

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Bakalářská práce

Míra zátěže hráčů mladšího školního věku v FC Písek

Autor práce: Monika Neklová

Vedoucí práce: Hana Chyzy, Dr. phil.

Studijní program: Pedagogika volného času

Forma: Kombinovaná

2021

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracoval(a) pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích 25.3.2021

.....

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Hana Chyzy, Dr. phil. za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování bakalářské práce.

## Obsah

Úvod .....	5
1 Volný čas .....	6
1.1 <i>Definice volného času</i> .....	6
1.2 <i>Pedagogické ovlivňování volného času</i> .....	7
1.3 <i>Trendy v trávení volného času</i> .....	7
1.4 <i>Volnočasová aktivity</i> .....	9
2 Mladší školní věk.....	11
2.1 <i>Emoční vývoj u dětí mladšího školního věku</i> .....	12
2.2 <i>Kognitivní vývoj u mladšího školního věku</i> .....	12
2.3 <i>Tělesný vývoj</i> .....	13
3 Zátěž.....	14
3.1 <i>Zátěžové situace</i> .....	15
3.2 <i>Zvládání zátěžové situace</i> .....	16
3.3 <i>Problematika hypersenzitivity dětí</i> .....	17
3.4 <i>Zátěž u hypersenzitivních dětí</i> .....	18
3.5 <i>Podpora hypersenzitivních dětí v zátěžových situacích</i> .....	18
4 Fotbalový klub FC Písek .....	20
4.1 <i>Historie klubu</i> .....	20
4.2 <i>Ideální rozložení zátěže u hráčů mladšího školního věku FC Písek</i> .....	20
5 Výzkumná část.....	24
5.1 <i>Cíl výzkumu</i> .....	24
5.2 <i>Metody výzkumného šetření</i> .....	24
5.3 <i>Hlavní výzkumná otázka</i> .....	24
5.3.1 <i>Dílčí výzkumné otázky</i> .....	24
5.4 <i>Charakteristika respondentů</i> .....	25
5.5 <i>Realizace výzkumu</i> .....	25
5.6 <i>Vyhodnocení dotazníků hráčů FC Písek</i> .....	25
5.7 <i>Vyhodnocení dotazníků pro rodiče</i> .....	30
5.8 <i>Vyhodnocení dotazníků trenéři</i> .....	34
Závěr.....	40
Použité zdroje .....	42
Přílohy .....	45
Abstrakt .....	52

## Úvod

V první řadě bych chtěla zmínit, co mě vedlo k zpracování této bakalářské práce. Ve svém zaměstnání jsem začala zaznamenávat, že některé děti jsou vyčerpané a unavené. Po rozhovorech s nimi jsem nabyla dojmu, že jsou přetěžováni volnočasovými aktivitami (některé měly volnočasové aktivity i na 14 hodin týdně). Rozhodla jsem se tedy problematikou přetěžování dětí zabývat. Provázanost s FC Písek vznikla tak, že můj manžel tyto děti trénuje a společně jsme se začali zabývat zátěží sportujících dětí, jelikož jsme měli dojem či předpoklad, že tyto děti jsou náchylnější k přetížení ještě více, než ostatní děti a tato výzkumná skupina mi byla blízká. Tudíž jsem předpokládala, že fotbal bude u dětí zabírat podstatnou část jejich náplně času, po odečtení času stráveného školou.

V současné době se mění pohled na volný čas a jeho využití. Tyto změny jsou ovlivněné několika proměnnými, jako je zrychlování životního tempa, rozvoj komunikačních technologií apod. Pomalu se pojem volného času vytrácí, protože se plně nevytížený čas vnímá jako čas ztracený, zanedbává se důležitost volného času a jeho využití. Tento uspěchaný styl života se podepisuje i na dětech. Rodiče se snaží co nejvíce vytěžovat své děti volnočasovými aktivitami. Avšak volnočasové aktivity často nepřinášejí pouze pozitiva. V poslední době se velmi hovoří o problému přetěžování dětí a nedostatku volného času. Přetěžované děti mohou pociťovat stres a být často jak fyzicky, tak i psychicky vyčerpané. Tato problematika mě zaujala i proto, že pracuji s dětmi v dětském klubu, kde jsem se od dětí dozvíдалa, kolik volnočasových aktivit mají a kolik mají volného času a byla jsem jejich vytížením zaskočena.

Cílem bakalářské práce je v rámci pilotní kvantitativní studie zjistit, zda jsou hráči klubu FC Písek přetěžováni, pokud ano, tak do jaké míry a zda tuto problematiku nějak reflektují jejich rodiče a zohledňují trenéři při vedení tréninku. V teoretické části bakalářské práce se zaměřuji na vymezení pojmu volného času a jeho využití a důležitost. Dále se zabývám skupinou mladšího školního věku, psychickými a fyzickými projevy dětí v tomto věku. Následně se věnuji zátěži v obecné rovině i zátěži u dětí v mladším školním věku. Dále se také zabývám zátěží u hypersenzitivních dětí, u kterých je vnímání zátěže ještě mnohem více specifické. Jelikož tyto děti jsou k přetížení více náchylné, než děti bez této specifikace. Jejich vnímání je více intenzivní a podněty vnímají mnohem hlouběji.

Práce se opírá o dostupnou literaturu, internetové zdroje a výzkumná část o reflexi dotazníků od našich dotazovaných respondentů, což jsou hráči, jejich rodiče a trenéři.

# 1 Volný čas

Tato kapitola přibližuje volný čas a jeho vnímání z pohledů různých autorů, zdůrazňuje zde i hledisko zatěžování dětí a důležitost volného času.

## 1.1 Definice volného času

Volný čas je možné definovat vícero způsoby, každý z odborníků zabývající se tímto pojmem má jiný úhel pohledu na volný čas. Dnes je ve společnosti moderní vnímat volný čas, který není na 100 % využit jako čas zbytečný, možno říci i promrhaný. V následujících řádcích je přiblížen pojem volný čas a jeho význam, proč je důležité mít volný čas, zvláště u naší cílové skupiny.

Dle *Pávkové* a kol. „(...) je volný čas možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přináší nám pocit uspokojení a uvolnění.“<sup>1</sup> V této definici je vidět potřeba volného času, aby se děti uvolnily a uspokojily své potřeby a rozvíjely svou osobnost činnostmi, které si samy vybraly. Čím více budeme děti zatěžovat a jejich čas jim do určité míry určovat a řídit, může dle mého názoru velmi brzy dojít k psychickému i fyzickému vyčerpání. Je důležité volný čas dětí nepodceňovat.

Dle *Buriánka* „(...) je volný čas, který člověku zbude po splnění všech víceméně nutných povinností, k nimž patří zaměstnání a doprava do něho, domácí práce, hygiena. Volný čas pojímá jako prostor, o jehož využití a náplni rozhoduje svobodně sám jedinec.“<sup>2</sup> Tuto definici je dle mého názoru důležité zmínit, jelikož je třeba si uvědomit, že volný čas dětí začíná až ve chvíli, kdy mají skutečnou volnost, svobodu od všech povinností i náležitostí s nimi spojené, jako je doprava do školy apod. Kdy nevykonávají domácí práce a mají uspokojené své základní potřeby. Čímž se jejich opravdu volný čas velmi ztenčuje. Tyto aktivity je baví a uspokojují. Takové pojetí zaujímá i Hofbauer, který tvrdí, že činnosti ve volném čase jsou zvolené na základě svobodného rozhodnutí, přináší zážitky a uspokojení, ale také že volný čas je časem, který zbude po splnění všech povinností.

Volný čas má dle *Kaplánka* dvě základní vymezení:

a) **negativní** - se vymezuje vůči pracovní době. Volný čas, vymezený oproti našim studijním, pracovním povinnostem, povinnostem spojených s péčí o domácnost apod. V tomto pojetí jde o čas „zbytkový“.

b) **pozitivní** - čas, kterým disponujeme, se kterým můžeme svobodně nakládat. V tomto pojetí, jde o volný čas, který jedinec tráví svobodně, na základě svého svobodného rozhodnutí.<sup>3</sup>

Na volný čas je nepřehledné množství pohledů, avšak pozitivní a negativní pojetí je jedním z těch hlavních a nejvyužívanějších. Je důležité u dětí pěstovat pohled na volný čas v pozitivním smyslu, aby volný čas nepojímaly pouze jako čas „co jim zbyl“, ale jako čas pro sebe, pro seberozvoj, jako čas naplňování volného času aktivitami, které

---

<sup>1</sup>PÁVKOVÁ Jiřina a kol. – *Pedagogika volného času*, 3. aktualizované vydání – Praha, Portál 2002, ISBN 80-7178-711-6

<sup>2</sup>BURIÁNEK Jiří – *Sociologie* – 3. upravené vydání, Fortuna 2008, ISBN 978-80-7373-028-4

<sup>3</sup>KAPLÁNEK Michal – skriptum – *Nauka o volném čase*, dostupné na: <https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2015/V285/npvc-skriptum.pdf>

děláme rádi a děláme je, bez vnějšího tlaku. Tento názor zastává také Vážanský. Který definuje pozitivní pojetí volného času jako čas, který pro jedince znamená svobodu, není k ničemu nucen a aktivity dělá na základě svého vlastního přesvědčení a zájmu.<sup>4</sup>

## 1.2 Pedagogické ovlivňování volného času

V devatenáctém a dvacátém století se volný čas stal významnou součástí lidského života. Lidé si začali uvědomovat významnost pedagogického ovlivnění, které je významné pro potlačení negativních sociálně patologických jevů. Kvalitním zabezpečením volnočasových aktivit lze rozvíjet potenciál jedinců. Důležitost pedagogického ovlivňování je v tom, že děti nemají dostatek zkušeností, neorientují se v oblastech zájmových činností a potřebují vést. Podmínkou účinnosti pedagogického ovlivňování je nenásilné vedení, nabízení pestrých a přitažlivých činností a dobrovolnosti v účasti. Míra ovlivňování je závislá na mentální a sociální vyspělosti a věku dětí, ale nelze opomenout ani charakter rodinné výchovy. Pedagogické ovlivňování je ideálním nástrojem k vedení jedince k vhodnému využívání volného času, formování jeho zájmů, rozvíjení vlastností osobnosti. Cílem je aktivní vstup, osvojení si obsahu a smyslu těchto aktivit a získaného poznání využívat ve prospěch rozvoje účastníka.<sup>5</sup> Pedagogicky ovlivněný volný čas by měl poskytovat prostor pro seberealizaci, sociální kontakty, kladné pocity, pocity bezpečí a jistoty a také podporovat aktivitu a spontánnost dětí a mládeže.<sup>6</sup>

Pedagogické ovlivňování by mělo být pomocnou rukou, která dítěti odkrývá možnosti, jak trávit svůj volný čas. A pomoci mu najít to, co ho bude opravdu naplňovat ve volném čase.

## 1.3 Trendy v trávení volného času

V rámci trávení volného času je v poslední době u dětí velmi důležité být tzv. „in“. Proto se často stává, že navštěvují kroužek, který je vlastně nebaví, ale je pro ně důležité být „in“ mezi vrstevníky.

Pokud bychom se podívali na vývoj volnočasových aktivit za posledních několik desítek let, tak bychom mohli jednotlivé vývojové etapy v České Republice rozdělit na období do roku 1989 (komunistické období), porevoluční období a novodobé trávení volného času.

V komunistickém období děti většinou tráví volný čas pomocí organizovaných aktivit, které se centralizují do Pionýra a Socialistického svazu mládeže. V nabídce kroužků se často nachází šití, pletení, vaření, ruční práce nebo dílny. Ale také často tráví volný čas neorganizovaně, kdy si volnočasové aktivity děti vytvářejí samy.

V porevolučním období od roku 1990 došlo velkému převratu, trendy v trávení volného se času začaly měnit. Významným prvkem v životě dětí začíná být televize. Je to z důvodu, že se do České republiky dostávají stále různorodější programy, především z Ameriky, které do této doby nebyly dostupné. Pomalu se objevují počítače a internet,

---

<sup>4</sup>VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. 1. vydání, Brno: Vydavatelství MU, 1994. 64 s. ISBN 80-210-0428-2

<sup>5</sup>NĚMEC Jiří – *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*, 1. vydání, Paido 2002, ISBN 80-7315-012-3

<sup>6</sup>PÁVKOVÁ Jiřina a kol. – *Pedagogika volného času*, 3. aktualizované vydání – Praha, Portál 2002, ISBN 80-7178-711-6

kteře jsou ale spíše stále nedostupné. V této návaznosti se začínají objevovat různé počítačové a technické kroužky. Také je velmi rychlý nástup mobilních telefonů.

V současné době je televize z hlediska dětí na ústupu. Většinu času začínají trávit surfování na internetu a téměř každý z nich již vlastní chytrý mobilní telefon. Samozřejmě to má i negativní důsledky. Řada dětí si již život bez mobilního telefonu nedokáže představit a vzájemná komunikace mezi dětmi začíná skomírat. I když se děti sejdou, většinu své pozornosti věnují telefonu a místo osobního kontaktu chatují s kamarády ve virtuálním prostředí. Hodně času tráví na sociálních sítích, ať už je to Facebook nebo Instagram, tak v současné době velmi populární Tik-tok a stále Youtube.<sup>7</sup>

K tomuto tématu sociálních sítí a komunikaci mezi dětmi se zajímavě vyjádřil neurolog MUDr. Martin Stránský. „Na sociálních sítích si každý režiruje své umělé divadlo, do kterého pouští jen ty, kteří s nimi souhlasí. A to je nebezpečné, protože tam žádný dialog není. Tam buď něco lajkujete nebo ne. To mění celý princip pravdy. Protože pravda záleží na verifikaci ostatních a ne na skutečných faktech. Mládež komunikuje stejně, jako textuje, tj. dají dohromady větu, ale ta má čtyři slova. Není schopna diskutovat a porovnávat. Ví, kde všechno najít, ale neví, co s tím dělat. Je to deevoluce.“<sup>8</sup>

Stačí se mezi dětmi zeptat, čím by chtěly do budoucna být a spousta z nich odpoví, že youtuber. Na druhou stranu roste také i trh s pohybovými aktivitami, přičemž se objevuje čím dál tím více netradičních sportů. Všechny organizace se začínají předhánět v originálních nápadech, aby k sobě nalákaly co možno nejvíce dětí.<sup>9</sup>

Děti a mládež mají mnohem více volného času než pracující lidé. Tudíž ještě více se zde zvyrazňuje nutnost smysluplného naplnění tohoto volného času. Základ plnohodnotného trávení času začíná v rodině. V rodině se setkáváme s prvními volnočasovými aktivitami. V posledních desetiletích se dostávají více a více do oblíbenosti informační a komunikační technologie. Do oblíbenosti se dostávají fyzicky pasivnější aktivity – jako jsou např. výtvarné kroužky.<sup>10</sup>

Volnočasové aktivity jsou ovlivňovány několika faktory, jako jsou např.:

- **Politická situace** – na toto téma se u nás můžeme dívat dvěma způsoby. Například jeden pohled může být, že především v komunistickém období byl největší problém s nedostatkem inspirací ze zahraničí. Oproti této době byla celková nedostupnost některých aktivit. Dalším pohledem by mohlo být, že tehdejší volnočasový sektor byl mnohem strukturovanější, ucelenější a zaplněnější, než dnes. Nabídek na trávení volného času pro děti byl dostatek a také to bylo dostupnější, především cenově. Spousta volnočasových aktivit dotoval stát, oproti tomu, jak je to dnes. Protože rodiče se v této době rozhodují samozřejmě také podle financí, na jaký kroužek své dítě dát. Dříve byl samozřejmě dostatek kvalitních pedagogů a trenérů.

---

<sup>7</sup>Svět volného času [online] Dostupné z: <http://www.svetvolnehocasu.com/>

<sup>8</sup>Počítače mají devastující vliv na mozek a inteligenci dětí, varuje neurolog | Dvojka. Český rozhlas Dvojka [online]. Copyright © 1997 [cit. 15. 02. 2021]. Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/pocitace-maji-devastujici-vliv-na-mozek-a-inteligenci-deti-varuje-neurolog-7527170>

<sup>9</sup>Svět volného času [online] Dostupné z: <http://www.svetvolnehocasu.com/>

<sup>10</sup>HOFBAUER Břetislav – *Děti, mládež a volný čas*, 1. vydání Praha, Portál 2004, ISBN 80-7178-927-5



- **Rozvoj techniky** – v poslední době se poměrně rychle rozvíjí techniky a také s tímto rozvojem se mění trendy v trávení volného času. Není to tak dávno, kdy počítač vlastnilo jen malé množství dětí. Ale v této době je již počítač v každé domácnosti standardní výbavou. Pořád vznikají nové technické vymoženosti, které mají za úkol nalákat co největší počet nových uživatelů.
- **Trendy ve společnosti** – trendem v současné společnosti začíná být zdravý životní styl a pohyb. Velmi často se v časopisech a na různých webech této problematice věnují. Proto se také někteří rodiče snaží v tomto smyslu vychovávat i své děti.
- **Dostupnost nabídky** – v současnosti mají děti nepřehledné možnosti výběru volnočasových aktivit. Často se stává, že v daném městě dojde k přesycení trhu s volnočasovými aktivitami. Proto se organizace předhánějí v nabídce aktivit s různorodými benefity. Ať už je to určitá prestiž organizace, či zvýšená dostupnost (některé organizace zajišťují i doprovod ze školy na volnočasovou aktivitu) a další různá zvýhodnění, které mohou účastníky, popřípadě jejich zákonné zástupce nalákat.<sup>11</sup>

Trávení volného času dětí se mění, ovlivňuje ho velké množství faktorů. Je jen otázkou času, jaký dopad na trávení volného času bude mít Covid – 19. Hlavně u pohybových aktivit, obávám se úpadku některých sportů, kdy se „po Kovidu“ děti jednoduše nevrátí, protože z tréninkového kolotoče vypadly a při takto dlouhém pobytu doma i značně zpohodlněly. Ovšem na druhou stranu, dá se předpokládat vyšší zájem o kolektivní sporty, právě z důvodu separace. Osobně jsem velmi zvědavá, jak Covid ovlivní trávení volného času dětí.

#### 1.4 Volnočasová aktivity

Volnočasové aktivity zasahují do všech fází života člověka. Pomáhají mu rozvíjet, kultivovat a obohacovat se apod. Pomáhají také zvyšovat kvalitu života a reagovat na různé životní situace. Ale kdo je účastníkem volnočasových aktivit?

Účastník volnočasové aktivity je nejširší označení pro děti, mladé lidi i pro dospělé, kteří mezi nimi v této době působí. Společnou základní charakteristikou je dobrovolnost účasti.

Nejrychleji se rozvíjející činností jsou sportovní aktivity. Od konce dvacátého století se zvýšila jak domácí, tak i zahraniční turistika. Další rozšiřující se činnosti jsou komunikační prostředky. Televize, internet, rozhlas jsou média, která nám umožňují být pasivně u významných událostí. Média mají pozitivní i negativní stránku. Pozitivní je ta, že nám přináší velké množství informací, které nám mohou pomoci, mohou nás motivovat k určité volnočasové aktivitě apod. Ale na internetu i v televizi můžeme narazit na aktivity, které nás nejen nerozvíjejí, ba naopak. Například, místo aby nás motivovaly k trávení volného času venku, na čerstvém vzduchu, svádí nás být před obrazovkami a pasivně zpracovávat předkládané informace. Internet nás může svádět k hraní počítačových her, které jsou většinou postavené na násilí.<sup>12</sup>

Volnočasové aktivity podle míry jejich formálnosti je možné rozdělit na organizované a neorganizované.

<sup>11</sup>Svět volného času [online] Dostupné z: <http://www.svetvolnehocasu.com/>

<sup>12</sup>HÁJEK Bedřich, HOFBAUER Břetislav, PÁVKOVÁ Jiřina – *Pedagogické ovlivňování volného času* – 1. vydání, Portál 2008, ISBN 978-80-7367-473-1

**Organizované** volnočasové aktivity jsou takové činnosti, které zaštiťují instituce a jedná se o kroužky různého typu a zaměření. Děti navštěvují tyto organizace z následujících důvodů:

Kamarádi – buď se zde navštěvují se svými kamarády, anebo za účelem poznat zde nové kamarády se stejným zájmem

Oblíbená činnost – účastníci chodí do instituce, aby dělali aktivity, které je naplňují

Rodiče – dítě/účastník byl přihlášen rodičem do kroužku, jelikož rodičům záleží na využití volného času svých dětí.

**Neorganizované** volnočasové aktivity jsou především takové aktivity, které si každý zvolí dle vlastního výběru. Tyto aktivity nebývají pravidelné, přičemž nemají daný pevný začátek ani konec. V této době mezi takovéto aktivity patří především hraní PC her, sociální sítě či sledování televize. Při těchto neorganizovaných aktivitách by se rodiče měli zajímat o své děti, aby svůj volný čas využívali aktivně spolu s vrstevníky.<sup>13</sup>

Volnočasové aktivity lze dále rozdělit na formální a neformální volnočasové aktivity:

**Formální** aktivity jsou takové, které jsou v institucích pod vedením pedagoga a je evidentní výchovné působení např. Skaut, Pionýr, sportovní kluby apod.

**Neformální** jsou takové aktivity, kde se scházejí vrstevníci, nejsou vedené pedagogem a vrstevníci se pouze scházejí a tvoří činnosti. Nejčastěji streetart, parkour apod.<sup>14</sup>

Volnočasové aktivity dle využití můžeme rozdělit na dvě skupiny, aktivní a pasivní. **Aktivní** činnosti jedinec ovlivňuje a je do nich zapojen. Jsou to sporty, hra na hudební nástroj atd. U aktivit **pasivních** neovlivňujeme průběh ani výsledek. Jsou to aktivity jako návštěva přátel, kina, divadla, ale i surfování na internetu nebo sledování televize.

V dnešní moderní době dochází k výrazným změnám v žebříčku využívání volnočasových aktivit. Do čelních míst se dostává sledování televize, internetu a hraní počítačových her. Upadá čtení knih a navštěvování divadla atd.<sup>15</sup>

Volnočasové aktivity je možné také rozdělit podle Pávkové dle obsahu na aktivity:

#### **a) Společenskovední volnočasové aktivity**

Aktivity, které vedou k poznávání společenského dění a poznávání historických souvislostí. Do této kategorie patří sběratelství, sledování politických událostí, zájmové studium cizích jazyků atd.

---

<sup>13</sup>BOCAN Miroslav, MAŘÍKOVÁ Hana a SPÁLENÝ Adam – *Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let*, 2011 (internetový zdroj); ([www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/236-hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15-le](http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/236-hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15-le))

<sup>14</sup>KAPLÁNEK Michal – *Čas volnosti a čas výchovy*, 1. vydání, Portál 2012, ISBN 978-80-262-0450-3

<sup>15</sup>KRAUS Blahoslav-*Životní styl současné české rodiny*, 1. vydání, Hradec Králové, Gaudeamus 2015, ISBN 978-80-7435-544-8

### **b) Pracovně technické volnočasové aktivity**

Napomáhají při zdokonalování se v manuálních dovednostech. Do této kategorie patří například aktivity jako modelářské práce, přípravy pokrmů apod.

### **c) Přírodovědné volnočasové aktivity**

Aktivity, jejichž cílem je pěstování vztahu k přírodě a její ochraně. Do této kategorie patří aktivity jako chovatelství, pěstitelské práce, rybářství, včelařství apod.

### **d) Esteticko-výchovné volnočasové aktivity**

Aktivity, které rozvíjí estetický vztah k různým kulturním akcím apod. Mezi tyto aktivity patří výtvarné, hudební či literárně dramatické.

### **e) Tělovýchovné a sportovní volnočasové aktivity**

Aktivity přispívající k fyzické a psychické zdatnosti. Mezi tyto aktivity patří tanec, turistika, cvičení, sezónní sporty apod.<sup>16</sup>

Volnočasové aktivity mají spoustu pozitiv. Jedním z nich je zábava. Při volnočasových aktivitách, se může dětem zvýšit sebevědomí, když si osvojují nové dovednosti, později se mohou lépe adaptovat na nová prostředí apod. Nicméně i volnočasové aktivity mohou mít své stinné stránky, jako rizika spojená s přetěžováním dítěte. Pokud bude mít dítě mnoho zorganizovaného času, může dojít k psychickému a i fyzickému vyčerpání. Ale také se nenaučí trávit čas sám se sebou, vymýšlet co by ho bavilo a podobně. A tak následně může mít potřebu se neustále něčím zabavovat, což by v dospělosti mohlo vést například k workoholismu.

## **2 Mladší školní věk**

Tato kapitola přibližuje věkovou skupinu mladšího školního věku, abychom lépe pochopili vnímání zátěže ve volnočasových aktivitách a další možné psychické pochody u těchto dětí.

Mladším školním věkem označujeme věkové období od 6/7 let, počáteční věková hranice se určuje podle vstupu dítěte do školy. Do 11/12 tato hranice je závislá na prvních známkách pohlavního dospívání (a průvodními psychickými projevy). Freud toto období označuje jako dobu latence, nicméně vývoj stále pokračuje, jen není tak bouřlivý jako u období předškolního či pubertálního.

Někteří autoři tento věk rozlišují:

- a) Mladší školní věk (6-8 let)
- b) Střední školní věk (9-12 let)

Děti v tomto období jsou velmi hravé, zranitelné a ovlivnitelné. Soustředit se dokážou přibližně deset minut na jednotlivé činnosti.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup>PÁVKOVÁ Jiřina a kol. – *Pedagogika volného času*, 3. aktualizované vydání – Praha, Portál 2002, ISBN 80-7178-711-6

<sup>17</sup>LANGMAJER Josef a KREJČÍKOVÁ Dana, *Vývojová psychologie*, 2. vydání, Grada 2006, ISBN 80-247-1284-9

Do desátého roku dítěte se vyvíjí mozek společně s nervovými vlákny, po desátém roce se zpomaluje vývoj centrální nervové soustavy. V tomto věku se (zlepšuje) vyvíjí senzomotorická koordinace (pohyby, vytrvalost, obratnost). A také se rozvíjí motorika a to zejména ta jemná, využívaná při kreslení, psaní apod. „Silnou potřebou dítěte v tomto věku je pohybová aktivita, kterou je nutné dostatečně podporovat.“ Mladší školní věk je obdobím socializace, jedinec se přizpůsobuje novému prostředí a osvojuje si nové prostředky komunikace a zvyká si na své povinnosti.<sup>18</sup>

U těchto dětí se až ve věku okolo deseti let utvářejí dlouhodobější přátelství, která jsou založena na osobních vlastnostech. Toto období je označováno jako období střízlivého realismu. Děti v tomto věku chtějí pochopit okolní svět. To se následně promítá do jejich mluvy, psaného projevu, kreseb a her. Zprvu se jedná o „naivní“ realismus, kdy je dítě závislé na tom, co mu řekne autorita (rodič, učitel apod.) Až později se rozvíjí v realismus „kritický“, kdy se dítě již samostatněji rozhoduje. V tomto období se také zdokonaluje jemná i hrubá motorika. Pohyby se stávají koordinovanější a rychlejší. Při sportovních výkonech zlepšují svou vytrvalost, obratnost, sílu. Při učení se děti zdokonalují v psaní a kreslení.<sup>19</sup>

Dochází ke zlepšování řečových schopností a dovedností, ve škole si děti rozšiřují slovní zásobu, seznamují se s novými pojmy a slovy. Společně s řečí se rozvíjí i myšlení, které se nachází na stupni konkrétních logických operací. Rozvíjí se paměť jak dlouhodobá, tak krátkodobá paměť je stabilnější.<sup>20</sup>

## 2.1 Emoční vývoj u dětí mladšího školního věku

Na rozdíl od předškolního období a období puberty je dítě v mladším školním věku citově vyrovnané a emočně stabilní. Dítě se učí regulovat a vyjadřovat své emoce, dokáže pochopit pocity ostatních. Pro děti v mladším školním věku je typické být extrovert. Intenzivně navazují vztahy s vrstevníky a projevují intenzivně své city. Vnímá se tak, jak si myslí, že ho vnímá autorita nebo autority. Co se týče tělesné stránky, zvyšuje se tempo růstu do výšky, výkonnost svalů a zvyšuje se fyzická síla. Se zvyšující se fyzickou zdatností se zvyšuje i zájem o pohybové aktivity. Jemná motorika se zdokonaluje a hrubou motoriku umí děti dobře koordinovat. Zájmy dětí jsou pestré, ale povrchní a často se střídají. Pokud má dítě hlubší zájem, může být předpokladem pro budoucí profesi.<sup>21</sup>

## 2.2 Kognitivní vývoj u mladšího školního věku

Jednou z nejvýraznějších změn v životě dítěte v mladším věku, je nová role – žáka. Role žáka je spojená s řadou zátěží, které musí dítě zvládnout, a přináší zásadní změnu životního stylu. Nástupem do školy se musí dítě oprostít od egocentrismu a osamostatnit se. „Zátěží může být i nutnost podřídit se autoritě učitele, který dítě akceptuje na základě dodržování norem a požadavků, a ne automaticky jako to bývá u rodičů. Zatěžovat je však může i cizí kolektiv třídy. Děti v tomto věku potřebují být pozitivně akceptovány a hodnoceny, potřebují se prosazovat mezi ostatními spolužáky. Později,

<sup>18</sup>HŘÍCHOVÁ Miroslava, MIŇHOVÁ Jana, NOVOTNÁ Lenka – *Vývojová psychologie pro učitele*, 2. vydání Plzeň – Západočeská univerzita, 2000, ISBN 80- 7082-626-6

<sup>19</sup>LANGMAJER Josef a KREJČÍKOVÁ Dana, *Vývojová psychologie*, 2. vydání, Grada 2006, ISBN 80-247-1284-9

<sup>20</sup>HŘÍCHOVÁ Miroslava, MIŇHOVÁ Jana, NOVOTNÁ Lenka – *Vývojová psychologie pro učitele*, 2. vydání Plzeň – Západočeská univerzita, 2000, ISBN 80- 7082-626-6

<sup>21</sup> LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*, 2. doplněné vydání Praha: Avicenum, 1991 – 284 s. ISBN 80-201-0098-7

když se dítě socializuje, stává se vztah s učitelem více neutrální a vystupuje potřeba kontaktu se třídou. Přijetí vrstevníky je jednou z nejvýznamnějších potřeb dětí v mladším školním věku. Paměť se v tomto věku značně vyvíjí, zvyšuje se její kapacita i rychlost zapamatování.<sup>22</sup>

Na rozdíl od předškolního věku, je dítě již vytrvalejší a pozornější. Až ve věku mladšího školního věku je schopno si uvědomovat významy pojmů - včera, zítra, dnes apod.<sup>23</sup> Co se týče pozornosti, dítě ji udrží několik minut a postupně se délka zvyšuje. Myšlení z názorného přechází na myšlení konkrétních logických operací. Dokáže předměty třídit podle kritérií, chápe souvislosti a vztahy mezi předměty.<sup>24</sup>

Také je možné k tomu zahrnout psychologický vývoj dítěte. Školák vyzdvihuje především realistické myšlení. Zprvu je realismus závislý na autoritě, co mu poví autorita. Zde se jedná se naivní realismus. Později se tento naivní realismus mění v kritický, kde se dítě stává více kritické a realismus si utváří samo, bez názoru autority. Děti v mladším školním věku jsou více vytrvalé a pozorné, než děti v předchozím stádiu vývoje. Dochází k rozšíření slovní zásoby, zesložitování vět a jejich délky. Rozvíjí se také krátkodobá i dlouhodobá paměť.<sup>25</sup>

### 2.3 Tělesný vývoj

Tělesný růst pokračuje plynule, pouze ke konci období se začíná zrychlovat. Zdokonaluje se jemná a hrubá motorika, zlepšuje se koordinace pohybů.

V této etapě rozvoje dítěte je motorika závislá na nervové soustavě, růstu kostí a podílu svalstva na tělesné hmotnosti. Toto období je pro tělesný vývoj velmi kritické, protože děti začínají chodit do školy a dochází k dlouhodobé statické poloze při sezení. Právě pobyt v lavicích tlumí u dětí aktivní pohyb na několik hodin denně. Proto je důležité s dětmi dodržovat pohybové kompenzace. K vyrovnání aktivního pohybu pro děti slouží právě mimoškolní aktivity. Největší rozvoj je u obratnostních schopností, které jsou přirozené a záměrné. Samozřejmě také dochází k přirozenému rozvoji koordinačních a kondičních schopností. V tomto období se děti dokážou učit novým pohybům velmi rychle a kvalitně. K novým dovednostem jim často stačí pouze ukázka či základní instrukce. Hry by poté v tomto období měly mít daná pravidla a sportovní charakter.<sup>26</sup>

---

<sup>22</sup>VÁGNEROVÁ Marie – *Vývojová psychologie – dětství a dospívání*, 2. vydání Praha, Karolinum 2012, ISBN 978-80-246-2153-1

<sup>23</sup>LANGMAJER Josef a KREJČÍKOVÁ Dana, *Vývojová psychologie*, 2. vydání, Grada 2006, ISBN 80-247-1284-9

<sup>24</sup>ŠMERCOVÁ Eva, PETROVÁ Alena, SOURALOVÁ Eva a kol. - *Připravenost dětí k zahájení povinné školní docházky v kontextu současného kurikula*, Univerzita Palackého, 1. vydání, Olomouc 2012, ISBN 978-80-244-3345-5

<sup>25</sup>HŘÍCHOVÁ Miroslava, MIŇHOVÁ Jana, NOVOTNÁ Lenka – *Vývojová psychologie pro učitele*, 2. vydání Plzeň – Západočeská univerzita, 2000, ISBN 80- 7082-626-6

<sup>26</sup>KOUBA, V. *Motorika dítěte*. Pedagogická fakulta JU České Budějovice 1995. ISBN 80- 7040-137-0

### 3 Zátěž

V této části práce se věnuji problematice zátěže, se kterou souvisí i problematika hypersenzitivity dětí. Děti s hypersenzitivitou reagují na zátěž ještě daleko intenzivněji, než děti bez této charakteristiky.

Z fyzikálního hlediska je zátěž spojena s působením síly na těleso. V přeneseném, psychologickém smyslu jde tedy také o jisté působení na organismus, jehož výsledkem je reaktivní chování spojené rovněž s vyvoláním emočních reakcí. Toto působení může mít celou řadu forem. O zátěži se mluví v souvislosti s dlouhodobou fyzickou/psychickou aktivitou. Zátěží však může být i změna od standardního dění. Vývoj událostí, který se odlišuje od našich představ a očekávání. Nicméně určitá míra zátěže je nezbytná pro zdravý vývoj jedince – rekreační aktivity, sportovní výkony, které vyvolávají prožitkové stavy strachu.<sup>27</sup>

O zátěži můžeme hovořit jak v souvislosti s působením nějakého objektu, tedy něčeho mimo nás, co můžeme vnímat, tak také v souvislosti s našimi vnitřními stavy, například stavem souvisejícím s očekáváním nějakého vývoje událostí, s vynaložením mentálního úsilí nebo s vyčerpáním kapacity paměti. Podněty, které vyvolávají intenzivnější emocionální a behaviorální reakci organismu, můžeme nazvat zátěže. V psychologii se zátěž chápe jako dlouhodobé či intenzivní působení podnětů, vnějších i vnitřních a vedou ke krizi organismu nebo vyvolávají obranné reakce. Nejobecnější definice zátěže je odlišnost odchylka od stejnosti nebo normality.<sup>28</sup>

Míra zátěže je do jisté míry pojmem velmi individuálním. Co jednoho zatěžuje, může být pro druhého nezatěžující a v pořádku. Nicméně období mladšího školního věku je obecně jedno z velmi náročných období dítěte. Musí se vyrovnat s novou rolí žáka, hodnocením ze strany pedagoga a plněním svých povinností. Vstup do školy bývá pro děti velmi náročný. Se vstupem do školy začínají většinou využívat i větší počet kroužků než doposud, což významně ovlivňuje jejich volný čas.

Právě v souvislosti s volnočasovými aktivitami se často hovoří o přetěžování (dítěte). To se u dětí může projevat různě, protože každý reaguje na tlak, stres či jinou nepohodu po svém. Pokud je na dítě naloženo více, jenž je schopno unést, mohou se u něj projevit některé tyto signály:

- Nezahálí – A to nikdy, má zorganizovaný celý den, neustále spěchá odněkud někam a nemá čas na odpočinek, nicnedělání.
- Neumí si užívat volna – Pokud je dítě zvyklé neustále plnit nějaké povinnosti, dojde k tomu, že má volný čas, neumí ho využít.
- Chová se nemocně – Stěžuje si na únavu, bolest hlavy, břicha nebo nespavost apod.
- Zhoršil se jeho prospěch - Škola by pro dítě měla být prioritou, pokud je přetíženo jeho známky se zhoršují, pokud dělá úkoly pozdě vždy pouze pozdě večer, je to známka jeho přetěžování.

---

<sup>27</sup>TYRLÍK Mojmir - *Zátěž v adolescenci*, 1. vydání Brno, Masarykova univerzita, 2012, ISBN 978-80-210-6042-5

<sup>28</sup>TYRLÍK Mojmir - *Zátěž v adolescenci*, 1. vydání Brno, Masarykova univerzita, 2012, ISBN 978-80-210-6042-5

- Náladovost a úzkostnost – V důsledku přetížení stoupá počet dětí s depresemi, nestačí se vyrovnávat s množstvím podnětů, které je mu předkládáno.<sup>29</sup>

Aktivní pohybová aktivita, jako je fotbal, slouží jako kompenzace jednostranné školní či pracovní zátěže. Nicméně pokud jsou tréninky vedeny s co největší orientací na výkon, může dojít k přetížení dítěte. Takto zatěžované dítě může vykazovat symptomy z předchozího výčtu. Projevy přetížení dětí při tréninku se mohou projevovat tak, že hráče může začít bolet hlava, mohou pociťovat tlak na srdci či mít závratě nebo se celkově cítit slabí. Tyto projevy jsou dočasné, pro nápravu stačí delší čas na regeneraci (než u klasického tréninku).

Pokud je přetížení dlouhodobé a opakované, může u hráčů docházet k trvalejšímu poklesu výkonnosti nebo ke ztrátě sportovní formy. V nejhorším případě může dojít i k ukončení sportovní kariéry.<sup>30</sup>

### 3.1 Zátěžové situace

Zátěžové situace nejsou v principu nežádoucí, naopak mobilizují organismus – podněcují ho k vyšším výkonům, k učení, k hledání nových cest. Ale když zátěž dosáhne nepřiměřeného stupně náročnosti, stává se zdrojem nežádoucích reakcí a stavů. Někteří autoři pojem zátěž a stres slučují a jiné zase odlišují (liší se obsahově).

Často autoři pojímají zátěž jako úroveň, jaké je organismus schopen zvládat a berou ji za stimul, bez kterého organismus stagnuje.<sup>31</sup>

Dle Hoška, můžeme zátěž rozdělit do těchto kategorií:

- a) Nepřiměřené úkoly - požadavky na jedince jsou vyšší, než je jeho kapacita
- b) Problémové situace - jsou situace, kdy je jedinec postaven před problém pro který nemá všechny schopnosti a dovednosti a jeho vyřešení
- c) Konflikty – střetnutí dvou protichůdných sil
- d) Frustrace - při frustraci máme překážku při uspokojování potřeb
- e) Deprivace - dlouhodobé neuspokojování základních potřeb.<sup>32</sup>

Z hlediska psychologického do zátěžových situací můžeme zahrnout stres, konflikt a frustraci. Nadřazeným pojmem pro tyto zátěžové situace je stresor.

Stresor je událost nebo situace, které se musí jedinec přizpůsobit a může mu narušovat duševní i tělesné zdraví. To jestli bude, člověka zdravotně poškozovat, záleží na adaptabilitě člověka. Pokud je člověk adaptabilní, neboli přizpůsobiví, reaguje na změny vnějšího i vnitřního prostředí více v biopsychosociální rovnováze.<sup>33</sup>

Stres je specifický případ obecněji pojaté zátěže. Jde o stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek. Tato míra je určena podílem expozičních a dispozičních faktorů. Expozicí se míní všechny požadavky, jimž je subjekt vystaven a kterým musí dostát, dispozice pak představují osobnostní předpoklady pro zvládání kladených nároků. Vztažnými

<sup>29</sup><https://www.forexample.cz/9-signalu-ze-sve-dite-pretezujete/>

<sup>30</sup>Limity dětí při tréninku: víte, na co si dát pozor? - kameveda.com

<sup>31</sup>KEBZA Vladimír – *Psychosociální determinanty zdraví*, 1. vydání, Academia 2005, ISBN 80-200-1307-5

<sup>32</sup>HOŠEK Václav – *Psychologie odolnosti*, 2. vydání, Praha Karolinium 2001, ISBN 80-7184-889-1

<sup>33</sup>AKTINSONOVÁ Rita, *Psychologie*, 2. vydání, Portál 2003, ISBN 80-7178-640-3

veličinami míry zátěže tedy jsou na jedné straně nároky kladené na jedince, představující určitý tlak k jejich splnění, a na druhé straně odolnost jako souhrn předpokladů, adaptivních dispozic osobnosti či pracovní kapacity organismu.<sup>34</sup>

### 3.2 Zvládání zátěžové situace

Pro označení zvládání zátěžové situace či stresu se již před nějakou dobou ustálil výraz coping. Dle Hartla a Hartlové může coping definovat jako „schopnost člověka vyrovnat se odpovídajícím způsobem s nároky, které jsou na něj kladeny, příp. zvládat nadlimitní zátěž.“<sup>35</sup>

Základní dva typy copingu rozlišil Lazarus na **problem-focused coping** (coping zaměřený na problém) a **emotion-focused coping** (coping zaměřený na emoce).

Coping, který je zaměřený na problém, lze využít především v situacích, ve kterých můžeme nějakým způsobem sami zasáhnout. Můžeme za pomoci vlastní aktivity zkusit vyřešit danou situaci a čelit problému. Můžeme tak nějakým způsobem změnit podmínky, které na nás působí nepříznivě.

Druhý typ copingu, zaměřený na emoce, se vyznačuje především řízením vlastní emocionální reakce. Danou situaci si tedy můžeme například přehodnotit a reinterpretovat.<sup>36</sup>

Další pohled na zvládání zátěže uvedl Hošek, který stanovil zvládání zátěže dle strategie na ofenzivní (aktivní) a defenzivní (pasivní):

**Aktivní postupy** jsou charakterizovány odvahou osoby pustit se do boje se stresorem. Jednotlivé kroky jsou:

- Diagnóza situace (zvýšení informovanosti o stresoru, vlastním stavu)
- Mobilizace rezerv (motivace, klid, katarze, sociální podpora, obranyschopnost)
- Plánování boje (stanovení cíle, rozdělení cesty na etapy, stanovení prvního kroku atd.)
- Realizace (iniciativa, protiútok, tvorba antistresových bariér)
- Výdrž (nedat se odradit, akceptovat, vytrvalost)

**Pasivní postupy** jsou charakterizovány vnějším klidem, pasivitou. Hlavní kroky u této strategie jsou:

- Vyčkávání (ignorování, stáhnutí se)
- Lhostejnost (apatie, nezájem)
- Rezignace s určitou mírou naděje (odevzdanost osudu)
- Odepsanost (cynický postoj, bezmoc)<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup>PAULÍK Karel – *Psychologie lidské odolnosti*, 2. vydání Grada 2017, ISBN 978-80-247-5646-2

<sup>35</sup>HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. 4. vydání Praha, Portál 2010, ISBN 978-80-736-7686-5

<sup>36</sup>*Fifty years the research and theory of R.S. LAZARUS, an analysis of historical and perennial issues*, 1. Title - 1998, ISBN 0-8058-2657-2

<sup>37</sup>HOŠEK Václav – *Psychologie odolnosti*, 2. vydání, Praha Karolinum 2001, ISBN 80-7184-889-1



### 3.3 Problematika hypersenzitivity dětí

Hypersenzitivní děti jsou mnohem více náchylné na přetížení než děti, bez této specifikace. Jelikož podněty vnímají do větší hloubky. Tyto jedince může zatěžovat i krátkodobá změna prostředí, nadměrný hluk nebo vysoké osvětlení apod. Tato tematika je v práci uvedena i z toho důvodu, že bývá často v naší společnosti opomíjena, například ve školství apod. A měla by být více zohledňována v naší společnosti.

Hypersenzitivitu je možné definovat jako schopnost vnímat a zpracovávat jemné smyslové podněty a informace. Hypersenzitivní děti se už od narození vyznačují silně rozvinutou citlivostí a intuicí. S nezvyklou rychlostí a přesností dokážou ze svého okolí přijímat nevědomé myšlenkové pochody, city a energie.<sup>38</sup>

Hypersenzitivita znamená především to, že někdo vnímá víc podnětů než druzí, a to intenzivněji.<sup>39</sup>

Hypersenzitivní děti jsou často pro své kamarády ochránci a pomocníky. Bývají tvořiví a nápadití a obvykle jsou klidné povahy. Ve škole mohou takové děti působit nepozorně. Škola zatěžuje tyto děti mnohem více než ostatní žáky. Hůře snášejí hluk, neklid apod. Klasický školský systém citlivé děti znevýhodňuje. Velké množství smyslových podnětů a výkonové a hodnotící kritéria děti velmi zatěžují, a to nejen děti se syndromem HSD. Pro mnoho hypersenzitivních dětí se školní stres a neustálý tlak na co nejlepší výkon mohou stát nesnesitelnou zátěží. Mnohé děti dnes zažívají stres i ve volném čase, zejména mají-li náročné rodiče. U hypersenzitivních dětí může ovšem takové narušení volného času vést k těžkému psychickému napětí. Dítě působí plaše a zasněně, není soutěživé a pracuji spíše pomaleji. Je tvořivé a citlivé, je velmi přátelský a sociální, ochotně pomáhá druhým. Vyniká v předmětech, jako je biologie, náboženství apod. Nemá rádo hluk a násilí. Může mít schopnost mimosmyslového vnímání. Hypersenzitivní děti jsou velmi citliví na velké množství podnětů. Může je znepokojovat i pouze nevhodné osvětlení nebo nepříjemné pachy apod.<sup>40</sup>

Vysoká citlivost není žádná psychická porucha a už vůbec ne nemoc, ale jedná se o typ temperamentu. Hypersenzitivní lidé mají spoustu různých vlastností. Avšak následující tři kritéria, jsou typická pro všechny hypersenzitivní lidi.

- a) omezená zóna, v níž se cítí komfortně
- b) rychle dojde k předráždění, případně nadměrné stimulaci
- c) podněty a informace dlouho doznívají<sup>41</sup>

Náš mozek má dvě části a to část behaviorální aktivace a behaviorální inhibice. V části behaviorální aktivace mozek aktivuje naše pohyby a díky této části jsme odvážní a zvědaví. Druhá část a to behaviorální inhibice v nás probouzí opatrnost a ostražitost před nebezpečím. Dle výzkumů, si řada výzkumníků myslí, že vysokou citlivost způsobuje rovnováha mezi těmito dvěma částmi mozku.<sup>42</sup>

---

<sup>38</sup>HORMANOVÁ Antje Gertrud, *Hypersenzitivní děti*, 1. vydání Práh 2014, ISBN 978-80-7252-499-0

<sup>39</sup>SELLIN Rolf – *Hypersenzitivní lidé mezi námi*, 1. vydání Bratislava, Noxi 2016, ISBN 978-80-8111-331-4

<sup>40</sup>HORMANOVÁ Antje Gertrud, *Hypersenzitivní děti*, 1. vydání Práh 2014, ISBN 978-80-7252-499-0

<sup>41</sup>SOHST Kathrin – *Citlivost jako výhoda*, 1. vydání Grada 2016, ISBN 978-80-271-9346-2

<sup>42</sup>ARON Elaine N. – *Vysoce citliví lidé* – 1. vydání Fontána 2020, ISBN 978-80-7651-008-1

### 3.4 Zátěž u hypersenzitivních dětí

Děti s touto charakteristikou mají velmi citlivé vnímání, dokážou zachytit vlnění a energie, které jsou ostatním lidem zapovězeny. Nesmíme však zapomínat, že vnímání všech možných podnětů může být i velmi zatěžující. Většina hypersenzitivních dětí špatně zvládá emocionální napětí. Děti s HSS jsou citlivé na stresory v potravě, často se vyhýbají živočišné potravě. Vysoce citlivé dítě nasává všechny vnější podněty jako huba. Dalším faktorem je zátěž z životního prostředí - jako je znečištěné ovzduší, hluk, radiové vlny apod. Dalším zatěžujícím faktorem pro děti je, pokud se jim naruší zaběhlý rytmus nebo pokud je vytržené i krátkodobě ze známého prostředí.<sup>43</sup>

Základní charakteristikou je hloubkové zpracovávání vjemů a informací. Nervová soustava vysoce citlivých lidí se snadno přetíží. V terapeutických poradnách má vysoká citlivost své označení, a to HPEV1. Vysoce citliví lidé zpracovávají informace intenzivněji a více do hloubky. Vysoce citliví lidé bývají často velmi nadaní. Každý člověk, ať je či není vysoce citlivý, se cítí nejlépe, když se ani nenudí ani není příliš přetížený a nestimulovaný intenzivními podněty. Lidé se značně liší v tom, jak moc se jejich nervová soustava aktivuje ve stejné situaci při působení stejných podnětů.<sup>44</sup>

### 3.5 Podpora hypersenzitivních dětí v zátěžových situacích

Vysoce citliví lidé nabývají dojmu, že nejsou „normální“, že jsou blázni apod. Proto je důležité znát postupy jak jim pomoci. Vysoce citliví lidé se snaží, se přizpůsobit, aby nedostávali negativní sociální nálepky, jako je označení, že jsou bojácní, stydliví apod. Důležité je děti podporovat v tom, aby byly takové „jaké jsou“, jelikož je toto přizpůsobování velmi stresuje a vyčerpává. Vysoká citlivost se vyskytuje u všech vyšších živočichů. Je to prospěšný rys pro skupinu, v každé skupině je potřeba vysoce citlivých lidí, kteří se budou starat o bezpečí a hledat možná rizika a také necitlivé členy, kteří spíše budou skupinu chránit, protože na rozdíl od citlivých tolik nepromýšlejí všechna možná rizika. Vysoká citlivost je dědičná, svědčí o tom různé studie, kdy byli jedinci vychovávaní jiným způsobem, nicméně se chovali i přesto velmi podobně. Výchova a prostředí, ve kterém vyrůstáme, může naší vysokou citlivost ovlivňovat, buď ji mírně potlačit či povzbudit.<sup>45</sup>

"Děti (a hypersenzitivní obzvláště) potřebují bezpečné a láskyplné sociální prostředí a pevnou citovou oporu". U hypersenzitivních lidí platí, že jim velmi prospívá pravidelná doba jídla a dostatek spánku. Může jim pomoci terapeutická péče. Životní stabilita je pro děti s hypersenzitivitou ještě mnohem více důležitá než pro ostatní děti. Děti s hypersenzitivitou vnímají i geopatogenní zátěž, což může být například špatně umístěné lůžko, nebo špatně zorganizovaný prostor v pokoji. Děti všechny podněty a vlny, které k nim přicházejí, přijímají v nefiltrované podobě, neměly by tudíž jíst maso a uzeniny. Chovná zvířata žijí v dlouhodobém stresu, který se zapisuje ve svalovině, pokud takové maso pozře hypersenzitivní dítě, pozře i negativní vlnění, které ho může neblaze ovlivňovat.<sup>46</sup>

<sup>43</sup>HORMANOVÁ Antje Gertrud, *Hypersenzitivní děti*, 1. vydání Práh 2014, ISBN 978-80-7252-499-0

<sup>44</sup>ARON Elaine N. – *Vysoce citliví lidé* – 1. vydání Fontána 2020, ISBN 978-80-7651-008-1

<sup>45</sup>ARON Elaine N. – *Vysoce citliví lidé* – 1. vydání Fontána 2020, ISBN 978-80-7651-008-1

<sup>46</sup>HORMANOVÁ Antje Gertrud, *Hypersenzitivní děti*, 1. vydání Práh 2014, ISBN 978-80-7252-499-0

Vysoce citliví lidé nemají rádi hluk, velké množství lidí, oslňující osvětlení, nepořádek a nepříjemné pachy, proto by měli tyto podněty eliminovat. Také by děti měly mít dlouhý a kvalitní spánek.

## 4 Fotbalový klub FC Písek

### 4.1 Historie klubu

První doložená zmínka o fotbale v Písku sahá až do roku 1908. V tomto roce došlo k prvnímu meziměstskému utkání Písek – Strakonice. Nedlouho po tomto utkání vyšel zajímavý článek v Píseckých listech:

*„Podívejme se dnes na děti jdoucí po ulici. Jeden kamínek nenechají bez kopnutí. A kde dvě, tři děti pohromadě hrají si, nevidíte hráti nic jiného než kopanou. Hra ta se ujala mezi naší mládeží a je jim nejmilejší zábavou. Hra je to nebezpečná, surová, divokou vášeň vzbuzující. Kopaná neušlechťuje, ale surový. To je dokázáno. Naší povinností je hru tuto z programu dětských her odstraniti, zakázati. K tomu právo máme. Rodiče budou jistě souhlasiti.“*

Klub FC Písek byl založen 6. 7. 1910 jako sportovní klub, přičemž se spojil bruslařský a tenisový kroužek. V Jižních Čechách byl velký rozmach cyklistiky a tenisu, proto v Písku fotbalový klub vznikl až po těchto klubech. V období první světové války, dostal klub jednu ze svých prvních ran, když byli hráči povolováni do Rakousko-Uherského vojska. V roce 1925 vzniká jedno z prvních dorosteneckých družstev a klub přebírá nové klubové barvy, kterými jsou žlutá a modrá. Dříve byla v klubových barvách černobílá kombinace.

V Písku se narodili a naučili hrát fotbal i hráči, kteří poté zamířili do větších a slavnějších mužstev. Mezi nejznámější a nejúspěšnější patří Jaroslav Jiran, který se dostal do AC Sparta Praha; Dr. Kotrouš hrál za národní vysokoškolské mužstvo v Paříži; Jan Říha se dostal do AC Sparta Praha a reprezentace, hrál na MS 1938, člen Klubu ligových kanonýrů; Vojtěch Baloušek za 2. světové války hrál za Slovan Vídeň; Emil Svoboda přestoupil do Viktorie Plzeň a dál do Sparty a také hrál za reprezentaci; Zdeněk Pičman hrál za Slávii Praha a reprezentoval na olympiádě v Tokiu.

Mezi největší úspěchy klubu patří dlouhodobá účast mužů v ČFL a postupy v Poháru Fotbalové asociace. Největším z nich byla účast ve čtvrtfinále v roce 2010. Oddílu mládeže se daří každý rok obhajovat v licenčním řízení statuty středisek.

FC Písek má v současnosti jedno mužstvo dospělých, kteří hrají ČFL a třináct mládežnickými mužstev (včetně přípravek). Mládež od U12 až po U19 hraje pravidelně v nejvyšších ligových soutěžích ČR. FC Písek je držitelem licencí pro Sportovní středisko mládeže v žákovských kategoriích a Sportovního centra mládeže v dorosteneckých kategoriích.<sup>47</sup>

### 4.2 Ideální rozložení zátěže u hráčů mladšího školního věku FC Písek

V této části práce se věnuji ideálnímu rozložení zátěže při tréninku u hráčů mladšího školního věku. Při komunikaci se sekretariátem mládeže FC Písek jsem od něho obdržela podklady ohledně obsahu tréninku, jak by měl správně vypadat. Tyto podklady slouží jako vzor pro vytváření tréninků v FC Písek a mají je k dispozici všichni trenéři mládežnických kategorií.

---

<sup>47</sup>Fotbalový klub FC Písek. *Fotbalový klub FC Písek* [online]. Copyright © copyright 2017 Fotbalový klub FC Písek [cit. 16. 02. 2021]. Dostupné z: <https://www.fcpisek.cz/>

Pro ideální rozložení zátěže u dětí je důležité rozdělení týmů do určitých kategorií. Dle Soutěžního řádu mládeže a žen fotbalové asociace České republiky se mládež rozděluje do následujících věkových kategorií:

	Kategorie mládeže	věkové kategorie	základní věk	dovršený věk
Přípravky	Kategorie příprava mladší	U6	5 let	6 let
		U7	6 let	7 let
		U8	7 let	8 let
		U9	8 let	9 let
	Kategorie příprava starší	U10	9 let	10 let
		U11	10 let	11 let
Žáci	Kategorie žáci mladší	U12	11 let	12 let
		U13	12 let	13 let
	Kategorie žáci starší	U14	13 let	14 let
		U15	14 let	15 let
Dorost	Kategorie dorost mladší	U16	15 let	16 let
		U17	16 let	17 let
	Kategorie dorost starší	U18	17 let	18 let
		U19	18 let	19 let

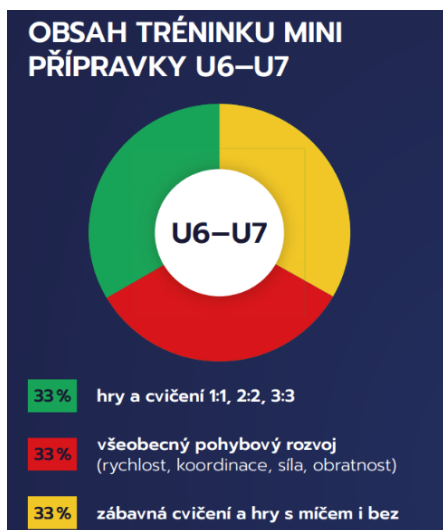
**Tab. 1 – Rozdělení mládeže do věkových kategorií<sup>48</sup>**

Pro bakalářskou práci jsou důležité kategorie U6 až U12, tedy hráči mladšího školního věku. Kategorie U6 a U7 je prvotní stádium tzv. „zlatého učení motoriky“, v našem případě fotbalu. Z tohoto důvodu je dobré už v prvopočátku organizovaného sportování dětí měli myslet na to, že cílem není naučit děti hned hrát fotbal, cílem je naučit se celkovému pohybu, pocitu míče, sociálnímu chování, seznámit se s organizací her, samostatného rozhodování a celkového zapálení se pro činnost. Děti v tomto věku jsou rády v kolektivu, mají v oblibě uzavírat přátelství, rády si hrají a převážně mají ze všeho radost. Umí se pochlubit úspěchy a už emočně zvládají i prohry.<sup>49</sup>

V této kategorii jde především o to děti zaujmout zábavnými cvičeními a dát jim také všeobecný pohybový rozvoj. Proto by měl trénink být rozdělen tak, že 33 % tréninkové jednotky je věnováno fotbalovým hrám a cvičením, 33 % všeobecnému pohybovému rozvoji a 33 % zábavným cvičením a hrou s míčem.

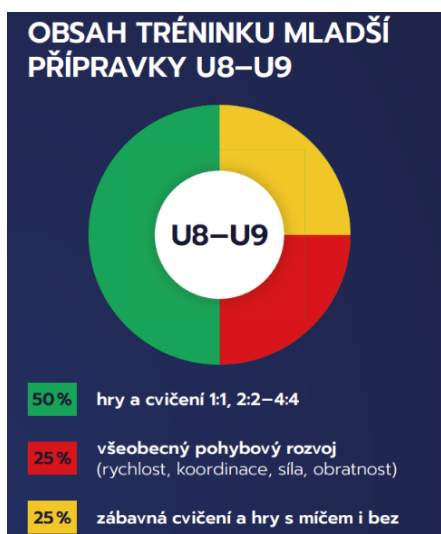
<sup>48</sup> Soutěžní řád mládeže a žen fotbalové asociace České republiky

<sup>49</sup> Příručka pro utkání kategorie U6-U7 | Trenéři | FOTBAL. CZ. Trenéři | FOTBAL. CZ [online]. Copyright © eSports.cz, s.r.o. [cit. 16. 02. 2021]. Dostupné z: <https://trenink.fotbal.cz/prirucka-pro-utkani-kategorie-u6-u7/a12949>



**obr. 1 – Obsah tréninku mini přípravky U6 – U7**

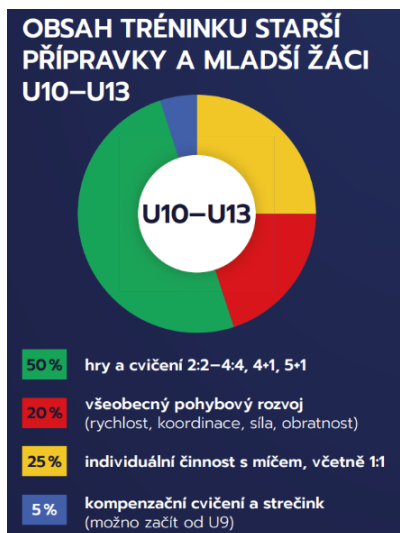
V dalších věkových kategoriích U8 – U9 je již více trénink zaměřen na rozvoj fotbalových her a cvičení. Také se samozřejmě myslí stále na to, aby děti tréninková jednotka bavila a také na všeobecný pohybový rozvoj. V těchto kategoriích je již trénink tvořen právě z 50 % fotbalovými hrami a fotbalovým cvičením. Začíná se dbát na správnost převzetí míče a kvalitu přihrávek. Dále by měl být součástí tréninkové jednotky z 25 % všeobecný pohybový rozvoj a z 25 % zábava a zábavná cvičení s míčem i bez míče.



**obr. 2 – Obsah tréninku mladší přípravky U8 – U9**

V dalších kategoriích U10 až U13 se postupem času začíná více trénink zaměřovat na výkon. Také jsou již na hráče kladené vyšší nároky. V těchto kategoriích se již můžeme více setkávat s přetížením hráčů. Je zde velký rozvoj motoriky. Děti se rychle učí novým věcem. Je to způsobeno zpomalením růstu při stálém rozvoji relativní síly, výbušné síly, koordinačních schopností, zvyšování kapacity plic, funkce srdce i krevního oběhu. Z hlediska motorického učení jde o nejvhodnější dobu pro nácvik a zdokonalování techniky. V tomto věku již není tolik prostoru pro zábavná cvičení, ideální trénink by se měl skládat z 50 % fotbalovými hrami a fotbalovým cvičením. Samozřejmě jsou již v těchto kategoriích jiné doporučené fotbalové hry a cvičení, než u

mladších kategorií. Na všeobecný pohybový rozvoj by se měl trénink zaměřit z 20 % a z 25 % individuální práci s míčem. V tomto věku je důležité přidat do tréninkové jednotky také z 5 % kompenzační cvičení. Kompenzační cvičení bychom si mohli zjednodušeně vysvětlit jako soubor uvolňovacích, protahovacích (strečink) a posilovacích cviků, které mají za úkol „něco“ kompenzovat = vyrovnávat. Mělo by vést ke snižování následků jednostranného zatížení a snižování svalových dysbalancí spojených s vykonáváním fotbalové činnosti.



**obr. 3 – Obsah tréninku starší přípravky a mladší žáci U10 – 13**

Takto rozdělené tréninky v kategoriích by se měly dodržovat. Ať již v takovéto podobě nebo v podobném směru. Je to právě velmi důležité z hlediska toho, aby nedocházelo ke zbytečnému přetěžování hráčů a správného fotbalového i tělesného vývoje hráčů. V neposlední řadě nesmíme zapomínat na hledisko, aby hráče tréninkové jednotky bavily a rádi se na každý další trénink těšili.

## 5 Výzkumná část

V teoretické části mé bakalářské práce jsme si specifikovali volnočasové aktivity, volný čas a popsali skupinu mladšího školního věku, dále jsme si definovali zátěž a představili klub FC Písek. Všechny tyto kapitoly byly nápomocné k vytvoření základu pro můj výzkum. Výzkum má podobu kvantitativního pilotního šetření za využití metody dotazování vybraných skupin respondentů (hráči mladšího školního věku, jejich rodiče a trenéři). Vzorek tvořili žáci z různých škol, prostředí a to co je spojuje, je právě FC Písek.

### 5.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda jsou hráči FC Písek zatíženi a do jaké míry. Dále, zda se rodiče zajímají o aktivity dětí a zda si myslí, že by jejich dítě mohlo být zatíženo. A zda trenéři nějak pracují s možným přetížením dětí nebo zda ho vůbec nějak reflektují.

### 5.2 Metody výzkumného šetření

V praktické části bakalářské práce jsem využila dotazníkové šetření. Tyto dotazníky byly předloženy rodičům hráčů v FC Písek, hráčům mladšího školního věku v FC Písek a jejich trenérům. Otázky do dotazníků byly koncipovány tak, aby byly nápomocné při hledání míry možného zatížení dětí v FC Písek. Důvodem dotazování rodičů a trenérů bylo zjistit, zda mají nějaké povědomí o možném přílišném zatížení těchto dětí a pokud ano, zda s touto problematikou nějak pracují. Tato bakalářská práce je zpracována jako pilotní studie, která obsahuje subjektivní vyjádření respondentů. Dotazníkové šetření bylo provedeno sestavením dotazníků, které obsahovaly jak uzavřené, tak i otevřené a škálovací otázky, pro co největší přesnost šetření. Dotazníky měly u rodičů a hráčů deset otázek a u dotazníků pro trenéry jich bylo dvanáct. Dotazníkový průzkum byl realizován v říjnu 2020 u hráčů a v lednu 2021 u rodičů a trenérů.

### 5.3 Hlavní výzkumná otázka

*Jaká je míra zátěže hráčů FC Písek mladšího školního věku?*

#### 5.3.1 Dílčí výzkumné otázky

1. *Kolik kroužků, a jaké, mladší hráči FC Písek navštěvují?*

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, kolik volného času hráčům zabírají volnočasové aktivity a jaká je jejich struktura.

2. *Jak velký časový objem to v jejich týdenním rytmu zabírá?*

Kolik času v hodinách dětem týdně zabírají volnočasové aktivity, ale i školní příprava a výpomoc v domácnosti. Tím pádem zjistit, kolik mají opravdu volného času, například na volnou hru.

3. *Jak děti vnímají své volnočasové vyčerpání?*

Cílem této otázky bylo zjistit, jak děti vnímají své vyčerpání, které mohou hodnotit jak pozitivně tak i negativně.



#### 4. Jaký postoj k volnočasovému vytížení svých svěřenců mají jejich trenéři?

Cílem otázky bylo zjistit, zda trenéři mají vůbec nějaký postoj k vytížení hráčů. Respektive, zda vůbec problematiku přílišného přetížení nějak reflektují. Zda se zajímají i o další volnočasové aktivity dětí, které mohou je a jejich výkon ovlivňovat.

#### 5. Jaký postoj k volnočasovému vytížení svých dětí mají jejich rodiče?

U této otázky bylo cílem zjistit, jestli mají rodiče povědomí o možném přílišném vytížení svých dětí. Zda s touto problematikou nějak pracují a zda ji mají v povědomí.

### 5.4 Charakteristika respondentů

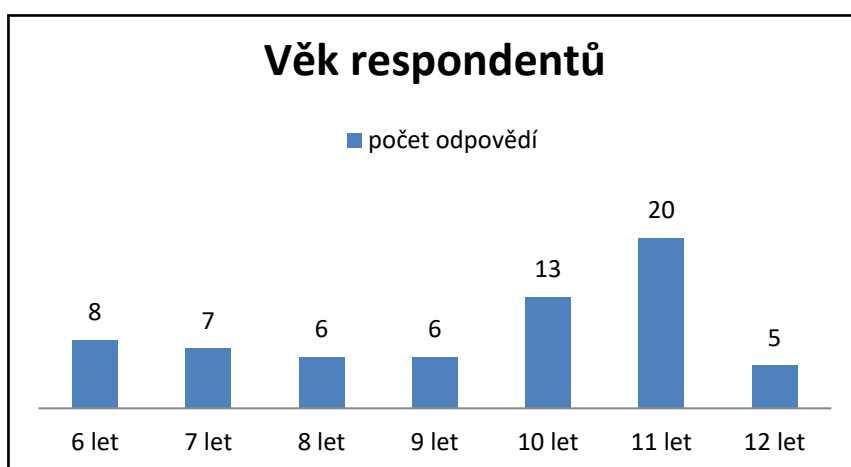
Soubor respondentů se skládal z trenérů hráčů v FC Písek mladšího školního věku, hráčů FC Písek mladšího školního věku a rodičů těchto hráčů. Dotazníky byly rozesílány přes email. Vzhledem k situaci jsem zvolila tuto online metodu. Nejdříve jsem chtěla dotazníky hráčům přinést osobně na trénink, jenže v průběhu zpracování přišla první omezení volnočasových aktivit a nebylo to možné. Tudíž jsem se setkala alespoň s jejich trenéry a s nimi jsem se domluvila na rozeslání dotazníků rodičům a dětem.

### 5.5 Realizace výzkumu

Celkem bylo rozesláno 184 dotazníků. Návratnost byla přes 62 %. U všech dotazníků byly zodpovězeny všechny otázky. Dotázaní byli seznámeni s tím, že je dotazník anonymní a že bude sloužit pouze k výzkumu v mé bakalářské práci. Dále bylo v dotazníku uvedeno, aby nezohledňovali situaci spojenou s Covid-19. Při zjišťování mě primárně zajímal pohled na volný čas hráčů, z pohledu všech zúčastněných skupin. A jak je tento volný čas naplněn a jaký pohled na to jednotlivé skupiny mají. Hlavním mým cílem bylo zjištění, zda jsou hráči přetěžováni a do jaké míry.

### 5.6 Vyhodnocení dotazníků hráčů FC Písek

Dotazník byl určen pro hráče mladšího školního věku v FC Písek (viz příloha) byl sestaven za účelem zjištění možného zatížení, celkového objemu volného času a spokojenosti s vedením tréninků. Dotazník nereflktuje situaci spojenou s Covid-19. Nejvíce odpovědí jsem obdržela od kategorií U10, U11 a U12. Je to z toho důvodu, že tyto ročníky jsou silné v počtu hráčů, kteří docházejí na tréninky. Jsou to hráči ve věku 10 až 12 let.

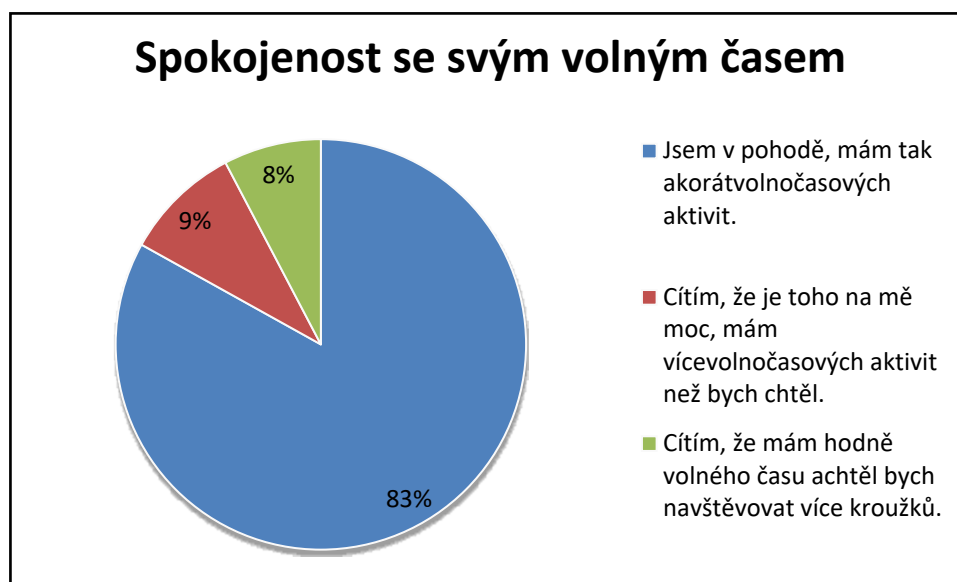


## Otázka č. 2 – Z jakého důvodu jsi začal hrát fotbal?

Tato otázka byla otevřená a každý měl vypsát maximálně 2 věty. Odpovědi byly velmi podobné u všech hráčů. Více jak 60 % hráčů odpovídalo, že fotbal je moc baví, milují ho, a proto ho začali hrát. Na podobné úrovni poté bylo, že hráče k fotbalu přivedl jeho kamarád nebo někdo z rodiny. Především otec a bratr. Poslední část odpovědí byla, že fotbal viděli v televizi a také ho začali hrát kvůli svým idolům Messi a Ronaldo.

## Otázka č. 3 - Jak jsi spokojený se svým volným časem?

Z odpovědí od respondentů vyplynulo, že více než 80 % je spokojeno se svými volnočasovými aktivitami. Více ani méně volnočasových aktivit by většina hráčů nechtěla. Pouze 6 hráčů odpovědělo, že mají hodně aktivit a připadá jim, že jsou hodně zatíženi svými aktivitami. Naopak 5 hráčů odpovědělo, že by potřebovali a chtěli více volnočasových aktivit.



## Otázka č. 4 - Kolik hodin týdně se věnuješ níže uvedeným činnostem?

V této otázce respondenti odpovídali, kolik hodin týdně se věnují vybraným volnočasovým aktivitám. Z odpovědí vyplývá, že nejvíce času tráví hráči fotbalem a tudíž je pro ně fotbal nejvíce časově náročná volnočasová aktivita. Celkem 19 hráčů odpovědělo, že za týden stráví na fotbale 6 hodin. Dalších 14 hráčů poté tráví na fotbale 4 hodiny týdně. Pokud to například srovnáme se školními povinnostmi, tak více než polovina respondentů tráví za týden těmito povinnostmi pouze 2 hodiny svého volného času.

Kolik hodin týdně se věnuješ níže uvedeným činnostem?										
	1 hod.	2 hod.	3 hod.	4 hod.	5 hod.	6 hod.	7 hod.	8 hod.	9 hod.	10 a více hod.
Domácí práce	34	12	5	2	-	1	1	-	-	-
Fotbal	6	7	9	14	8	19	2	3	-	3
Učení, domácí úkoly apod.	15	33	10	5	-	3	1	-	-	1
Mobil, X-box, PC, tablet	18	25	8	6	4	2	-	2	-	2
Jiná sportovní aktivita	18	18	5	3	-	1	-	-	-	-
Hra s kamarády	9	16	16	17	3	9	2	1	-	1
Jiná volnočasová aktivita	20	17	6	3	-	2	1	-	-	-

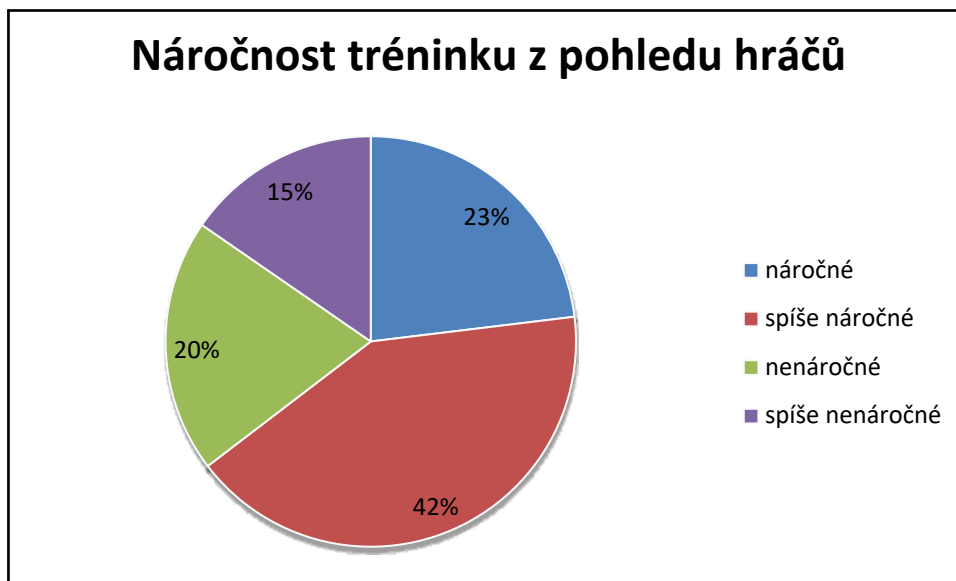
### Otázka č. 5 - Na jaký druh kroužků chodíš a jak často?

U této otázky byla odpověď u každého hráče samozřejmě fotbal, který navštěvují 3x až 4x týdně. Záleží na kategorii, ve které hrají. Starší děti mají již více tréninkových jednotek, než mladší děti. Níže je také zpracovaný seznam volnočasových aktivit a je uvedené, kolik hráčů jinou volnočasovou aktivitu navštěvuje. Další aktivitu kromě fotbalu uvedlo 33 respondentů. Z toho 10 mělo kromě fotbalu 2 další organizované volnočasové aktivity a 1 hráč měl včetně fotbalu celkem 4 kroužky. Ostatní kroužky mimo fotbalu navštěvují hráči 1x týdně.

Další volnočasová aktivita	počet hráčů, kteří navštěvují
rybářský kroužek	4
výtvarný kroužek	4
hra na hudební nástroj	4
Tenis	3
Skaut	3
Florbale	3
laser arena	2
Parkour	2
Airsoft	2
Golf	2
Hasič	2
Jóga	2
Atletika	1
Basketbal	1
elektrotechnický	1
Házená	1
hokej	1
Judo	1
Karate	1
Lukostřelba	1
míčové hry	1
nerf střelci	1
Posilování	1
Thaibox	1

### Otázka č. 6 - Jak náročné jsou pro tebe tréninky fotbalu? A proč?

Většina respondentů, resp. 65 % u této otázky odpověděla, že pro ně jsou tréninky poměrně náročné. Jako důvod převážně odpovídali, že: tréninky jsou náročné, intenzivní, po tréninku jsou unavení, hodně se běhá a podobně. Takže pro většinu jsou náročné z fyzických důvodů. Nikdo z hráčů neodpověděl, že by díky fotbalu byl psychicky zatěžován. Naopak ti hráči, kteří odpověděli, že nejsou náročné, dávali důvody, že: tréninky je baví, mají dobrou fyzickou kondici, chtějí se zlepšovat apod. Z 65 respondentů na důvod náročnosti tréninku 15 hráčů neodpovědělo.



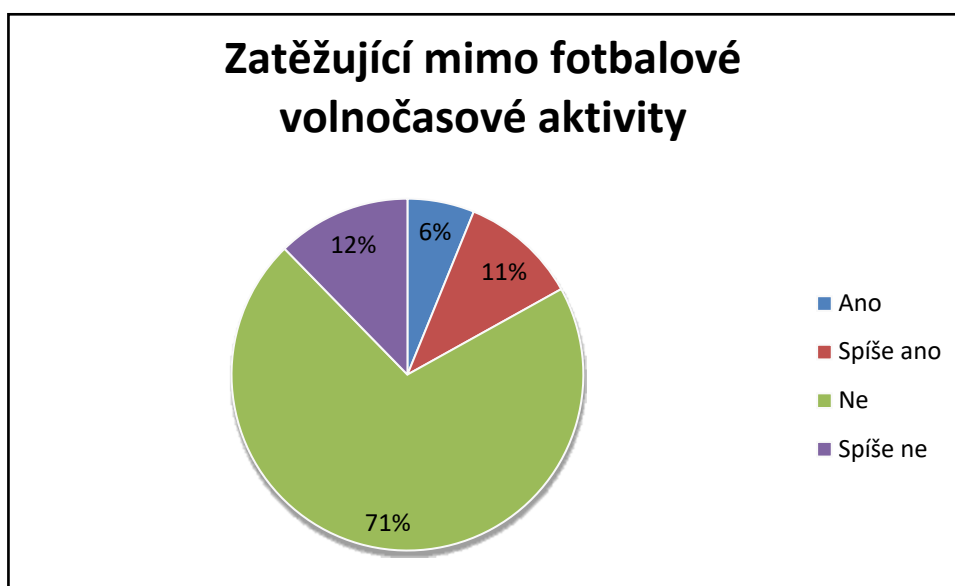
### Otázka č. 7 - Kolik času ti jednotlivé kroužky zaberou týdně?

U této otázky došlo k nedorozumění mezi dotazníkem a respondenty. Respondenti sice uváděli počty hodin, ale neuváděli, o jaké kroužky se jedná. Někteří určitě v odpovědích nezohlednili fotbal. Např. 1 hodina není příliš reálná, protože i jedna fotbalová tréninková jednotka trvá 1 hod. 15 min. až 1 hodinu a 30 minut.

Kolik času zaberou kroužky	
počet hodin	počet odpovědí
1 hod.	7
2 hod.	3
3 hod.	2
4 hod.	4
5 hod.	4
6 hod.	24
7 hod.	1
8 hod.	12
9 hod.	6
12 hod.	2

**Otázka č. 8 - Máš pocit, že jsou pro tebe kroužky a další volnočasové aktivity (mimo fotbal) zatěžující?**

Na tuto otázku odpovědělo 70 % hráčů, že je jejich volnočasové aktivity nezatěžují. Ostatní odpovědi byly, že je jejich volnočasové aktivity spíše nezatěžují. Z 65-ti dotázaných uvedlo 12 hráčů, že je jejich volnočasové aktivity spíše anebo výlučně zatěžují. Nižší číslo zatížených dětí může být způsobeno tím, že pro hráče bývá prioritní aktivitou fotbal, někteří buď nemají jinou volnočasovou aktivitu, nebo pouze v menším časovém zastoupení. U udání důvodu, proč se cítí zatíženi, převažovala odpověď, že mají nějakou další sportovní aktivitu, která je vyčerpává.



**Otázka č. 9 - Kolik bys chtěl navštěvovat kroužků? A jaké?**

Většina dotázaných uvedla, že je s počtem kroužků spokojena. Zbývající hráči odpověděli, že by klidně ještě jeden kroužek navíc chtěli. Buď uváděli konkrétní kroužky, jako například tenis, plavání, šachový kroužek nebo uváděli, že neví, jaký kroužek by to měl být, ale že by ještě jeden kroužek chtěli.

**Otázka č. 10 - Pokud cítíš, že je na tebe něčeho moc, co ti v takové chvíli pomáhá?**

Nejčastější odpovědí bylo u 24 respondentů odpočinek, respektive spánek. Další respondenti odpovídali, že jim pomáhá dát si něco dobrého k jídlu, sladkosti a podobně. Další část odpočívá hraním her. Celkem sedmi hráčům pomáhá aktivní odpočinek, a to pěti hráčům fotbal a dvěma procházka v přírodě. Z odpovědí bylo vidět, že odpovídají i mladí hráči, kdy 2 hráči odpověděli „jít se přitulit k mamce“. Naopak odpověď od jednoho 12-ti ročního hráče, byla velmi dospělá, a to: „řeknu si, že je to jenom o hlavě“. Možná tohle tvrzení slyšel hráč od svého trenéra, kteří často podobné fráze používají.

<b>jaká aktivita pomáhá</b>	<b>počet odpovědí</b>
Odpočinek	12
Spánek	12
jídlo, čokoláda, sladkosti	9
PC hry, konzole, mobil	7
Fotbal	5
Četba	4
trávení času s rodinou	3
necítím žádnou únavu	3
Nic	3
procházka v přírodě	2
jít se přitulit k mamce	2
teplá vana	1
Hudba	1
řeknu si, že je to jenom o hlavě	1

### **Celkové zhodnocení dotazníků hráčů**

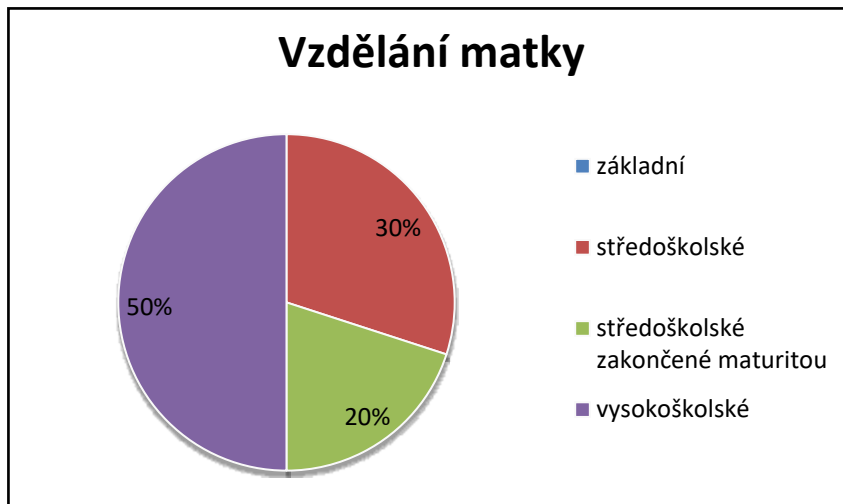
Na dotazníky mi odpovědělo 65 hráčů ve věkové kategorii od šesti do dvanácti let. Většina z nich uvedla, že je se svým volným časem spokojena. Několik jedinců uvedlo, že by zvládlo ještě další volnočasovou aktivitu. Několik z nich naopak uvedlo, že cítí, že je toho na ně hodně, a že by chtěli mít méně volnočasových aktivit. Když jsem se hráčů dotázala na různé činnosti, které mohou v rámci svého volného času vykonávat, nejvyšší zastoupení měl samozřejmě fotbal. Ostatní činnosti, jako domácí práce či volná hra s kamarády, měla zastoupení v hodinách nižší. Náročnost fotbalových tréninků pro hráče je spíše náročná, nicméně v odůvodněních uváděli důvody směřované spíše na vlastní osobu, než na vedení tréninku. Například, že pro hráče jsou tréninky a fotbal náročný, protože s ním právě začínají a mají špatnou fyzickou kondici nebo z důvodu, že si to sám jedinec dělá co nejtěžší, aby měl výsledky. Další volnočasové aktivity hráče téměř nezatežovaly, pouze pár z nich uvedlo, že je další aktivity zatežují.

### **5.7 Vyhodnocení dotazníků pro rodiče**

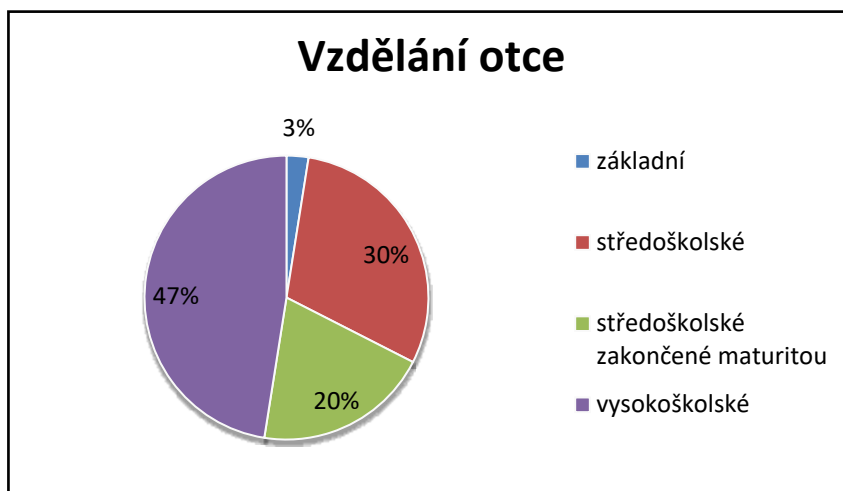
Dotazníky byly odeslány všem rodičům hráčů v kategoriích U6-U12. Byly odeslány po cca dvouměsíční proluce, aby se předešlo možnému ovlivňování výsledků dotazníků dětí a to zejména u dětí z prvních a druhých tříd základních škol. V dotazníku není reflektována situace spojená s Covid -19.

### Otázka č. 1 - Nejvyšší dosažené vzdělání matky?

Z dotazníků pro rodiče vyplývá, že vysokoškolské vzdělání má přesně 50 % procent matek a téměř 50 % otců viz otázka č. 2.



### Otázka č. 2 – Nejvyšší dosažené vzdělání otce?



### Otázka č. 3 - Jaký máte názor na jednotlivé volnočasové aktivity vašeho dítěte/děti?

Všichni dotázaní odpověděli, že mají kladný názor na volnočasové aktivity dětí, nebo že jsou s volnočasovými aktivitami spokojeni. Někteří zmínili, že jsou rádi, že chodí na fotbal a tráví čas aktivně. Někteří zmínili, že je jim jedno, na jaké volnočasové aktivity chodí, hlavně že je dítě spokojené. Zazněli i názory, že volnočasové aktivity svého dítěte považují za prospěšné, potřebné apod.

### Otázka č. 4 - Myslíte si, že je vaše dítě zatížené či přetížené a proč?

Ze 40-ti dotázaných rodičů, tři odpověděli, že je jejich dítě více zatížené. Jako odůvodnění uváděli hlavně vysokou unavenost dítěte. Ostatní rodiče uváděli, že si

nemyslí, že by jejich dítě bylo zatížené. Popřípadě, že je zatížení optimální, ve smyslu že děti mají dostatek volného času a necítí se unaveni, ale zároveň nemají tolik volného času, aby se nudily.

#### Otázka č. 5 - Je pro Vás důležité, na jaké kroužky vaše dítě chodí?

Zde 33 rodičů uvedlo, že je pro ně důležité, na jaké kroužky chodí jejich dítě. Zbytek rodičů uvedl, že to pro ně důležité není. Z odpovědí, že pro rodiče není důležité, na jaké kroužky dítě chodí, si myslím, že především tyto rodiče nechávají na výběr samotnému dítěti, aby si vybral aktivitu, která ho bude bavit.



#### Otázka č. 6 - Mají podle Vašeho názoru Vaše děti dostatek volného času pro sebe? Například na nezávazné hraní?

Téměř všichni uvedli, že si myslí, že jejich dítě má dostatek volného času. Uvedlo to 92% rodičů. Nicméně 8% rodičů uvedlo, že si myslí, že jejich dítě má málo volného času. Domnívám se, že pokud rodiče uvádějí, že jejich dítě má málo volného času, mohl by to být jeden z ukazatelů možného počínajícího přetěžování dítěte.





### Otázka č. 7 - Jaký je váš názor na nároky, které kladete na své dítě?

Rodiče v naprosté většině uváděli, že kladou na dítě přiměřené či optimální nároky. Někteří uváděli, že kladou na dítě vyšší nároky, popřípadě nároky rozdělovali na vyšší v oblasti vzdělávání a na nižší ve volnočasové oblasti.

### Otázka č. 8 - Kolik volnočasových aktivit Vaše dítě navštěvuje?

Zastoupení pouze jedné aktivity nebo čtyř aktivit bylo v menšině. Většina dětí chodí na dvě nebo tři volnočasové aktivity.



### Otázka č. 9 - Kolik hodin zabírají volnočasové aktivity Vašemu dítěti?

Převážná většina rodičů si myslí, že volnočasové aktivity zabírají dětem 8 až 12 hodin. Záleží především na tom, v jaké kategorii dané dítě hraje. Protože starší hráči mají o jeden trénink více, než ti mladší. Pokud je odpověď více než 8 hodin, vyplývá z toho, že dítě má i další organizovanou volnočasovou aktivitu mimo fotbal.

počet hodin	počet odpovědí
3 hodiny	4
5 hodin	1
6 hodin	4
6 až 7 hodin	2
7 hodin	3
8 hodin	7
8 až 10 hodin	3
9 hodin	2
10 hodin	6
12 hodin	7
15 hodin	1

### **Otázka č. 10 - Jste spokojeni s vedením tréninků FC Písek? A proč?**

Všichni rodiče jsou spokojeni s vedením tréninků v FC Písek. Jako důvod nejčastěji uváděli kvalitní a profesionální vedení tréninků, přístup k dětem a spokojenost dětí. Chválili i jednotlivé trenéry, či zázemí FC Písek.

### **Celkové zhodnocení dotazníků rodičů**

Názor rodičů na volnočasové aktivity dítěte byl vždy kladný. Při otázce na možné přetížení/zatížení dítěte pár rodičů zmínilo, že si myslí, že je jejich dítě přetížené, nicméně naprostá většina odpověděla, že si myslí, že dítě přetížené není a kroužky má uzpůsobené tak, aby bylo samo spokojeno. Doufám tedy, že pokud si rodiče uvědomují možné zatížení dítěte, nějak aktivně ho řeší. Rodiče uvedli 100% spokojenost s vedením tréninků v FC Písek. A spokojenost s aktivním trávením volného času dětí.

### **5.8 Vyhodnocení dotazníků trenéři**

Dotazník byl předložen všem trenérům trénujícím děti v mladším školním věku v FC Písek. Stejně jako u předchozích v něm nebyla reflektována situace Covid-19.

Účelem tohoto dotazníku bylo zjistit, zda mají trenéři povědomí o možném přetížení dětí, zda mají přehled o dalších aktivitách dětí a jejich volném čase. A zda nějak komunikují s rodiči o možném zatížení/přetížení hráčů.

### **Otázka č. 1 - Do jaké kategorie patří Váš tým?**

V této otázce se mi podařilo získat odpovědi od trenérů všech kategorií. Jeden trenér trénuje zároveň kategorii U6 + U8. Zároveň u silného ročníku U12 jsou celkem 4 trenéři.

### **Otázka č. 2 - Co je pro Vás při trénování nejvíce důležité?**

Všichni trenéři odpověděli, že je pro ně nejvíce důležité, aby tréninky hráče bavily, aby byli spokojeni. Ale zároveň odpovědi byly takové, že důležité pro trenéry je také to, aby to bavilo samotné trenéry. Nejzajímavější a dle mého názoru nejvíce trefná odpověď byla: *„Záleží na věkové kategorii. V této radost dětí ze sportu, individuální výkonnostní rozvoj, rozvoj osobnosti, spolupráce v týmu na hřišti i mimo něj“*

### **Otázka č. 3 - Myslíte si, že se hráči cítí přetížení či nepřetížení vedením tréninků?**

Nikdo z trenérů neodpověděl, že by děti tréninky mohly zatěžovat. Většinou odpovídali, že si myslí, že zatížení dětí je na ideální úrovni. Nebo zastávali názor, že své svěřence nezatěžují.



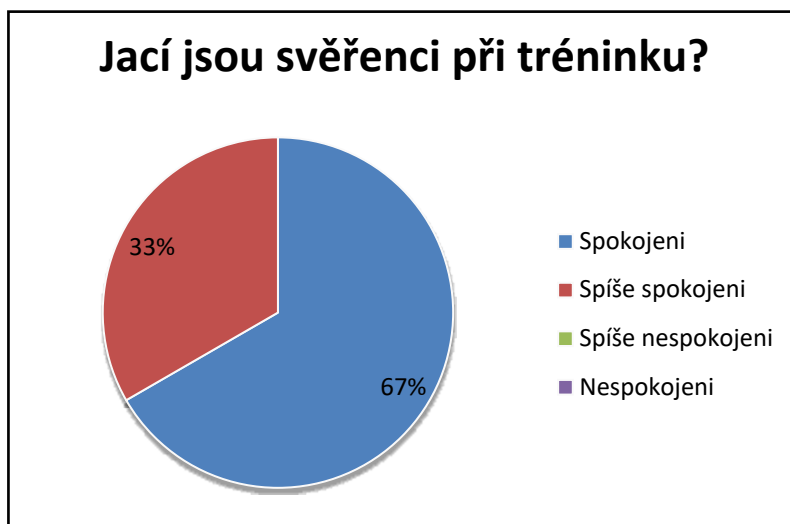
**Otázka č. 4 - Myslíte si, že se hráči cítí přetížení či nepřetížení vedením zápasů?**

Zajímavý je rozdíl mezi odpověďmi cílenými na trénink a na zápas. U tréninků žádný z trenérů nevedl, že by byli hráči přetěžováni, nicméně u zápasů byla škála odpovědí pestřejší. I u zápasů většina trenérů zastává názor ideálního zatížení, nebo nepřetížení. Avšak objevovaly se i odpovědi, které uvádějí, že zápasy mohou děti přetěžovat. Domnívám se, že toto přetížení může být způsobeno i tlakem na výhru. Hráči mohou být na rozdíl od tréninků stresováni z možné prohry, veřejného vystupování (hrají před diváky i před svými rodiči) ale i vyšší fyzickou náročností zápasu.



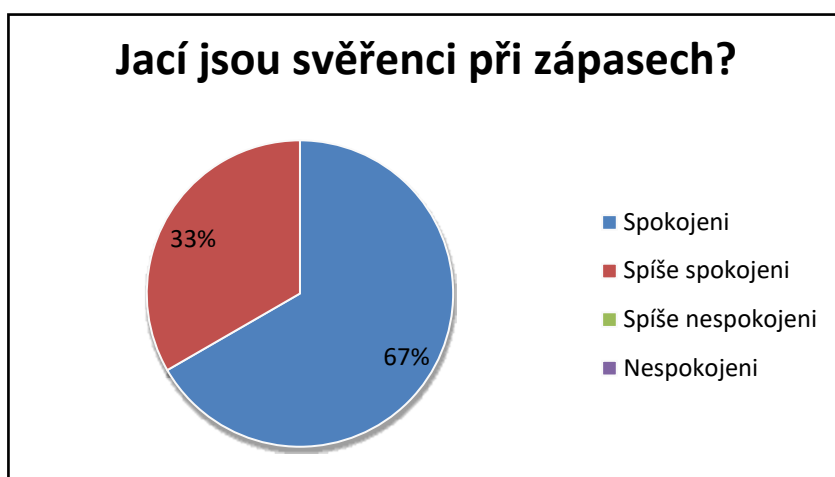
### Otázka č. 5 - Jací jsou vaši svěřenci při trénincích? A proč?

Všichni trenéři uvedli, že jsou jejich svěřenci spokojeni, nebo spíše spokojeni. Což potvrzuje dotazník rodičů, kde rodiče uváděli 100 % spokojenost s vedením tréninků. A často jako důvod uváděli spokojenost dítěte. Hráči neměli přímou otázku na tréninky v FC Písek, ale na náročnost těchto tréninků, byť někteří hráči uváděli, že je tréninky zatěžují z různých důvodů, jako například protože začínají s fotbalem, nebo protože „hodně makají“. V žádné z odpovědí nebyla vyřčena přímá nespokojenost s tréninky, jako spíše reflektování své fyzické zdatnosti apod. Trenéři uvedli, jako důvod jejich tvrzení, že dle vnějších projevů hráčů je tréninky baví a všichni trenéři uvedli, že se snaží tréninky vypracovávat tak, aby hráče bavily.



### Otázka č. 6 - Jací jsou vaši svěřenci při zápasech? A proč?

Opět všichni trenéři uvedli spokojenost ze strany hráčů. Jako důvod uváděli, že se týmu daří a mají dobré výsledky, ale také že jsou hráči zapálení a nadšení do hry. Dále uváděli, že se celková nálada a spokojenost může odvíjet od konečného výsledku zápasu, anebo od výsledku jednotlivých hráčů, zda se mu dařilo či nedařilo. Také uvedli, že se snaží hráče střídát takovým způsobem, aby vzniklo dostatečné herní vytížení hráčů.



**Otázka č. 7 - Máte určitý přehled o volném čase hráčů, a co víte o volném čase vašich svěřenců?**

Žádný z trenérů se účelně neptá a víceméně nezajímá o jiné volnočasové aktivity hráčů. Co daný hráč o sobě sám neřekne, tak trenéři nevědí.

**Otázka č. 8 - Komunikujete s rodiči o možném vytížení hráčů? A proč?**

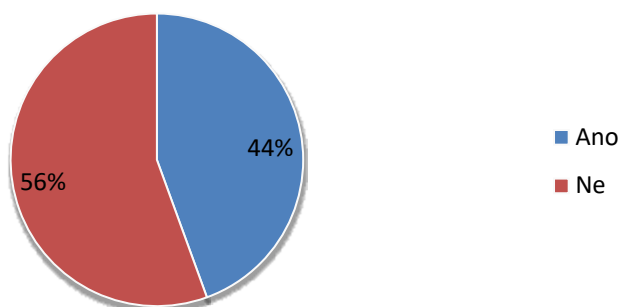
Šedm z devíti trenérů odpovědělo, že komunikují ohledně vytížení svých svěřenců. Dva trenéři uvedli, že s rodiči o možném vytížení nekomunikují. Jeden z nich uvedl, že svým připraveným tréninkům důvěřuje. Nicméně, pokud rodiče přijdou s tím, že požadují úlevu – například protože je hráč po nemoci, vyjde rodičům vstříc. Další trenér uvedl pouze, že tréninky zpracovává bez ohledu na názor jejich rodičů. Ostatní trenéři uváděli, že s rodiči komunikují o možném vytížení hráčů, protože považují spolupráci rodič + trenér za nutnou a také je zajímá, zda nejsou hráči přetíženi. Dále uváděli, že je potřeba individuální přístup k hráčům, jelikož například jeden hráč FC Písek hraje zároveň i hokej a jeho vytížení je tím pádem vysoké. A u některých rodičů je potřeba komunikovat, protože na své děti kladou vysoké nároky a „až moc touží po úspěchu.“



**Otázka č. 9 - Myslíte si, že nynější hráči jsou více zatěžováni, než předchozí generace?**

U této otázky došlo k rozdílnosti odpovědí. Z 9 trenérů 5 odpovědělo, že ano a 4 odpověděli, že ne. Když jsem se o tom s trenéry bavila, tak tam opravdu došlo k rozdílnosti odpovědí. Někteří si myslí, že dříve hráči byli přetěžováni především náročností tréninků. Protože se kladl důraz na běhání, a to i bez míče a mimo areál tréninkového centra. Nyní jsou tréninky postavené tak, že celý trénink probíhá na hřišti a trenéři se snaží dělat tréninky více zábavné. Ale to dle některých trenérů neznamená, že by tréninky byly méně náročné. Také bylo zmíněno, že dřívější generace měla všeobecně větší pohybové vytížení i mimo trénink, proto pro ně tréninky nebyly tolik náročné. Naopak dnešní děti ve volném čase málo tráví čas venku a mimo tréninkový proces mají méně pohybového vytížení, než předchozí generace.

### Jsou nyní hráči více zatěžováni více než předchozí generace?



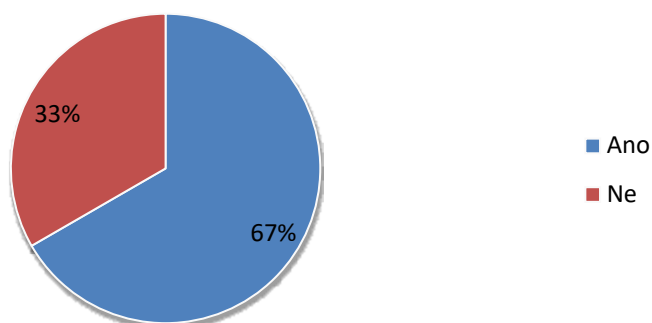
#### Otázka č. 10 - Docházejí hráči na tréninky pravidelně, a jak se k jejich docházce stavíte?

Z odpovědí je možné vyčíst, že většina hráčů chodí na tréninky či zápasy pravidelně. Samozřejmě pokud hráč na trénink nepřijde, trenéři chtějí omluvenku a důvody, proč hráč nepřišel.

#### Otázka č. 11 - Myslíte si, že je hráče potřeba zatěžovat na maximum? A proč?

Názor trenérů se zde různil. Někteří trenéři zastávali názor, že by se hráči měli zatěžovat na maximum, ale nejít „za hranu“. Další uváděli, že je dobré hráče zatížit na cca 80 %, aby byli schopni podávat kvalitní výkony i v únavě, ale nepřetížit je. A někteří s tvrzením maximálního zatížení vyloženě nesouhlasili. Jako důvod svých tvrzení uváděli, že pokud se budou hráči zatěžovat na maximum, může dojít k přetížení a hráči nebudou chtít dál na fotbal chodit. Dále by to mohlo ovlivnit to, jak děti baví fotbal, pokud budou neustále přetěžováni. A navíc, více přetížený hráč, může mít vyšší riziko zranění. Objevil se i názor, že je nutné zatěžovat hráče maximálně, protože kromě fotbalu nemají jiné zatížení, což u generace jednoho z trenérů bylo prý normální. Dle předchozí otázky na ostatní volnočasové aktivity a volný čas, o který se účelně žádný trenér nezajímal, je dle mého názoru zvláštní, takto tyto děti „škatulkovat“.

### Je potřeba hráče zatěžovat na maximum?



**Otázka č. 12 - Myslíte si, že dostatečně zahrnujete do tréninků mimo fotbalové herní prvky? A proč?**

V poslední otázce byla 100 % shoda, že všichni trenéři odpověděli, že do tréninků dostatečně zahrnují mimo fotbalové herní prvky. Jako důvody tohoto tvrzení uváděli, že takto mají zkrátka postavené tréninky. Také odpovídali, že chtějí, aby hráči měli všeobecnou obratnost a sportovní různorodost, která jim zaručí, že se nebudou nudit. Kdyby byl každý trénink stejný, mohly by se tréninky zdát hráčům stereotypní a mohli by přestat chodit. Zařazení herních prvků podporuje kladný vztah ke sportu.

**Celkové zhodnocení dotazníků trenéři**

Všichni trenéři uvedli, že při vedení tréninků, jim jde primárně o to, aby to hráče bavilo. Zajímavá byla odpověď na zatížení tréninky a zápasy. Žádný trenér si nemyslí, že by hráče mohl trénink příliš zatěžovat. Ale u odpovědí na zápasy byla škála mnohem pestřejší a někteří uvedli, že je přetížení možné. Od všech trenérů bylo vidět, že je trénování velmi baví a snaží se dělat tréninky pro děti kvalitní, ale také zábavné.

## Závěr

Co se počtu a druhu volnočasových aktivit, tedy první výzkumné otázky týká, zjistila jsem, že hráči mají nejčastěji 2-3 volnočasové aktivity, a to fotbal jako hlavní aktivitu ve smyslu časové náročnosti, a pak 1-2 další aktivity, většinou méně časově náročné než fotbal. Maximální zaznamenaný počet volnočasových aktivit nebyl větší než 4, nicméně uvedené volnočasové aktivity byly časově i fyzicky náročné. Hráči často uváděli další sportovní aktivity, jako je basket, tenis, hokej a podobně.

U druhé výzkumné otázky, která cílila na časový objem těchto volnočasových aktivit, jsem zjistila, že volnočasové aktivity hráčům zabíraly v průměru 6-8 hodin týdně. Nejvyšší časový údaj trávení času volnočasovými aktivitami byl 12 hodin týdně. Nejnižší časový údaj byl udán 1 hodina, ale předpokládám, že to bylo po odečtení času stráveném na fotbale, jelikož průměrný trénink zabírá od hodiny do hodiny a půl a zápas hodinu. Tudíž se nikdo z dotazovaných nedostal pod 3 hodiny volnočasových aktivit týdně. Tuto tezi můžeme potvrdit odpověďmi získanými od rodičů, kde ani jeden z rodičů neuvádí nižší časový údaj, než tři hodiny týdně. Odpovědi rodičů a dětí se mírně liší. U rodičů je průměrný čas strávený volnočasovými aktivitami 8 hodin. Což mohlo být způsobeno dvěma příčinami. Prvním možným důvodem by mohlo být, že se děti až do takové míry neorientují v čase (například 6-7 letí), ale také návratnost dotazníku od rodičů nebyla 100 %, tudíž mohlo dojít k tomu, že dítě s určitým rozptylem volnočasových aktivit odpovědělo, ale jeho rodič zrovna neodpověděl.

Na postoj rodičů k volnočasovému vytížení svých dětí cílila třetí výzkumná otázka, ve které bylo zjištěno, že naprostá většina rodičů je přesvědčena, že jejich dítě není příliš zatížené. Nicméně někteří rodiče uvedli, že si myslí, že jejich dítě zatížené být může, jelikož má málo volného času, je velmi unavené apod. V mém výzkumném šetření nebylo uvedeno, jak případné přetížení řeší. Což by byl dobrý základ pro následující výzkum, který by šel do ještě větší hloubky této problematiky.

Jak toto vytížení vnímají děti, bylo cílem zjištění čtvrté výzkumné otázky, kde odpovědi hráčů na míru zatížení byly takové, že se přetížení necítí. Pokud někteří uvedli, že se zatížení cítí, jako důvod udávali, že musí doma hodně pomáhat, nebo že mají hodně školních povinností, nebo že praktikují další sport a jsou z takového fyzického náporu zatíženi. Několik hráčů odpovědělo, že mají více volnočasových aktivit, než by chtěli. Nicméně v otázce na volnočasové aktivity a spokojenost s jejich počtem, převážně odpovídali, že jsou spokojeni, nebo že by chtěli další kroužek. Někteří udávali, že by chtěli další kroužek, ale nemají na něj už volný čas nebo časově koliduje se současným kroužkem.

Zjistit jaký postoj mají trenéři k vytížení svých svěřenců, bylo cílem zjištění páté výzkumné otázky. Trenéři se k hráčům a jejich volnočasovým aktivitám staví tak, že pokud hráči sami nepřijdou a neřeknou nějakou informaci, tak trenéři je sami od sebe nezjišťují. Samozřejmě komunikace mezi hráči a trenérem probíhá, ale především o fotbale. Trenér se spíše dozvídá o jiných informacích o hráčích z komunikace s rodiči, či případně pokud se hráč sám s něčím pochlubí.

Ve svém výzkumu jsem zjistila, že míra zátěže u hráčů FC Písek, dle subjektivních vyjádření všech dotazovaných respondentů, je na optimální úrovni. Hodně k tomu napomáhá fakt, že FC Písek má kvalitní trenéry, kteří se snaží hráče optimálně vytěžovat. Vyplynulo to také ze spokojenosti ze strany rodičů, kteří jsou spokojeni



s vedením tréninků a také s tím, jak FC Písek pracuje s mladými hráči. Nicméně ve výzkumu byla zjištěna možná míra zatížení hráčů, a to z důvodu vysokého množství volnočasových aktivit, které hráče vyčerpávají. To se potvrdilo i odpověďmi rodičů, kde někteří uvedli, že si myslí, že je jejich dítě přetížené. Jako důvody uváděli, že je dítě více spavé, unavené.

Tato práce by mohla být užitečná rodičům hráčů v FC Písek v tom, že by jim mohla poskytnout impuls k otevření této problematiky. A zvýšit zájem o volnočasové vyčerpání svých dětí. Může mít preventivní charakter a pomoci rodičům, aby své děti nepřetěžovali. Jelikož jim budou známé možné důsledky přetížení dítěte jak z fyzického, tak i psychického hlediska. Některým rodičům také může posloužit k zamyšlení se nad nároky, které jsou na dítě kladeny. Pro trenéry tato práce může mít význam v hodnocení jejich práce jak od rodičů, tak i od hráčů. Mohou se dozvědět, jak jsou s nimi hráči a rodiče spokojeni. Mohou poté brát více v potaz volnočasové vyčerpání dětí a brát větší zřetel, pokud nějaký z hráčů bude vykazovat známky přílišného zatížení. Tím ještě o něco více zkvalitnit vedení svých tréninků. Pro hráče je přínos práce v tom, že si například mohou snadněji uvědomit, zda jsou málo nebo příliš vyčerpáni a dál s touto informací pracovat. Mohou ubrat či přidat volnočasovou aktivitu, více odpočívat a podobně.

Závěrem bych chtěla uvést, že tato práce by mohla být přínosná pro rodiče také v souvislosti s kapitolou o hypersenzitivních jedincích. Mohou se dočíst, jaké mají tito jedinci příznaky a zjistit, zda nejsou jejich děti hypersenzitivní. Poté by se o tuto problematiku mohli začít více zajímat a seznámit s tím i své dítě, protože lidem s touto specifikací pomáhá, že o tom vědí a pokud se cítí jinak než ostatní, je to v pořádku. Všeobecně by se všichni mohli více zamyslet nad případnou komunikací mezi sebou, která by mohla vést k ideálnímu vyčerpání hráčů mladšího školního věku v FC Písek.

## **Použité zdroje**

### **Seznam použité literatury:**

AKTINSONOVÁ Rita, Psychologie, 2. vydání, Portál 2003, ISBN 80-7178-640-3

ARON Elaine N. - Vysoce citliví lidé - 1. vydání Fontána 2020, ISBN 978-80-7651-008-1

BURIÁNEK Jiří - Sociologie - 3. upravené vydání, Fortuna 2008, ISBN 978-80-7373-028-4

HÁJEK Bedřich, HOFBAUER Břetislav, PÁVKOVÁ Jiřina - Pedagogické ovlivňování volného času - 1. vydání, Portál 2008, ISBN 978-80-7367-473-1

HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. Velký psychologický slovník. 4. vydání Praha, Portál 2010, ISBN 9788073676865

HOFBAUER Břetislav - Děti, mládež a volný čas, 1. vydání Praha, Portál 2004, ISBN 80-7178-927-5

HOŠEK Václav - Psychologie odolnosti, 2. vydání, Praha Karolinum 2001, ISBN 80-7184-889-1

HORMANOVÁ Antje Gertrud, Hypersenzitivní děti, 1. vydání Práh 2014, ISBN 978-80-7252-499-0

HŘÍCHOVÁ Miroslava, MIŇHOVÁ Jana, NOVOTNÁ Lenka - Vývojová psychologie pro učitele, 2. vydání Plzeň – Západočeská univerzita, 2000, ISBN 80-7082-626-6

KAPLÁNEK Michal - Čas volnosti a čas výchovy, 1. vydání, Portál 2012, ISBN 978-80-262-0450-3

KEBZA Vladimír - Psychosociální determinanty zdraví, 1. vydání, Academia 2005, ISBN 80-200-1307-5

KOUBA, V. Motorika dítěte. Pedagogická fakulta JU České Budějovice 1995. ISBN 80-7040-137-0

KRAUS Blahoslav - Životní styl současné české rodiny, 1. vydání, Hradec Králové, Gaudeamus 2015, ISBN 978-80-7435-544-8

LANGMEIER Josef a KREJČÍKOVÁ Dana - Vývojová psychologie, 2. vydání, Grada 2006, ISBN 80-247-1284-9

LANGMEIER, J. Vývojová psychologie pro dětské lékaře, 2. doplněné vydání Praha: Avicenum, 1991, ISBN 80-201-0098-7

- LAZARUS Richard S. –Fifty years the research and theory of R.S.Lazarus, an analysis of historic and perennial issues, 1. vydání - 1998, ISBN 0-8058-2657-2
- NĚMEC Jiří - Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času, 1. vydání, Paido 2002, ISBN 80- 7315-012-3
- PAULÍK Karel - Psychologie lidské odolnosti, 2. vydání Grada 2017, ISBN 978-80-247-5646-2
- PÁVKOVÁ Jiřina a kol. - Pedagogika volného času, 3. aktualizované vydání – Praha, Portál 2002, ISBN 80-7178-711-6
- SELLIN Rolf - Hypersenzitivní lidé mezi námi, 1. vydání Bratislava, Noxi 2016, ISBN 978-80-8111-331-4
- SOHST Kathrin - Citlivost jako výhoda, 1. vydání Grada 2016, ISBN 978-80-271-9346-2
- ŠMERCOVÁ Eva, PETROVÁ Alena, SOURALOVÁ Eva a kol. - Přípravenost dětí k zahájení povinné školní docházky v kontextu současného kurikula, Univerzita Palackého, 1. vydání, Olomouc 2012, ISBN 978-80-244-3345-5
- TYRLÍK Mojmír - Zátěž v adolescenci, 1. vydání Brno, Masarykova univerzita, 2012, ISBN 978-80-210-6042-5
- VÁGNEROVÁ Marie - Vývojová psychologie - dětství a dospívání, 2. vydání Praha, Karolinum 2012, ISBN 978-80-246-2153-1
- VÁŽANSKÝ, M. Volný čas a pedagogika zážitku. 1. vydání, Brno: Vydavatelství MU, 1994. 64 s. ISBN 80-210-0428-2

## Seznam internetových zdrojů:

BOCAN Miroslav, MAŘÍKOVÁ Hana a SPÁLENÝ Adam – *Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15 let, 2011* Dostupný z: [www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/236-hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15-le](http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/236-hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15-le)) Svět volného času [online] Dostupné z: <http://www.svetvolnehocasu.com/> [cit. 08. 02. 2021].

Fotbalový klub FC Písek. Fotbalový klub FC Písek [online]. Copyright © copyright 2017 Fotbalový klub FC Písek Dostupné z: <https://www.fcpisek.cz/>[cit. 16. 02. 2021].

KAPLÁNEK Michal – skriptum – Nauka o volném čase, dostupné na: [online]. Copyright ©a [cit. 16. 02. 2021]. Dostupné z: <https://is.jabok.cz/el/jabok/zima2015/V285/npvc-skriptum.pdf>

Limity dětí při tréninku: víte, na co si dát pozor? - kameveda.com. [online]. Copyright © Copyright 2021 Kamevéda [cit. 22. 02. 2021]. Dostupné z: <https://www.kameveda.com/cs/zdravi/53-kompenzace-rehabilitace-regenerace/259-limity-deti-pri-treninku-vite-na-co-si-dat-pozor>

Soutěžní řád mládeže a žen fotbalové asociace České republiky FAČR | FOTBAL. CZ. FAČR | FOTBAL. CZ [online]. Copyright © eSports.cz, s.r.o. [cit. 16. 02. 2021]. Dostupné z: <https://facr.fotbal.cz>

Počítače mají devastující vliv na mozek a inteligenci dětí, varuje neurolog | Dvojka. Český rozhlas Dvojka [online]. Copyright © 1997 Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/pocitace-maji-devastujici-vliv-na-mozek-a-inteligenci-deti-varuje-neurolog-7527170>[cit. 15. 02. 2021].

Příručka pro utkání kategorie U6-U7 | Trenéři | FOTBAL. CZ. Trenéři | FOTBAL. CZ [online]. Copyright © eSports.cz, s.r.o. Dostupné z: <https://trenink.fotbal.cz/prirucka-pro-utkani-kategorie-u6-u7/a1294934>) [cit. 16. 02. 2021]

9 signálů, že své dítě přetěžujete. ForExample « for her, forhim, forexample [online]. Copyright © 2008 [cit. 20. 02. 2021]. Dostupné z: <https://www.forexample.cz/9-signalu-ze-sve-dite-pretezujete/>

## Přílohy

### Příloha I. Dotazník pro hráče FC Písek

Vážení rodiče,

prosím Vás o to, abyste svým dětem pomohli při vyplnění dotazníku, který je součástí bakalářské práce, zaměřené na účast dětí mladšího školního věku v FC Písek. Prosím, **nezohledňujte** v odpovědích situaci související s Covid-19. Dotazník je anonymní a jeho výsledky poslouží pouze účelům bakalářské práce.

Předem moc děkuji za spolupráci,

*Monika Neklová*

1) Kolik ti je let?

2) Z jakého důvodu jsi začal hrát fotbal? Použij maximálně dvě věty.



3) Jak jsi spokojený se svým volným časem?

- a) Cítím, že mám hodně volného času a chtěl bych navštěvovat více kroužků.
- b) Jsem v pohodě, mám tak akorát volnočasových aktivit.
- c) Cítím, že je toho na mě moc, mám více volnočasových aktivit než bych chtěl.

4) Kolik hodin týdně se věnuješ níže uvedeným činnostem?

- a) Domácí práce ... hodin
- b) Fotbal ...hodin
- c) Učení, domácí úkoly apod. ... hodin
- d) Mobil,X-box, PC, tablet ... hodin
- e) Jiná sportovní aktivita ... hodin
- f) Jiná volnočasová aktivita ...hodin
- g) Hra s kamarády ... hodin
- h) Jiné (uvedte jaké a počet hodin)  
..... ... hodin  
..... ... hodin



5) Na jaký druh kroužků chodíš a jak často?

6) Jak náročné jsou pro tebe tréninky fotbalu? A proč?

- a) Náročné (důvod: .....)
- b) Nenáročné (důvod: .....)
- c) Spíše náročné (důvod: .....)
- d) Spíše nenáročné (důvod: .....)

7) Kolik času ti jednotlivé kroužky zaberou týdně? (v hodinách)

8) Máš pocit, že jsou pro tebe kroužky a další volnočasové aktivity (mimo fotbal) zatěžující? Pokud ano, uveď příklady

- a) Ano
  - b) Ne
  - c) Spíše ne
  - d) Spíše ano
- Příklady:



9) Kolik bys chtěl navštěvovat kroužků? A jaké?

10) Pokud cítíš, že je na tebe něčeho moc, co ti v takové chvíli pomáhá?

## Příloha II. Dotazník pro rodiče

Vážení rodiče,

prosím o vyplnění dotazníku o trénování a zátěži Vašich dětí. Prosím, nezohledňujte v odpovědích situaci související s Covid-19. Dotazník je anonymní a jeho výsledky poslouží pouze účelům bakalářské práce.

Předem moc děkuji za spolupráci,

Monika Neklová

### **1) Nejvyšší dosažené vzdělání matky:**

- a) *základní*
- b) *středoškolské*
- c) *středoškolské zakončené maturitou*
- d) *vysokoškolské*

### **2) Nejvyšší dosažené vzdělání otce:**

- a) *základní*
- b) *středoškolské*
- c) *středoškolské zakončené maturitou*
- d) *vysokoškolské*

### **3) Jaký máte názor na jednotlivé volnočasové aktivity vašeho dítěte/děti?**

### **4) Myslíte si, že je vaše dítě zatížené? A proč?**

*Ano )*

*Ne)*

*Důvod: ....*

**5) Je pro Vás důležité, na jaké kroužky vaše dítě chodí?**

*Ano)*

*Ne)*

**6) Mají podle Vašeho názoru Vaše děti dostatek volného času pro sebe? Například na nezávazné hraní?**

*Ano)*

*Ne)*

**7) Jaký je váš názor na nároky, které kladete na své dítě?**

**8) Kolik volnočasových aktivit Vaše dítě navštěvuje?**

*1 aktivita*

*2 aktivity*

*3 aktivity*

*4 aktivity*

*5 aktivit*

*Více.....doplňte počet....*

**9) Jste spokojeni s vedením tréninků? A proč?**

**10) Kolik hodin zabírají volnočasové aktivity Vašemu dítěti?**

*Ano)*

*Ne)*



## Příloha II. Dotazník pro trenéry

Vážení trenéři,

prosím o vyplnění dotazníku o trénování hráčů FC Písek v kategorii max. U12. Prosím, nezohledňujte v odpovědích situaci související s Covid-19. Dotazník je anonymní a jeho výsledky poslouží pouze účelům bakalářské práce.

Předem moc děkuji za spolupráci,

Monika Neklová

**1) Do jaké kategorie patří Váš tým?**

**2) Co je pro Vás při trénování nejvíce důležité?**

**3) Myslíte si, že se hráči cítí přetížení či nepřetížení vedením tréninků?**

- a) *Nepřetížení*
- b) *Spíše nepřetížení*
- c) *Ideální zatížení*
- d) *Spíše přetížení*
- e) *Přetížení*

**4) Myslíte si, že se hráči cítí přetížení či nepřetížení vedením zápasů?**

- a) *Nepřetížení*
- b) *Spíše nepřetížení*
- c) *Ideální zatížení*
- d) *Spíše přetížení*
- e) *Přetížení*

**5) Jací jsou vaši svěřenci při trénincích? A proč?**

*Spokojeni*

*Nespokojeni*

*Spíše nespokojeni*

*Spíše spokojeni*

*Důvod:*

**6) Jací jsou vaši svěřenci při zápasech? A proč?**

*Spokojeni*

*Nespokojeni*

*Spíše nespokojeni*

*Spíše spokojeni*

*Důvod:*

**7) Máte určitý přehled o volném čase hráčů? Co více o volném čase vašich svěřenců?**

**8) Komunikujete s rodiči o možném vytížení hráčů? A proč?**

*Ano)*

*Ne)*

*Důvod:*

**9) Myslíte si, že nynější hráči jsou více zatěžováni, než předchozí generace?**

*Ano)*

*Ne)*

*Důvod:*

**10) Jak se k jejich docházce stavíte? Docházejí hráči na tréninky pravidelně?**

**11) Myslíte si, že je hráče potřeba zatěžovat na maximum? A proč?**

*Ano)*

*Ne)*

*Důvod:.....*

**12) Myslíte si, že dostatečně zahrnujete do tréninků mimo fotbalové herní prvky? A proč?**

*Ano)*

*Ne)*

*Důvod: .....*

## **ABSTRAKT**

NEKLOVÁ, M. Míra zátěže hráčů mladšího školního věku v FC Písek. České Budějovice 2021.

Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky volného času. Vedoucí práce Dr. Phil. Hana Chyzy.

**Klíčová slova:** zátěž, volný čas, fotbal, mladší školní věk, volnočasové aktivity

Práce se zabývá mírou zátěže hráčů mladšího školního věku v FC Písek. Je rozdělena do dvou částí. Teoretická část definuje volný čas, představuje trendy trávení volného času, přibližuje všechny možné druhy volnočasových aktivit. Dalším velkým tématem, na které se teoretická část zaměřuje, je popis cílové skupiny, tedy dětí mladšího školního věku. Konkrétně se zaměřuje na emoční, kognitivní a tělesný vývoj, s cílem pochopit lépe zkoumanou cílovou skupinu a její vnímání pohybového zatížení. Dále se bakalářská práce zabývá tématem zátěže, zvládnutí zátěžové situace a zmiňuje i problematiku hypersenzitivních dětí, které jsou k přetížení více náchylné než děti bez této specifikace. Teoretická část je zakončena krátkou zmínkou o fotbalovém klubu Písek. V praktické části jsou zpracovány a vyhodnoceny dotazníková šetření, která byla rozdána hráčům mladšího školního věku FC Písek, jejich rodičům a trenérům. Výsledky dotazníků jsou prezentovány v grafech a tabulkách. Cílem bakalářské práce je zjistit, jak jsou hráči v FC Písek zatěžováni a jaká je míra tohoto zatížení.

### **Abstract:**

NEKLOVÁ, M. The measurement in training load of early school-age children in FC Písek. České Budějovice 2021.

Bachelor's thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Pedagogy of leisure time. Thesis supervisor Dr. Phil. Hana Chyzy.

Key words: load, leisure time, football, early school-age, leisure time activities

This thesis deals with the training load of early school-aged children in FC Písek. It is divided into two parts. The theoretical part defines leisure time, introduces trends in spending leisure time and presents all the possible varieties of leisure time activities. The theoretical part also includes a description of the target group - early school-aged children. It is specifically focused on emotional, cognitive and physical development to understand the target group and its perception of the training load better.

Furthermore, the thesis deals with the topic of training load, coping with load situations and the problematic of hypersensitive children, that are predisposed to be more overstrained than children without that specification.

The end of the theoretical part briefly mentions the football club Písek.

The practical part includes evaluation of the questionnaires that were given to the early school-aged children playing for FC Písek, their parents and their coaches. The results are analyzed and displayed in the graphs and charts.

The aim of the thesis is to find out whether the young players of FC Písek are being overstrained and what is the amount of their training load.