



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

### **Bakalářská práce**

Sportovní aktivity dětí v předškolním věku očima rodičů

Vypracovala: Kateřina Deutschová

Vedoucí práce: Mgr. Jana Kouřilová, Ph.D.

České Budějovice 2016

## **Prohlášení**

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 fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 25. března 2016

Kateřina Deutschová

---

## **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Janě Kouřilové Ph.D., vedoucí mé bakalářské práce, za odborné vedení, vstřícnost a poskytování cenných rad.

Zvláštní poděkování patří také všem mým blízkým a známým za jejich podporu během mého studia.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce je zaměřena na sportovní aktivitu dětí v předškolním věku. Teoretická část se zabývá zdravým životním stylem, pohybem ve vztahu k předškolnímu dítěti jeho motivací ke sportovní aktivitě a dopady rané sportovní specializace. Výzkumná studie je zaměřena na pohledy rodičů na sportovní aktivitu svých dětí, respektive na její motivaci k ní a jejich očekávání. Sledování proběhne v mateřské škole v malé obci v blízkosti Českých Budějovic, posbíraná data budou hodnocena kvantitativně. Cílem výzkumu je zjistit, jaká je motivace rodičů předškolních dětí, vést své děti ke sportovní aktivitě.

Klíčová slova:

zdraví a zdravý životní styl, předškolní období, motivace, pohyb a sport

## **Abstract**

The Bachelor thesis is focused on sport activities of preschool children. The theoretical part deals with the healthy lifestyle, the motion in the relationship to pre-schoolers, their attitude to sport activity and the impact of an early specialization. The research follows up the views of parents on sport activities of their children study focus on the view of the parents on sport activities of their children, or more precisely on their real motivation to them and at the same time it shows parental expectations. The research observation will be held in the nursery school located in small village close to České Budějovice, the gathered data will be evaluated quantitatively. The goal of this research is to determine the authentic motivation of parents lead their preschool children to a sport activity.

## **Keywords:**

health, healthy life style, preschool period, motivation, motion and sport

## OBSAH

ÚVOD.....	8
1 TEORETICKÁ ČÁST .....	10
1.1 Zdraví a zdravý životní styl .....	10
1.2 Pohyb jako součást zdravého životního stylu .....	12
1.3 Dítě a pohyb .....	14
1.3.1 Charakteristika předškolního věku .....	14
1.3.2 Pohybová aktivita v předškolním věku .....	18
1.4 Vliv pohybu na psychický vývoj dítěte .....	20
1.5 Sport jako druh pohybové aktivity .....	23
1.6 Sport v předškolním věku.....	25
1.6.1 Motivace ke sportovní aktivitě .....	28
1.6.2 Pozitiva a negativa rané sportovní specializace .....	31
1.7 Vliv rodiny na sportovní aktivity dětí .....	32
2 PRAKTICKÁ ČÁST .....	35
2.1 Cíle výzkumu.....	35
2.2 Výzkumné otázky .....	35
2.3 Metody výzkumu.....	36
2.4 Výzkumný vzorek.....	36
2.5 Výsledky a jejich interpretace .....	37
2.5.1 Matky a jejich vztah ke sportu .....	38
2.5.2 Otcové a jejich vztah ke sportu.....	41
2.5.3 Sportovní aktivity předškoláků .....	44

2.6 Shrnutí.....	49
ZÁVĚR.....	52
POUŽITÁ LITERATURA .....	53

## ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolila téma *Sportovní aktivity u předškolních dětí očima rodičů*. Já sama jsem jako dítě hodně sportovala. Se sportem jsem začala až ve školním věku a vydržela jsem u něj až do dospělosti. Zajímalo mne tedy, co vede dnešní rodiče k tomu, že již v předškolním věku, tedy poměrně brzy, vedou své děti ke sportu. Jaké důvody k tomu mají? Domnívám se, že by to mohla být touha po tom, mít doma to nejlepší a nejdokonalejší dítě. Nebo může jít o naplnění své vlastní touhy, či ambice prostřednictvím dětí. Jednou z dalších možností je, že rodiče nechtějí, aby děti trávily čas nicneděláním. V neposlední řadě je možno se domnívat, že prostřednictvím pohybových aktivit chtějí vést děti ke zdravému způsobu života a tím tak předcházet řadě onemocnění.

Sport a pohyb je nedílnou součástí člověka od nepaměti. Bez pohybu by člověk ani nebyl člověkem. A jak to mají s pohybem a sportem dnešní děti? Tato přetechnizovaná doba vede děti k jakémusi útlumu. Dnešní děti tráví stále více času u PC, televize, tabletu a moderních telefonů. Avšak není tomu tak všude. Jsou i rodiny, kde je sport na prvním místě a nic jiného neexistuje. Rodiče vytrvale vozí své děti každé ráno i odpoledne na tréninky, dále pak veškerý volný čas o víkendech věnují zápasům a závodům. Jsou dětem téměř neustále na blízku a dělají jim jakési osobní manažery. Tím, že dítě něco dokáže, případně ve sportu něco znamená, nám ukazuje sílu svého sebevědomí, to jak se cítí fyzicky i psychicky, ale i jaké postavení ve společnosti zaujímá.

Jak jsem se již zmínila v úvodu i já jsem si prošla svou vlastní sportovní kariérou. Začala jsem s pohybovými hrami již na prvním stupni základní školy, pohyb pro mne byl přirozený a velice potřebný. Když jsem mohla hrát jakoukoli pohybovou hru, byla jsem nejspokojenější dítě na světě, a tak když se konaly výběrové zkoušky na Sportovní školu, nesměla jsem u nich chybět. Tak započala má sportovní kariéra a každodenní dřina po dobu osmi let. Byla to léta těžká, plná odříkaní a po delší době i pochroumaného zdraví, ale zároveň to byla nádherná doba. Poznala jsem spoustu přátel, podívala jsem se do řady měst, poznala určité charaktery lidí, naučila se



respektu a úctě k ostatním lidem. A když se zamyslím, co bylo pro mne tou motivací, tím tahounem? Asi jako téměř každé dítě, jsem chtěla vyhrávat a dělat něco, co mě nesmírně naplňuje. Moji rodiče mne ve sportu vždy podporovali, ale zároveň mne k ničemu nenutili. Bylo to vždy jen mé vlastní rozhodnutí. Já sama své děti ke sportu vedu, ale pouze hravou formou. Jsem ráda, když to co dělají, je těší. A samy ať si rozhodnou, zda se budou chtít sportu jednou věnovat vrcholově.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 Zdraví a zdravý životní styl

Zdraví je humánní hodnotou a základním lidským právem. Zdraví není jen charakteristikou organismu, ale má pro člověka nevyčíslitelnou hodnotu a je součástí sociálního i ekonomického rozvoje.

Existuje celá řada definic, avšak všechny vycházejí z jedné a to ze Světové zdravotnické organizace (SZO). Světová zdravotnická organizace definovala zdraví jako: „*Stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci nebo tělesné vady.*“ (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 12) Zdraví se tudíž orientuje třemi různými směry, které jsou navzájem propojené – jde o propojení oblasti duševní, tělesné a sociální.

Křivohlavého definice zdraví zní: „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální, duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.*“ (Křivohlavý, 2003, s. 40)

Domnívám se, že definice Křivohlavého a Světové zdravotnické organizace jsou sice podobné, ale Křivohlavý ji více rozvíjí o poznatek, že zdraví, umožňuje žít člověku kvalitní život.

Definice Státní zdravotnické organizace je nerozšířenější definicí zdraví, i když je ve své podstatě velmi stručná, proto také byla obohacena o nové dimenze a v dnešním novém tvaru jak uvádí Čepičková, zní: „*Zdraví je stav fyzické, psychické, spirituální a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnosti nemoci nebo neduživosti, který umožňuje rozvinout osobnost jedince se všemi jeho vlohami a schopnostmi.*“ (Čepičková a kol., 2007, s. 41).

Dle Čepičkové (2007) má zdraví čtyři základní složky:

*tělesná pohoda* - neúčast tělesné nemoci a bolesti, fyzická vyrovnanost,  
pocit dobré fyzické formy

*duševní pohoda* - nepřítomnost mentálního defektu, schopnost jasně  
uvažovat, reálně reagovat, schopnost přijímat a projevovat emoce

*společenská pohoda*- schopnost sociálního a prosociálního chování, schopnost navazování a udržování kontaktů s okolím

*duchovní pohoda* – mít postoj k hodnotám, žít v souladu s morálkou a mít smysl života

Na zdraví dospělého jedince i dítěte mají vliv determinanty. Determinanty jsou *kladné* a *záporné* faktory působící na jednotlivce. Kladné determinanty posilují zdraví a ty záporné mohou vyvolávat u jedince nemoc. Tyto faktory mohou být *vnitřní* a *vnější*. Mezi vnitřní determinanty patří dědičné faktory (20%), získané již na začátku svého ontogenetického vývoje, tedy splynutím obou pohlavních buněk, v nichž se projevuje sociokulturní prostředí, ve kterém člověk žije a vliv životního prostředí. Mezi vnější faktory, které ovlivňují zdraví jedince, patří: životní styl (50%), kvalita prostředí ve kterém žijí (20%), úroveň a kvalita zdravotní péče (10%). Tyto faktory lze ovlivnit. Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví se prolínají. To vše byly determinanty z hlediska zdroje. Dále pak máme determinanty z hlediska působení, ty mohou být přímé nebo nepřímé (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Dospělý jedinec by měl být schopen vytvořit podmínky ve společnosti tak, aby byl schopen dosáhnout plného zdraví, proto tedy: *„Zdraví lze tedy komplexně chápat jako schopnost vyrovnat se s nároky vnitřního i zevního prostředí bez narušení životních funkcí.“* (Čevela, Čeledová, 2009, str. 18)

Jedním z determinantů byl již zmiňovaný životní styl. Životní styl má největší vliv na zdraví. Dle Machové můžeme životní styl definovat: *„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy s možnostmi, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností).“* (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 16)

Na životní styl má vliv mnoho faktorů. K základním faktorům patří věk, pohlaví, temperament, vlastní ekonomická situace a ekonomická situace společnosti, vzdělání, zaměstnání, motivace a v neposlední řadě i rodinné zvyklosti. Současný jedinec vede spíše sedavý způsob života a neustále se honí za penězi. Lidé si myslí, že čím více peněz

budou mít, tím budou šťastnější a spokojenější. Ano i do určité míry mohou peníze přinášet štěstí, zjednodušovat život, ale má to své limity. Pro správný životní styl je důležité, aby byl jedinec motivován a informován o tom, jak zdraví úspěšně šetřit a zároveň posilovat, co mu škodí atd. Měl by proto vytvářet ty správné podmínky.

## 1.2 Pohyb jako součást zdravého životního stylu

Pohyb je jednou ze základních dovedností člověka. Během vývoje lidstva došlo ke změně významu slova. Dříve byl pohyb zapotřebí k zajištění základních životních potřeb. Dnes je součástí sportovní či umělecké kariéry. Člověk se v rámci různých pohybových aktivit a her učí být jeden k druhému milý, ohleduplný, osvojuje si různé sociální dovednosti, pravidla fair play, morálních hodnot a další.

Hra je součástí dětí od nepaměti a je to: *„Forma činnosti, která se liší od práce i učení. Člověk se hrou zabývá po celý život, avšak v předškolním věku má specifické postavení – je vůdčím typem činnosti. Hra má řadu aspektů: aspekt poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivost, fantazijní, sociální, rekreační, diagnostický, terapeutický. Zahrnuje činnosti jednotlivce, dvojice, malé skupiny i velké skupiny.“*(Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 75) Pohyb je součástí zdravého životního stylu. Měl by být součástí života a přinášet potěšení. Kromě potěšení má i své další příznivé účinky, a to z hlediska lékařského. Posiluje kardiovaskulární systém a tím tak snižuje riziko infarktu nebo mrtvice, dále pak snižuje riziko cukrovky a vysokého krevního tlaku.

Pokud se tělo hýbe, ve smyslu, kdy mluvíme o vlastní pohybové aktivitě, jedná se o pohyb *aktivní*. Pokud je pohyb těla zajištěn jiným člověkem nebo technickým nástrojem, mluvíme o pohybu *pasivním*. *„Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb.“* (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 39) Aktivní pohyb je velmi důležitý pro zajištění základních fyziologických potřeb, zvyšuje fyzickou kondici, zvyšuje objem plic a působí pozitivně proti vzniku civilizačních chorob. Kromě jiného zvyšuje psychickou odolnost a pohodu. Oproti tomu pohyb pasivní přispívá k výskytu civilizačních chorob.

Pohybové návyky se vytvářejí již v raném dětství a to v rodině, ve sportovních organizacích, ve volnočasových aktivitách a v neposlední řadě ve školských zařízeních. Neméně důležitá je motivace jedince, která společně s pohybem tvoří součást zdravého životního stylu. Pokud bude dítě pohyb provozovat cíleně denně, bude tak předcházet vzniku obezity již od dětství.

U předškolních dětí hrají pohybové aktivity významnou roli. Vytvářejí prostředek komunikace mezi nimi a jsou vyjádřením sebe sama. Potřeba pohybu v tomto věku u dítěte je velmi intenzivní. V předškolním věku mluvíme pak o pohybu spíše jako o pohybové hře.

#### **Hra může probíhat různými způsoby:**

*volná hra* – dítěti vybere učitel či jiné dítě hračku a dítě si s ní samo hraje

*spontánní hra* – dítě si samo vybere hračku a hraje si s ní, jak ono samo chce

*řízená* – dítěti je předem naplánovaná činnost s určitým záměrem vzdělávání

#### **Dle sociálních kontaktů lze hru dělit:**

*individuální* – každé dítě hraje za sebe

*skupinová* – hry jsou prováděny ve větším počtu

*„Zkoumání a hra však pravděpodobně napomáhají rozvoji mozku, zlepšují řeč a rozumové schopnosti dítěte, zdokonalují jeho tělesné dovednosti a připravují základy pro rozvíjení citových vztahů. Zkušenosti získané hrou musejí být uloženy v mozkových buňkách jako součást „modelu světa“ dítěte.“ (Brierley, 1996, s. 72)*

Ne všechny hry neprodleně souvisí s pohybem a sportem. Existují hry pro rozvoj paměti, pro rozvoj řečových schopností aj. Hru dále dělíme na explorativní a imaginativní. Při *explorativní* hře je dítě velmi často soustředěné, vážné a většinou zkoumá, jakým způsobem se zachází s objektem jeho zájmu, a když to zjistí, je schopné si s tímto objektem užívat zábavu. Např. u tříkolky dítě zkoumá, jak se na ni jezdí, dopředu či vzad, jak se brzdí nebo zatáčí. Naproti tomu *imaginativní* hra obsahuje v sobě prvky fantazie a humoru, používá se jako podnět k rozvoji dětské představivosti. Při imaginativní hře málokdy dochází k rozumovému vývoji. Převážná většina her je však s pohybem více či méně propojena. Tyto hry jsou pak závislé na prostoru

a materiálním vybavení prostředí, kde se provozují. Hrami u dětí předškolního věku rozvíjíme pohybové dovednosti, osobnost, sociální citění a pravidla soužití (Brierley, 1996).

### **1.3 Dítě a pohyb**

Motivace k pohybu a hře je pro děti daleko zajímavější a přijatelnější formou rozvíjení poznání, než jen opakované poučování. Díky hře spojené s pohybem jsou děti bezprostředně vtaženy do procesu objevování „světa“, ale i svých možností a dostávají tak šanci projít si svou vlastní cestu od prožitku k poznání. Pohyb a hra dávají dětem svobodný prostor a čas, který tolik potřebují k poznání sebe samých a svých možností. Vzhledem k tomu, že pohyb a hra je hlavní náplní předškolních dětí, je pro jejich tělesný a duševní vývoj přímo nepostradatelný. Přináší jim radost, učí je poznávat okolí, učí je ovládat své jednání a duševní procesy. Poznání dítěte prostřednictvím sportu a dalších pohybových aktivit se může vyvíjet různě, přestože možnost rozvoje je dána všem dětem. Dítě se může rozvíjet buď harmonicky, široce, tedy dobře, tak jednostranně. Záleží na tom, dojde-li ke spojení vnitřních předpokladů dětí s dostatkem vnějších podnětů.

Pohyb je pro dítě nezbytný jako zdravotní aspekt a je nesmírně důležitý pro vyrovnaný vývoj. Sportování dětí není jen putováním za zvýšení efektivnosti a přípravou na závody, ale i dlouhodobou didaktickou činností, kterou společně tvoří trenér, vedoucí a rodič. Na konci této dráhy pak stojí člověk, kterému pohyb a sport dal nevšední zážitky, báječné dětství a mnoho přátel, na které se může kdykoli spolehnout, i když k tomu mnohdy patří bolest, slzy a odříkání, ale to už spíše mluvíme o sportu vrcholovém.

#### **1.3.1 Charakteristika předškolního věku**

Předškolní věk trvá od tří do šesti až sedmi let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, tedy nástupem do školy. Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě a diferenciací vztahu ke světu. V jeho poznání dítěti pomáhá představivost, je to fáze fantazijního zpracování

informací. Dítě svou představu přizpůsobuje vlastním možnostem poznání a potřebám. „*Chceme-li tomuto životnímu období porozumět, musíme se seznámit nejen s teoriemi, ale i s mnoha detaily - a pokud možno také s dětmi tohoto věku žít.*“ (ŘÍČAN, 2004, s. 119)

K postupné diferenciaci dochází i v sociální oblasti, pro níž je typický přesah rodiny a rozvoj vztahů s vrstevníky. Toto období je potřeba chápat jako fázi přípravy na život ve společnosti. Musí se naučit prosadit i spolupracovat. Vývojově podmíněné změny se odrazí ve hře.

Průcha a kol. charakterizuje *předškolní věk* jako: „*Vývojové období dítěte od dovršení třetího roku věku po vstup do školy, tzn. do dovršení šestého roku života. Hlavní činností předškolního dítěte je hra. V tomto věkovém období dítě zprav. navštěvuje mateřskou školu, která postupně připravuje na vstup do školy. Základem stále zůstává rodinná výchova, na které mateřská škola staví a která napomáhá dalšímu rozvoji dítěte.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 186)

V předškolním věku dochází k velkému *vývoji motoriky*. V závislosti na vývoji a zrání mozku se rozvíjí celkový psychický i pohybový vývoj dítěte. Zdokonaluje se hrubá i jemná motorika. *Hrubá motorika* je na počátku předškolního období ještě nekoordinovaná, v průběhu období se zdokonaluje a stabilizuje. Dítě na konci této etapy již samo zvládá chůzi i běh v nerovném terénu a je schopno zdolat těžší překážky, případně jízdu na koloběžce či poskoky. Dvořáková uvádí, že: „*Vývojově má chůze dětí tyto znaky: širší stopa, krátký krok, nášlap na celé chodidlo – neodvíjení chodidla, neplynulost, bez pohybů s pažemi – paže udržují rovnováhu, neschopnost dalších pohybů při chůzi, snížená orientace.*“ (Dvořáková, 2001, s. 16) Dále pak: „*Vývojově se běh vyznačuje krátkým krokem, širokou stopou, došlapem na celé chodidlo, nerytmičností a neplynulostí, nedokonalou orientací, neschopností dalších pohybů při běhu, paže udržují rovnováhu – bez souhybů.*“ (Dvořáková, 2001, s. 17) O skocích se zmiňuje: „*Vývoj postupuje od seskoku, skoky na místě, skok snožmo, skok stranou a vzad, do dálky, do výšky, skok s rozběhem. Odraz jednou nohou z chůze a běhu. Z hlediska vývoje jsou skoky malé, nízké, odraz nepružný, bez souhybů paží a těla,*

*střídavě se rozvíjí odraz snožmo a odraz jednou nohou z kroku.“ (Dvořáková, 2001, s. 17)*

*Jemná motorika se stále propracovává k lepší manuální zručnosti. Během tohoto období začíná dítě upřednostňovat pravou či levou paži. Záleží na tom, která hemisféra je dominantní. Dítě by již mělo dokázat manipulovat s nůžkami, uchopit správně tužku, zacházet správně s příborem nebo ovládat práci s míčem (hodit, chytit). Dvořáková uvádí, že dítě postupně ovládá: „Techniky házení jednou i oběma rukama: správný úchop umožňuje volba vhodné velikosti míče.“ (Dvořáková, 2001, s. 18)*

Dítě předškolního věku se neustále zlepšuje a zdokonaluje ve svých pohybových činnostech. U dítěte předškolního věku dochází k rozvoji *poznávacích procesů*. Podle Vágnerové (2000) se poznávání u předškolních dětí zaměřuje zejména na okolní svět, děti se chovají spíše intuitivně a převažuje u nich více názorné myšlení. Toto myšlení zcela neuznává pravidla logiky. Mezi hlavní *znaky prelogického učení* patří:

*Egocentrismus* – dítě ulpívá při svých soudech na svém osobním pohledu (např. když si dítě překryje rukama oči, myslí si, že ho druzí nevidí), takovém jak ho vidí a ztotožňuje ho se zřejmými vlastnostmi

*Magičnost* – vysvětlení světa očima dítěte je zjednodušováno fantazií dítěte, dítě mezi skutečností a fantazií nedělá rozdíly

*Absolutismus* – dítě je přesvědčeno, že každé řešení je konečné, což souvisí s naplněním potřeby jistoty

*„Dítě interpretuje realitu tak, aby pro ně byla srozumitelná a přijatelná. Tento přístup se u předškoláků projevuje formou i nepravých lží, tzv. **konfabulací**, kdy dítě kombinuje reálné vzpomínky s fantazijními představami (ovlivněnými jak nezralostí, tak aktuálními potřebami a citovým laděním). Pro dítě však představují skutečnost a ono samo je o jejich pravdivosti přesvědčeno.“ (Vágnerová, 2000, s. 106)* Pro dítě předškolního věku je fantazie velmi důležitá, díky ní si může přizpůsobit realitu vlastním potřebám. Dětská fantazie nese znaky *animismu* tzn., že děti věří v nadpřirozené bytosti (Hartl, 2004), dále pak znaky *antropomorfismu* tzn., že děti



přikládají lidské znaky myšlení, jednání atd. zvířatům a různým objektům jejich zájmu (Hartl, 2004).

Co se týká komplexnosti, je myšlení předškolního dítěte nepropojené, nesladěné a nesouvislé. Z hlediska vývoje myšlení se jedná o dlouhodobý proces. Dítě chápe určité proměny postupně, nedokáže ještě pochopit situaci dvou proměn navzájem. Což je patrné na příkladu, kdy dítě dostane dvě stejné sklenice s korálky a míní, že v obou dvou je jich stejně. V okamžiku, kdy obsah jedné z nich přesypane do užší, ale vyšší sklenice, označí dítě tu přesypanou jako tu, která je plnější. Z čehož je zřejmé, že dítě předškolního věku nedokáže vnímat komplexně a nerozlišuje mezi základními vztahy a mezi objekty zájmu.

Podle Čížkové a kol. (1999) dítě v předškolním věku vnímá předměty více jako celek. Zejména pak ty objekty, které upoutaly jeho pozornost díky činnosti, ke které se vztahují. *Vnímání* můžeme dělit na *aktivní* a *pasivní*. Aktivní vnímání má dítě spojeno s nějakou činností, pohybem či experimentováním. To pasivní je spojováno spíše s nečinností, tudíž bez pohybu, bez řeči, pouze poslechem. *Paměť* je rázu mechanického, avšak pokud dítě zná část určitého děje, dokáže již samo logicky nastolit další souvislosti, které budou následovat. Vzhledem k vrtkavé pozornosti u předškolních dětí je zapotřebí častá změna činností a aktivit. Leč u některých dětí je tomu právě naopak, vyžadují dokončení akce do úplného konce. Děti si dobře pamatují vše, co je pro ně nové, jedinečné a co na ně udělá dojem.

Socializace předškolního dítěte sice stále probíhá především v rodině, jak uvádí Vágnerová (2000), ale dítě se již musí přizpůsobovat požadavkům jiného sociálního prostředí. Významným mezníkem je pro dítě *zařazení do mateřské školy*. Předškolní děti se učí žádoucím způsobům chování, především prosociálnímu, které respektuje práva ostatních. Děti se dále učí navazovat kontakty s vrstevníky a s dospělými jedinci, kde převažuje důraz na shodu v oblasti potřeb a zájmů. Čížková uvádí, že: „*Hlavní činností, ve které probíhá proces socializace, je hra. Hra odráží složité vztahy mezi dítětem a jeho životním prostředím, uplatňuje se v ní práce i učení. Hra je důležitým socializačním a motivačním činitelem, je základní psychickou potřebou. Dítě*

*si hraje, i když je unavené nebo nemocné. Hra je ukazatelem vývojové úrovně dítěte, umožní nám pozorovat vývojové zvláštnosti.“* (Čížková a kol., 1999, s. 72) U dětí předškolního věku převládá společná hra, k ní se přiřazuje i hra kooperativní, která je organizovaná a role jsou již rozdělené. Mezi dětmi převažuje většinou soupeřivost. Podle Langmajera a Krajčířové existuje řada definic hry, jejího zrodu, objasnění a záměru. Opětovaně se zdůrazňuje: *„Hra činnost (fyzická nebo psychická), která je vykonávána jenom proto, že je libá a že přináší dítěti (i dospělému, pokud si ještě dovede hrát) uspokojení sama sobě, bez vnějšího uloženého cíle, ať je činnost sama o sobě příjemná nebo nepříjemná (např. dolování kamenů při stavbě „domů“ nebo dlouhé čekání v křoví bez pohybu při hře na schovávanou).“* (Langmajer, Krejčířová, 2006, s. 100)

### **1.3.2 Pohybová aktivita v předškolním věku**

Jedním z míst, kde je možno rozvíjet pohybové aktivity předškolních dětí je mateřská škola. Mateřské školy mají za úkol rozvíjet u dětí jejich osobnost a zabezpečit uspokojení jejich potřeb. Aby tomu tak bylo, je zapotřebí řídit se Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání. Součástí Rámcového programu předškolního vzdělávání jsou rámcové cíle, které by měli pedagogové v mateřských školách při své práci sledovat.

*Rámcové cíle předškolního vzdělávání:*

- rozvíjení dítěte, jeho učení a poznání
- osvojení základů hodnot, na nichž je založena naše společnost
- získávání osobní samostatnosti a schopnosti projevit se jako samostatná osobnost působící na své okolí (Smolíková, 2004, s. 11)

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání dělí vzdělávání dětí do pěti dílčích oblastí: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Největší význam z hlediska pohybových aktivit je oblast biologická - *Dítě a jeho tělo*.

### *Dítě se učí:*

- uvědomovat si svoje tělo
- ovládat své pohybové ústrojí
- osvojovat si psychomotorickou zručnost
- rozvíjet duševní a tělesnou zdatnost
- osvojovat si věku patřičné praktické dovednosti
- rozvíjet si znalosti o těle a jeho zdraví
- přijímat zdravé životní návyky

V mateřské škole je dodržován pravidelný režim dne. Cílem pohybových aktivit v mateřské škole je zabezpečit optimální rozvoj tělesných, psychických i sociálních dovedností každého dítěte, a tím vytvořit základy pro všestranné a harmonické rozvíjení osobnosti. Velký důraz se klade na prostor ke spontánním činnostem a na pobyt venku. Zde se pak více preferuje pohyb ve volném prostranství než „pochodování ve dvojstupu.“ V obou případech je velmi důležité, aby bylo prostředí dosti podnětné, aby učitelka měla pozitivní postoj k pohybovým aktivitám a v neposlední řadě je zapotřebí dostatečný a bezpečný prostor. Řízené pohybové aktivity lze realizovat jednak v krátkých chvílkách formou pohybové hry, tak i v delších časových úsecích, kde začínáme zahřáním organismu, pokračujeme jednoduchými zdravotními a akrobatickými cviky a závěrečná část obsahuje uklidňující činnosti. V řadě mateřských škol se navýšila nabídka řízených aktivit o plavecké kurzy, jogínské kurzy nebo taneční kurzy (Dvořáková, 2000).

Jednou z dalších možností, kde si dítě může osvojit pohybové dovednosti je sportovní kroužek. Nabídka pohybových aktivit pro předškolní děti je v dnešní době velmi pestrá a různorodá. Děti předškolního věku se mohou věnovat kolektivním, ale i individuálním sportům. V předškolním věku o sportu nemluvíme jako o tréninku, nýbrž jako o sportovní přípravě. Hlavním znakem je tudíž příprava a má přípravný charakter, učí se soustředit, respektovat pravidla a být zodpovědný. Trénink dětí se zakládá především v nácviu a rozvoji pohybových zručností a schopností. Dle Peřiče *„By se měl trénink zaměřovat nejen na oblast rozvoje pohybových schopností*

*a dovedností, ale také na prožitek dětí radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných „dobrodružství“, které mohou přinést úžasné vzpomínky na celý život. Proto se trenéři dětí musejí orientovat v celé řadě oborů.“* (Peřič, 2012, s. 17) Mezi základními jsou sportovní lékařství, pedagogika a psychologie.

#### **1.4 Vliv pohybu na psychický vývoj dítěte**

Součástí oblasti „dítě a jeho psychika“ jsou podoblasti – jazyk a řeč, poznávací schopnosti a funkce, myšlenkové operace, představivost, fantazie, sebepojetí, vůle. Byť to vypadá, že uvedené podoblasti s pohybem vůbec nesouvisejí, opak je pravdou. Při každé hře je nutné, aby se děti mezi sebou domluvily, čímž procvičují mluvidla, ta jsou součástí jemné motoriky, která je zapotřebí pro zvládnutí psaní. I cíle další podoblasti - myšlení lze rozvíjet při hrách. Během her je totiž zapotřebí vyhodnotit různorodou situaci a určit další řešení.

Pohybové či tělovýchovné aktivity mohou být případnými prostředky k naplňování cílů v této oblasti. K mnohým činnostem je zapotřebí, aby se děti vyjádřily, a aby jim ostatní rozuměly. Při některých aktivitách musí dítě přemýšlet o postupu a musí si uchovávat v paměti pravidla. Řada her vyžaduje součinnost a spolupráci. V mnohých činnostech musí dítě projevit snahu, překonat samo sebe. V řadě pohybových dovedností získávají děti znalosti v psychické oblasti, i když primárním záměrem bylo rozvinout určitou pohybovou dovednost. Děti by měly znát základní poznatky o svém těle, aby tak mohly vést zdravý životní styl. ([www.clanky.rvp.cz](http://www.clanky.rvp.cz)).

Psychická i fyzická stránka je navzájem propojena. Dítě se vyjadřuje, osamostatňuje a odpoutává se od rodinného prostředí. Je velmi citlivé na dění ve svém okolí a rozvíjí se po všech stranách vývoje, jak po duševní, tělesné, pohybové tak i intelektové. Osvojuje si veškeré návyky, zdokonaluje se v koordinaci pohybů a začleňuje se do skupiny, kam přenáší své zvyky z rodinného prostředí. Sem neomylně patří i potřeba pohybové aktivity, kterou vyjadřují často svou touhu po pohybu bezúčelnými pohyby, jejich opakováním, skotačením nebo živou pohybovou hravostí.

Neuspokojená potřeba pohybu vede k deprivaci. „*Pohybová deprivace v dětství vede ke škodám nejen v tělesném růstu, ale i v mentálním vývoji, a možnosti k pozitivnímu ovlivnění motoriky dítěte jsou nevratné.*“ (Havlíčková & Linc in Dvořáková, 2000, s. 10) Vesměs platí, že čím jak roste námaha při sportu, dochází ke snížení negativních stavů nálady.

Předškolní děti jsou velmi hravé a zvědavé, touží tedy poznávat nové věci, vyzkoušet si nové činnosti a navazovat kontakty s vrstevníky. Kromě poznávání a rozvoje poznávacích procesů je pro mnohé pohyb zásobárnou nových zážitků, vnímání a emocí. Děti v tomto věku lze velice dobře motivovat. Jsou schopny uvědomit si své výkony a ohodnotit tak úspěšnost zvládnutí. Úkoly by měly být přiměřené věku a co do obsahu zvládnutelné, abychom u dětí podporovali radost z pohybu.

Pohyb dále ovlivňuje tělesné dispozice dítěte. Čím lepší tělesné dispozice dítě má, tím lepší má pevnost kostí a kloubů. Dětské tělo je složeno z vody, tuku a tzv. lean body mass. Většinu tvoří tělesná voda. Podíl této vody je asi 60 – 65 % hmotnosti, podíl tuku je 15- 17%. Každý jedinec se utváří individuálně a jsou určitá období, kterými si musí každý jedinec projít. V poslední době se však setkáváme s postřehy, že pro některé jedince tyto etapy neplatí. (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 9) uvádí že: „*Ontogenetický vývoj jedince je zákonitě výrazem fylogenetického vývoje druhu a sekundárně odráží faktory zevního, ale i vnitřního prostředí. Jejich znalost a respektování patří k povinnostem vychovatelů, ale i lékařů a nakonec i jedinců samotných.*“ Z toho pak pro dítě předškolního věku vyplývá, že jak dlouho dítě spí, tak dlouho by se mělo pohybovat. V pozdějším věku, kdy již navštěvuje školu, by mělo stejný čas strávený sezením v lavici, strávit i pohybovou aktivitou.

Tabulka 1: Denní potřeba smíšeného pohybu (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 10)

Věk	Procento pohybu	Hodin
Předškolní (4-6)	30	7
Mladší školní (7-10)	25	6
Střední školní (11-13)	20	5
Starší školní (14-15)	15	4
Adolescence (16-18)	10	3

U dítěte předškolního věku je dokončeno postupné vytváření obalů nervových spojů, v mozečku dozrává rovnovážná schopnost a objevuje se velký rozsah kloubní pohyblivosti.

Soubor pocitů umožňujících vnímání pohybu orgánů podrážděním receptorů ve svalech, šlachách, okostici a kloubních pouzdrech je důležitý pro vnímání pohybu, odhalení chyb a jejich nápravu. Pokračuje vývoj zručnosti a motorické koordinace a nárůst pohybové aktivity jak v množství, tak v kvalitě. Zlepšuje se celková koordinace těla. Chůze je stabilní kolem třetího roku a mezi šestým a sedmým rokem života je již stejná jako chůze dospělého člověka.

*„Na základě zdokonaleného lokomočního vzoru chůze se nadále objevují a vyvíjejí acyklické pohyby – jednotlivé typy skoků, přískoky, hopsání, poskoky. Z acyklických pohybů zvládne dítě nejprve seskoky, později skoky do dálky, nejpозději skoky do výšky. Hopsat umí dítě přibližně kolem šestého roku, poskok je většinou poslední lokomoční vzor, který se ustaluje kolem šestého až sedmého roku.“* (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011, s. 13)

*Dítě v předškolní věku by mělo zvládnout:*

*Pohybové dovednosti*

*Lokomoční dovednosti*

- pohybovat se rozdílnými způsoby na určitém území všemi směry

- pohybovat se rozdílnými způsoby mezi bariérami i přes ně
- skoky a poskoky
- pohybovat se dle pokynů zadavatele úkolu (v dřepu, v kleku, upažit, tleskat...)
- zvládat kombinaci více pohybů najednou
- zvládat pohyb v odlišném klimatu
- zvládat pohyb v seskupení a dokázat s ním kooperovat

#### *Nelokomoční dovednosti*

- dokázat se podvolit pohyby těla hudbě
- pohybovat se kolem osy svého těla
- pohybovat částmi či zaujímat různé polohy těla dle pokynů

#### *Manipulační dovednosti*

- zacházet s různým náčiním a spolupracovat s ním ve skupině
- využít náčiní k pohybu v odlišném prostředí

#### *Tělesná zdatnost*

- zvládnout pohyb po určitý časový úsek
- zvládat dechová cvičení
- ovládnout své tělo dle pokynů (zpevnit, povolít)

#### *Kognitivní oblast*

- znát části svého těla a pojmenovat je
- vědět, že pohybem posilujeme činnost srdce
- vědět, že svaly umožňují změnu polohy těla
- dokázat zachovat dohodnutý řád
- zachovávat respekt
- znát pojmy související s pohybem

## **1.5 Sport jako druh pohybové aktivity**

Tak jako v každé době i v té dnešní má sport své příznivce i odpůrce. Jak tedy sport definujeme? Hartl (2004) uvádí, že sport: „*Je individuální nebo skupinová aktivita*

*prováděná jako cvičení nebo pro zábavu; sledování sportu se stále více stává náhradou za skutečné konflikty a prožitky.“ (Hartl, 2004, s., 260)*

Kobylka (1986) uvádí, že slovo sport: „*Je odvozeno z latinského disportare, což znamená rozptylovat se, mít zábavu. Sport tedy byl původně považován za určitý druh rozptýlení, hry, která je jedním z důležitých fenoménů lidské existence.“ (Kobylka, 1986, s. 5)*

Rada Evropy v Bílé knize o sportu říká, že sport představuje: „*Veškeré formy tělesné aktivity, které jsou provozovány příležitostně nebo organizovaně, usilují o vyjádření nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, utvoření společenských vztahů či dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“ (Bílá kniha, 2007, s. 2)*

Sport dělíme dle intenzity a úsilí při něm vynaloženém na *rekreační a výkonnostní (vrcholový)* a dle množství lidí, kteří ho provozují na *kolektivní a individuální*. Dále pak existuje ještě sport *alternativní*.

*Rekreační sport (Ondřej, 1988):*

- je sportem, kde je kladen důraz na emotivní zážitek a ne na neustálé se zvyšování výkonu
- je sport, který zahrnuje celou řadu aktivit, které se dají provozovat v přírodě, na hřišti, ve vodě, ve vzduchu
- je realizován většinou ve volném čase a je dostupný většině
- může být řízený i neřízený

*Výkonnostní (vrcholový) sport (Sekot, 2008):*

- je provozován většinou několikrát týdně
- je organizovaný a probíhají zde pravidelně soutěže na různé úrovni; mezinárodní a národní
- je spravován jednotlivými tělovýchovnými svazy
- je nejvyšší výkonnostní úroveň sportu, často je provozován denně i několik hodin tzv. na „plný úvazek“
- klade se zde veliký důraz na zdolávání a produkování nových rekordů



*Individuální sport* (Sekot, 2006):

- je sportem dvou či více individuů proti sobě
- vždy záleží na tom, jak se každý jednotlivec připravil na výkon, na jeho pílí při tréninku, to vše ovlivňuje jeho výkonnost
- mezi nejznámější sporty jednotlivců patří atletika, plavání, sjezdové lyžování, tenis, cyklistika, golf atd.

*Kolektivní sport* (Sekot, 2006):

- je takový sport, kde proti sobě nastupují dvě skupiny sportovců
- výsledkem je vždy spolupráce jednotlivých týmů
- každá hra má svá předem daná pravidla
- mezi nejpopulárnější kolektivní sporty patří lední hokej, fotbal, košíková, házená, odbíjená, florbal atd.

*Alternativní sport* (Sekot, 2008):

- je druh rekreačního sportu, který vyjadřuje určitý životní styl
- není důležitý výkon a výsledek, nýbrž uspokojení ze sportovní akce
- jejich společným znakem je zvýšená touha po vzrušení a tím zvýšená hladina adrenalinu
- mezi alternativní sporty patří horolezectví, skateboarding, paragliding atd.

Sport je fenomén dnešní doby. Díky médiím se dostává velmi do zájmu lidí a je populární u většiny z nich. Známým sportovcům je věnována velká pozornost i popularita. Snad každé malé dítě v dnešní době ví, kdo je Jaromír Jágr či Gabriela Soukalová. Pro dosažení tak výborných výkonů, ale bohužel dnes již nestačí běžné tréninky, ale je za nimi dlouhodobý proces.

## **1.6 Sport v předškolním věku**

Co je pro dnešní děti sport? Všechny děti bez ohledu na věk si chtějí hrát, hýbat se, závodit a nezáleží jim na tom, zda vyhrají či jaký výkon bez ohledu na výsledek podaly. Pro děti je důležité osvojit si dovednosti daného sportovního odvětví, ať již

je to střílet gól, skočit dostatečně daleko, nebo správně běžet. Za sport se považuje jakákoli pohybová aktivita, při níž je brán zřetel na výkon a je soutěživě orientovaná. V názvosloví jiných evropských i zámořských států se neklade důraz na výkon, nýbrž je sportem označována jakákoli pohybová aktivita přinášející radost (Dvořáková, 2009).

K největším přispěvatelům ve sportu bezesporu patří děti. U dětí pak mluvíme o sportovní přípravě, která by měla mít zejména přípravný charakter. Děti se během ní učí respektovat jeden druhého, pravidlům, koncentraci a sebejistotě, krom toho si zlepšují svou fyzickou a mentální kondici. Dalo by se říci, že sportovní příprava blahodárně působí na dětský organismus celkově. Trénovat dětské sportovce není ale zcela tak jednoduché. Většinou se stávají trenéry dospělí sportovci, kteří sami již ukončili svou aktivní kariéru. Ne vždy mají dostatečné znalosti a schopnosti k vedení dětského sportovce. Je totiž zapotřebí, aby tito trenéři měli znalosti z hlediska vývojové psychologie např. z oblasti stavby a růstu těla, nebo znalosti z oblasti pedagogiky a psychologie. Peřič uvádí, že: „*Čím hlubší jsou tyto znalosti, tím má trenér větší šanci, že bude své svěřence rozvíjet nejen z hlediska sportovního, ale že z nich bude vychovávat „člověka“ v tom nejlepší slova smyslu.*“ (Peřič, 2012, s. 17) Stává se poměrně často, pokud nemá trenér dostatečné vzdělání a zkušenosti s dětmi, že dětský organismus nadměrně přetěžuje. A to není z hlediska jejich správného a zdravého vývoje zcela v pořádku. V tomto ranném věku je zapotřebí u dětí rozvinout lásku ke sportu v pozitivním směru a ne jen každodenní dril.

Předškolní věk je obdobím hry a proto se klade v raných sportovních přípravách velký důraz na hru. A právě proto, že hra je priorita, mělo by dítě mít z pohybu příjemný požitok a mělo by vědět, že není důležité vyhrát, ale zúčastnit se. Dle Peřiče (2012) by si každý správný trenér měl stanovit *tři základní přednosti*:

- a) *nezpůsobit újmu dětem* – jedná se o újmu fyzickou a to z hlediska nadměrného zatěžování dětského organismu, která se pak může projevit různými zlomeninami kostí, či nerovnoměrným zakřivením páteře. Dále to pak mohou být psychické problémy, kdy jsou děti tlačeny do obrovského výkonu a když pak

nesplní očekávání, mohou z toho být frustrované. Dlouhodobá frustrace může pak vést k deprivaci dítěte.

- b) *vytvořit u dětí kladný vztah, který potrvá po celý život* – málokterému dítěti bylo geneticky dáno stát se vrcholovým sportovcem. Většina z nich si bere základy rané sportovní specializace s sebou do budoucího života. Když už nic jiného, ponесou si alespoň životem, že sportem se dá předcházet řadě onemocnění a má blahodárný vliv na jejich psychickou pochodu. Trenér by měl dítě k pohybu správně motivovat, aby dítě v pozdějším věku na sport nezanevřelo. Sportování není jen o vítězství, ale je to především činnost a rozptýlení ve skupině přátel.
- c) *vytvořit základy pro další trénink* – snad každý si uvědomuje rozdíly mezi dítětem a dospělým. Nelze srovnávat jejich výkony v žádném odvětví sportu, Dítě totiž ještě nemá dostatek síly, vytrvalosti a rychlosti. Vzhledem k tomu, že dítě vlivem rozvoje centrální nervové soustavy se mnohem rychleji učí novým pohybům, je dobré se v tomto věku věnovat hlavně rozvoji techniky. Aby dítě techniku pohybu zvládlo, je zapotřebí dostatečné opakování pohybu a času. Pokud tedy budeme u dětí preferovat rozvoj silových schopností a nezbude dostatek času na technické schopnosti, může to v budoucnu dítěti způsobovat potíže. Proto je zapotřebí u dětí při raném dětství rozvíjet především technické základy daného sportu, až později vytrvalost a sílu.

Jak již bylo v úvodu této části řečeno, dle Peříče (2012) by měl každý trenér mít i určité pedagogické znalosti a ty by měl pak využít a přenést do *základních výchovných principů*.

*Princip uvědomělosti a činnosti* – trenér by měl vést dítě tak, aby dítě pochopilo a osvojilo si danou činnost a dokázalo s pomocí diagnostikovat vlastní chybu

*Princip názornosti* – trenér by měl jít dítěti příkladem, pokud chce, aby si osvojilo určitý pohyb a mělo představu o tom, jak se pohyb provádí; výborným prostředkem pro představu pohybu je rozfázování videozáznamu, nebo zhlédnutí tréninku starších dětí

*Princip systematickosti* – trenér by měl sestavit dítěti přípravu tak, aby jednotlivé dovednosti na sebe vzájemně navazovaly, zpravidla se dítě nejprve učí jednodušším činnostem, na které pak navazují složitější

*Princip vhodnosti* – trenér by měl volit jednotlivé činnosti tak, aby odpovídaly psychickému i fyzickému rozvoji dítěte a individuální potřebě dítěte

*Princip stálosti* – základem tohoto principu je, aby činnost, kterou si dítě osvojilo v sobě i zachovalo a vtisklo si ji nesmazatelně do paměti

### **1.6.1 Motivace ke sportovní aktivitě**

*Motivace* je pro každého jedince různá. Snad každý se někdy zamyslel nad tím, co ho vede k danému chování. Existuje řada definic motivace, avšak všechny mají stejný základ. Podle Nakonečného je slovo motivace: „*Odvozen z latinského moveo, hýbám a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování, jeho činitele*“ (Nakonečný, 1997, s. 101).

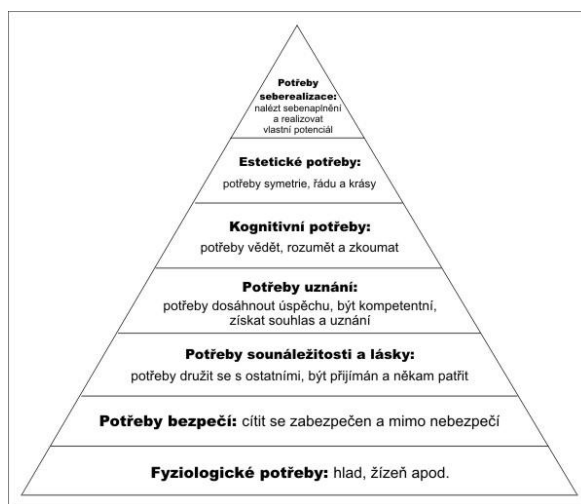
Dle Průchy a kol. je motivace: „*Souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které: 1. vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání; 2. zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem; 3. řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků; 4. ovlivňují též způsob jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 127)

*Motivace* je také dle psychologického slovníku definovaná jako: „*Proces řídící síly odpovědné za zahájení, usměrňování, udržování a energetizaci zacíleného chování; síly mohou být fyziologické, jako je hlad, žízeň, sex, sebezáchova nebo psychologické, jako je touha uspět a potřeba někam patřit.*“ (Hartl, 2004, s. 141)

Snad v každé knize zabývající se psychologí se pojem motivace objevuje. Proto, aby u jedince probíhala motivace, je zapotřebí vnitřního či vnějšího motivu. *Motiv* je vlastně pohnutka, která nás nutí uvést určité věci do pohybu. Mezi základní formy motivu neboli pohnutky jsou považovány *potřeby*. „*O uspořádání lidských potřeb si kdysi vytvořil představu americký psycholog Maslow. Podle jeho teorie byly potřeby uspokojovány od nejnutnějších fyziologických, postupně směrem nahoru až k potřebě*

seberealizace či sebetranscendence. Potřeby uspořádal do tvaru pyramidy, protože se domníval, že takto vypadá jejich provázanost – věřil, že jedna stojí na druhé a k projevení vyšších potřeb musí být uspokojeny potřeby nižší.“(www.filosofie-uspechu.cz)

Obr.č.1 Maslowova pyramida potřeb



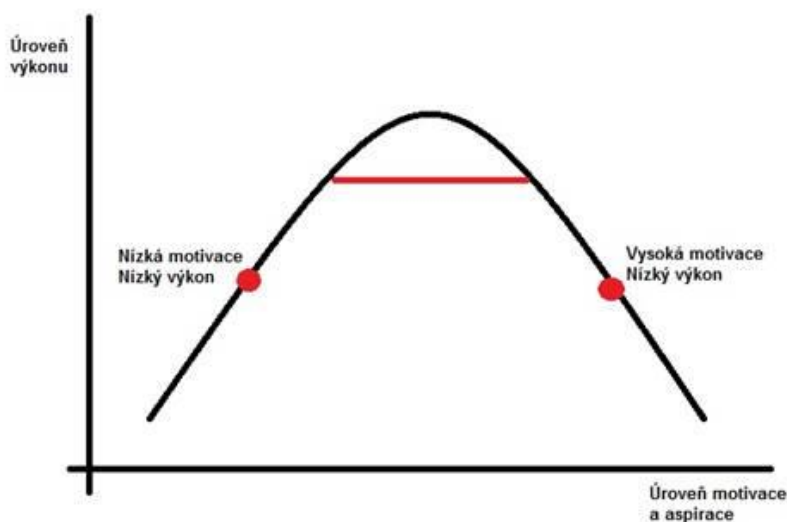
Pramen: <http://www.filosofie-uspechu.cz/maslowova-pyramida-lidskych-potreb/>

E. R. Hilgard rozdělil potřeby (Nakonečný, 1997):

- potřeby spojené s neživými předměty
- potřeby vyjadřující ambice, prestiž, dokonalost a moc
- potřeby projevování síly a získávání obdivu
- potřeby poškozování jiných i sama sebe
- potřeby vztahující se k náklonostem lidí
- sociální potřeby v užším slova smyslu

Za každým chováním se zpravidla skrývá více potřeb současně. Lidé jsou schopni a ochotni vykonat často až neuvěřitelné věci, ale musí k tomu být silně motivováni. Stanoví si tak svůj cíl a jsou schopni pak zvládnout cokoli, aby svého cíle dosáhli. Např. sportovci musejí mít silnou motivaci k výkonu. Průchová a kol. (2003) definuje motivaci výkonu jako výkon jedince, který je motivován jednak interními činiteli a jednak faktory externími. Každý jedinec, aby dosáhl zaručeného výkonu, musí projít čtyřmi fázemi a to: uvědoměním si potřeb; hodnocením možností jak dojít k určitému výkonu; doufáním, zda bude potřeba ukojena; odhodláním náležitě činnost provést.

Obr.č.2. Vztah mezi motivací a výkonem



Pramen: <http://junior-squash-talent.webnode.cz/clanky-rozhovory/motivace-ve-squashi/>

Výkonná motivace staví na tom, že jedinci mají stále větší tendenci se zlepšovat a zvládat nové a nové úkoly. Jak je ale dle uvedeného grafu zřejmé, čím nižší motivace nebo naopak příliš vysoká, tím nižší výkon. Tudíž jít střední cestou je to pravé, ale u každého dítěte je tato střední cesta jiná. Záleží na temperamentu dítěte a na momentálním psychickém rozpoložení dítěte, ten nastává v okamžiku, kdy je dítě plně vtaženo do pohybu a ztrácí představu o čase. Dle Peřiče: „*Psychologové tento stav nazývají jako „flow“- neboli stav „plynutí.“ My bychom mohli tento termín charakterizovat např. jako maximální zaujetí. A právě tehdy dítě necítí ani nudu, ani úzkost.*“ (Peřič, 2012. s. 149)

Je tedy otázkou jak dalece by rodiče měli na své děti tlačit, aby se děti aktivně věnovali sportu. Je samozřejmě dobré pokud pěstují ve svých dětech pozitivní vztah k pohybové aktivitě. Zároveň by si ale měli uvědomit, že sportovní příprava dětí by se měla uskutečňovat *na dvou úrovních*: (Kaplan, Válková, 2009)

- *prožitkové úrovni* - dělají sport pro zábavu a pro nevšední zážitky, které si ponесou dále do života

- *soutěživé úrovni* – díky této úrovni si mohou porovnat zdatnosti mezi sebou, nebo samy se sebou

Podle Kaplana a Válkové (2009) je motivace v kladném slova smyslu při tréninku dětí velmi významná. Právě z toho důvodu by měl trenér během tréninku nejprve sdělit to pozitivní, co se dítěti na daném výkonu povedlo, až pak by se měl věnovat výtčám. Jelikož právě pozitivní hodnocení je základem k úspěšně zvládnuté činnosti. Dalším motivačním charakterem u dítěte je vzor. Dítě může mít za vzor jednak rodiče nebo sourozence, dále pak to může být známý sportovec. Čím starší dítě je, tím spíše si dokáže najít ten správný vzor. Aby dítě bylo schopné zvládat všechnu tu psychickou a fyzickou zátěž, musí být pro něj sportovní trénink dostatečně motivačně záživný. Právě proto u dětí předškolního věku volíme především takové činnosti, aby v zápalu boje dokázaly překonat to, co jim je nepříjemné a naopak zařazujeme co nejvíce hry, které v nich zanechají vzpomínky na pěkný prožitok.

### **1.6.2 Pozitiva a negativa rané sportovní specializace**

*„Pohyb a tělesná aktivita patří k základním projevům života. V podstatě je prostředkem získávání četných zkušeností prostřednictvím prožívání, čímž formuje a utváří duševní bohatství každého jedince.“* (Neuman in Kaplan, 2009) Množství pohybu není vždy optimální, avšak je základním stavebním prvkem pro tělesné zdraví a duševní kondici dítěte. Pokud probíhá tělesný i psychický vývoj u dítěte zcela přirozeně, je pohyb jednou ze základních potřeb. Při správném vedení dítěte, si může dítě nést do života dobré životní návyky a radost z pohybu.

Sportovní příprava dětí by měla odpovídat biologickému vývoji dítěte. Tzn., že dítě by mělo být zatěžováno tak, aby to nikterak neovlivňovalo jeho další správný vývoj. Při vhodné tělesné zátěži sport velmi pozitivně ovlivňuje růst dítěte.

Galloway (2007) ve své knize poukazuje na řadu výzkumů, týkající se pohybu, které kladně působí na psychiku dítěte. Pohybová aktivita má vliv na lepší známky ve škole a tím i lepší dosažené vzdělání. Díky pohybu dochází ke zvýšení přívodu krve do mozku, a tím mozek lépe pracuje. V souvislosti se zlepšením studijních výsledků

ve škole stoupá motivace a nálada žáků. Pokud má dítě dostatek pohybu, předchází tím i řadě onemocnění.

Současný životní styl vyžaduje účast dětí na sportovních aktivitách. Stále více rodičů vede děti k rané sportovní specializaci. Co je tedy *raná sportovní specializace*? Ranou specializací je myšleno velmi brzké zahájení sportovního tréninku jen v jednom odvětví sportu. Sportovní trénink při rané specializaci si klade za úkol, pokud možná co nejdříve dosáhnout úspěchu a vysoké výkonnosti za cenu přílišných nároků na nevyzrálé dítě. Důsledkem toho pak je, že sportovci, kteří se rané specializaci věnovali již od útlého dětství, mají sice velmi vysoký nárůst výkonnosti a dosahují tak velice brzy úspěchů, avšak o to dříve jejich sportovní kariéra končí. Většinou je to důsledkem emočního vyhoření, či následkem zranění nebo narušením optimálního rozvoje dítěte. Jednou z pozitivních stran výběru pouze jednoho sportu Friml (2014) vidí v tom, že časové nároky na tréninky a soutěže jsou velmi velké, a tak pokud se dítě věnuje pouze jednomu sportu, usnadňuje rodičům práci. Jako další pozitivum rané specializace vidí Friml (2014) v tom, že děti, které se rané specializaci věnují, dokáží se daleko více prosadit. Mezi negativní stránku věci patří ze zdravotního hlediska jednostranné zatěžování dětského organismu, to se pak vyvíjí nesouměrně a dochází tak na úkor posílení některých částí těla, k oslabení těch zbývajících. Po psychické stránce dochází k velkému vypětí z hlediska dosažení výborného výkonu, který se nemusí dostavit. Může pak dojít ke ztrátě motivace. Dítě může být opakovaným nedosažením ideálního výkonu frustrováno, a tím u něj může dojít k psychickému vyhoření a ukončení sportovní aktivity (Friml, 2014).

## **1.7 Vliv rodiny na sportovní aktivity dětí**

Rodina je podle Průchy: „*Nejstarší společenská instituce. Plní socializační, ekonomické, sexuální – regulační, reprodukční a další funkce. Vytváří určité klima, formuluje interpersonální vztahy, hodnoty a postoje, základy etiky a životního stylu.*“ (Průcha, 2003, s. 202)



Podle Hartla je rodina: „*Společenská skupina spojená manželstvím nebo pokrevními vztahy, odpovědností a vzájemnou pomocí.*“ (Hartl, 2004, s. 230)

A Sobotková uvádí že „*Rodina je primárním kontextem lidské zkušenosti od kolébky až po hrob.*“ (Sobotková, 2007, s. 11)

Dle těchto definic je patrné, že rodina je skupina lidí, která je nějakým způsobem vzájemně provázána a osoby v ní, mají vůči sobě vzájemné povinnosti. Ač se to zdá nedůležité i rodina má vliv na sportovní aktivity dětí. Co se těchto aktivit týká, určitou roli hraje *dědičnost, prostředí a výchova*. Z pohledu *dědičných* dispozic hrají významnou roli *biologické* a *psychologické* faktory. Mezi ty *biologické* patří zdravotní stav, týká se hlavně celkového fyzického stavu dítěte a dále pak morfologické parametry, sem patří tělesná výška a váha a celkové držení těla. Mezi biologické faktory patří funkční parametry, které jsou chápány jako schopnost transferu kyslíku tkáněmi, který je pro tělo během zátěže nezbytný. Mezi *psychologické* parametry patří potom odhad vzdálenosti, odhad povrchu trati, odhad pohybu soupeře nebo reakce na signál. Po psychické stránce je velice důležitý temperament a charakter dítěte. Z hlediska prostředí a výchovy jsou důležité všechny vnější podněty z okolí dítěte. Jedním z vnějších faktorů je i rodina (Peříč, 2006).

Rodiče by měli jít svým dětem příkladem, pokud budou trávit volný čas aktivně, budou i jejich děti vyhledávat různé sportovní aktivity (Galloway, 2007). Důvodů, proč rodiče vedou své děti ke sportovní aktivitě, může být mnoho. Jedním z nich může být, že chtějí, aby bylo jejich dítě v něčem výjimečné, aby vynikalo nad ostatními. Další z důvodů je, že nechtějí, aby se jejich děti ve volném čase jen tak bezmyšlenkovitě potulovaly po ulici (www. denik.cz)

Dvořáková uvádí: „*Spontánní společné činnosti rodičů s dětmi jsou velice prospěšné, z hlediska jejich vzájemných vztahů, ale realizují se především tam, kde rodiče sami sportují.*“ (Dvořáková, 2007, s. 86-87)

Vždy záleží zcela na rodičích, jakým způsobem budou své dítě ke sportu *motivovat*. Mohou jít dítěti *vlastním příkladem*. Pokud dítě vidí, že si jde jeho matka několikrát v týdnu zaběhat, či zabrusli, nebo otce, který chodí hrát např. hokej, získává

podvědomí o tom, že sport patří ke zdravému způsobu života. Dalším prostředkem motivace rodičů může být *sportovní prostředí*. Pokud se dítě již od malička pohybuje na sportovišti, ať již s matkou nebo otcem (jsou např. sportovními trenéry), pak je pro něj přirozené se v tomto prostředí orientovat a intenzivně jej vnímat. Často si pak osvojuje dané návyky s tímto prostředím související. Nejen aktivní způsob trávení času na sportovišti musí být pro dítě motivující. Motivující může být i pasivní způsob. Jedním z pasivních způsobů je sledování sportovních událostí v televizi nebo návštěva oblíbeného sportovního utkání, či závodu. Děti vidí svůj sportovní idol v „akci“ a chtějí ho pak napodobit. Mezi nejdůležitější faktory ovlivňující motivaci dítěte ke sportu bezesporu patří sportovní aktivity trávené pohromadě s *rodinou*. U dítěte je důležité rozvíjet vztah ke sportu hravou formou, vymýšlet různé hry, které budou dítě těšit a které mu budou dávat pocit vítězství. Postupně lze zařazovat takové sportovní aktivity, které dítě vzhledem k věku zvládne např. cyklistiku, bruslení, lyžování atd. Jde většinou o sporty rekreační, které zvládá celá rodina a může tak trávit čas pohromadě a to je to podstatné. Organizované formě pohybu se může dítě začínat věnovat zhruba od pěti let. Je však důležité vybrat ten správný a vhodný sportovní kroužek vzhledem k tělesné a psychické vyspělosti dítěte. Ne každý sport je pro dítě vhodný. Valná většina rodičů vybírá dle vlastních zkušeností, přání a prožitků se sportem spojených ([www.sportvital.cz](http://www.sportvital.cz)).

## 2 PRAKTICKÁ ČÁST

### 2.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem praktické části je zjistit, jaká je motivace rodičů vést své děti ke sportovním aktivitám v předškolním věku. Dalším cílem je zjistit, zda i rodiče jsou aktivními sportovci a jestli to, že oni sami sportují, souvisí s tím, že své děti ke sportovním aktivitám vedou. Dalším cílem výzkumu je zjistit, jaké sportovní aktivity rodiče i jejich děti preferují.

### 2.2 Výzkumné otázky

Na počátku výzkumu jsem si stanovila výzkumné otázky, na které jsem hledala odpovědi prostřednictvím dotazníku. Otázky se zabývají dvěma hlavními tematickými okruhy, sportovními aktivitami rodičů a sportovními aktivitami jejich dětí. V dotazníkových otázkách týkajících se rodičů jsem se zajímala o to, zda rodiče pěstovali sport v mládí, jestli jsou i nadále aktivními sportovci, případně, co jim pohyb přináší. Dále jsem se snažila zjistit, zda vlastní aktivní zkušenost se sportem ovlivňuje to, že své děti vedou k organizované sportovní aktivitě již v raném věku.

V další části jsem se zabývala sportovními aktivitami dětí, druhy a intenzitou těchto aktivit. Dále pak motivací rodičů k organizovanému sportování dětí. Některé otázky v dotazníku měly za úkol zjistit, rozšířenost sportovních aktivit mezi rodiči nebo mezi dětmi. Jiné naopak sledovaly vývoj postoje ke sportu v jednotlivých rodinách, viz Příloha č. 1.

#### **Na základě výzkumného cíle jsem stanovila tyto výzkumné otázky:**

1. Proč se děti v předškolním věku věnují organizovaným sportovním aktivitám?
2. Jakým sportům se předškolní děti věnují v organizované formě?
3. Kolik dětí se sportu věnuje na rekreační úrovni a o jaké aktivity se jedná?
4. Jaký je vztah rodičů ke sportu?
5. Přenáší se sportovní odvětví v rodině z rodičů na děti?

## 2.3 Metody výzkumu

Pro výzkumné šetření bakalářské práce jsem zvolila metodu dotazníku. Jedná se o souhrn otázek, na které respondent odpovídá po jejich přečtení. Mezi kvantitativními metodami je dotazník jedním z nejméně používaných výzkumů, a to z hlediska nenáročnosti na čas a na složitost. Dotazník patří mezi nejčastěji využívané výzkumné metody (Skutil, 2011). Dotazník mi umožnil zjistit informace od většího počtu osob. Tato metoda mi poskytla možnost získat větší objem informací v kombinaci s nižší časovou náročností. Výhodou dotazníku je také jednodušší zpracování a vyhodnocení získaných dat. Dalším pozitivem je skutečnost, že respondent může dotazník vyplnit v době a místě, které mu nejvíce vyhovuje a na jeho vyplnění má dostatečné množství času. Oproti rozhovorům má dotazník tu výhodu, měla možnost oslovit více respondentů a mohla jim také položit více otázek, což mi umožnilo získat větší objem dat.

Na začátku února 2016 jsem oslovila vedoucí učitelky ve dvou mateřských školách a požádala je o spolupráci. Seznámila jsem je s cílem a obsahem mé bakalářské práce a požádala je o rozdělení dotazníků rodičům. Dotazník obsahoval 29 otázek, z nichž některé byly otevřené, jiné uzavřené nebo polootevřené s možností výběru z více odpovědí. Dotazník nebyl standardizovaný, vytvořila jsem jej osobně tak, aby se týkal přímo tématu práce: „*Sportovní aktivity dětí očima rodičů*“. Zaměřoval se na sportovní aktivity rodičů a jejich dětí. V úvodu obsahoval vztah respondenta k dítěti, zda dítě žije, či nežije ve společné domácnosti s oběma rodiči. Mezi rodiče jsem rozdala 58 dotazníků, vrátilo se mi 50 vyplněných dotazníků. Sběr dat proběhl v týdnu od 15. 2. 2016 do 26. 2. 2016. Výzkumné šetření bylo zcela anonymní a dobrovolné.

## 2.4 Výzkumný vzorek

Dotazník vyplňovali rodiče dětí ze dvou mateřských škol patřící do jedné obce, při čemž každá z nich se nachází v jiné části. V mateřské škole, kde sama pracuji, jsem rozdala dotazník všem rodičům, což je 26 dotazníků a zbylých 32 dotazníků bylo rozdáno v sesterské školce náhodně. Jak jsem již uvedla, celkem jsem tedy rozdala 58

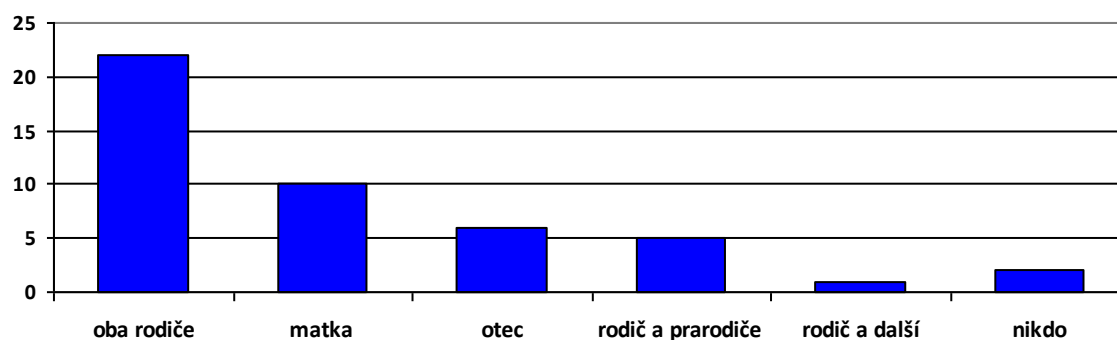
dotazníků, při čemž plně vyplněných se mi vrátilo 50 dotazníků. Návratnost tedy byla 86,2%. Relativně vysokou návratnost lze přisoudit znalosti prostředí a dobrým osobním vztahům s mnohými rodiči. Z těchto 50 dotazníků ve dvou případech vyplnil dotazník otec dítěte, ve čtyřech případech vyplnili dotazník oba rodiče společně a ve zbylých čtyřiceti čtyřech případech vyplnila dotazník pouze matka dítěte. Z celkového počtu 50 dotazovaných respondentů žije ve společné domácnosti čtyřicet dva rodičů a osm rodičů žije v oddělené domácnosti. Ve všech osmi případech oddělené domácnosti vyplňovala dotazník pouze matka dítěte.

## **2.5 Výsledky a jejich interpretace**

Následující část práce se vztahuje k interpretaci dat, která jsem posbírala pomocí dotazníkového šetření. Vztahuje se ke sportovním aktivitám dětí a jejich rodičů. Týká se rodičů, jejich vztahu ke sportovním aktivitám v dětství i v současné době a vztahu dětí ke sportu. Dále se zabývá souvislostmi mezi sportovními aktivitami rodičů a jejich dětí. Získaná data jsou dále interpretována dle témat: sportovní aktivity matky, sportovní aktivity otců, sportovní aktivity dětí.

Hned v úvodu dotazníku jsem se zajímala o to, kdo z rodiny je hlavním iniciátorem sportovní aktivity dítěte v předškolním věku. Z odpovědí jasně vyplynulo, že drtivá většina dětí je ke sportu skutečně vedena, nejčastěji pak někým z nejužší rodiny. Z celkového počtu padesáti dotazovaných pouze ve dvou případech rodiče uvedli, že své dítě ke sportu nevedou. Téměř v polovině případů dítě ke sportu vedou oba rodiče zároveň a v pěti případech je navíc podporují ještě i prarodiče. Jeden respondent dokonce uvedl, že kromě obou rodičů a prarodičů je iniciátorem sportovních aktivit dítěte i strýc. Pokud dítě vede ke sportu pouze jeden rodič, jsou o něco více aktivnější matky. Zde je však vhodné připomenout, že to byly většinou právě matky, které dotazníky vyplňovaly. Není tedy zcela průkazné, že matky mají skutečně větší zájem na tom, aby děti již v předškolním věku sportovaly.

Graf 1: Kdo vede dítě ke sportovní aktivitě z celkového počtu 50 respondentů

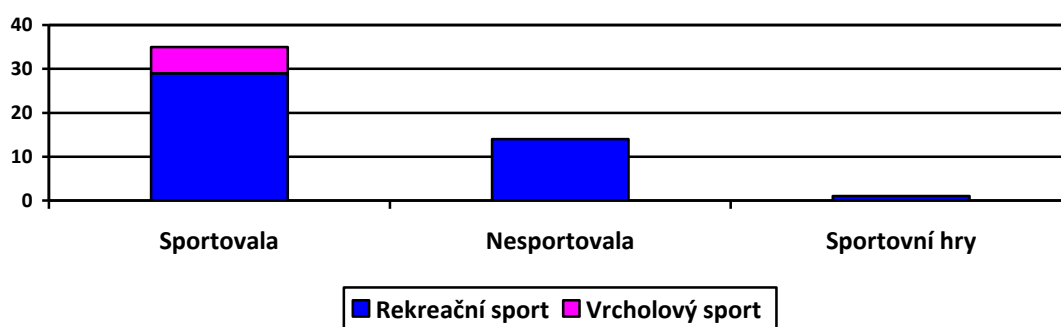


Jak jsem uvedla v šesti zjištěných případech, aktivně podporuje předškoláky ve sportu i generace jejich prarodičů. A ve třech z těchto šesti případů se jedná o rodiče matek, které v dětství provozovaly vrcholový sport. V jednom případě pak jde o otce dítěte, který byl sám vrcholovým sportovcem. Toto zjištění dokládá, že pokud je dítě vedeno k vrcholovému sportu, je potom vztah ke sportu natolik silný, že je uplatňován a podporován po několik generací.

### 2.5.1 Matky a jejich vztah ke sportu

Většina matek, které se zúčastnila mého průzkumu, sportovala již v dětství. Z odpovědí lze vyčíst, že to bylo 70% všech dotázaných matek a z toho 85,7% se věnovalo sportu pouze na rekreační úrovni. Dnešní generace rodičů byla generací „*děti s klíčem na krku*“. Tyto děti trávily veškerý svůj volný čas pobyt a pohybem venku. Zajímalo mne tedy, jaké sportovní aktivity dnešní matky provozovaly.

Graf 2: Sportovní aktivity matek v dětství z celkového počtu 50 respondentů



Ty matky, které v dětství sportovaly, uvedly, že mezi nejoblíbenější sporty patřila gymnastika, basketbal, tanec a tenis. Objevují se však i sporty jako atletika, cyklistika a hasičský sport. Tyto maminky byly v oblasti sportu skutečně aktivní, 60% z nich se věnovalo alespoň dvěma sportům a 20% dokonce třem a více sportům.

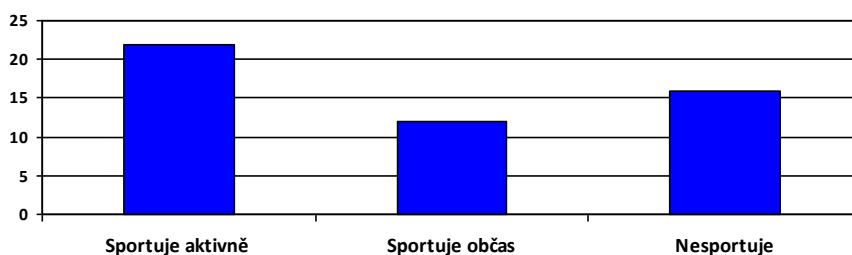
Většina matek provozovala sportovní aktivity pouze na rekreační úrovni. Pro rekreační sport je charakteristické, provozovat vícero aktivit najednou. Převažujícími sportovními aktivitami v dětství matek, které provozovaly současně více sportovních aktivit, byly: atletika, volejbal, plavání, badminton, basketbal, tanec, cyklistika, lyže, gymnastika, tenis, aerobic.

Velice zajímavé jsou pro můj výzkum maminky, které v dětství provozovaly vrcholový sport. Bylo jich celkem sedm, to je 14% všech respondentek. Dle vlastních zkušeností se domnívám, že rodiče vedou děti k takovému sportu, kterými si oni sami prošli. Důvodem může být, že sport je jim známý, blízký a vědí, co od něj mohou očekávat. Avšak z výsledků šetření vyplynulo, že v této skupině pouze jedna maminka vede své děti k témuž sportu, který sama aktivně provozovala. V tomto případě se jednalo o atletiku. Jako důvod volby toho sportu, však matka neuvedla znalost a citovou vazbu na dané sportovní odvětví, nýbrž všeobecnou přípravu dítěte a ne jednostranné zatížení dětského organismu. V dotazníku matka také uvedla, že ke sportovní aktivitě vede dítě ona sama, přestože tvoří úplnou rodinu. Otec v této rodině žádný sport v dětství neprovozoval a v současné době se sportovním aktivitám též nevěnuje. Je důležité podotknout, že i dotazník vyplňovala pouze matka, tudíž nemusí být zcela objektivní. U ostatních matek se zcela druh sportovní aktivity od aktivit dítěte lišil. Svou roli při následování matky u výběru druhu sportu však mohly hrát nejen sympatie ke sportovnímu odvětví, ale i pohlaví dítěte. Jedna z těchto maminek uvedla, že závodila v gymnastice, její dítě tráví na sportovišti 2-3 hodiny 3x v týdnu. Sportuje tedy poměrně intenzivně, avšak dítě hraje fotbal a hokej. Z dotazníku sice nelze vyčíst, zda se jedná o chlapce či dívku, přesto si troufám odhadnout, že pokud by šlo o dívku, gymnastika by při této intenzitě sportovních aktivit nezůstala

opomenutá. Další čtyři matky uvedly, že si dítě sport vybralo samo a zbylé dvě uvedly jako důvod volby sportovního odvětví všestrannost.

Další oblastí mého zájmu je současná sportovní aktivita matek. A jak to mají dnešní matky se sportem v současné době? Vzhledem k tomu, že u každé matky je na prvním místě její dítě, rodina a pak je až ona sama, je otázkou, zda jí zbývá ještě trocha času na sebe samotnou. S tím jak děti rostou, ubývají i starosti kolem nich a je tudíž možné, aby péči o dítě na krátký čas převzal otec. V současné době je pro zdravý životní styl důležité nejen se zdravě stravovat, ale i aktivně, tudíž sportovně žít. Proto jsem se respondentek tázala, zda v poslední době (měla jsem tím na mysli období posledních dvou let) jsou sportovně aktivní. Měla jsem dojem, že sport je pro většinu žen a matek velice důležitý zejména pak pro udržení dobré tělesné hmotnosti a kondice.

Graf 3: Současná sportovní aktivita matek z celkového počtu 50 respondentů



Z výsledků šetření jsem zjistila, že v současné době se sportovním aktivitám věnuje 34 matek z celkového počtu dotazovaných, což je 74%. To je o 4% více než v dětství. Takže některé matky, které v dětství sport neprovozovaly, si k němu v dospělosti našly cestu. Sportovním aktivitám se v současné době věnují z mnoha důvodů. V dotazníku byly uvedeny tyto: příjemně strávený volný čas, způsob odreagování se, zábava, dobytí energie, relaxace, životní styl, možnost setkávání se s přáteli, nutnost. Výše zmíněný důvod udržení tělesné hmotnosti se neobjevil ani v jedné odpovědi.



Vzhledem k tomu, že ženy na sebe převzaly roly matky, nemají rozhodně čas, věnovat se sportu intenzivně na vrcholové úrovni a provozují jej pouze rekreačně z důvodů uvedených výše. Nenalezla jsem ani jednu z oslovených matek, která by se věnovala sportovním aktivitám na vrcholové úrovni. Na té rekreační se však věnují mnoha pohybovým aktivitám. Podobně jako v dětském věku, některé matky provozují pouze jednu sportovní aktivitu, kde převažuje běh, fitness, in-line brusle, jóga, plavání, cyklistika. Jedna z odpovědí byla, že matka provozuje hasičský sport nebo cvičení s vlastní vahou těla. Další respondentky uvádějí dvě a více sportovních aktivit, kde pak převažují aktivity jako cyklistika, plavání, lyžování, běh a brusle. Většina matek provozuje pohybové aktivity s ohledem na rodinu a společně s ní.

Z šetření vyplynulo, že dnešní matky mají velice kladný vztah ke sportu, samy se snaží aktivně sportovat, k pohybu vedou i své děti a i v dotazníku v 72% všech dotazovaných, samy sebe hodnotily jako sportovně založeného člověka. Respondentky uvedly, že sport jim do života přináší radost, odreagování, relaxaci, dobití energie, některé ho označily za součást svého životního stylu či možnost setkávání se s přáteli. Dokonce i některé matky, které samy sebe nepovažují za příliš sportovně založené osoby, uvedly, že sport je pro ně čas od času příjemně strávené volno, jistý způsob odreagování se i zábava.

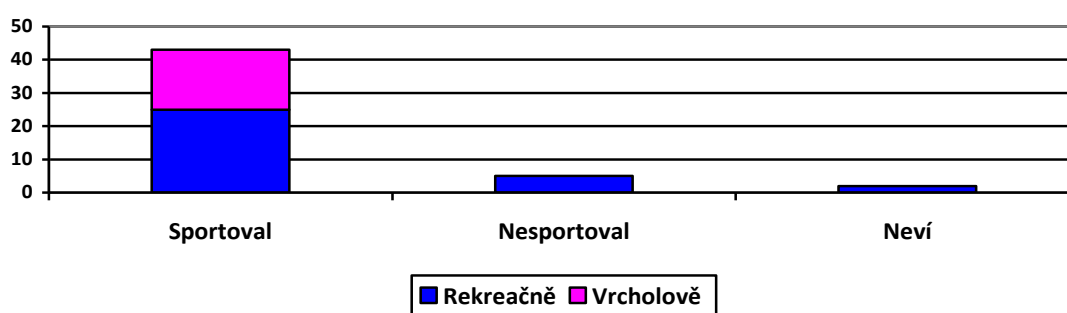
### **2.5.2 Otcové a jejich vztah ke sportu**

Stejný vliv na výchovu a vedení dítěte ke sportovním aktivitám jako matky mají i otcové. Jak jsem uvedla výše, bohužel dotazníky vyplňovali převážně matky, proto data, která jsem zjistila, mohou být v této části nepřesná, neúplná a zejména viděná z pohledu manželky. Přesto stojí za to, se jimi zabývat, protože se domnívám, že zkreslení v tomto případě nebude příliš velké. Už proto, že otázky nejsou nijak kompromitující či choulostivé a mezi manželi jistě nejsou tajné.

Jak již bylo řečeno, dětství rodičů dnešních dětí bylo provázeno časem pobytu a pohybu venku. Také většina otců již od dětství aktivně sportovala. Byla to dokonce větší část než v případě matek, bylo to celých 86% všech dotazovaných. Vzhledem

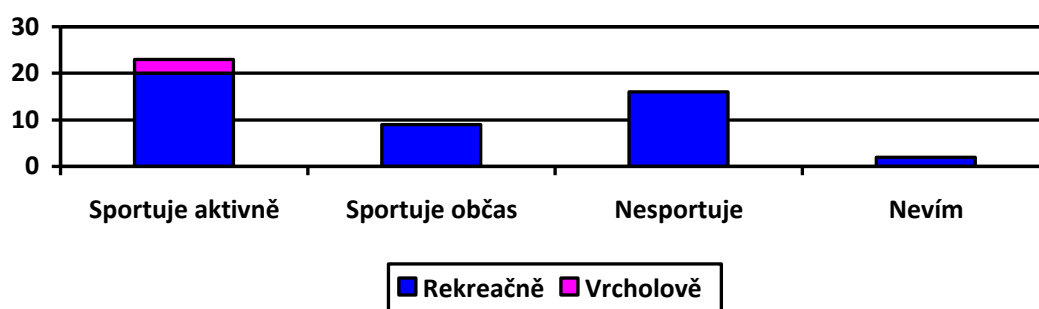
k tomu, že muži byli více aktivní než ženy, mnohem více se jich věnovalo sportu na vrcholové úrovni. Z těch otců, kteří uvedli, že v dětství provozovali sport, je 41,9%, kteří provozovali sport na vrcholové úrovni. U této kategorie se poprvé objevuje odpověď Nevím, a to v případě, kdy matka s otcem nežije ani s ním neudrhuje žádné styky. Veškeré otázky týkající se otce dítěte pak v zůstaly v dotazníku nezodpovězené. Stalo se tak ve dvou případech z padesáti.

Graf 4: Sportovní aktivity otců v dětství z celkového počtu 50 respondentů



Otcové současných předškoláků dávali v dětství přednost kolektivním sportům, nejčastěji se objevoval fotbal, lední hokej. Sporty jako tenis, volejbal, házená, plavání, badminton, stolní tenis, cyklistika nebo kanoistika už měly zastoupení výrazně nižší, nejčastěji se jednalo o jednoho až dva sportovce. Mezi otci se našli také atleti, judisté, lyžaři a jeden boxer. Z odpovědí vyplývá, že více jak polovina otců provozovala dva a více sportů najednou, to víceméně potvrzuje výše uvedená data, že většina otců sportovala spíše na rekreační úrovni.

Graf 5: Sportovní aktivita otců v současné době z celkového počtu 50 respondentů



V dospělosti dochází u otců v oblasti sportu k určitým změnám. Nyní se sportu aktivně věnuje 32 všech dotázaných otců, tj. 78%. Což je o 8% méně než v dětství. To je velice slušné číslo. Tři otcové provozují sport na vrcholové úrovni, to však nemusí být nutně na úrovni profesionální. To by se potom jednalo o způsob obživy a finanční zajištění rodiny. V dnešní době se lze sportovní aktivitě věnovat vrcholově i jako amatér a to v případě, že se účastní amatérských závodů, které jsou pravidelné a je zapotřebí se na soustavně připravovat. Zde je pak důležitá velká opora v rodině, protože i amatérské sportovní aktivity zabírají rodině spoustu času. V této oblasti se nelze ubránit srovnání s matkami dětí. Procento sportujících maminek je obdobné jako u otců. Zajímavý je však vývoj v průběhu života. Zatímco otcové ve sportu s přibývajícím věkem polevili, v případě matek je tomu naopak. Sice se ani jedna nevěnuje sportu na vrcholové úrovni, avšak začaly sportovat i matky, které se v dětství žádnému sportu nevěnovaly. Přitom důvody, které je ke sportu vedou, uvádí obdobné jako otcové. Můj osobní tip na zdůvodnění této situace vychází z mé osobní zkušenosti. Matky na rozdíl od otců prožily těhotenství, které zanechává na fyzické stránce každé ženy stopy. Tato zkušenost může vést k větší disciplíně v přístupu ke sportu. To však nutně nemusí znamenat pouhou kontrolu hmotnosti, mám na mysli spíše péči o celkovou fyzickou kondici.

Vraťme se však k důvodům, které otcové uvádějí, jako motivaci ke svým sportovním aktivitám. Nejčastěji je pro ně sport způsobem odreagování se, součástí životního stylu, příjemně stráveného volného času, způsob relaxace, součást zábavy, prostředek pro udržení tělesné kondice. Někteří otcové také uvádějí, že je sport jejich

koníčkem, přináší jim radost a je to prostředek „útěku od řvoucích dětí.“ Otců, kteří v dotazníku uvedli, že se sportu nevěnují, sport pro ně ani nic neznamená a nepreferují žádné sportovní aktivity je 20%. To však neznamená, že nemohou být pasivními sportovci. Je také řada lidí, kteří se považují za sportovně založeného člověka, v našem případě mluvíme o 12%, přitom ale nesportují. Tyto lidi lze označit jako tzv. pasivní sportovce, mohou to být různí sportovní fanoušci, nebo lidé s oblibou sportovního stylu oblékání.

V současnosti se tatínkové věnují nejčastěji cyklistice, fitness, lyžování, běhu, bruslení a plavání. V počtu jedné odpovědi se pak v dotaznících objevil hasičský sport, golf, hokej, hokejbal, box. Je na první pohled patrné, že zatímco v dětství u mužů převládaly kolektivní sporty, v dospělosti od nich muži upustili. Fotbal a hokej, které jednoznačně dominovaly, se ocitají na okraji zájmu. Domnívám se, že je to způsobeno již zmiňovanou časovou vyčerpávaností rodičů malých dětí. Zařadit do časového rozvrhu rodiny pravidelné tréninky a zápasy, kde na účast většiny hráčů spoléhá celé družstvo, je věc mimořádně náročná a při větším počtu malých dětí téměř nerealizovatelná. Pokud se tedy budeme držet toho, že většina otců sportuje převážně na rekreační úrovni, je potom zejména z časových důvodů nejatraktivnější cyklistika, běh či fitness.

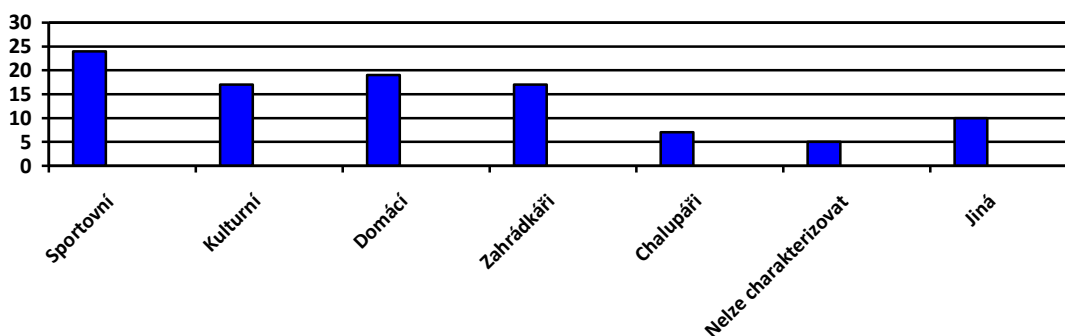
Je málo rodičů, kteří sami v dětství sportovali nebo stále ještě sportují, a přitom své děti nevedou k organizovaným sportovním aktivitám. V tomto průzkumu jsem zjistila, že dnešní rodiče, kteří buď v dětství provozovali, nebo provozují sportovní aktivity, vedou i své děti k organizovanému sportovnímu kroužku.

### **2.5.3 Sportovní aktivity předškoláků**

O sportovních aktivitách ale i o ostatních aktivitách dětí rozhodují ve většině případů jejich rodiče. A tak je na nich, který sport nebo aktivitu dětem vyberou a s jakou intenzitou se mu děti budou následně věnovat. S tím úzce souvisí to, jak rodiče sami charakterizují svou rodinu a na kolik je sport součástí životního stylu rodiny jako celku. Z šetření vyplynulo, že 16% všech oslovených rodičů charakterizuje svou rodinu jako čistě sportovně založenou. To je relativně malé číslo, pokud vezmeme v úvahu,

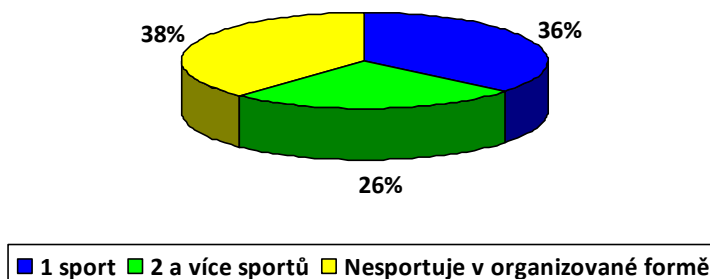
že jak otcové, tak matky ve více než 70% uváděli, že sport je pro ně důležitou součástí jejich životního stylu a velice často se označovali za sportovně založené lidi. Respondenti nejčastěji uváděli více charakteristik najednou. Zde se opět ukazuje, že skloubit intenzivnější sportovní aktivity a rytmus života rodiny s předškolními dětmi není jednoduché.

Graf 6: Charakteristika životního stylu rodiny jako celku z celkového počtu 50 dotazovaných



Rodiče vzhledem k vlastní zaneprázdněnosti nemají čas na své děti a hledají způsoby, jak jim tento čas vyplnit. I když děti mají řízených aktivit v předškolním vzdělávání dostatek, nevyhnou se řízeným aktivitám ani v odpoledních hodinách, kdy by měly trávit čas se svými rodiči. Pro děti v předškolním věku je velmi důležité trávit čas volnými hrami, které rozvíjejí jejich celkovou osobnost jak po stránce fyzické, tak i psychické.

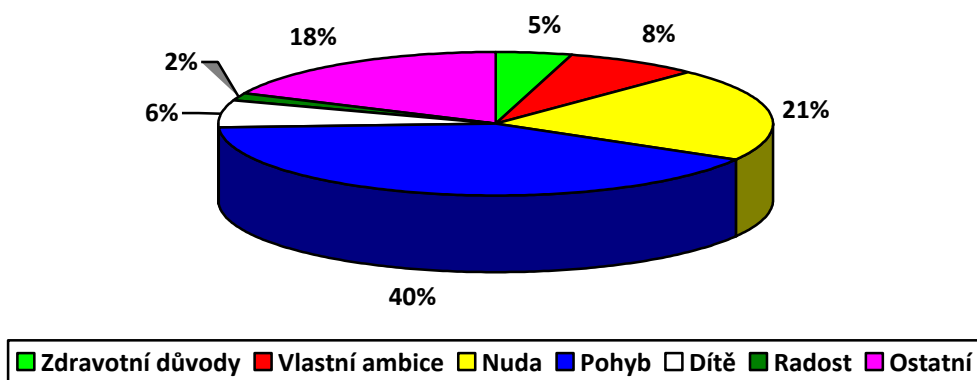
Graf 7: Sportovní aktivity předškoláků v organizované formě z celkového počtu 50 respondentů



Z výsledků šetření vyplynulo, že 62% dětí se věnuje právě organizovaným sportovním aktivitám. Některé děti se dokonce věnují více sportovním aktivitám najednou. Děti, které navštěvují pouze jeden sportovní kroužek, se věnují sportovní aktivitě pouze jednou v týdnu maximálně jednu hodinu. Kdežto děti, které provozují více aktivit, tráví i více času na sportovištích. Nadměrné navštěvování organizovaných sportovních kroužků může pak mít na dítě negativní vliv nejen z důvodu organizování volného času dítěte, ale i z důvodu nadměrného zatěžování určitých částí těla v období vývoje. Jednostranné zatížení totiž vede k posílení některých částí svalstva na úkor oslabení svalstva částí zbývajících, jak uvádím v teoretické části. Neméně důležitou roli má v organizovaných sportovních aktivitách čas. Když už děti tráví čas ve sportovních kroužcích, je důležité kolik a jak často. Čím více, tím hůře pro dítě, jelikož jak již bylo řečeno dítě předškolního věku by si mělo převážně hrát.

Nejčastěji děti předškolního věku navštěvují fotbal, bojové sporty, gymnastiku, plavání. Méně často se pak objevuje tanec, volejbal, atletika, jízda na koni, kanoistika, tenis, lyžování, hokej, bruslení a florbal. V tomto ohledu je zajímavé porovnat, jakým sportovním aktivitám se věnují dnešní děti a jak tomu bylo u jejich rodičů v obdobném věku. Výsledky jsou velmi podobné. I když můžeme najít několik jednotlivců, kteří se věnují „módním sportům“ jako je florbal či jízda na koni, vzrostla i obliba bojových sportů, nejoblíbenější je stále fotbal, hokej a gymnastika, tanec.

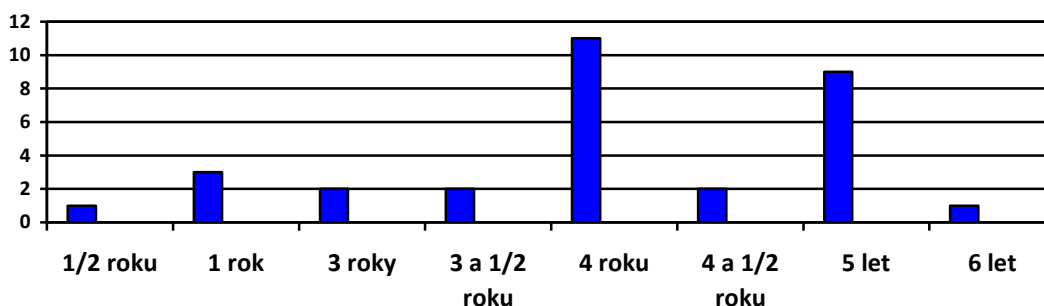
Graf 8: Motivy organizované sportovní aktivity dětí



Důvody proč rodiče vedou děti předškolního věku k organizovaným sportovním aktivitám, jsou různé. Někteří rodiče uváděli pouze jeden důvod, jiní více. Jako nejdůležitější se zdá být důvod, aby mělo dítě pohyb a aby se doma nenudilo. Jen čtyři rodiče uvedli, že dítě chtělo samo z vlastního zájmu. Nejčastější byla kombinace hned několika důvodů, rodiče uváděli všestranný rozvoj tělesné zdatnosti, pobyt v kolektivu, mužský vzor, radost z pohybu, mít povinnost, pěstování pozitivního vztahu ke sportu, samostatnost, lásku k tanci, uplatnění v životě, společný čas strávený s otcem, posílení imunity nebo způsob vedení kroužku. Rodiče v oblasti motivace nezapřeli ani vlastní ambice, roli někdy hrají i zdravotní důvody (ochablé svalstvo, problémy s páteří, špatná chůze).

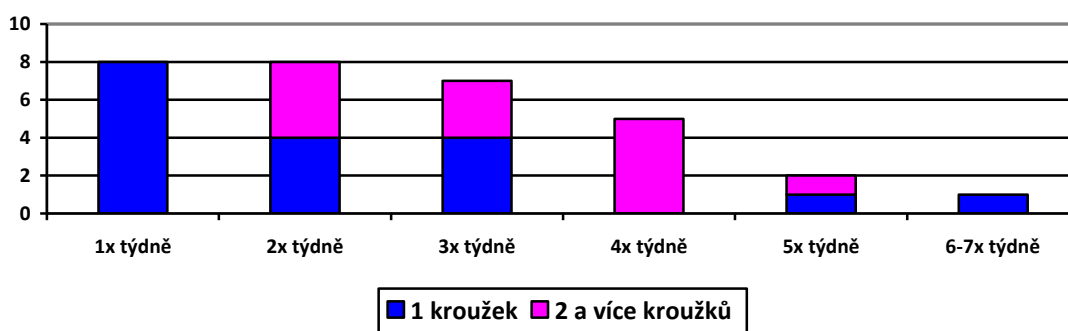
Věk, od kterého děti organizovaný sport provozují, je dalším důležitým aspektem a i v tomto případě se odpovědi rodičů různily. V jednom případě dokonce matka uvedla, že se dítě věnuje kroužku od 6. měsíce věku, zde však šlo o plavecký kroužek. V těchto případech bývá spojeno plavání dítěte s matkou. Zpravidla se nejedná o počátek sportovní průpravy, jako spíše o společnou aktivitu matky a dítěte, posilování imunity, zpestření rodičovské dovolené či rozšiřování sociálních vazeb matky. Přestože těmto kurzům nelze upřít jistý sportovně výchovný moment ve věku šesti měsíců bych ho neviděla jako převládající. Jinak se odpovědi různí. Nejčastějším začátkem organizované sportovní aktivity je však věk čtyři roky. Od tohoto věku se děti účastní sportovních aktivit zpravidla bez doprovodu rodičů.

Graf 9: Počátek organizované sportovní aktivity



Velice důležitým parametrem je čas, který děti v organizovaném sportovním kroužku stráví. Poměrně velká skupina dětí - zhruba polovina, navštěvuje nějaký sportovní kroužek 1-2x v týdnu, což v prostředí satelitu velkého krajského města považují za přiměřené a odůvodněné. Druhá polovina sportujících dětí však organizovaně na sportovištích tráví takový objem času, který již považují za rizikový. Tři předškoláci z mého výzkumu absolvují sportovní trénink více než 5x týdně, zde už můžeme otevřeně hovořit o nepřiměřeném zatížení dítěte. Chci připomenout, že tento graf uvádí skutečně pouze sportovní kroužky, neboť právě ty jsou předmětem této práce. Mezi dětmi jsou však rozšířené také kroužky hudebního či výtvarného charakteru, angličtina, logopedie a podobně. Když vezmeme v úvahu i tuto skutečnost, je zřejmé, že dnešní předškoláci jsou velmi vytížení. Vráťím se k tezi, že předškolní dítě by si po návratu ze školky mělo především hrát, samo si vybírat a organizovat činnosti, samo případně společně s rodiči určovat tempo svých aktivit, aby se následně mohlo nerušeně rozvíjet a zrát. Nabízí se pak otázka, jaké stopy ponese dítě, které 3 – více krát týdně po návratu ze školky navštěvuje další organizované aktivity? Zároveň jsem přesvědčená, že rodiče posílají své děti do kroužků s těmi nejlepšími úmysly a jejich cílem jistě není dítě jakkoli poškodit.

Graf 10: Čas strávený organizovanou sportovní aktivitou



V dnešní uspěchané době je těžké najít si čas na své blízké, a proto mě zajímalo, jak je pro rodiče důležité trávit čas jako rodina pohromadě a věnovat ho nejen sám sobě. Společně strávený čas může rodina věnovat odpočinku, kultuře, ale stejně tak sportovním aktivitám. V tomto bodě jsem se zaměřila na takové sportovně rekreační



aktivity, které s ohledem na svůj věk děti zpravidla nemohou provozovat samostatně. Kolik rodičů vede své děti k aktivitě, která je podmíněna společně stráveným časem dětí a rodičů? Z dotazníkového šetření mi vyplynulo, že 88% rodičů se věnuje společně s dětmi rekreačním sportovním aktivitám. Mezi nejčastěji zmiňované patří cyklistika, turistika, plavání, lyžování, bruslení, hasičský sport a hry na hřišti. Objevují se i jiné aktivity jako jízda na koloběžce, sáňkování, tenis, skateboard, lezecká stěna, atletika, střelba, hry na hřišti a cvičení u televize (jogínci, hrátky s Onderem, hýbáňky s Krystínou). Je ale důležité vědět, co z výzkumu vyplynulo a to, že 70% rodin vede své děti k rekreačním sportovním aktivitám proto, aby jako rodina trávili čas pohromadě a jejich dítě mělo pohyb. Pouze 32% uvádí jako jeden z důvodů zabavení dítěte od nudy, bráno z celkového počtu dotazovaných.

Z celkového počtu dotazovaných je pouze pět dětí, které se nevěnují žádnému druhu sportovní aktivity. Jako důvod rodiče ve třech případech uvádějí nízký věk dítěte, při čemž s pozdějším nástupem věku by to rodiče rádi změnili. Ve dvou případech se jedná o časovou zaneprázdněnost obou rodičů i přesto, že žijí v jedné domácnosti.

## 2.6 Shrnutí

V praktické části jsem se zabývala sportovními aktivitami dětí, jejich rodičů a motivací k nim. Odpovědi respondentů byly jasné a srozumitelné. Každý z dotazovaných měl dostatek času i prostoru dotazník prozkoumat a na nejasnosti se případně optat. Otázky v dotazníku byly kladeny s cílem zjistit, zda sportovní aktivity rodičů korespondují se sportovními aktivitami dětí. Dále pak jaké motivy rodiče vedou k tomu, že jejich děti sportují.

Nejdůležitější výzkumnou otázkou bylo zjistit, proč se děti v předškolním věku věnují organizovaným sportovním aktivitám. Zhruba dvě třetiny předškoláků z mého výzkumu tráví alespoň jednu hodinu týdně na sportovišti s nějakým trenérem nebo sportovním vedoucím. Zde se ukázal zásadní vliv rodičů, dotazníkové šetření potvrdilo, že děti navštěvují sportovní kroužky v převážné většině proto, že je k tomu vedou jejich rodiče. Pouze ve vzácných případech se jako hlavní důvod objevil zájem samotného

dítěte. Zhruba polovina z těchto dětí chodí na sportoviště 3 a více krát v týdnu. V těchto případech musí být motivace rodičů velice silná. Překvapivě nejčastějším důvodem, který rodiče uváděli, bylo, aby mělo dítě pohyb a aby se doma nenudilo. To naznačuje, že rodiče nejsou zcela spokojeni se způsobem, jakým dítě doma tráví svůj volný čas a jak ho samo nebo společně s nimi vyplňuje. Pro můj výzkum to znamená, že motivací nemusí být pouze sport sám o sobě, ale i potřeba právě tento volný čas něčím vyplnit. Rodiče zřejmě mají pocit, že musejí neustále svým dětem plánovat a organizovat čas, přičemž děti potřebují volnost, prostor pro samostatnost a hru. Z života dnešních dětí se totiž pomalu a jistě vytrácí spontánnost a umění si hrát na cokoli. Samozřejmě, že rodiče uváděli také pozitivní důvody sportovních aktivit svých dětí a jejich odpovědi potvrdily, že jsou si jich vědomi.

Nejčastěji děti předškolního věku sportují v kolektivu dalších dětí. Ať už se jedná přímo o kolektivní sporty, jako je např. fotbal, nebo o sporty, které se pouze v kolektivu vyučují např. gymnastika nebo plavání. Volba pěstování sportovního odvětví v dětství se v čase příliš nemění. Dnešní děti se věnují podobným sportům, jakým se věnovali v dětství jejich rodiče. Zde jistě hraje roli relativně velká rozšířenost, snadná dosažitelnost u kolektivně provozovaných sportů.

Rekreační formu sportovní aktivity provozuje více jak tři čtvrtě dětí společně s rodiči. V tomto případě sportovní aktivity přímo podporují společně strávený čas s rodinou a jsou pro dítě a pro jeho harmonický vývoj velice důležité. Velmi oblíbeným sportovním odvětvím mezi dotazovanými byla cyklistika, turistika, plavání, lyžování. Jedná se převážně o sezónní sporty.

Většina mnou oslovených rodičů v dotazníku uvedla, že má poměrně pozitivní vztah ke sportu, značná část z nich se snaží aktivně sportovat, ke sportu se pak snaží vést i své děti. Většina se také sportovním aktivitám věnuje již od raného dětství, i když se druh i intenzita sportů v čase proměňují, kladný postoj ke zmíněným aktivitám je po desítky let součástí jejich životního stylu. Pokud rodiče nesportují sami, tak alespoň společně s dětmi, protože společně strávený čas je pro ně důležitý.

Zajímavou skupinu tvoří rodiče, kteří se od útlého dětství věnovali vrcholovému sportu, v jejich rodinách je obzvláště patrný silný vztah ke sportu a jeho důležitost ve srovnání s ostatními rodinami roste. Velká část sportovně značně vyčerpaných (někdy až přetížených) dětí pochází právě z těchto rodin. Z mého pohledu a z výsledků šetření vyplynulo, že sportovní aktivity dětí zcela ovlivňují právě rodiče. Velký vliv má i a to, jaký vztah ke sportu rodiče měli, či v současné době mají. Žádným způsobem však neovlivňuje výběr druhu sportovní aktivity to, jaký sport rodiče provozovali v dětství nebo provozují v současné době. Tudíž můžeme zcela s klidným svědomím říci, že sportovní aktivity rodičů se rozhodně nedědí z generace na generaci. A také, že je velmi málo rodin, které nekladou na pohyb dítěte důraz. Z čehož lze usoudit, že dnešní mladé rodiny se snaží žít zdravě.

Tato bakalářská práce si kladla za cíl, zmapovat sportovní aktivity předškolních dětí. V odborných publikacích, které se mi dostaly do rukou, je sportovní aktivita takto malých dětí zmiňována pouze sporadicky nebo vůbec ne. Většinou se práce zabývají až dětmi školního věku. Pouze v oblasti diplomových prací se objevila studie od Bc. Ivony Urbišové s názvem Rodina jako determinanta pohybové aktivity dětí předškolního věku. Tato práce však byla zaměřená spíše na zdravý životní styl a pohyb jako prevenci civilizačních onemocnění.

## ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se zabývala sportovními aktivitami dětí předškolního věku. Je zapotřebí říct, že v dnešní době je moderní žít zdravě. A tak mnoho rodičů v rámci zdravého způsobu života dává své děti do organizovaných sportovních kroužků. Ne všechny tyto kroužky jsou ale pro děti vhodné. V předškolním věku se stavba těla a psychika dítěte teprve rozvíjí a jednostranné zatěžování pak vede k nesouměrnému růstu a deformacím těla. Proto je vhodné volit tyto kroužky tak, aby měly pouze přípravný charakter a byly provozovány formou her.

Práce je členěna do dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části jsem se v jednotlivých kapitolách věnovala zdravému způsobu života, pohybu, který je pro zdravý způsob života důležitý a charakteristice předškolního dítěte. Dále jsem se zabývala vlivem pohybu na psychiku předškolního dítěte a sportem v předškolním věku. Zda je sport pro dítě v předškolním věku vhodný či ne. Jaká je motivace ke sportovní aktivitě a co raná sportovní specializace dítěti přináší, či bere. Toto všechno ovlivňuje rodič a rodina jako celek, která je poslední částí teorie.

Praktická část byla věnována kvantitativnímu šetření pomocí dotazníků. Dotazník měl čtyři části. První část se zabývala vztahem respondenta k dítěti a to zda žije dítě s oběma rodiči. Dále pak kdo z rodiny vede dítě ke sportovní aktivitě. Druhá část byla zaměřena na matku dítěte a její vztah ke sportovním aktivitám. Třetí část pak na otce dítěte a jeho sportovní aktivity. A poslední část se zaměřila na dítě samotné a jeho vztah k pohybovým aktivitám.

Dotazníkovým šetřením jsem zjistila, že většina rodičů vede své děti ke sportovním aktivitám, že sami rodiče byli a jsou aktivními sportovci a hlavním důvodem sportovní aktivity u dětí je pohyb a u rodičů je sport způsobem odreagování a načerpání energie. Dále jsem zjistila, že rodiče zcela ovlivňují sportovní aktivity svých dětí a jen některé děti si sportovní aktivitu, kterou provozují, vybraly zcela samy. Vzhledem k malému vzorku respondentů, který navíc nebyl náhodný, nelze výsledky šetření příliš zobecňovat. Může však být předvýzkumem k další výzkumné práci.

## POUŽITÁ LITERATURA

BRIERLEY, John. *7 prvních let života rozhoduje*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. 111 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-109-6.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2010, str. 128, ISBN 978-80-247-3213-8

ČEPIČKOVÁ, BRTNOVÁ, I. a kol. *Kapitoly z předškolní pedagogiky III*. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2007, s. 164. ISBN 80-7044-941-7.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2000. 95 s. ISBN 80-7290-005-6.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Vyd. 2., přeprac., V TeMi CZ 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. 122 s. ISBN 978-80-87156-26-1.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Tělesná výchova v rámcovém programu, základní motorika: ke vzdělávání učitelů mateřských škol*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2001. 26 s. ISBN 80-7290-067-6.

FLEMR, Libor. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. 528 s. ISBN 978-80-246-2621-5

GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: - zdravé, šťastné, šikovné*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 144 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2134-7.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 311 s. ISBN 80-7178-803-1.

KAPLAN, Aleš - VÁLKOVÁ, Natálie. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2009. 122 s. ISBN 978-80-7376-156-1.

KOBYLKA, Jan. *Psychologie sportu: obecná část pro školení tělovýchovných kádrů 2. třídy*. Praha: Olympia, 1986. 151 s. Učební texty.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.

KUČERA, Miroslav - KOLÁŘ, Pavel - DYLEVSKÝ, Ivan. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.

LANGMEIER, Josef - KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

MACHOVÁ, Jitka - KUBÁTOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.

NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd., V Academii vyd. 1. Praha: Academia, 1997. 437 s. ISBN 80-200-0625-7.

ONDŘEJ, Oldřich. *Rekreační sport. II, Atletika, badminton, bruslení, lyžování, orientační běh, plavání, stolní tenis, sportovní gymnastika, triatlon, tenis, windsurfing a další sporty*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1988. 194 s. Cvičitel ZRTV ; sv. 24.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

PERIČ, Tomáš. *Výběr sportovních talentů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 100 s. Děti a sport. ISBN 80-247-1827-8.

*Přehled vývojové psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999 dotisk. 175 s. ISBN 80-7067-953-0.

PŘŮCHA, Jan - WALTEROVÁ, Eliška - MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2004. 390 s. ISBN 80-7178-829-5.

SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 223 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-2562-8.

SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita: Paido, 2006. 410 s. ISBN 80-210-4201-X.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004, 48 s. ISBN 80-87000-00-5

SKUTIL, Martin. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. 254 s. ISBN 978-80-7367-778-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

### **Elektronické zdroje**

TAUSIG, J. *Jaká jsou úskalí rané specializace*. [online]. 31. 08. 2010. [cit. 2016-01-29]. Dostupné z: <http://www.sportvital.cz/sport/talent/jaka-jsou-uskali-rane-specializace/>

DENÍK. *Kolik kroužků snese vaše dítě*. [online]. 22. 09. 2008. [cit. 2016-01-25]. Dostupné z: [http://www.denik.cz/moje\\_rodina/krouzky20080918.html](http://www.denik.cz/moje_rodina/krouzky20080918.html)

FRANĚK, P. *Maslowova pyramida potřeb*. [online]. 02. 03. 2011. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <http://www.filosofie-uspechu.cz/maslowova-pyramida-lidskych-potreb/>

KUPCOVÁ, M. *Pojetí tělesné výchovy v RVP PV*. [online]. 01. 03. 2005. [cit. 2016-01-10]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/179/pojeti-telesne-vychovy-v-rvp-pv.html/>

MALÝ, R. *Motivace ve squashu*. [online]. [cit. 2016-01-18]

Dostupné z: <http://junior-squash-talent.webnode.cz/clanky-rozhovory/motivace-ve-squashi/>

URBIŠOVÁ, Ivona. *Rodina jako determinanta pohybové aktivity dětí předškolního věku* [online]. Olomouc, 2015 [cit. 2016-03-20]. Dostupné z: <http://theses.cz/id/bg2chn?furl=%2Fid%2Fbg2chn>. Diplomová práce. UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI. Vedoucí práce Doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph.D.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. *Bílá kniha - národní program rozvoje vzdělávání v České republice* [online]. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání. Tauris, 2001 [cit. 2016-01-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/bila-kniha-narodni-program-rozvoje-vzdelavani-v-ceske-republice-formuje-vladni-strategii-v-oblasti-vzdelavani-strategie-odrazi-celospolecenske-zajmy-a-dava-konkretni-podnety-k-praci-skol>

Příloha 1: Nestandardizovaný dotazník

## **SPORTOVNÍ AKTIVITA PŘEDŠKOLÁKŮ**

**Dobrý den,**

**jsem studentkou Pedagogické fakulty JU a v rámci bakalářské práce provádím výzkum, který se zabývá motivací rodičů a jejich dětí ke sportovním aktivitám. Dotazník je anonymní a dobrovolný. Předem děkuji za Váš čas a ochotu vyplnit dotazník.**

**Kateřina Deutschová**

**Jaký vztah má osoba vyplňující dotazník k dítěti:**

Jsem matka

Jsem otec

Někdo jiný (kdo – uveďte prosím):

Rodiče dítěte žijí / nežijí v jedné domácnosti. (zaškrtněte prosím, co je správně)

**U otázek zaškrťávejte prosím všechny možnosti, které pro vás platí.**

1. Kdo z rodiny vede dítě ke sportovní aktivitě?

a) matka

b) otec

c) prarodiče

d) někdo jiný (v případě, že to není nikdo uvedený v předchozích bodech, prosím uveďte kdo).....

**Nyní se budou otázky týkat matky dítěte**

2. Provozovala matka dítěte v dětství nějaký sport? V případě že odpovíte kladně, pokračujte dále. V opačném případě přejděte k otázce č. 10, popř. č. 19

a) ano

b) ne

c) jiná odpověď:

3. Jaký druh sportu matka provozovala?

4. Na jaké úrovni se sportovní aktivitě věnovala?

a) rekreační

b) vrcholové

5. V současné době, berme v ohledu poslední 2 roky. Věnuje se matka aktivně nějaké sportovní aktivitě?

a) ano

b) ne

c) občas

6. Na jaké úrovni nyní sportovní aktivitu provozuje?

a) rekreační

b) vrcholové

7. Jaký druh sportu v současné době preferuje?

8. Považuje se za sportovního člověka?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

9. Sport pro mne znamená (zde prosím v krátkosti napište, co Vám sport přináší a co pro Vás znamená)

**Nyní se budou týkat otázky otce dítěte**

10. Provozoval otec v dětství nějaký sport? V případě že odpovíte kladně, pokračujte dále. V opačném případě přejděte k otázce č. 19

- a) ano
- b) ne
- c) jiná odpověď:

11. Jaký druh sportu otec provozoval?

12. Na jaké úrovni se sportovní aktivitě věnoval?

- a) rekreační
- b) vrcholové

13. V současné době, berme v ohledu poslední 2 roky. Věnuje se otec aktivně nějaké sportovní aktivitě?

- a) ano
- b) ne
- c) občas

14. Na jaké úrovni nyní sportovní aktivitu provozuje?

- a) rekreační
- b) vrcholové

15. Jaký druh sportu v současné době preferuje?

16. Považuje se za sportovního člověka?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

17. Sport pro mne znamená (zde prosím v krátkosti napište, co Vám sport přináší a co pro Vás znamená)

### **Další otázka se týká vaší rodiny jako celku**

18. Považujete Vaši rodinu jako:

- a) sportovní
- b) kulturní
- c) rádi trávíte čas doma
- d) jste zahrádkáři
- e) jste chalupáři
- f) nelze charakterizovat
- g) jiná charakteristika( uveďte jaká) .....

### **Další otázky se budou týkat Vašeho dítěte**

19. Sportuje Vaše dítě v rámci organizovaného sportovního kroužku? (v případě, že odpovíte ne, pokračujte dále prosím otázkou č. 27

- a) ano
- b) ne

20. Jaký sportovní kroužek vaše dítě navštěvuje?

21. Z jakého důvodu jste dítěti vybrali právě tento kroužek?

22. Co Vás vedlo k tomu, že Vaše dítě navštěvuje organizovaný sportovní kroužek?

- a) zdravotní důvody (rozepte prosím jaké).....
- b) obezita dítěte
- c) vlastní ambice
- d) aby se dítě doma nenudilo
- e) pohyb dítěte
- f) jiné (uveďte) .....

23. Od jakého věku se Vaše dítě organizovanému sportovnímu kroužku věnuje?

24. Kolikrát v týdnu se vaše dítě ke sportu dostane?

25. Kolik hodin průměrně tráví denně na sportovišti?

- a) 0-1
- b) 2-3

26. Provozuje Vaše dítě rekreační sportovní aktivity? (v případě, že odpovíte ne, pokračujte dále prosím otázkou č. 30)

- a) ano
- b) ne

27. Jaké rekreační sportovní aktivity Vaše dítě provozuje?

28. Jaké důvody Vás vedou k tomu, že Vaše dítě provozuje rekreační sport?

a) obezita

b) aby mělo dítě, co dělat

c) trávíme čas jako rodina pohromadě

d) pohyb

e) jiné (uved'te).....

29. V případě, že se Vaše dítě nevěnuje žádným sportovním aktivitám, uveďte prosím důvody: