké motivy neboli pohnutky je ovlivňují k tomu, aby sportovaly, a jak vnější motivy mohou ovlivnit pozitivně (i negativně) postoj jedince ke sportu. Následuje rozbor metod rozvíjení motivace, které může každý vedoucí využít ve své praxi. Na závěr následují cíle sportovního tréninku a nastínění základních pravidel pro stavbu hodiny sportovního tréninku.

Abstract

BLECHOVÁ, M. *Motivation of children to participate in sports activities in leisure time*. České Budějovice 2010. Bachelor thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Pedagogy. Bachelor leader Mgr. R. Macků.

Key words: motive, need, motivation, leisure, sport.

The work deals with general motivation at the beginning. These findings are used in chapter Sport leisure, as well as in sport is necessary to motivate the children during training to achieve maximum results. This chapter also looks at what motivates children to sports activities, and what motives or motives affect them to sports and how the external motives may affect positively (and negatively) the position of an individual sport. The following is an analysis of methods to develop incentives that each lead used in his practice. Finally, the objectives of sport training outline of the basic rules for building sports training hours.