

**UNIVERZITA KARLOVA
HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA**

Mimovýkonové cíle ve sportovních volnočasových aktivitách

Besides high performance goals in leisure time activities

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. et Mgr. Anna Pospíšilová, Ph.D.

Autor:

Veronika Dobiášová

Praha 2023

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. et Mgr. Anně Pospíšilové, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce. Děkuji trenérům SK Jeseniova za poskytnutí rozhovorů k praktické části této práce. Nakonec bych chtěla poděkovat rodině, blízkým a kamarádům, kteří mě v období psaní této práce, ale i během mého studia, podporovali a byli tu vždy pro mě.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Mimovýkonové cíle ve sportovních volnočasových aktivitách“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne: 20. 3. 2023

Jméno autora: Veronika Dobiášová

Anotace

V této bakalářské práci se věnuji problematice „mimovýkonových“ cílů ve sportovních volnočasových aktivitách. Zmiňuji roli sociálního pedagoga jako trenéra. Dále se zabývám etickým kodexem sociálního pedagoga a možnostmi seberealizace ve volnočasovém sportu. V praktické části zkoumám názory trenérů atletiky na mimovýkonové cíle. Výzkumnou metodou je rozhovor.

Klíčová slova

Mimo výkonové cíle, volný čas, sociální pedagog, trenér, interview

Annotation

In this bachelor thesis I deal with besides high performance goals in leisure time activities I mention the role of the social educator as a coach. I also deal with the ethical code of social educators and the possibilities of self-realization in leisure sports. In the practical part, I examine the opinions of athletics coaches on besides high performance goals. The research method is a interview.

Keywords

Besides high performance goals, leisure time activities, social educator, coach, interview

OBSAH

Úvod.....	7
Teoretická část	
1. Cíl práce.....	8
2. Vymezení pojmů.....	9
2.1. Sport a socializace.....	9
2.2. Volný čas a volnočasové pohybové aktivity.....	9
2.2.1. Vliv rodiny na volný čas dítěte.....	10
2.2.2. Funkce volného času.....	11
2.2.3. Činitele volného času.....	14
3. Výkon a mimovýkonové cíle ve sportovních volnočasových aktivitách.....	16
3.1. Výkon.....	16
3.2. Stanovení cíle.....	16
3.3. Mimovýkonové cíle.....	17
3.3.1. Fair play.....	18
3.3.2. Respekt.....	18
3.3.3. Radost.....	19
3.3.4. Zdraví.....	20
4. Trenér jako sociální pedagog.....	22
4.1. Etický kodex.....	25
5. Možnosti seberealizace.....	26
5.1. Sokolská hnutí.....	26
5.2. Sportovní kluby.....	26
Praktická část	
6. Cíl kvalitativního výzkumu.....	28
7. Metodologie výzkumu.....	29
7.1. Cílová skupina.....	29
7.2. Metodika kvalitativního výzkumu.....	29
7.3. Výzkumné otázky mimovýkonových cílů.....	29
7.4. Technika sběru.....	30
7.5. Proces analýzy dat v kvalitativním výzkumu.....	30
8. Výsledky výzkumu.....	34
8.1. Odpovědi na výzkumné otázky.....	34
9. Diskuse.....	37
10. Závěr.....	41
Použitá literatura.....	43
Seznam příloh.....	46
Příloha č. 1 – Rámcový vzdělávací plán základního vzdělávání.....	47
Příloha č. 2 – Etický kodex trenéra Českého olympijského výboru.....	48
Příloha č. 3 – Etický kodex Českého atletického svazu.....	50

Příloha č. 4 – Stanovy spolku SK Jeseniova.....	51
Příloha č. 5 – Odpovědi respondentů na otázky z rozhovorů.....	57

Úvod

Téma své bakalářské práce jsem si vybrala z několika důvodů. Hlavním důvodem byla snaha, abych jako trenérka atletiky předávala dětem, které trénuji, kromě pohybových dovedností a všeobecného kladného vztahu k pohybu, také jiné užitečné cíle hodnotové orientace týkající se jejich sociálního a osobnostního rozvoje, které si níže pracovně vymezuji jako „mimovýkonové“ cíle. Zaměřuji se na to, aby moji svěřenci využili naučené dovednosti, schopnosti a hodnoty z tréninku, například ve škole, doma nebo kdekoli jinde, kde se pohybují. Zajímalo mě, jaký názor na tyto mnou definované „mimovýkonové“ cíle zastávají moji kolegové trenéři a v čem se eventuálně mé postoje od nich odlišují.

Ve své metodě vycházím především z Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání z roku 2007 a z manuálu Základy výchovy k olympijským hodnotám, který vydal Český olympijský výbor v roce 2020. Opírám se přitom o inspirativní myšlenky novodobého zakladatele her, pedagoga a historika Pierra de Coubertina.

V teoretické části mé práce si tedy deduktivně na základě odborné literatury vymezuji pojmy související s tématem práce, resp. pojmy „sport“, „volný čas a volnočasové aktivity“ nebo „socializace“. Dále zmiňuji cíle sportovních volnočasových aktivit a již zmíněné „mimovýkonové cíle“, které jsou pro tuto práci stěžejní. Klíčová je kapitola o roli trenéra jako sociálního pedagoga a část zpracovávající etický kodex. V poslední teoretické kapitole přibližuji možnosti seberealizace ve volnočasovém sportu.

Praktická část je zaměřena na kvalitativní analýzu názorů trenérů atletické přípravky, resp. skupiny dětí mladšího školního věku, na mimovýkonové cíle ve sportovních volnočasových aktivitách. Kvalitativního výzkumu se zúčastnilo šestnáct kvalifikovaných trenérů pražského sportovního klubu Jeseniova. Metodou výzkumu byl polostrukturovaný rozhovor, obsahující pět otázek, ve kterých trenéři vyjadřovali své názory.

Teoretická část

1. Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je prozkoumat tzv. „mimovýkonové“ cíle ve sportovních volnočasových aktivitách. Protože se také ve své praxi zaměřuji na práci s dětmi, zaměřila jsem svou kvalitativní analýzu na skupinu dětí ve věku 6-11 let. Cílem teoretické části je vymezení pojmů „sport“ a „volný čas“, které se bezprostředně dotýkají tématu bakalářské práce a s nimiž souvisí jejich úloha ve vztahu k rodinnému zázemí, volnočasovým činitelům apod. Z toho důvodu bylo mým úkolem nejprve deduktivně s pomocí odborné literatury vymezit výkonové a tzv. mimovýkonové cíle volnočasových aktivit, s důrazem na ty „mimovýkonové“. Zvláštní kapitola pojednává širěji o roli sociálního pedagoga jako trenéra atletické přípravy. Ve své práci se rovněž zabývám důležitou funkcí etického kodexu trenéra. V závěru se zaměřuji na možnosti seberealizace ve sportovních volnočasových aktivitách.

2. Vymezení pojmů

2.1. Sport a socializace

Sociologická encyklopedie definuje pojem sport takto „(ze staroanglického *disport* = *bavit se, roznášet, jehož základem je lat. disportare = rozptylovat se, bavit se*) – jakákoliv pohybová aktivita, která má charakter hry (buď zápasu se sebou samým, nebo závodu s jinými) a realizuje se v rámci přesně stanovených pravidel a zásad *fair play*.“

Sport je významným sociálním jevem. Je nedílnou součástí společenského života a ať chceme nebo ne odráží náš způsob života. Může být náplní profesní orientace nebo mít podobu aktivní zábavy pro ty, kteří ho provozují. Je pasivní zábavou pro diváky. Plní tím důležitou funkci náplně volného času. Výsledkem jakéhokoliv pohybu je mimo fyzické kondice také zlepšování a udržování psychické pohody a dobré nálady. Nejedna sportovec může potvrdit, že se po fyzické aktivitě cítí psychicky lépe. Nutno dodat, že sport potažmo fyzická aktivita vede jedince k dodržování určitých morálních i etických pravidel. Sport není jen o zlepšování se po fyzické stránce. Z mého pohledu má sport velký podíl na tom, co jsme za člověka, jaké zastáváme postoje atd. Mnohé schopnosti získané sportem lze využít i v osobním životě, mimo sportovní prostředí.

Sociologická encyklopedie definuje socializaci takto „(z lat. *socialis* = *družný, spojenecký, manželský – komplexní proces, v jehož průběhu se člověk jako biologický tvor stává prostřednictvím sociální interakce a komunikace s druhými sociální bytostí schopnou chovat se jako člen určité skupiny či společnosti. Socializace spočívá v osvojování hodnot, norem a způsobů jednání srozumitelných a platných v dané kultuře či subkultuře.*)“

Socializace představuje proces, při kterém se jedinec v rámci sociální interakce přizpůsobuje hodnotám a kultuře okolního světa. Sportovní aktivity mohou být součástí tohoto procesu, protože poskytují jedinci příležitosti k ověření a rozvoji svých schopností i mimo samotný sportovní prostor. Sportování přispívá k získání zkušeností, které jsou přenosné i mimo sportovní prostor a mohou pomoci formovat vztahy s ostatními lidmi. Dále sportování může pomoci zvyšovat pravděpodobnost, že jedinec bude mít vyšší úroveň kompetencí, zodpovědnosti a respektu k principu *fair play*.

2.2. Volný čas a volnočasové aktivity

Podle Pávkové lze volný čas definovat jako čas, dobu, kdy člověk dělá určitou činnost z vlastní vůle, tedy sám od sebe. Člověk tráví volný čas tak, aby ho to bavilo a byl spokojený. Do volného času by šlo zařadit téměř vše, tedy i komunikaci, resp. sociální kontakt s přáteli, rodinou. Za volný čas považuje Pávková dále rekreaci, jejímž hlavním cílem je zotavení, odpočínutí a odreagování. Do volného času patří i vzdělávání, v němž rozvíjíme své znalosti, poznáváme nové věci a snažíme se něco naučit. Volný čas může posloužit jako prostor k hledání a nalézání smyslu života. (Pávková, 2002)

Jirásek kritizuje vnímání času jako zbytkového, resp. nedůstojné doby, která nám zbude po pracovním čase, hygieně, cestování a dalších neodkladnostech. Namísto toho je lepší vnímat čas jako disponibilní, čas, který máme plně k dispozici a je naším úkolem a volbou, jak jej využít k osobnostnímu rozvoji.

V rámci tohoto vnímání času je důležité si uvědomit, že plnění našich povinností a potřeb nemusí být jediným předmětem našeho volného času, ale měli bychom ho vyplnit také nějakými ušlechtilými a důstojnými záměry. Vnímání času jako disponibilního nám

umožňuje se zklidnit a vnímat sebe sama jako jednotu, nikoliv fragmentovanou roli, ve které většinou žijeme. (Činčera, Kaplánek, Sýkora, 2009)

Ve své bakalářské práci pracuji s oběma výše uvedenými teoretickými vymezeními volného času. Souhlasím s Pávkovou, že ve volném čase děláme věci z vlastní vůle a chceme se rozvíjet, odreagovat a odpočinout. Do jisté míry souhlasím také s Jiráskem, protože poukazuje na fakt, že pojem „volný čas“ v nás může evokovat rovněž pocit nic nedělání, sezení u televize a následné výčitky, že jsme ve volném čase jen seděli a v podstatě pro sebe a svůj rozvoj nic neudělali. Vnímání volného času je v praxi individuální. Já osobně volný čas využívám k činnostem, u kterých si odpočinu, načerpám sílu, získám nové poznatky a rozvíjím se v různých směrech. Díky volnému času získávám prostor pro odpočinek, zastavení se a odstříhnutí se od každodenního shonu ve škole a v práci.

Volný čas je dobou, kterou má člověk výhradně sám pro sebe poté, co skončí všechny své povinnosti. Je časem, kdy jedinec může dle své libosti a svobody trávit svůj čas způsobem, jakým mu to možnosti dovolují. Je to časově vymezená perioda, ve které se může i svobodně rozvíjet, ale musí tyto věci dělat ze svého svobodného přesvědčení. Zásadní je uvědomění, že volný čas probíhá při činnosti, do které není jedinec donucen rodiči, učitelem nebo jinými okolnostmi. Volný čas je také chvílí, kdy se rozvíjí naše osobnost.

„Pokud děti nemají možnost ke spontánnosti a nemají chuť k pohybu, jinými slovy, pokud jsou ke sportu nuceny, jistě to u mnohých povede k vytvoření nepříjemných vzpomínek a nechuti právě k těm sportům, jejichž oblibu se v nich snažíme probudit.“ (Jan Ámos Komenský)

Jako doklad pro Komenského citát bych mohla uvést příklad z mé vlastní životní praxe, tedy z doby, kdy jsem byla v mladším školním věku. Vzpomínám si, že moji rodiče kladli důraz na to, aby byl můj volný čas naplněn smysluplně a všestranně. Proto jsem chodila na atletiku, klavír, flétnu, tancování, angličtinu a výtvarné činnosti. Na toto období vzpomínám ráda. Pamatuji si, že jsem měla každý den nějakou aktivitu a nikdy jsem se nenudila. To mi pravděpodobně zůstalo i dodnes, protože nemohu říci, že se ve svém volném čase nudím nebo že ho trávím nesmyslně. Ne vždy jsem se však těšila na hodiny klavíru. Nerozuměla jsem si s paní učitelkou, nebavilo mě cvičit na klavír a mnohem radši jsem byla venku a hrála si. Zpětně vidím, že to byla určitě dobrá zkušenost. Nemám rodičům ani v nejmenším za zlé, že jsem na klavír chodila, mnohdy i s donucením, ale také je pravda, že si dnes za klavír nesesdu a s radostí si nezahraju, mimo jiné proto, že jsem spoustu věcí ze hry na klavír již zapomněla. Občas ale také lituji, že jsem se klavíru nevěnovala více, moc ráda totiž poslouchám, když na něj někdo hraje.

Myslím si, že pokud dítě samo chce všechny tyto volnočasové aktivity navštěvovat a je v silách rodičů po této stránce své ratolesti, i finančně, podpořit, tak bych v tom dětem nebránila, pokud samy chtějí a baví je to.

2.2.1. Vliv rodiny na volný čas dítěte

Jak je patrné z výše uvedených slov rodina hraje velmi důležitou roli při vytváření volného času dítěte. Rodiče by měli dát svým dětem prostor pro činnosti, které je baví a dávají jim příležitosti k učení a rozvoji. Rodina také ovlivňuje, jak dítě svůj volný čas využívá. Právě rodiče by měli svým dětem ukázat, jak využívat svůj volný čas tím, že budou trávit čas s nimi a snažit se je podporovat v jejich různých aktivitách. Mohou tímto způsobem podporovat různé aktivity, jako jsou sporty, hra na hudební nástroje, výtvarné aktivity nebo čtení. Rodina také ovlivňuje, jak se dítě vyrovnává se stresem a jak se učí zvládat stresové situace. Měli by svým dětem poskytovat podporu a zázemí, aby mohly najít způsoby, jak se uvolnit a znovu načerpat tolik potřebnou energii. Rodina může též směřovat dítě k tomu, aby hledalo nové příležitosti a způsoby, jak trávit volný čas.

Ze studia vývojové psychologie od Vágnerové (2012) víme, že zpočátku o způsobu života rozhoduje primární rodina, ve které žijeme, tedy otec s matkou. V průběhu dospívání jedinec přechází ze závislosti na rodičích k zodpovědnosti k sobě samému. Dospívající jedinec tím získá zodpovědnost za to, jaký životní styl si vybere. Rodina formuje osobnost každého člena domácnosti. Největší vliv má však na dítě, které si pak v závislosti na zkušenostech z dětství a dalších etap života volí, jakým směrem se vydá. Jak je tento čas důležitý a v jaké míře jsme schopni vynaložit energii na užitečně prožitý volný čas, je pak v „rukách“ dospívajícího jedince.

2.2.2. Funkce volného času

Volný čas je čas, který má člověk k dispozici, aby mohl činit rozhodnutí o tom, jak bude trávit své volné chvíle. Čáp ve své publikaci (1997, str. 306) uvádí tři následující funkce volného času:

- **„odpočinek,**
- **zábava,**
- **rozvoj osobnosti“**

Člověk tedy využívá čas k relaxaci, zábavě a slouží mu k rozvoji nových dovedností.

Při relaxaci využívá člověk volného času k odstranění stresu a uvolnění napětí. Někteří lidé mohou trávit čas čtením, posloucháním hudby, procházkami v přírodě, sledováním filmů a televizních pořadů nebo vychutnáváním si jednoduchých činností, jako je vaření.

Volný čas je nezbytný pro odpočinek a regeneraci. Často se lidé obracují k masážím nebo jiným relaxačním technikám, aby se uvolnili. Volný čas lze také využívat k zábavě, jako je sportování, hraní her, sledování koncertů nebo vystoupení, hraní počítačových her nebo návštěvou památek.

Volný čas může také sloužit k prohlubování nových znalostí a dovedností. Někteří lidé čerpají volný čas k navštěvování jazykových škol a kurzů, aby získali nové znalosti. Jiní lidé si mohou vybrat z různých koníčků, jako je malování, tvoření, pletení nebo hudba, aby mohli rozvíjet své nadání.

Na závěr lze tedy konstatovat, že volný čas je důležitý pro udržení dobrého zdraví a duševního pohodlí. Je to čas, kdy člověk může trávit čas sám nebo s přáteli a rodinou. Volný čas lze využít k relaxaci, zábavě, odpočinku a vývoji dovedností.

Lze tedy souhlasit s tvrzením, které uvádí ve své publikaci Bartoš (2004, str. 8) *Volnočasové aktivity, „mají celou řadu kvalit, důležitých pro každé individuum. Jsou to také individualizace osobnosti, sebevzdělání, humanizace a duchovní růst každého jedince, získávání specifických dovedností atp. Nikde jinde než v prostoru, který nazýváme volný čas, nemůžeme vyčerpávajícím způsobem tyto kvality osobnosti vytvářet.“*

Funkcí volného času je tedy všestranné formování člověka. Pokud vezmeme v potaz jakoukoliv volnočasovou aktivitu, vždy vidíme, že vedoucí/ vychovatel/ trenér této volnočasové aktivity se snaží své žáky, resp. studenty vést k dodržování určitých domluvených pravidel. Při hrách se vychovatel, popř. trenér snaží přimět k práci s prohrou a neúspěchem. S tím dle mé zkušenosti mají děti velké problémy. Vedoucí, vychovatel se také zaměřuje na formování osobnosti dítěte. Usiluje o to, aby dítě ve volném čase odpočívalo od povinností a užívalo si například pohybu na čerstvém vzduchu. Funkcí volného času je trávit čas s vrstevníky a adaptovat se, stávat se členem různých sociálních skupin. Každý člověk potřebuje být sám se sebou spokojený a potřebuje uspokojovat své potřeby, to platí i o volném čase. Člověk potřebuje vědět, že to, co dělá, za něco stojí a k něčemu je. Každý se potřebuje seberealizovat a uplatnit své schopnosti a dovednosti.

Myslím si, že je opravdu důležité, aby se děti během volného času bavily. Aby si zapamatovaly, že volnočasové aktivity si vybraly samy, že je to určitým způsobem stále posouvá dopředu, rozvíjí se jejich osobnost, resp. jejich schopnosti a dovednosti. Důležité je také to, aby člověk během svého volného času odstínil povinnosti běžného všedního dne, v případě dětí školní výuku.

Výše uvedené poznatky se pokusím zformulovat s pomocí mé osobní zkušenosti v roli trenérky na volnočasových hodinách atletiky. Vždy, když mi na atletický trénink přijde dítě, kterému se nechtělo přijít, a přesto je přáním jeho rodičů, aby se hýbalo, snažím se, aby dotyčné dítě změnilo názor a na příští trénink se těšilo samo od sebe. Aby se těšilo na to, až si zahraje hry s kamarády, zkusí si hodit dětským pěnovým oštěpem, vyzkouší si skok do dálky apod. Snažím se každé dítě zaujmout takovým způsobem, jaký je pro něj nejlepší, a z toho pak pozná, že pohyb je především zábava a musí ho to bavit.

Volný čas a aktivity v něm realizované mají tedy za úkol rozvíjet jedince jako celek, resp. celou jeho osobnost, ať už po fyzické či psychické stránce. Kromě toho by měly formovat jedince jako společenskou, tedy sociální, bytost. Měly by člověku pomáhat s jeho začleněním do společnosti a případně s plněním jeho sociálních funkcí. Vyplývá to například i z manuálu Mezinárodního olympijského výboru (MOV), „*Základy výchovy k olympijským hodnotám*“ (2020) ve kterém bylo definováno několik zásad olympijské výchovy, která má za cíl přiblížit mladým lidem tyto hodnoty, a ovlivnit jejich chování. Děti i mládež se učí respektovat pravidla, poznávat multikulturní prostředí a naučit se soustředit. Mezi tyto zásady patří „radost z úsilí“, „fair play“, „respekt k druhým“, „snaha vyniknout“ a rovnováha těla, vůle a mysli“. Tyto hodnoty jsou nezbytné pro mravní a intelektuální rozvoj. Měly by být použity kdekoli kde se lidská bytost setkává s vychovatelem, trenérem, volnočasovým pedagogem nebo sociálním pedagogem.

- První zásadou, kterou bych tu rozvedla podrobněji, je „**Prožívání radosti z pohybu při sportu a tělesné aktivitě.**“ Ráda bych zmíněné pravidlo teoreticky aplikovala na děti od 6 do 11 let a charakterizovala aktivity pro tuto věkovou skupinu.

Sportování a pohybové aktivity přináší jedinečný zážitek, který spojuje tělesnou pohodu s potěšením dosažení cíle. Při pohybu se můžeme setkat s pocitem radosti, který se projevuje v podobě vyššího sebevědomí, lepší nálady a také většího pocitu spokojenosti. Toto prožívání radosti se projevuje nejen v podobě fyzických přínosů každému jedinci, ale má také psychologické a sociální důsledky.

Vývoj sportovce od dětství je velmi závislý na rodičích a jejich možnostech. Každý se vyvíjí jinak a je na jiné úrovni. U mladších dětí se trenér především zaměřuje na všeobecnou pohybovou gramotnost; tedy na to, aby jedinec zvládal koordinovat své pohyby, uměl používat své tělo a uměl padat při případných pádech nebo jiných kolizích. Osobně se během tréninků dětí v tomto vymezeném věku kladu mimo jiné důraz na základy techniky. Tím rozumím správnost provedení hodu, skoku a běhu. Snažím se, aby jedinec nebyl ve stresu z technicky nesprávného provedení cviku. Z toho důvodu chválím děti i při malém náznaku správného provedení pohybu, a tak upevňuji v dětech touhu po pohybu jako takovém. Především se zaměřuji na to, aby je sport bavil a měly samy ze sebe, ale také z pohybu, radost. Snaha probudit v dětech zájem o pohyb je klíčem k úspěchu v rozvoji pohybové gramotnosti.

Dle mého názoru není dobře, aby děti v mladším školním věku byly nuceny podávat výkon, nezdravě soutěžit a soustředit se na vítězství. V tomto věku se jedná především o zábavu a hru, o navazování vztahů s vrstevníky a jak jsem již zmiňovala,

důležité je oceňovat například minimální dětskou snahu něco dokázat. Z mé zkušenosti s pořádáním atletických závodů pro tuto věkovou kategorii vyplývá, že je důležité soustředit pozornost na to, aby dítě soupeřilo především samo se sebou, vidělo postupné zlepšování svého osobního fyzického výkonu a bavilo ho to. V tomto věku se proto trenéři obecně nezaměřují na výhru a soutěžení, ale zasazují se o dobrý základ pro další radostné sportování jedince.

- Druhou zásadou je „**Žít podle zásad fair play**“. Zde bych uvedla pár příkladů z praxe, kdy sportovci reagovali podle zásad fair play na úkor svého úspěchu.

Všem je znám příběh českého sportovce Emila Zátopka, kdy dotyčný ohrozil svým morálním postojem svou osobní účast na olympijských hrách v Helsinkách roku 1952. Zátopek, držitel několika olympijských medailí a mnoha světových rekordů, jedna z největších osobností české, ale i světové atletiky, nejprve odmítl na olympiádu odletět. Trápilo ho, že jeho kamaráda do Finska nenominovali, z politických důvodů. Zátopek se tedy rozhodl, že pokud neodletí jeho kamarád. Zátopkův postoj byl velice riskantní, ale nakonec se vyplatil. Komunistický režim Zátopkovu jednání nakonec vyšel vstříc. Zátopek tehdy v Helsinkách vyhrál ve třech disciplínách najednou, konkrétně běh na 5000, 10 000 a 42 195 metrů. Stal se tehdy trojnásobným vítězem.

Druhý příklad fair play uvádím z mé osobní zkušenosti. Na halových závodech v atletice mi byl jednou chybně změřen výkon. Byla jsem si vědoma toho, že pokud to neoznámím rozhodčím, stanu se vítězkou. Musím říci, že jsem se v tu chvíli vůbec nerozmýšlela, jak se zachovám. Šla jsem rovnou tuto skutečnost oznámit rozhodčím dané disciplíny. Dostala jsem tehdy pokus navíc, aby se potvrdilo, nebo vyvrátilo mé tvrzení. Samozřejmě se potvrdilo, a já tudíž nevyhrála. Posléze jsem však byla odměněna mnohem více. Byla mi udělena cena Fair play Českým olympijským výborem a já získala za své jednání mnohem cennější vítězství, než byla výhra. Myslím si, že ve sportu je férová hra nezbytná. Člověk správným jednáním získá mnohem větší hodnotu, než kdyby vítězství získal neprávem. Z toho důvodu se snažím jakožto trenérka atletiky svěřené děti učit dodržování pravidel férové hry a vnímání druhého jako přednějšího před sebou samým.

- Třetí zásadou je „**Projevovat respekt k sobě, druhým a životnímu prostředí**“.

V Olympijské chartě se píše, že, „cílem olympijského hnutí je přispívat k vytváření mírovějšího a lepšího světa výchovou mládeže prostřednictvím sportu provozovaného v souladu s olympismem a jeho hodnotami.“

Děti by měly být rodinou a v příslušných sociálních skupinách školních a zájmových skupinách, resp. prostřednictvím socializačních činitelů, odmalička vedeny k respektu. K respektování rozdílů mezi lidmi, k uvědomění, že každý je svým způsobem jedinečný a nenahraditelný. Měly by se naučit respektovat, že ne každý má modré oči nebo bílou pleť. Postupem času jedinec získá povědomí o tom, že je třeba brát v úvahu odlišnosti u každého člověka a přijmout to. Tím, že jedinec respektuje různorodost, rozvíjí respekt k druhým a také k sobě samému. Proto je třeba tento „mimovýkonový“ cíl připomínat nejen ve sportu a volnočasových aktivitách.

- Čtvrtou hodnotou, kterou bych zmínila je „**Vyvíjet maximální úsilí ve snaze vyniknout**“.

Johann Wolfgang von Goethe napsal: „*Pokud něco dokážete, nebo věříte, že to dokážete, pusťte se do toho. Odvaha má v sobě sílu, kouzlo a genialitu!*“

Děti potřebují bezpečné prostředí sociální i životní prostředí a zázemí, aby se mohly stát v ideálním případě těmi nejlepšími lidmi, kteří jednají správně. Hlavním cílem dnešní společnosti by mělo být blaho dětí a mládeže. Ti budou jako pozdější generace tvořit společnost a ovlivňovat ji. Společnost by měla tedy myslet na to, že o všechny děti, ať už děti s poruchami učení, chování nebo tělesně postižené. Je potřeba ale také myslet na zdraví dětí a podporovat je v pohybu. Myslet na to, aby děti vyrůstaly v dostatečně vyhovujícím prostředí, kde budou řádně stimulované v rozvoji všech svých dovedností a schopností a při tom bude zohledněna jejich individualita.

Jako trenérka v atletice vnímám v pravidle „*Vyvíjet maximální úsilí ve snaze vyniknout*“ především do praxe převedenou výzvu, abych dítě, které mám jako trenérka na starosti, vedla ke kladnému vztahu k pohybu, resp. k tomu, aby se dítě nevzdávalo, pokud se mu zprvu něco nedaří. Obdobný etický přístup, jaký je vymezen v manuálu Mezinárodního olympijského výboru (MOV) „*Základy výchovy k olympijským hodnotám*“ (2020), nalezneme i v Rámcovém vzdělávacím plánu pro základní školy, konkrétně v sekci věnované vzdělávání v tělesné výchově. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (viz příloha č.1) podněcuje v dětech rozvoj pohybové gramotnosti, klade důraz na sportovní chování, resp. fair play, a stanovuje dodržování určitého řádu a pravidel. Shrnuje tedy všechny nejdůležitější informace o cílech výchovných pracovníků a účastníků, kteří se pravidelně podílejí na rozvoji pohybové gramotnosti u dětí, v mém konkrétním případě u dětí mladšího školního věku, tedy u dětí prvního stupně základní školy.

Ze studie Nursing Research s názvem „*Leisure time activities of elementary school children*“ vyplývá, že byly zkoumány volnočasové aktivity u dětí třetí a čtvrté třídy základní školy, s cílem identifikovat nejčastější aktivity a souvislost s demografickými proměnnými a rizikovými faktory kardiovaskulárních onemocnění. Bylo zjištěno, že nejčastějšími aktivitami chlapců bylo hraní videoher, fotbal, jízda na kole, sledování televize a basketbal, zatímco dívky častěji dělaly domácí úkoly, jezdily na kole, sledovaly televizi, tančily a četly. Celkově byly hlášeny spíše sedavé aktivity s nízkou metabolickou ekvivalentní hladinou, přičemž děti s vyšším socioekonomickým statutem byly náchylnější k sedavým aktivitám. Rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění nebyly významně spojeny s celkovým skóre aktivity, ale děti bez známek obezity častěji uváděly intenzivní aktivitu jako jednu ze svých tří preferovaných činností. (Nursing Research, 1997)

Z těchto poznatků bezprostředně vyplývá, že by děti a mládež, resp. jejich rodiče měli zařídit, aby jejich ratolesti navštěvovali jakékoliv volnočasové pohybové aktivity, aby jednak předešli zdravotním problémům, které jsou se zanedbáním pohybu spojené a za druhé, aby děti a mládež začali aktivně a smysluplně trávit svůj volný čas, při kterém se nejen pohybují a tím dělají fyzicky dobře svému tělu, ale také dělají dobře sobě a svému celkovému osobnostnímu rozvoji.

2.2.3. Činitelé volného času

„*Člověk však není pouhým pasivním produktem vlivu dědičnosti, prostředí a výchovy. Má možnost svojí individuální aktivitou vývoj usměrňovat a korigovat, rozvíjet pozitivní či potlačovat nežádoucí předpoklady a vlivy. Lidská aktivita, snahy člověka, jeho vlastní úsilí jsou též významnými činiteli vývoje jedince.*“ (Pávková a kol, 1999, str. 37)

Dle mého názoru je volný čas u dětí činitelem, který se týká všech aktivit, které je provázejí mimo školu nebo jinou povinnost. Tyto aktivity zahrnují vše od hraní s přáteli, sledování televize nebo filmů, čtení knih, účast na kroužcích a výletech až po účast na zábavních aktivitách, jako je tanec, hudba nebo výtvarné umění. Volný čas je důležitý pro správný vývoj dětí a poskytuje jim čas na odpočinek, relaxaci a uvolnění od každodenního shonu. Volný čas také dětem umožňuje trávit čas s přáteli a rodinou a rozvíjet tím jejich schopnosti, nadání atd. Děti mohou trávit volný čas různými způsoby a je důležité, aby rodiče dětem pomohli najít aktivity, které je baví a přispívají k jejich osobnostnímu a sociálnímu vývoji. Během vývoje se totiž vytváří individualita člověka a jeho osobnost pod vlivem různých činitelů. Již při narození si dítě do života přináší různé vrozené předpoklady, do nichž patří genetická výbava. Na sociální vývoj jedince přitom značně působí prostředí. Přímé a záměrné působení na jedince se označuje pojmem „výchova“. Rodina tak významnou měrou přispívá k formování osobnosti dítěte. V životě dítěte plní funkci emocionální, biologickou, sociální a kulturní, a dítěti tak zajišťuje vše potřebné k životu. Dle Pávkové (1999) mezi důležité činitele volného času patří základní škola. V těchto neziskových institucích tráví děti většinu času, kde na ně působí nové a neznámé prostředí bez vlivu rodičů.

3. Výkon a mimovýkonové cíle ve sportovních volnočasových aktivitách

3.1. Výkon

Dle názorů Zahradníka a Karvase (Brno, 2012) lidské činnosti, které souvisejí s pohybem, prošly dlouhodobým vývojem. Jedním z příkladů je hod, který býval důležitou dovedností pro obživu a obranu v minulosti. V dnešní době již nemá hod v těchto činnostech takový význam, ale stále se hojně uplatňuje v různých sportech, jako například v atletice. Pravěký lovec měl zasáhnout cíl přesným hodem s cílem zajistit potravu. Moderní atleti se snaží o co nejdelší hod oštěpem. V obou případech se za splněný úkol obecně považuje splnění pohybového úkolu. U pravěkého lovce se výkon hodnotí dichotomicky (zásah cíle nebo chyba) a neexistují na to žádná pravidla. U atleta se výkon hodnotí podle předem stanovených pravidel sportovní disciplíny a je měřen dosaženou délkou hodů, což se považuje za sportovní výkon. Schopnost opakovaně dosahovat určitého výkonu se nazývá „výkonnost“.

K dosažení vysoké výkonnosti v jakékoliv činnosti je potřeba dlouhodobého úsilí, protože výkonnost je ovlivněna několika aspekty, které navzájem úzce souvisejí. V rámci sportovního tréninku se zaměřujeme na dosažení vysoké výkonnosti v pohybových činnostech specifických pro danou sportovní disciplínu. Pro výkon jsou klíčové pohybové schopnosti a pohybové dovednosti, které jsou úzce propojeny s danou sportovní disciplínou.

3.2. Stanovení cíle

Pro účely mého výzkumu je třeba si tedy nejprve definovat cíl z pedagogického hlediska:

„Výukový cíl chápeme jako zamýšlené změny v učení a rozvoji žáka (ve vědomostech, dovednostech, vlastnostech, hodnotových orientacích, osobnostním a sociálním rozvoji jedince), kterých má být dosaženo. Jde tedy o předpokládaný, očekávaný výsledek výuky, němuž směřují žáci v součinnosti s učitelem.“ (Vališová, Kasíková, str. 137)

Kromě toho by cílem vzdělávání měla být i příprava žáků na budoucí pracovní příležitosti. Podle Darling-Hammonda a kol. (2017) by vzdělávání mělo mít za výsledek *"rozvíjet v studentech schopnosti, které jsou potřebné pro pracovní úspěch, jako jsou kritické myšlení, komunikace a spolupráce"* (str. 15).

Klíčové pro úspěch vzdělávání je však také zohledňování individuálních potřeb a rozdílných stylů učení žáků. Podle Firtha (2019) by vzdělávání mělo mít za cíl *"vytvořit prostředí, ve kterém jsou studenti podporováni a respektováni, a kde se jim poskytuje individuální pozornost a podpora pro dosažení jejich potenciálu"* (str. 10).

Cíle v pedagogice jsou klíčovým prvkem při tvorbě rámcového vzdělávacího programu (RVP), který určuje, co by žáci měli v různých vzdělávacích stupních znát, umět a jaké kompetence by měli mít. Podle RVP (2021) jsou cíle vzdělávání definovány jako *"požadavky na výstupy, na které jsou studenti učeni a testováni v průběhu vzdělávání"*.

"Poznávat smysl a cíl učení, má pozitivní vztah k učení, posoudí vlastní pokrok a určí překážky či problémy, bránící učení, naplánuje si, jakým způsobem by mohl své učení zdokonalit, kriticky zhodnotí výsledek svého učení a diskutuje o nich". (RVP 2021)

V České republice jsou vytvářeny RVP pro mateřské školy, základní školy, střední školy a vyšší odborné školy. Tyto RVP vycházejí z cílů a standardů, které jsou stanoveny pro jednotlivé obory a stupně vzdělávání (Kotásková, 2019). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání v oblasti tělesné výchovy stanoví několik cílů, které mají být dosaženy studenty v průběhu vzdělávání. Tyto cíle jsou uvedeny v kapitole Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (MŠMT, 2007).

Cíle tělesné výchovy v RVP základního vzdělávání zahrnují:

1. Rozvoj pohybových schopností a dovedností
Žáci mají být schopni rozvíjet základní pohybové schopnosti a dovednosti, jako jsou chůze, běh, skákání, plazení, šplhání, házení a chytání, a měli by být schopni tyto dovednosti aplikovat v různých pohybových aktivitách.
2. Rozvoj tělesného zdraví a kondice
Cílem tělesné výchovy je také rozvíjet tělesné zdraví a kondici žáků, aby byli schopni udržovat zdravý životní styl a prevenci různých zdravotních problémů spojených s nedostatečnou fyzickou aktivitou
3. Rozvoj sociálních dovedností
Tělesná výchova má za cíl rozvíjet sociální dovednosti žáků, jako jsou spolupráce, komunikace, respekt k ostatním, podpora a pomoc ostatním, a řešení konfliktů, které jsou důležité nejen v tělesné výchově, ale i v běžném životě.
4. Rozvoj kulturních a historických znalostí
Žáci by měli být seznámeni s kulturním a historickým vývojem pohybových aktivit, sportů a her, aby mohli rozumět jejich kontextu a významu.
Tyto cíle jsou stanoveny s ohledem na věkovou kategorii žáků a na základě aktuálních pedagogických, psychologických a vědeckých poznatků o vzdělávání a vývoji dětí (MŠMT, 2007).

Vzhledem k uvedené klasifikaci cílů ve vyučování podle Kasíkové, spatřuji v tělesné výchově jako hlavní cíle, které se týkají pohybových dovedností a schopností, tedy tzv. výkonové cíle, a ty, které se týkají hodnotové orientace, sociálního a osobnostního rozvoje – resp. ty, které si zde pracovně označuji za „mimovýkonové“ cíle.

3.3. Mimovýkonové cíle

Motto:

„Na olympijských hrách není nejdůležitější vyhrát, ale zúčastnit se, stejně tak jako i v životě není hlavní triumf, ale úsilí. Nejdůležitější není zvítězit, ale bojovat čestně a ze všech sil.“
(Pierre de Coubertin, *Manuál Základy výchovy k olympijským hodnotám*, 2020, str. 29).

Z inspirativního citátu Pierra de Coubertina, vyplývá několik podstatných hodnotových zásad, kterými by se měl sportovec při své aktivitě řídit. Pro účel mé práce si proto definuji, pojem „mimovýkonové cíle“, kterými rozumím všechny výsledky ve sportu, které nesouvisí přímo s výkonem, jsou to cíle, které se týkají hodnot, sociálního a osobnostního rozvoje sportovce. Níže se budu zabývat podrobněji několika mimovýkonovými cíli (fair play, respekt, radost, zdraví), které vnímám jako jedny z nejdůležitějších a apeluji na ně i při trénincích atletické přípravy.

3.3.1. Fair play

Fair play, který v překladu znamená „spravedlivá hra“, je známý už od antického Řecka. Již na původních olympijských hrách byl předřazen respekt k soupeři a herním pravidlům nad vítězstvím. Pojem „fair play“ sice pochází z angličtiny až z období 12. století, ale jeho novodobý význam se odvozoval od šlechtnosti rytířů a anglických gentlemanů. Další historický rozvoj fair play souvisel s rozvojem novodobého sportu v Anglii, kdy sport začal být vnímán jako zábava. Lidé trávili volný čas aktivně a význam volného času začal být přínos pro společenský život a kulturu. Chování sportovců bylo ošetřeno nepsanými, ale obecně dodržovanými pravidly, z nichž bylo jasné, že nějaké chování není slušné a v souladu s etikou. (Hodaň, 2009) Tedy už od pradávna mají lidé fenomén fair play spojený se sportem, ale je důležitým úkazem i pro další aspekty lidského a společenského života.

Český olympijský výbor vydal 10 pravidel fair play, která jsou zjevně, ačkoliv jsou platná obecně, zaměřena na děti a mládež.

- *„Bojuj vždy čestně, kamarádsky a dle pravidel*
- *Soutěž má stejné podmínky pro všechny závodníky*
- *Respektuj pravidla, pokyny rozhodčích i organizátorů*
- *Vyhraješ-li, nechovej se k ostatním nadřazeně*
- *Važ si svého soupeře, i když není tak dobrý, jako ty*
- *Poraženému se nesměj*
- *Hraj férově nejen na hřišti, ale i doma nebo ve škole*
- *Svým chováním buď příkladem i mladším kamarádům*
- *Diváci, zatleskejte vítězům i poraženým“* (Olympic.cz, 2018)

3.3.2. Respekt

Sport jako volnočasová aktivita dětí má mimo jiné dopad na rodinné výdaje, jak vím z mé osobní zkušenosti z atletiky. Rodiče často platí nemalé peníze, aby jejich děti mohly sportovat a třeba i sportovně vyniknout. „Každý rodič, který vede svoje děti ke sportu a podporuje je v něm, si zaslouží respekt,“ říká finanční poradce společnosti Partners Matuš Kuchálik.

Dále bych se ráda dotkla respektu svěřence k autoritám ve sportu. Často se shledávám s dětmi, které autoritou pohrdají. Některé děti, nedokáží rozlišit, kdy je jejich chování přínosné a kdy už je tzv. za hranicí. Autoritou může být ředitel základní školy či trenér, který dotyčné dítě trénuje.

Respekt mezi trenérem a jeho svěřencem je však oboustranná záležitost, takže správný trenér respektuje rozhodnutí svého svěřence. Může mu sdělit svůj názor na danou věc, ale svěřenec má svobodu v tom, aby se sám rozhodl, zda má názor akceptovat nebo ne. Trenér by měl rovněž brát v potaz svěřencovo rozhodnutí skončit s danou sportovní aktivitou, ať už je to z jakéhokoliv důvodu.

Podle Immanuela Kanta respekt určuje normu lidských vztahů ve větší míře, než sympatie, jenom na základě respektu lze dosáhnout vzájemného dorozumění. Slovo respekt označuje úctu k někomu nebo k něčemu. Někdy mluvíme o přirozeném respektu, kdy má někdo takové charisma, že mu okolí prokazuje úctu takřka automaticky, jindy je respekt k někomu podložený něčím, co na daném člověku můžeme obdivovat (např. jeho dovednosti,

zkušenosti, úspěchy). Mít respekt znamená korigovat naše chování a zdržet se jeho nevhodných projevů.

Respekt je zkrátka součástí souboru určitých etických pravidel. Ve vědomí společnosti respekt vyžaduje spravedlivost, svobodu slova, rovnost práv, pozornost vůči zájmům a názorovým přesvědčením. Potlačení těchto kvalit porušuje respekt. Ale smysl, způsob chápání těchto kvalit se v různých dobách lišil. (Etický slovník, 1981)

3.3.3. Radost

Radost je podle Nakonečného příjemný pocit, který je spojen s celkovým oživením a velmi často i s výraznou doprovodnou motorickou aktivitou, jako je např. poskakování a mávání rukama, kterými jedinec dává najevo svou reakci na úspěch nebo získání nějakého profitu (zisku). (Nakonečný, 2000).

Výraz radosti je podle gestiky a mimiky lehce rozpoznatelný. Je to charakteristická křivka úst, jsou to lesknoucí se oči, smích. Radost se podobně jako všechny emoce projevuje fyziologickými změnami. (Ekman, 2015). Tvrzení Ekmana mohu potvrdit svou osobní zkušeností z tréninků. Rozpoznat u dětí radost je velice snadné. Nedokáží se přetvařovat a jsou vůči okolí a vůči sobě na rozdíl od dospělých upřímné. Dospělí své emoce mnohdy skrývají velmi dobře. Člověk u nich těžko rozpoznává, čím si v danou chvíli procházejí nebo jak se momentálně cítí. Z těchto důvodů ráda pracuji s dětským kolektivem, který mi dá jasně najevo, zda jej daná aktivita již přestává bavit. V opačném případě jsou moji svěřenci naopak tolik zaujatí a baví se sportovní činností, že nechtějí přestat.

Význam radosti a zábavy ve volnočasovém sportu u dětí mladšího věku, zejména v atletice, je nesporně důležitý pro jejich celkový rozvoj a zájem o sport. Pro děti je velmi důležité, aby měly pozitivní zkušenosti se sportem; aby si užily zážitky z tréninků a her, v pozdějším věku ze závodů a soutěží a aby si udržely motivaci a nadšení pro sportování. Atletika jako sport nabízí dětem mnoho možností pro zábavu a radost. Děti se mohou učit novým dovednostem, jako je běh, skok, hod, mohou si vyzkoušet různé disciplíny. Důležité je, aby trénink byl natolik přizpůsoben věku a schopnostem dítěte, aby se cítilo úspěšné a aby se nemuselo obávat neúspěchu. Zároveň by měl být trénink dostatečně náročný na to, aby dítě mělo pocit, že se učí a zlepšuje. Další možností, jak podpořit radost a zábavu dětí v atletice, jsou soutěže a závody. Děti se mohou těšit na závody v rámci svého oddílu. Je důležité, aby děti nebyly příliš motivovány na výkon a aby si užily závodění a soutěžení se svými vrstevníky. Zároveň je však nutné dodat, že i výkon v soutěžích může být pro děti zdrojem radosti a zábavy, pokud bude podporován správným přístupem trenéra a rodičů. Kromě samotného sportování mohou být důležité i další činnosti, které dětem přinášejí radost a zábavu, jako jsou týmové aktivity a hry. Tyto aktivity pomáhají budovat soudržnost v týmu, přispívají k rozvoji sociálních dovedností a jsou pro děti zdrojem dalších pozitivních zážitků. Závěrem lze tedy konstatovat, že radost a zábava ve volnočasovém sportu, konkrétně v atletice u dětí mladšího věku, jsou klíčové pro jejich celkový rozvoj, motivaci a nadšení pro sportování.

3.3.4. Zdraví

Zdraví by mělo být jedním z hlavních cílů volnočasových sportovních aktivitách (včetně atletiky) pro děti mladšího věku. Pravidelná fyzická aktivita je pro děti klíčová pro správný vývoj a růst. Atletika nabízí mnoho způsobů, jak podpořit zdraví dětí a vést je ke zdravému životnímu stylu.

Z doporučení vydanými Mezinárodní atletickou federací (IAAF) a Národním sportovním centrem pro děti a mládež, také z doporučení Amerického projektu Project Play a U.S. Department of Health & Human Services, vyplývá, že volnočasový sport dětí má zásadní význam pro jejich zdraví a má na ně pozitivní vliv. Pravidelné cvičení může pomoci dětem zlepšit jejich kondici a udržet je v dobrém zdraví. Pravidelné cvičení může pomoci dětem snížit riziko vzniku některých civilizačních onemocnění, jako je obezita, diabetes a hypertenze. Kromě toho, cvičení může pomoci dětem získat lepší koordinaci, rovnováhu a sílu a také rozvíjet jejich schopnosti v oblasti kognitivního myšlení a sociálního chování. Cvičení dále pomáhá dětem zlepšovat jejich sebevědomí a zvýšit jejich sebeúctu. Volnočasový sport dětí je také vynikajícím způsobem, jak se děti mohou naučit vyrovnávat se se stresem a pracovat na svém osobním rozvoji. Atletika umožňuje dětem zlepšit kondici, sílu, koordinaci a vytrvalost, což má pozitivní vliv na jejich celkové zdraví. Děti, které se pravidelně věnují atletice, mají větší pravděpodobnost, že budou mít zdravější srdce a dýchací soustavu. To je zvláště důležité v době, kdy jsou děti stále více zapojeny do sedavých činností jako jsou hraní počítačových her nebo sledování televize. Atletika také může pomoci dětem rozvíjet zdravý vztah ke stravování. Děti, které se věnují atletice, potřebují správnou stravu, aby zvládly náročné tréninky a závody. To může vést k tomu, že budou preferovat zdravé potraviny a vyhýbat se těm nezdravým. Důležitým aspektem je také prevence zranění. Trénink správné techniky a postupné zvyšování náročnosti tréninkového plánu jsou klíčové pro prevenci zranění. Tím, že se děti naučí správně provádět atletické disciplíny, mohou se vyhnout zraněním a udržet si zdravé tělo. Dalším pozitivním aspektem atletiky pro zdraví je to, že děti se učí pracovat ve skupině a spolupracovat s ostatními. To může mít pozitivní vliv na jejich psychické zdraví, protože se učí, jak komunikovat a spolupracovat s ostatními lidmi. Toto může vést k větší sebedůvěře a pocitu sounáležitosti s týmem.

V internetovém článku Význam sportu pro zdraví a kvalitu člověka se píše, že sportování má největší význam díky svým pozitivním zdravotním důsledkům a schopnosti naplnit princip všestrannosti v mládí. Důležitost udržování dobré tělesné kondice a zdravotní prospěšnosti sportu se stává stále důležitější v celé naší populaci bez ohledu na věkovou kategorii. Navíc je sport často vnímán jako aktivita pro volný čas a zdroj zábavy. Psychologicky relaxační funkce sportu je rovněž klíčová, zejména při jeho aktivním pozorování v přírodním prostředí. Důraz se ve sportu klade nejen na fyzickou, ale i na psychickou kondici. Tento přístup, který zahrnuje nejen závodní sportování, ale i rekreační sportování, což umožňuje dosahování výsledků nejen na vrcholové úrovni, ale také poskytuje radost z pohybu, posiluje zdraví a psychickou odolnost, harmonizuje relaxaci a nabízí příjemný pocit únavy, což napomáhá psychické kondici.

V této kapitole věnované zdraví bych ráda zmínila program Evropský týden sportu, který každoročně pomáhá řešit krizi nečinnosti tím, že povzbuzuje Evropany ke zdravému a aktivnímu životnímu stylu. Tato idea pracuje s faktem, že úroveň fyzické aktivity bohužel stagnuje a v některých zemích dokonce klesá. Bez ohledu na to, kdo jsme a co děláme, i mírné zvýšení pravidelné fyzické aktivity může mít hluboký dopad na naše dlouhodobé zdraví. Cílem Evropského týdne sportu je zvýšit povědomí o důležitosti aktivního životního stylu pro každého. Cílem je poskytnout lidem v celé Evropě a na celém světě odrazový můstek k aktivitě. Jejich heslem je: #BeActive all year long-not just for The Week. (Buď aktivní po celý rok, nejen jeden týden, přel. Veronika Dobiášová).

4. Trenér jako sociální pedagog

Dle Tuggera (1995) má sociální pedagog dvě hlavní funkce:

- První funkcí je funkce integrační. Tato funkce reflektuje, do jaké míry může sociální pedagog zastavit a zmírnit sociální problémy jedince a jak je mu schopen zajistit či zprostředkovat odbornou pomoc a podporu.
- Druhou funkcí je funkce rozvojová. Ta zahrnuje především moment prevence a v době primární prevence se dotýká prakticky celé lidské populace. Jde tedy o zajištění podmínek pro realizaci optimálního životního způsobu a hodnotného naplnění volného času.

Dalším specifikem profese sociálního pedagoga je, že se věnuje práci s širokou věkovou klientelou. Nejvíce se uplatňuje v práci s dětmi a mladistvými. Své uplatnění nalézá také u dospělých či seniorů.

Sociální pedagog může najít uplatnění hned v několika sociálně pedagogických oblastech. Uvádím zde pouze několik příkladů:

- První oblastí je práce se zneužívanými, týranými a zanedbávanými dětmi a jejich rodinami. V této sociálně pedagogické oblasti pedagog pracuje například v azylovém domě, odlehčovací nebo pečovatelské službě nebo v oblasti poradenství.
- Druhou možností může být práce se seniory, kteří jsou nejčastěji v domovech pro seniory nebo v hospici. Sociální pedagogika se také zabývá oblastí probační a mediační služby, kde sociální pedagog může taktéž nalézt uplatnění.
- Předposlední oblastí, ve které se sociální pedagog může angažovat jsou školská zařízení vykonávající ústavní a ochrannou výchovu. Konkrétně se jedná o diagnostické ústavy, dětské domovy, dětské domovy se školou a výchovné ústavy.
- Posledním příkladem, aktuálním pro odborné téma práce, je oblast zaměřující se na volný čas. Pedagogika volného času se zabývá výchovou ve volném čase, pedagogickým ovlivňováním či zhodnocováním volného času. Sleduje možnosti rozvoje osobnosti člověka ve volném čase. Cílem výchovy ve volném čase je naučit vychovávané jedince efektivně odpočívat, umět volit účinné formy rekreace, rozvíjet a podporovat jejich koníčky. Výchova ve volném čase má dále za úkol objevovat a rozvíjet specifické schopnosti žáků, uspokojovat a kultivovat jejich potřeby a také je naučit vhodně využívat dostupných materiálních prostředků pro trávení volného času. Cílem výchovy ve volném čase je také vést jedince k celoživotnímu vzdělávání.

Sociální pedagogové by měli být odborně erudováni. Umožní jim to pochopit problémové situace a nalézt pro ně řešení. Dále mají být schopni navodit příznivé prostředí pro poradenskou činnost, motivovat klienta k sebepoznávání a podporovat procesy jeho sebevýchovy. Kromě toho se sociální pedagogové musí naučit komunikovat se svými klienty, kolegy, nadřízenými a dalšími sociálními partnery. K tomu je nezbytné, aby sociální pedagog uměl plánovat a projektovat svou práci a měl dovednosti v diagnostice a intervenci, aby pochopili myšlení, pocity a chování klienta. Dále je důležité projevit určitou míru sebereflexe. Z vlastní činnosti vyvodit z dosažených výsledků změny v chování, přístupech a metodách.

V rámci této podkapitoly je také důležité vymezit trenérskou profesi samu o sobě. Sportovní trenéři jsou skupinou pedagogických pracovníků, ať už ve školských zařízeních či v soutěžním sportu, nebo volnočasovém sportu. Z podstaty věci vyplývá, že existují trenéři rekreačních a závodních sportovních aktivit. Pro účely tématu mého výzkumu se tu zaměřuji na tzv. trenéry orientované na osoby participující ve sportu rekreačním – neboli na děti, mládež, dospělé, kteří sport dělají jako rekreaci.

Pohybové aktivity, resp. trenérství má v dějinách lidstva dlouhou tradici. Počátky sociálních aktivit, které by se daly nazvat trenérstvím, kdy zkušenější pomáhá méně zkušeným, jsou známé již od počátku lidské civilizace. Jsou nejspíše stejně staré jako rozvoj pohybových aktivit v pravěku. Pod pohybovými aktivitami v pravěku si můžeme představit boj a lov či pravěké tance a rituály. Později se v antickém Řecku spojila myšlenka sportu se vzděláním a podporou zdraví. Myšlenku zdůrazňující vztah medicíny jako léčby nemocí a gymnastiky, jež vytváří dobré zdraví, najdeme u Platóna. Obdobnou souvislost mezi rozvojem „sportu“, životním stylem a medicínou formuloval Hippokrates, kterého patrně ovlivnil trenér Hérodikos, propojující cvičení s léčbou nemocí. Pokusy o zavedení trenérství jako profese je patrná od začátku nového tisíciletí (Kouřil, 2017). Vznik novodobého trenérství sahá do první poloviny 18. století, kdy se zejména v Anglii zakládaly první sportovní kluby.

Trenérská profese není jen o tom, že trenér sestaví tréninkový plán a předloží ho sportovci, ale trenér bývá také tzv. poradcem v mnoha dalších záležitostech. Proto se jedná o profesi sociální. Aby trenér mohl vykonávat svou profesi, musí mít patřičné vzdělání – semináře, kurzy, vysokou školu zaměřenou na sport či trenérství. Každý trenér by měl mít pozitivní vztah k danému sportu a měl by s ním mít určité zkušenosti, resp. ideálně dělal/a v mládí tento sport aktivně a tím pádem má patřičné zkušenosti. Trenér by měl být bezúhonný a zdravotně způsobilý.

Vaněk ve své publikaci (1984) vymezil následující klasifikaci trenérů v závislosti na funkci, která se od nich očekává. Jedná se o klasifikace, které jsem pro sebe takto nazvala. Tyto kategorie specifikují samotnou trenérskou činnost. Pokusila jsem se trenérské funkce níže shrnout a vystihnout označením, které by v návaznosti na to pojmenovalo trenéra podle dominujícího postoje:

- „Informátor“: instruuje, informuje, vysvětluje
- „Důvěrník“: hledá důvody, jednání sportovců, kteří se mu svěřují se svými starostmi
- „Autoritativní“: vyžaduje morálku, trestá
- „Motivátor“: odměňuje, motivuje
- „Referent“: řešení nechává na kolektivu
- „Vychovatel“: nejde mu jen o efektivitu družstva, ale i o působení na osobnost sportovce

Na základě výše uvedeného, můžeme konstatovat, že trenérská profese je různorodá. Trenér musí zvládat jak činnosti spojené s tréninkem, tak činnosti týkající se vedení mužstva během soutěží. Pro vrcholový sport je nezbytné, aby družstvo bylo pod vedením více trenérů s různými specializacemi, kteří plní různé funkce v týmu.

V literatuře je popsáno mnoho trenérských stylů řízení svěřenců. Příkladem může být trenérský styl řízení, který uvádí Martens (2006) ve své rozsáhlé publikaci Úspěšný trenér. Martens uvádí tyto tři trenérské styly:

- autoritativní,
- submisivní a
- kooperační, a píše, že každý trenér – inklinuje k jednomu více než k oběma zbývajícím. (Martens, 2006)

Autoritativní styl vedení týmu je charakteristický pro trenéra, který se chová jako diktátor. Trenér - diktátor je ten, kdo se rozhoduje o všech aspektech tréninku sám a soutěží sám za sebe. Sportovci v jeho týmu jsou povinni poslouchat a plnit pouze jeho příkazy. Tento přístup vyžaduje od trenéra rozsáhlé znalosti a zkušenosti z praxe. Trenér přesně říká svým svěřencům, co mají dělat, a jeho svěřenci mají pouze pasivní roli v naslouchání pokynů a jejich plnění. (Martens, 2006)

Trenéři se submisivním stylem řízení týmu minimalizují svá rozhodnutí a využívají přístup "vezmi míč a hraj". Organizace tréninku a řešení disciplinárních problémů jsou omezeny na nezbytnou nutnost. Tito trenéři mohou trpět nedostatkem schopnosti vést a instruovat své svěřence. Jsou příliš benevolentní na to, aby se vypořádali s trenérskou odpovědností nebo prostě nemají dostatečné trenérské zkušenosti. Submisivní trenér funguje spíše jako dozorce a jeho pozice je často slabá. Tomuto typu trenéra chybí kompetence v řízení, jsou liberální a v okamžiku rozhodování jsou buď pasivní nebo ustupují. (Martens, 2006). Kooperativní styl trenéra spolupracuje se sportovci v rozhodování klíčových událostí a při řešení jednotlivých situací. Trenéři jsou si vědomi své odpovědnosti za vedení týmu, ale zároveň chápou, že sportovci se potřebují naučit se rozhodovat sami. Cílem kooperativního stylu vedení týmu je najít rovnováhu mezi vedením spolku a rozhodnutím každého jeho člena o svých aktivitách, popř. podílu na společné akci. Trenéři pracují s hráči při stanovení cílů. Spoluutvářejí tak demokratické prostředí. (Martens, 2006). Tod zase v jiné odborné klasifikaci trenérských postojů uvádí, že chování trenéra má být v ideálním případě přizpůsobeno skupině a jeho styl vedení by měl být demokratický (Tod, 2012).

Sociální pedagog jako trenér dětí je odborník, který vytváří specifické prostředí, efektivní pro rozvoj dětí. Trenér pomáhá dětem rozpoznávat jejich pohybové schopnosti a sportovní potenciál, rozvíjet jejich silné stránky a odstraňovat slabiny v provádění pohybu a někdy i v chování a morálce. Důležitou součástí rozvíjecího procesu je podpora dětí a poskytování dostatečných prostředků pro uspokojení jejich potřeb. Trenér je odborníkem, který se zabývá rozvojem individuálních schopností a dovedností svých svěřenců. Jeho cílem je pomoci dětem rozvíjet jejich kreativitu, sebekontrolu, zodpovědnost, zvládání stresu, komunikační dovednosti a schopnost pracovat sám nebo v týmu. Trenér také vytváří prostředí, které je pro děti příjemné, umožňuje jim adaptaci v kolektivu a navázání vztahů s ostatními. Sociální pedagog jako trenér dětí může poskytnout dětem praktické nástroje pro řešení problémů. Pomáhá jim ovládat své emoce a chování, rozvíjet jejich kritické myšlení a poskytnout jim prostředky k dosažení jejich cílů. Trenér také poskytuje dětem bezpečné zázemí, ve kterém se mohou cítit pohodlně a kde mohou být chráněny.

4.1. Etický kodex

Etický kodex mimořádně podporuje vědomí sportovců v mimovýkonových hodnotách. Otevřeně se píše o tom, že trenér se neangažuje ve sportu jen kvůli akcentu na výkonu. Z toho důvodu mi etický kodex přijde jako dobrý důkaz pro to, že ve sportu nejde vždy pouze o výkon.

Každá profese má dána určitá pravidla, která jsou zapsána v etickém kodexu. Etický kodex sociálního pedagoga zatím neexistuje, ale etický kodex trenéra ano. V etickém kodexu sportovního trenéra od Českého olympijského výboru (viz. příloha č.2) jsou zmíněna pravidla definovaná obecně i konkrétnější podobě (např. zásady vůči sobě samému, dále vůči sportovcům, kolegům, rozhodčím, ale také vůči svému zaměstnavateli nebo soupeřům):

- Trenér dbá o udržení a zvyšování prestiže svého povolání a snaží se o udržení a zvýšení vlastní odborné úrovně. Dává veškeré své znalosti, dovednosti, kreativitu a invenci ve prospěch cíle, s vědomím plného respektu vůči soupeřům a v mezích vytyčených pravidly daného sportu.
- Trenér se vyhýbá kritice svých kolegů v médiích a uznává soupeře jako entitu, kterou se snaží překonat či porazit pouze způsoby vytyčenými pravidly daného sportu.
- Trenér má ke svým soupeřům respekt také mimo sportovní zápolení.
- Trenér spolupracuje na vzdělávání trenérů, své znalosti a dovednosti dává ve prospěch celé trenérské obce a snaží se, aby trenérskou profesi neprováděli nekvalifikovaní jedinci.
- Trenér respektuje rozhodčí jako neoddělitelnou součást sportovního klání a vede tak i své svěřence a spolupracovníky.

Vzhledem k tomu, že se moje práce zaměřuje na sportovní volnočasové aktivity a sama působím v pražském atletickém klubu SK Jeseniova, který spadá a je zapsán pod Českým atletickým svazem, vybrala jsem si k podložení faktů své odborné práce Etický kodex Českého atletického svazu, (dále uvádím pouze zkratkou ČAS), ve kterém jsou trenérové etické zásady pojednány konkrétněji (viz. příloha č.3) Ve souhrnu se v tomto kodexu definuje pět základních trenérových zásad:

- **Fair play:** ČAS vyzdvihuje principy poctivé a spravedlivé soutěže v souladu s pravidly, včetně dodržování antidopingových pravidel.
- **Etika:** Všechny osoby v ČAS mají dbát na etickou stránku sportu i mimo něj.
- **Důstojnost:** Všichni účastníci ČAS jsou povinni vzájemně respektovat a uznávat lidi mimo ČAS.
- **Loajalita:** Všichni účastníci ČAS jsou povinni jednat v souladu se zájmy ČAS, a to i mimo svou činnost. Vyhnout se střetu zájmů je nezbytné.
- **Důvěra:** Členové ČAS jsou povinni zachovat mlčenlivost o faktech, které se dozví v souvislosti s jejich činností, pokud to není stanoveno právními předpisy nebo nařízeními veřejné moci.

5. Možnosti seberealizace

Dnes je mnoho lidí, kteří se chtějí věnovat sportu, ale nenalézají k tomu snadno vhodnou příležitost. Naštěstí je ovšem v České republice k dispozici pro veřejnost široká škála oficiálních sportovních klubů, které nabízejí různé možnosti vyžití jak pro jednotlivce, tak kolektiv (např. fotbal, volejbal atd.) Kromě toho existují i školní sportovní kluby, ve kterých jsem se sama stala trenérkou. Cílovou skupinou jsou v těchto klubech talentované děti, které navštěvují základní školu, pod níž školní sportovní klub funguje. Tyto organizace jsou ale dosud velmi málo rozšířené. Sportovní aktivity dále lze nalézt v Domovech dětí a mládeže nebo ve Střediscích volného času. Děti dnes tráví obrovské množství volného času mimo školu a jiné povinnosti. Dle mých výpočtů mají k dispozici 180 volných dní v roce, což je téměř polovina roku. Prázdniny, víkendy a svátky dohromady představují dalších 104 volných dní, k tomu je ještě třeba připočítat volné hodiny v pracovní dny. Tento volný čas je nutné smysluplně využít, aby děti nebyly nuceny hledat únik v nežádoucích činnostech, jako jsou drogy, nebo nevyhledávaly nejrůznější sociální skupiny pochybné pověsti. V dnešní době se děti rovněž často zabývají hraním počítačových her nebo surfováním na sociálních sítích. Je tedy na nás, pedagozích a na rodičích, abychom společně dětem zajistili zdravé a smysluplné využívání volného času. V následujících dvou podkapitolách se podrobněji zmíním o dvou nejfrekventovanějších typech sportovních organizací.

5.1. Sokolská hnutí

Z webových stránek Sokola a ze svých znalostí vím, že sokolské hnutí je jednou z nejuniverzálnějších a nejdostupnějších organizací nejen pro děti, ale i pro dospělé. Tyto spolky mají organizační zázemí po celé České republice. Sokolské hnutí se zakládá na výchově osoby zodpovědné za sebe, za obec, za demokratický stát. Jeho cílem je vychovávat k vlastenectví, humanismu a úctě k druhým. Toto hnutí posiluje sebevědomí národa a jeho víru v demokracii. Kvůli jeho ideálům bylo v minulosti několikrát potlačeno. Sokolské hnutí však překonalo všechny překážky a dnes je jednou z nejuznávanějších sportovních organizací na světě. Sokol podporuje pohyb a umožňuje sportovat všem bez ohledu na věk či příjem. Posiluje tělesnou zdatnost a vede členy k lásce k vlasti a uctívání jejího kulturního a náboženského dědictví. Sokolové jsou zároveň hrdými občany České republiky, kteří jsou hybatelem místních sportovních a kulturních aktivit. Učí respektu k druhým a pomoci slabším. Cílem Sokola je rozvíjet všestrannost člověka. Toto hnutí je otevřené všem, kteří vyznávají jeho hodnoty.

5.2. Sportovní kluby

V České republice je několik desítek tisíc sportovních klubů různého zaměření a je jen na rodiči a dítěti, který z nich si vyberou. Český svaz tělesné výchovy sdružuje přes sedm desítek národních sportovních svazů od fotbalu, tenisu, florbalu až po zdravotně postižené sportovce. Samozřejmě na vesnicích děti nemají takový výběr sportů jako ve velkých městech, ale vše se dá řešit dojížděním s pomocí osobní automobilové nebo městské hromadné dopravy. Vynaložené úsilí stojí za to. Sportovní kluby už disponují trenéry

s kvalitním trenérským vzděláním, kteří mají osobní i odborné předpoklady dávat dětem se zájmem o sport to nejlepší.

Z vlastní zkušenosti vím, že je lepší, pokud si dítě sport vybere samo, než když rodič svou ratolest daný sport nutí dělat, protože ten samý sport dělal jako malý i on. Dítě, které sport chce dělat samo, má velkou výhodu. Na tréninky se těší, lépe spolupracuje, nezlobí a nedělá naschvály. Pokud rodič, své dítě nechá, aby si sport vybralo, podporuje u něj nezávislost napomáhá jeho růstu v sebejisté, zdravě sebevědomé a autonomní dítě. Pokud si dítě sport samo vybere, ale přestane ho bavit, je na zvážení rodičů, zda sport nezměnit. Není přece žádoucí dítěti pohyb znechutit. Slovy Pierra de Coubertina:

„Pokud děti nemají možnost ke spontánnosti a nemají chuť k pohybu, jinými slovy, pokud jsou ke sportu nuceny, jistě to u mnohých povede k vytvoření nepříjemných vzpomínek a nechuti právě k těm sportům, jejichž oblibu se v nich snažíme probudit.“ (Pierre de Coubertin)

Je třeba zmínit, že podstatnou roli při výběru vhodné sportovní aktivity pro dítě sehrávají rovněž finance. Finanční náročnost jednotlivých sportů je rozdílná, a proto je úlohou každého rodiče předem řádně promyslet, jakou finanční částku si může dovolit vynaložit pro sportovní vyžití své ratolesti. Když jsem začala dělat atletiku, mluvilo se o tom, že je to jeden z nejvíce komplexních sportů, který podporuje všestrannost a není příliš finančně náročný v porovnání s ostatními sporty (např. tenis, rock&roll). To platí v zásadě dodnes.

Dnešní doba je už taková, že klubům většinou nikdo nic zadarmo na provoz nedá a kluby jsou často závislé na příspěvcích od svých členů. To je patrné například ze stanov spolku SK Jeseniova (viz. příloha č. 4). Za to však nabízejí už zmiňované kvalifikované trenéry, svá sportoviště, v některých případech také materiální a technické vybavení. Kluby, které dlouhodobě systematicky pracují s dětmi a mládeží, vychovávají talentované jedince a mají dobré sportovní výsledky, si postupně výrazně vylepšují svůj sportovní areál. Tyto kluby tak mohou od příslušného svazu získat statut Sportovního střediska mládeže nebo Sportovního centra mládeže. Já sama osobně mám tu čest v jednom z takových sportovních středisek mládeže trénovat děti a mládež. Existuje rozdíl mezi klubem, který má finanční a materiální podporu a klubem, který na svůj provoz čerpá finanční prostředky ze soukromých zdrojů.

Osobní zkušenosti s organizací a chodem sportovního klubu čerpám ze svého členství ve Sportovním klubu Jeseniova, sídlícího na Praze 3 na Žižkově. Na základě vyprávění několika členů našeho klubu zmíním několik slov o vzniku zmíněného spolku. V roce 1960 pan Milan Gála st. založil při tělovýchovné jednoty (TJ) Stadion Žižkov atletický oddíl. Za dva roky se oddíl přestěhoval do vlastních prostor u ZŠ Jeseniova. Nutno podotknout, že se členové oddílu velmi zasloužili o toto otevření. Tento počín se stal tradicí udržovanou dodnes. V roce 1970 vznikla tělovýchovná jednota základní devítileté školy (TJ ZDŠ) Jeseniova, o dva roky později v roce 1972 přišly první děti do sportovních tříd. Sportovní třídy patří pod základní školu, současně ale také trénují a závodí za Sportovní klub Jeseniova. Když žáci základní školu opouští, nabízí se jim, aby zde nadále pokračovali a trénovali. Tento Sportovní klub má statut Sportovního centra mládeže a řada jeho členů je velmi úspěšná na republikových a evropských soutěžích. V roce 2020 tento klub oslavil 60 let své činnosti.

Praktická část

6. Cíl kvalitativního výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, jaké názory mají trenéři na mimovýkonové cíle ve sportovních volnočasových aktivitách. Zajímá mě, jaké mimovýkonové cíle sledují během svých tréninků, na které z nich kladou největší důraz. Také mě zajímá, které mimo výkonové cíle se jim daří realizovat během jejich tréninků s dětmi, a zjišťuji, které mimovýkonové cíle se jim realizovat naopak příliš nedaří.

7. Metodologie výzkumu

7.1. Cílová skupina

Oslovila jsem trenéry atletiky z oddílu SK Jeseniova. Za tento oddíl jsem i já sama aktivně závodila a trénovala. I proto jsem se na tyto trenéry nebála obrátit. Všechny dotazované osobně znám, oni znají mě. Vzájemně se respektujeme a důvěřujeme si. Chtěla jsem, aby měli co říct k problematice tohoto tématu, aby byli se sportem, resp. s volnočasovým sportem úzce spjatí a rozuměli pohybu. Tím, že v tomto klubu pracuji jako trenérka, byl můj výběr respondentů opodstatněný. Vybrala jsem šestnáct trenérů atletiky, kteří pracují s dětmi mladšího školního věku, tedy ve věku 6 -11 let. Snažila jsem se oslovit trenéry různých věkových kategorií, a to jak mužského, tak ženského pohlaví. Oslovila jsem jednak trenéry, kteří s dětmi pracují zhruba pět let, a mají za sebou tudíž kratší profesní dráhu. Třetí kategorií jsou trenéři tzv. nováčci, kteří jsou v roli pomocníků, a své zkušenosti zatím získávají.

7.2. Metodika kvalitativního výzkumu

Zpočátku mým plánem byla zcela jiná výzkumná metoda, avšak z hlediska nosnosti a validity výzkumných dat jsem tuto metodu v průběhu psaní mé práce změnila na kvalitativní analýzu s pomocí polostrukturovaného rozhovoru.

Podle Reichela (2009) je polostrukturovaný rozhovor-interview, kdy tazatel má připraven soubor témat nebo otázek, bez striktního stanovení pořadí, které se může částečně modifikovat. Některé tematické okruhy jsou předepsány. Tazateli tak dávají větší volnost, než je tomu u jiných typů interview. Tato varianta vytváří přirozenější kontakt s informantem.

Výzkumná metoda polostrukturovaného rozhovoru mi současně umožnila lépe porozumět výpovědím respondentů a efektivněji porovnat jejich jednotlivé odpovědi. Rozhovor se skládal z otevřených otázek. Dle Reichela volné otázky respondentovi nedávají žádnou konkrétní možnost odpovědi, a nechávají mu tak volný prostor k vyjádření. Tato volnost je výhodná, protože umožňuje respondentovi vyjádřit své názory podle svého uvážení. Nicméně tato volnost také přináší velkou nevýhodu, protože se tyto odpovědi obtížněji zpracovávají.

Otázky jsem seřadila od méně hlubších až po ty, kdy respondenti projevovali větší míru své sebereflexe, tedy hodnocení sebe samotného. Všechny rozhovory proběhly osobně, tudíž byl prostor pro případné dovysvětlení nepochopené otázky.

7.3. Výzkumné otázky mimovýkonových cílů ve sportovních volnočasových aktivitách

Pro účely své kvalitativní analýzy jsem si stanovila níže uvedené výzkumné otázky:

- i) Jaké mimovýkonové cíle ve sportovních volnočasových aktivitách trenéry napadají nejčastěji?
- ii) Jaké mimovýkonové cíle sledují během svých tréninků?
 - (1) Na které z nich kladou největší důraz?
 - (2) Které mimovýkonové cíle se jim daří realizovat během jejich tréninku?
 - (3) Které mimovýkonové cíle se jim realizovat naopak příliš nedaří?

7.4. Technika sběru dat

Rozhovory proběhly při osobním setkání, s každým respondentem zvlášť. Interview jsem pořizovala s každým dotázaným odděleně z toho důvodu, aby se jeden před druhým neostýchali a především proto, aby byl zachován jejich pocit bezpečí a soukromí. Se všemi dotazovanými jsem se setkala v prostoru jim profesně blízkým., tzn. na hřišti sportovního klubu Jeseniova na Praze 3.

Sběr dat probíhal 21. 4. - 25. 4. 2023. Všechny respondenty znám osobně již několik let. Výběr známých osob pro rozhovor byl záměrný, předpokládala jsem jejich větší ochotu poskytovat upřímnější odpovědi, které přinesou kvalitativní výzkum důvěryhodnější výsledky. Samotný rozhovor trval s každým dotázaným zhruba 30 minut. Záleželo na každém z respondentů, zda poskytne podrobnější odpověď, nebo ne. Rozhovory byly nahrávány pomocí diktafonu. Všichni účastníci rozhovoru souhlasili s nahráváním jejich výpovědí. Po dokončení rozhovorů jsem respondenty kontaktovala znovu, aby zkontrolovali a odsouhlasili interpretaci výsledků, které jsou v této práci prezentovány. Respondenti souhlasili se zveřejněním svých výpovědí v této publikaci, ale nepodepsali souhlas se zveřejňováním svých jmen. Žádali jednomyslně, aby jejich identita zůstala anonymní.

7.5. Proces analýzy dat v kvalitativní analýze

Proces analýzy dat vypadal následovně. Nejdříve jsem převedla všechna získaná audio data do písemné podoby a následovně přepis otevřeně kódovala. Otevřené kódování definuje Reichel (2009, str. 165): *„Pojem kódování zde má trochu odlišný význam než při práci s kvantitativními daty. Jedná se o rozčleňování množin a souboru údajů na dílčí celky, segmenty a jejich následné pojmenování a třídění, případně klasifikování a kategorizování.“*

Pokud dotázaný popisoval několika souvětími fakt, že klade důraz na to, aby se děti při tréninku především bavily a pohyb byl pro ně zábavou, koncept jsem pojmenovala „zábava“. Takto jsem postupovala i v dalších pojmenování konceptů. Výsledkem otevřeného kódování je tedy několik konceptů, které se řadí do kategorií. Kategorie se poté rozřazují do kódů. Například koncept „komunikace“ patří do kategorie „b“ do kódu „A“. Vše jsem pro přehlednost zanesla do tabulek, které jsem vytvořila v Excelu (viz. obr. 1).

Klíčová témata

V návaznosti na definici otevřeného kódování jsem nejdříve celý přepis dat několikrát přečetla a usilovala o vytipování klíčových témat. Jednotlivým tématům jsem přiřazovala kódy, které jsem označila písmeny „A“ a „B“. Kódy „Mimovýkonový cíl“ a „Výkonový cíl“ jsem volila tak, aby zahrnovaly konkrétní jevy „Hodnoty“, „Sociální rozvoj“ a „Osobnostní rozvoj“ v textu do množiny obecnějších konceptů:

- „Fair play“
- „Zábava“
- „Zdraví“
- „Výchova“
- „Přátelství“
- „Spolupráce“

- „Pohybová gramotnost“
- „Socializace“
- „Snaha“
- „Kolektiv“
- „Spravedlnost“
- „Pravidla“
- „Respekt“
- „Individuální přístup“
- „Komunikace“
- „Přijetí neúspěchu“

Koncept	Otázka č.1	Otázka č. 2	Otázka č. 3	Otázka č. 4	Otázka č. 5	Kategorie	
Fair play	4	6	5	7	4	a	Hodnoty
Zábava	10	10	9	10	1	b	Sociální rozvoj
Zdraví	4	3	3		1	c	Osobnostní rozvoj
Výchova	2	1					
Přátelství	7	4	4	7		Kód	
Spolupráce	8	6	7	10		A	Mimovýkonový cíl
Pohybová gramotnost	4	5	5	5	2	B	Výkonový cíl
Socializace	2	1	1				
Snaha	2	2	1	1			
Kolektiv	3	4	4	7			
Spravedlnost	2	1	1	1	1		
Pravidla	4	4		3	1		
Respekt	3	4	4	4	5		
Individuální přístup	1	1		2	4		
Komunikace	3	1	2	2	2		
Přijetí neúspěchu	1				1		

Obr.1 – Otevřené kódování mimovýkonových cílů ve sportovních volnočasových aktivitách

Jednotlivé koncepty jsem pojmenovala podle dominujícího předmětu rozhovoru a daný koncept rozdělila podle otázek (1-5), na které respondent odpovídal.

Koncepty, které patří do kategorie "Sociální rozvoj", jsou nezbytné pro rozvoj sociálních dovedností a interakce s ostatními lidmi. Z konceptů patří do kategorie "Sociální rozvoj" tyto koncepty:

- Spolupráce**
- Socializace**
- Kolektiv**
- Komunikace**

- Spolupráce je důležitá pro řešení společných problémů a dosahování společných cílů. Když se lidé učí spolupracovat, učí se respektovat a využívat sílu a znalosti ostatních lidí. Díky spolupráci se také učí řešit konflikty a najít společné řešení, což je klíčové pro úspěšný sociální rozvoj.
- Socializace je proces, při kterém se lidé učí chování a normám, které jsou přijímány v jejich společnosti. Socializace pomáhá lidem budovat zdravé vztahy a porozumění druhým lidem. Během socializace se lidé učí, jak se správně chovat v různých

situacích. Socializace je klíčová pro rozvoj sociálních dovedností a zdravých mezilidských vztahů.

- c) Kolektivní práce je dalším klíčovým konceptem v oblasti sociálního rozvoje. Lidé se učí spolupracovat v týmu, což je nezbytné pro řešení složitých problémů a dosahování společných výsledků. Během kolektivní práce se lidé učí poslouchat názory ostatních a najít kompromisy, což je klíčové pro úspěšnou spolupráci.
- d) Komunikace je základním nástrojem pro dorozumívání a porozumění druhým lidem. Lidé se učí komunikovat s ostatními lidmi od dětství a tento proces pokračuje po celý jejich život. Kvalitní komunikace je klíčová pro úspěšné mezilidské vztahy a řešení problémů. Lidé se učí, jak se správně dorozumívát s ostatními a jak naslouchat názorům druhých lidí.

Z vypsanych konceptů (viz obr. 1) patří do kategorie "Osobnostní rozvoj" tyto koncepty:

- a. **Zdraví**
- b. **Výchova**
- c. **Snaha**
- d. **Přijetí neúspěchu**
- e. **Individuální přístup**

Koncepty "Osobnostní rozvoj" jsou klíčové pro rozvoj jednotlivce jako celku.

- a) Zdraví je základem pro celkový osobnostní rozvoj a je důležité pro úspěšné plnění osobních i profesionálních cílů. Zdravý jedinec má větší energii a motivaci k dosažení svých cílů, a také má lepší schopnost se vypořádat se stresem a náročnými situacemi.
- b) Výchova je také důležitým konceptem pro osobnostní rozvoj. Každý jedinec má vlastní hodnoty, schopnosti a dovednosti, které jsou pro něj důležité a které potřebuje rozvíjet. Výchova může pomoci jednotlivci získat nové znalosti a dovednosti a také rozvíjet jeho vlastní hodnoty a názory. Důležité je také individuální přístup k výchově, který umožňuje jednotlivci rozvíjet se směrem, který je pro něj nejvhodnější.
- c) Snaha a přijetí neúspěchu jsou další důležité koncepty pro osobnostní rozvoj. Snaha a odhodlání jsou klíčové pro dosažení osobních a profesionálních cílů a pro rozvoj osobního potenciálu.
- d) Přijetí neúspěchu je také důležité, protože neúspěch je součástí života a každý jedinec se s ním musí naučit vypořádat.
- e) Posledním konceptem osobnostního rozvoje je individuální přístup. Každý jedinec je jiný a má své vlastní potřeby a představy o tom, jak by se chtěl rozvíjet. Důležité je tedy umožnit jednotlivci rozvíjet se směrem, který je pro něj nejvhodnější a podporovat ho v jeho osobním růstu a rozvoji.

A poslední kategorií (viz obr. 1) jsou „Hodnoty“, jsou základem každé společnosti a jsou důležité pro rozvoj a udržování pozitivních mezilidských vztahů. V kontextu výchovy dětí jsou hodnoty klíčové pro jejich vývoj a formování osobnosti. Mezi tyto koncepty patří:

- a. **Fair play**
- b. **Zábava**
- c. **Přátelství**
- d. **Respekt**

e. Pravidla

f. Spravedlnost

- a) Fair play je důležitou hodnotou, která vychází z principu spravedlnosti a rovnosti. Je to způsob, jakým se lidé vypořádávají s vítězstvím i porážkou a jakým se snaží respektovat pravidla hry. Fair play pomáhá budovat důvěru mezi lidmi a posiluje spolupráci a kolektivní práci.
- b) Zábava je také důležitou hodnotou, která pomáhá budovat pozitivní atmosféru a vztahy mezi lidmi. Děti, které mají přístup k zábavě a různým aktivitám, mají větší motivaci a zájem o výchovu a učení.
- c) Přátelství je další důležitou hodnotou, která pomáhá budovat trvalé vztahy mezi lidmi a posiluje sociální vazby. Přátelství vychází z důvěry a vzájemného respektu a může mít pozitivní vliv na psychické zdraví a sebevědomí dětí.
- d) Respekt je základem každého dobrého vztahu a jednání mezi lidmi. Důležitost respektu spočívá v tom, že pomáhá lidem udržovat zdravé vztahy a posiluje vzájemnou důvěru.
- e) Pravidla jsou také důležitou hodnotou, která pomáhá udržovat pořádek a respekt k ostatním. Děti, které jsou vychovávány s respektem k pravidlům, se naučí odpovědnosti a zodpovědnému jednání.
- f) Spravedlnost je základním principem každého demokratického uspořádání. Je důležitá pro udržení rovnosti a spravedlnosti mezi lidmi a pro dosažení pozitivních vztahů a spolupráce mezi lidmi.

Tyto tři kategorie „**Hodnoty**“, „**Sociální rozvoj**“ a „**Osobnostní rozvoj**“ jsou celkově cíle, které ve sportu nesouvisí s výkonem. Představují různé aspekty lidského rozvoje, které jsou důležité pro celkovou kvalitu života a fungování společnosti. Výkon ve sportu může být jedním z mnoha způsobů, jak se člověk může těmto cílům přiblížit, ale tyto cíle jsou důležité nejen pro sportovce, ale pro každého jednotlivce v různých oblastech jeho života.

Posledním nezmiňovaným konceptem (viz. obr. 1) je pohybová gramotnost, která zahrnuje schopnosti a dovednosti, které umožňují člověku pohybovat se efektivně a bezpečně, což je důležité především v oblasti sportu a tělesné výchovy. Tento koncept se soustředí na výkon a dosažení určité úrovně fyzické zdatnosti a schopností. Na rozdíl od kategorií, které se soustředí na osobnostní nebo sociální rozvoj, je pohybová gramotnost více zaměřena na fyzický vývoj a dosažení určitého cíle, což ji řadí spíše do kategorie „Výkonový cíl“.

8. Výsledky výzkumu

Úvodem v této kapitole bych ráda znovu zmínila definici mimovýkonového cíle, kterou jsem definovala v teoretické části na straně 17.

Podle Kasíkové, spatřuji v tělesné výchově, resp. ve sportu jako hlavní cíle ty, které se týkají pohybových dovedností a schopností, tedy tzv. výkonové cíle, a ty, které se týkají hodnotové orientace, sociálního a osobnostního rozvoje – resp. ty, které si zde pracovně označuji za „mimovýkonové“ cíle. Z této mnou pracovně označené definice vyplývá, že mimovýkonové cíle jsou ty, které se týkají hodnot, sociálního a osobnostního rozvoje jedince.

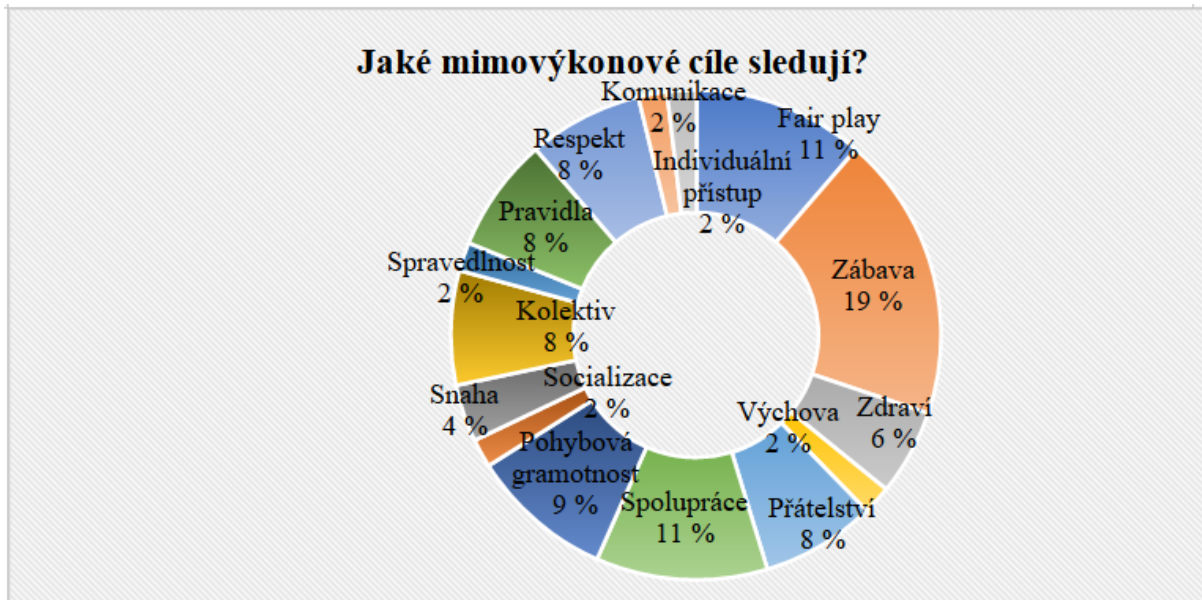
8.1. Odpovědi na výzkumné otázky

Na můj dotaz „Co Tě napadne, když se řekne mimovýkonový cíl?“, reagovali respondenti tak, že 17 % zmínilo pojem „radost“, resp. „zábava“ při pohybu. Dále 13 % respondentů napadla spolupráce v dětském kolektivu, dále pak 5 % napadla tvorba dobrého kolektivu a 12 % vznik přátelství. Očekávala jsem, že trenéři budou upřednostňovat fair play a pravidla nad spoluprací a přátelstvím. Toto očekávání se nenaplnilo. Fair play napadlo 12 % respondentů a pravidla pouze 7 %. Jak lze ostatně vidět v grafu č.1.



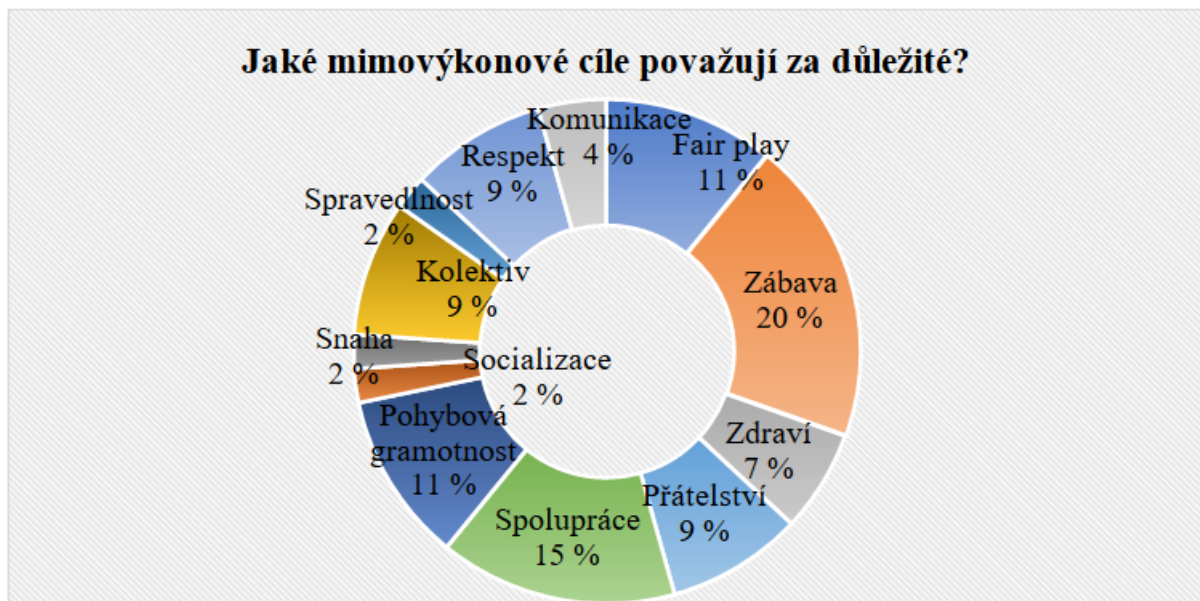
Graf č.1 – Jaké mimovýkonové cíle trenéry napadají?

Na otázku „*Jaké mimovýkonové cíle sleduješ během tréninku dětí?*“ odpovědělo nejvíce trenérů, přesně 19 %, kteří řekli, že sledují zábavu. Druhým nejčastěji zmiňovaným mimovýkonovým cílem s četností 11 % byla spolupráce. Třetí nečastější odpovědi (9 %) byl respekt. Poté poměrně velké zastoupení měla pravidla (8 %), respekt (8 %) a přátelství, které mělo taktéž 8 %. Zbylé odpovědi lze vidět v grafu č.2.



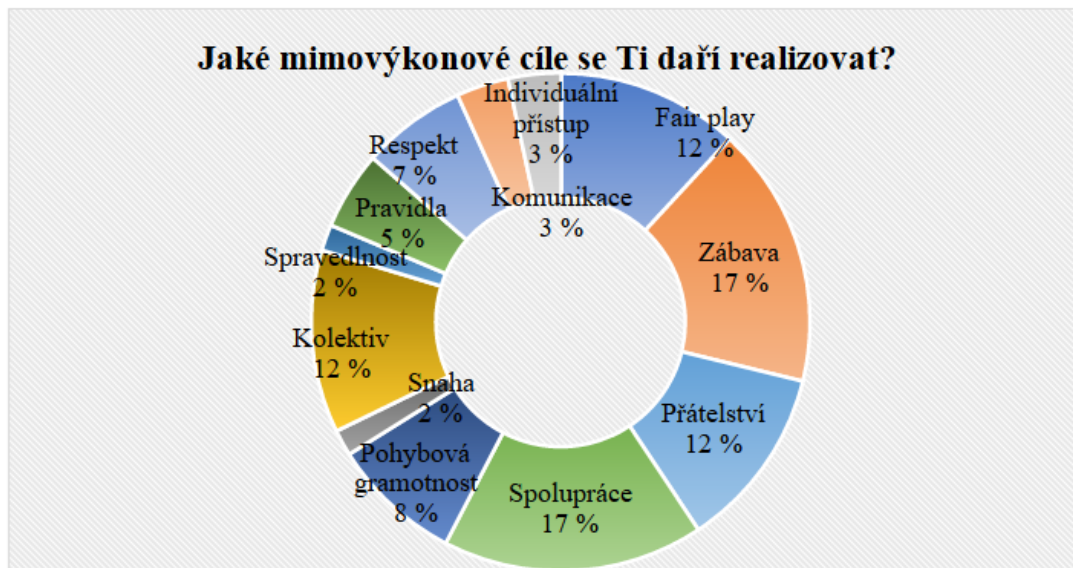
Graf č.2 – Jaké mimovýkonové cíle sledují trenéři?

Na v pořadí třetí otázku „*Jaké mimovýkonové cíle považuješ za nejvíce důležité?*“ odpovědělo 20 % trenérů, že za důležité považuje zábavu a 15 % zmínilo spolupráci. Poměrně velké množství trenérů, konkrétně 11 % zmínilo pohybovou gramotnost. Za zmínku určitě stojí respekt a přátelství, tyto dva mimovýkonové cíle získali shodně 9 %. Vše lze vidět v grafu č.3.



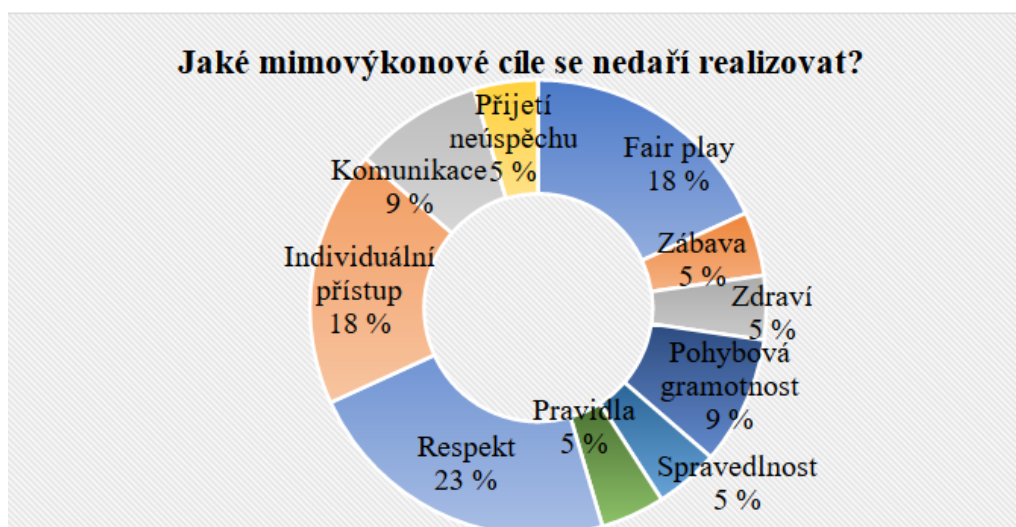
Graf č.3 – Jaké mimovýkonové cíle považují za důležité?

Na mojí čtvrtou otázku „*Jaké mimovýkonové cíle se Ti během tréninku daří realizovat?*“ trenéři odpovídali následovně. Shodně, v obou případech 17 % se trenérům daří spolupráce a zábava. Dalšími poměrně hojně zmiňovanými (12 %) mimovýkonovými cíli, které se trenérům během tréninku daří je přátelství, tvorba dobrého kolektivu mezi dětmi a ducha fair play. Mimovýkonové cíle s menším procentuálním zastoupením lze vidět v grafu č. 4.



Graf č. 4 – Jaké mimovýkonové cíle se Ti nedaří realizovat?

Respondenti během rozhovoru museli projevit určitou míru sebereflexe a sdělit mi, co se jim během tréninku daří a co naopak ne. Konkrétně u mé poslední otázky „*Jaké mimovýkonové cíle se Ti nedaří realizovat?*“ určitá míra sebereflexe a kritiky byla na místě. Mimovýkonových cílů, které se trenérům příliš nedaří realizovat není mnoho. Trenérům se podle výzkumu nejméně daří udržovat respekt (23 %) dítěte vůči autoritě, ale také respekt rodiče vůči trenérovi. Dále se trenérům nedaří realizovat individuální přístup (18 %) zvláště ke každému svěřenci. Trenéři se dále snaží o to, aby děti hrály podle pravidel (5 %) a v duchu fair play (18 %), ale trenérům se tento mimovýkonový cíl příliš nedaří realizovat. Z grafu č. 5 lze vyčíst, že trenéry v této otázce napadalo mnohem méně mimovýkonových cílů, než tomu bylo v předešlých otázkách..



9. Diskuze

V diskuzi této bakalářské práce jsem se rozhodla okomentovat výsledky výzkumu.

Předpokladem mé bakalářské práce bylo, že odpovědi respondentů se budou v určitých faktech shodovat s teoretickou částí této bakalářské práce. Předpokládala jsem, že trenérům bude záležet na tom, aby pohyb jejich svěřence především bavil a rádi se vraceli na trénink. Předpokládala jsem, že trenéři zmíní dodržování určitých předem daných pravidel, které během tréninků jejich svěřenci musí dodržovat. Tyto skutečnosti jsem předpokládala, protože konkrétně na tyto dva aspekty je v našem sportovním klubu kladen velký důraz.

V průběhu kvalitativní analýzy dat mě překvapily odpovědi na některé otázky. Zvláštní část výzkumu zaslouží zhodnocení odpovědí na otázku „*Jaké mimovýkonové cíle se trenérům realizovat nedaří?*“ Na tuto otázku trenéři odpovídali dle svých zkušeností a většinou se shodli, že se jim fair play realizovat příliš nedaří. Zmiňuji zde tuto skutečnost v návaznosti na teoretických poznatků vývojové psychologie, že dítě v mladším školním věku se snaží především socializovat. Opouští svůj EGO svět s ohledem na svůj charakter, genetickou výbavu a vzhledem k výchově dříve nebo později setkává se ve sportovním kolektivu s dalšími dětmi, které to mají podobně a každé z těchto dětí se snaží přitom v rámci této skupiny vymezit svou roli. Pak logicky může v některých případech nastat, že některé z dětí hůře snáší, když je někdo druhý lepší a ve výkonu úspěšnější. To je tedy, domnívám se jeden z důležitých důvodů, proč se trenérům u takto malých dětí příliš nedaří realizovat zásadu fair play. Z tohoto důvodu považuji za správné, že se tomuto hodnotovému cíli děti ve skupině učí v rámci volného času a trenéři na tento cíl kladou důraz. Také bych zmínila fakt, že svět kolem nás je orientovaný hodně na výkon, ať už v práci nebo ve škole. Téměř všude po nás ve společnosti všichni chtějí nějaký výkon. Kooperace trenéra tedy může být v tomto případě závislá na konkrétních rodinách jeho svěřenců, jaké k tomuto faktu zaujme stanovisko a jakým způsobem vzhledem k orientaci na celkový výkon ke všem všednodenním činnostem dítě vychovává.

Výzkum potvrdil některá z mých předpokladů. Z pohledu trenérů je nejvíce kladen důraz na fair play. Ačkoliv se trenérům příliš nedaří realizovat považují ho i přesto za důležité. Dalším mimovýkonovým cílem je zdraví. Ve smyslu takovém, že pokud se dítě pohybuje může do budoucna předejít zdravotním problémům, například obezitě. Třetím klíčovým mimovýkonovým cílem je radost z pohybu a celkově zábava. Zábava byla ve výzkumu ve všech čtyřech položených otázkách zmiňovaná nejčastěji, kromě otázky na mimovýkonové cíle, které se nedaří realizovat. V tomto případě byla zmiňována pouze jedním trenérem, a to ve smyslu takovém, že ne vždy se mu daří, aby všechny aktivity bavily všechny jeho svěřence, což je dle mých zkušeností běžné. Myslím, že záleží, jakým stylem trenér vede tréninky, zda kooperativně či autoritativně. Podle mého úsudku všichni dotazovaní trenéři používají kombinaci kooperativního, resp. demokratického s autoritativním stylem.

Výše jsem v otevřeném kódování popisovala koncepty, kategorie a kódy. Díky kvalitativnímu výzkumu se mi podařilo rozklíčovat koncepty (viz. obr. 1), jako je např. „fair play“, „přátelství“ apod., kategorie, „sociální rozvoj“, „osobnostní rozvoj“ a „hodnoty“. Konceptům a kategoriím jsem přiřadila kódy „Mimovýkonový cíl“ a „Výkonového cíle. Vše je bráno z mého pohledu, vše je závislé na znalostech ze studia odborné literatury a mých trenérských zkušenostech.

Určitými hodnotami, které jsou důležité v rámci sportu, jsou například fair play, respekt k protihráčům, přijetí neúspěchu či snaha dětí při provedení pohybu. Tyto hodnoty jsou však spíše součástí širší kategorie, kterou můžeme označit jako "Hodnoty".

Kategorie "Sociální rozvoj" zahrnuje koncepty, které jsou spojeny s rozvojem sociálních dovedností sportovců, jako je například komunikace, spolupráce, přátelství, ale i výchova či socializace. Tyto koncepty jsou součástí kategorie „Mimovýkonový cíl“, neboť se vztahují k rozvoji atletů jako lidí, nikoli pouze jako sportovců.

Podobně je to i s kategorií „Osobnostní rozvoj“, která zahrnuje koncepty jako individuální přístup, zdraví, ale i snahu a kolektiv apod. Tyto koncepty také spadají do kategorie „Mimovýkonových cílů“, jelikož se opět týkají rozvoje osobnosti atletů, nikoli pouze jejich sportovních schopností.

Je třeba si ale uvědomit, že rozdělení konceptů do kategorií není pevné a může se lišit podle konkrétního pohledu a kontextu. Nicméně v obecné rovině lze koncepty jako „Hodnoty“, „Sociální rozvoj“ a „Osobnostní rozvoj“ zařadit do kategorie „Mimovýkonových cílů“. Myslím si, že některé koncepty mohou spadat do obou kategorií současně nebo se vzájemně prolínat. Například mimovýkonový cíl – zdraví, může pomoci zlepšit výkon sportovce tím, želepší jeho sebevědomí, motivaci a odhodlání. Cíl týkající se hodnot, jako je fair play a respekt k ostatním, může pomoci vytvořit pozitivní týmovou atmosféru, což může vést k lepší spolupráci a tím i k lepším výkonům. Mimovýkonový cíl týkající se zábavy a radosti může pomoci udržet děti motivované a zapálené pro sportovní aktivitu a tím podpořit jejich dlouhodobý zájem o sport. Celkově se mohou mimovýkonové cíle prolínat s výkonovými cíli v tom, že mohou pomoci k dosažení lepších výkonů a zároveň k celkovému rozvoji dítěte jako člověka.

Domnívám se, že samotné zařazení konceptů do kategorií mimovýkonových cílů (hodnoty, sociální a osobnostní rozvoj) již představuje klíčový aspekt tématu "Mimovýkonové cíle ve sportovních volnočasových aktivitách". Důležité je také zdůraznit, že tyto cíle jsou v kontextu sportu a volnočasových aktivit stejně důležité jako výkonové cíle a mohou být dokonce ještě důležitější pro celkový rozvoj jedince. Další důležitý aspekt tématu je, jak lze tyto mimovýkonové cíle integrovat do samotného sportovního tréninku a jakým způsobem mohou být plánovány a realizovány v rámci sportovních aktivit. Je také důležité zohlednit různé věkové skupiny a individuální potřeby účastníků, aby byly tyto cíle co nejefektivněji naplňovány. V neposlední řadě by měla být pozornost věnována i tomu, jakým způsobem lze tyto mimovýkonové cíle měřit a hodnotit. Zde je významná role pedagogů, trenérů a dalších odborníků. Při zohlednění mimovýkonových cílů ve sportovních volnočasových aktivitách je důležité nezapomínat na to, že každý účastník, resp. dítě může mít odlišné potřeby, zájmy a motivace. Proto by měly být aktivity navrženy tak, aby se co nejvíce přizpůsobovaly individuálním potřebám dětí a aby pro ně byly přitažlivé a zábavné.

Dále je důležité brát v potaz i věkové a fyzické schopnosti, aby aktivity pro ně byly přínosné a aby se předešlo zbytečným úrazům. Ze své osobní zkušenosti mohu potvrdit, že děti, které trénují pravidelně na atletice mají zcela odlišné fyzické schopnosti a v případě vzniklého pádu, zakopnutí se povětšinou těmto dětem nic nestane. Naopak u dětí, které se pohybují pouze v rámci hodin tělesné výchovy lze pozorovat větší náchylnost k zraněním a také menší fyzické schopnosti. Celkově by měly být sportovní volnočasové aktivity chápány jako nástroj k dosažení celkového rozvoje osobnosti a k podpoře zdravého a aktivního životního stylu, nikoliv jen jako prostředek k dosažení sportovního výkonu.

Zmíním fakt, že každý z trenérů je jiný, stejně jako je tomu u dětí. Trenéři stejně jako učitelé mají své učební styly. Ze své osobní zkušenosti vím, že trenéři si často kladou otázku, který ze stylů je pro trénování a koučování nejlepší. Zda je vhodnější řídit, podbízet se nebo spolupracovat.

Autoritativní styl, který se vyznačuje vysokou trenérskou a hráčskou vyspělostí, je za určitých podmínek opodstatněný. Pokud svěřenci ještě nejsou dostatečně zkušení, může trenér poskytnout přesné pokyny a rozhodnutí, které pomohou týmu se posunout kupředu. Avšak, tento styl má svá úskalí, když trenér příliš přikazuje a nerozvíjí u svých svěřenců tvořivost, radost a potěšení ze sportování.

Na druhé straně submisivní styl vedení týmu není určitě přijatelný a trenéři, kteří se vydali touto cestou, neplní trenérské povinnosti a staví se do špatné podřizující se role. Naštěstí kooperativní styl, který nutí sportovce k vlastním názorům a rozhodování a přispívá k rozvoji osobnosti sportovce, přináší mnoho výhod. Tento styl podporuje filosofii výchovy sportovce před vítězstvím a poskytuje týmu strukturu a pravidla, která napomáhají sportovcům stanovovat si vlastní cíle a usilovat o jejich naplnění. Trenér je v tomto případě spíše průvodcem a mentorem, který pomáhá sportovcům v jejich osobnostním a sportovním rozvoji a zlepšuje tak jejich dovednosti. Důležitým prvkem je komunikace a spolupráce mezi trenérem a skupinou, což vede ke zvýšení motivace a zapojení celého týmu. Kombinace různých stylů vedení týmu může být pro trenéra a jeho svěřence nejlepší možností. Jedním z přístupů k trénování je kombinace různých trenérských stylů v závislosti na situaci a potřebách týmu. Tento přístup umožňuje trenérovi flexibilitu a schopnost přizpůsobit se měnícím se okolnostem, a to jak v tréninkovém procesu, tak v soutěžním prostředí.

Kombinace autoritativního a kooperativního stylu může být vhodná pro skupiny s různorodými zkušenostmi a schopnostmi. Trenér využívá autoritativního stylu při vysvětlování nových her a technik. Při tom, je důležité, aby svěřenci pochopili základní principy a nezávisle na tom mohli jednat. Trenér využívá kooperativního stylu při plánování strategie, kdy zapojení celé skupiny do rozhodování umožní navázat v rámci týmu větší důvěru a zvýší se motivovanost jednotlivých svěřenců.

Další kombinací může být kombinace autoritativního a podbízivého stylu. Toto spojení způsobu vedení týmu se může hodit pro skupiny, ve kterých jsou svěřenci různě staří, či různě dlouho dělají daný sport, nebo pro skupiny. Trenér může využít podbízivý styl, aby motivoval a odměňoval hráče za dobré výkony, ale zároveň musí být schopen použít autoritativní styl, aby zajistil respekt a disciplínu ve skupině. Každý trenér má své silné a slabé stránky a není nutné, aby se pokoušel používat každý trenérský styl. Kombinace stylů umožní trenérovi maximalizovat jeho silné stránky a minimalizovat jeho slabé stránky. Důležité je, aby měl jasnou vizi a cíle pro svoji tréninkovou skupinu a aby uměl přizpůsobit svůj styl vedení v závislosti na situaci.

Pokud bych chtěla v budoucnu na tento výzkum navázat, zaměřila bych se především na to, zda se mimovýkonové cíle mění v průběhu trenérské praxe, nebo zda se nemění. Zajímalo by mě, jakým způsobem mimovýkonové cíle záleží například na trenérském stylu vedení kolektivu apod. Zajímalo by mě také, zda se mimovýkonové cíle objevují také u starších dětí, popřípadě u dospělých? Zda nekladou důraz již pouze na výkon a nesoustředí se jen na výsledek a závodění?

Dále mě napadá ještě několik dalších otázek, které by mohly navázat na tuto práci a výzkum:

- Jaké jsou nejvhodnější způsoby a metody, jak podporovat rozvoj různých mimovýkonových cílů prostřednictvím sportovních volnočasových aktivit?
- Jakou roli má prostředí, ve kterém se sportovní volnočasové aktivity provozují, v dosahování mimovýkonových cílů?
- Jak mohou sportovní organizace a trenéři podpořit rozvoj mimovýkonových cílů u svých svěřenců?
- Jaké jsou nejlepší způsoby, jak motivovat děti a mládež k dosažení mimovýkonových cílů?

Do praxe si lze z této bakalářské práce odnést několik věcí. Je potřeba se zaměřit na různorodost aktivit během tréninku, aby byly zahrnuty i aktivity, které nejsou jen výkonnostně orientované, ale i ty, které mají za cíl rozvíjet sociální, emoční a psychické dovednosti a schopnosti dětí. Vytvořit prostor pro komunikaci s dětmi a zapojit je do procesu plánování tréninkových aktivit, takže budou mít možnost sdělit své představy a nápady na aktivity, které by je bavily a napomáhaly jim k rozvoji jejich dovedností. Podporovat rozvoj týmové spolupráce a mezi osobními vztahy mezi dětmi, například prostřednictvím her a aktivit zaměřených na rozvoj komunikačních dovedností, empatie a spolupráce. Vytvářet prostor pro učení se z chyb a prozkoumávat možnosti uznání a ocenění úspěchů dětí v nevykonnostních oblastech, jako je například snaha, zlepšování se, vzájemné podpory a respektu. Vzdělávat se o etických zásadách a principy trenérské práce a vytvářet prostředí, které bude podporovat respekt, důvěru a zdravou komunikaci mezi trenéry a dětmi, ale také mezi samotnými dětmi. Spolupracovat s rodiči a rodinnými příslušníky dětí, aby se zajistilo napojení a podpora dětských aktivit na domácí prostředí a aby se dětem vytvořilo pozitivní a podporující prostředí pro jejich volnočasové aktivity.

10. Závěr

V bakalářské práci jsem se věnovala mimovýkonovým cílům ve sportovních volnočasových aktivitách.

V teoretické části práce byla prostudována odborná literatura, která ukazuje, že existuje několik mimovýkonových cílů, které lze aplikovat při pohybových volnočasových aktivitách, při samotném sportu, ale i v běžném životě. Součástí teoretické části byl i etický kodex trenéra, který mi připomněl zodpovědnost a výsadu, jakým způsobem mohu působit na děti během tréninku.

V praktické části práce byl proveden kvalitativní výzkum mezi trenéry atletiky, kteří trénují děti ve věku 6-11 let. Výzkum byl proveden metodou rozhovoru a měl za cíl získat názory trenérů na mimovýkonové cíle. Výsledky výzkumu ukázaly, že každý trenér má odlišné postupy, názory a styl vedení svých svěřenců. Toto se týkalo i názorů na mimovýkonové cíle. Trenéři věnují velkou pozornost sociálním dovednostem a rozvoji osobnosti dětí s pomocí mimovýkonových cílů jako fair play, radost, pohyb a respekt. Potvrdili také, že tyto mimovýkonové cíle jsou pro děti stejně důležité jako výkonové cíle a že jejich realizace může mít pozitivní vliv na celkový vývoj dítěte. Výzkumná část práce také ukázala, že trenéři se setkávají s určitými obtížemi při realizaci některých mimovýkonových cílů, jako je například fair play. Toto může být způsobeno různými faktory, jako jsou například nedostatečné porozumění dětí, nedostatečné vzdělání nebo příliš na výkon orientovaný přístup rodičů. Výzkum tedy poukázal na to, že trenéři mají velkou zodpovědnost a že je důležité, aby se vzdělávali v oblasti mimovýkonových cílů a snažili se je co nejlépe realizovat ve své práci s dětmi. Výzkum provedený v oblasti sportovních volnočasových aktivit dětí ukázal, že trenéři jsou si vědomi důležitosti mimovýkonových cílů a snaží se je implementovat do své práce. Nejčastěji sledují cíle týkající se sociálních dovedností a rozvoje osobnosti, jako jsou radost (zábava), pohyb (zdraví), fair play a respekt. Tyto cíle jsou pro děti stejně důležité jako výkonové cíle a jejich realizace může mít pozitivní vliv na celkový vývoj dítěte. Trenéři se ale také setkávají s určitými obtížemi při realizaci některých mimovýkonových cílů. Jedním z největších problémů je implementace fair play, což může být v některých případech velmi náročné. Někteří trenéři se také setkávají s obtížemi při rozvíjení spolupráce a přátelství mezi vrstevníky v tréninkové skupině nebo sportovním klubu. Nicméně, trenéři uvádějí, že věnovat pozornost mimovýkonovým cílům je klíčové pro rozvoj dítěte v oblasti sportu a volnočasových aktivit. Snaží se tedy o to, aby dětem předávali určité hodnoty, rozvíjeli je po stránce osobnostní a sociální, soustředili se tedy na mimovýkonové cíle.

Celkově lze tedy konstatovat, že trenéři jsou si vědomi důležitosti celkového rozvoje dítěte a snaží se aktivně podporovat jeho vývoj nejen z hlediska sportovních výkonů, ale také z hlediska osobnostního a sociálního rozvoje.

Kvalitativní výzkum pomocí polostrukturovaného rozhovoru ukázal, že trenéři v oblasti sportu jsou si vědomi důležitosti mimovýkonových cílů a snaží se je realizovat. Nicméně, při implementaci těchto cílů se setkávají s několika výzvami. Praktická část studie dále odhalila dva další mimovýkonové cíle, které byly v teoretické části opomenuty, a to spolupráce a přátelství mezi vrstevníky v tréninkové skupině nebo sportovním klubu. Závěry práce tedy naznačují, že k dosažení úspěchu v oblasti sportu a volnočasových aktivit je nezbytné věnovat pozornost nejen výkonovým cílům, ale také mimovýkonovým cílům. Trenéři v klubu

SK Jeseniova si jsou této skutečnosti vědomi a podle toho s dětmi jednají. Klade se důraz nejen na výkonnost a vítězství, ale také na předávání určitých hodnot, rozvoj osobnostních a sociálních dovedností a soustředění se na mimovýkonové cíle. Je třeba zdůraznit, že tito trenéři vytvářejí takové prostředí pro děti, kdy se učí spolupráci, přátelství, respektování pravidel a spravedlnosti. To všechno napomáhá rozvoji dětské osobnosti a zvyšuje pravděpodobnost, že děti se stanou zdravými a zodpovědnými dospělými.

Výsledky výzkumu tedy ukazují, že implementace mimovýkonových cílů v oblasti sportu je klíčová pro celkový rozvoj dítěte a že trenéři by měli být v této oblasti více podporováni a motivováni.

Seznam použité literatury

- BARTOŠ, V. *Kapitoly z výchovy mimo vyučování a pedagogiky volného času*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2004. ISBN 80-7044-608-0.
- Co je sokol. [online]. Dostupné z: www.sokol.eu/sokol-poslani-symblika
- ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Dotisk. Praha: Univerzita Karlova, 1997. ISBN 80-7066-534-3.
- ČESKÝ KLUB FAIR PLAY, Olympic.cz - český olympijský tým [online]. 2018. Dostupné z: <https://www.olympic.cz/text/22--cesky-klub-fair-play>
- ČINČERA, Jan, KAPLÁNEK, Michal, SÝKORA, Jan (ed.). *Tři cesty k pedagogice volného času*. Brno: Tribun EU, 2009. ISBN: 978-80-7399-611-6.
- DARLING-HAMMOND, Linda, FLOOK, Lisa, COOK-HARVEY, Channa., BARRON, Brigid, a OSHER, David. *Implications for educational practice of the science of learning and development*. Applied Developmental Science, 2017, roč. 21, č. 4, s. 204–230. [online]. DOI: 10.1080/10888691.2017.1392591.
- ETICKÝ KODEX SPORTOVNÍHO TRENÉRA, 2013. [online]. Dostupné z: Etický kodex-Atletik Rudná (atletikrudna.cz)
- EKMAN, Paul. *Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých*, Brno: Jan Melvil Publishing, 2015.
- FERJENČÍK, Ján, *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*, Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783676
- FIRTH, J. *What Is the Purpose of Education? A Learning Theorist's View*. Educational Philosophy and Theory, 2019, roč. 51, č. 1, str. 8-15. [online]. DOI: 10.1080/00131857.2017.1380250.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido, 2000. ISBN 9788085931792
- HARRELL, JOANNE S.; GANSKY, STUART A.; BRADLEY, CHYRISE B.; MCMURRAY, ROBERT G. *Volnočasové aktivity dětí ZŠ*. Nursing Research 46(5): p 246-253, září 1997.
- HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1168-3.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*, Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- KAVANOVÁ, Alica, CHUDÝ, Štefan. *Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2005. ISBN 80-7318-266-1.
- KOTÁSKOVÁ, Hana. "The Development of the National Framework Educational Programme in the Czech Republic: Evolution of the Concept and Approaches to Curriculum Design." Curriculum and the Teacher, [online]. 2019, str. 91-103.

KOMENSKÝ, Jan Ámos. *Didaktika velká* [kniha]. 1948. Brno: Komenium, 1948 [cit. 2023-05-02].

KRAUS, Blahoslav. *Sociální pedagogika jako vědní disciplína a jako studijní obor*. In *Sociální pedagogika jako vědecká a společensky užitá disciplína*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2000. ISBN 80-90-2936-0-3

LANGMEIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1284-9

MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. Praha, Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1011-0

MŠMT. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: 2007. [online]. Dostupné z: [Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání - verze 2007, MŠMT ČR \(msmt.cz\)](https://www.msmt.cz)

NAKONEČNÝ, Miroslav. *Lidské emoce*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2000, ISBN 80-200-0763-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-717-8711-6.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8569-5.

PÁVKOVÁ, Jiřina, HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER Břetislav. *Pedagogika volného času*. 1. vydání, Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.

PIERRE DE COUBERTIN. In: *Wikicitáty: the free encyclopedia*. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 8.4.2020 [cit. 2023-04-17]. [online] Dostupné z: https://cs.wikiquote.org/wiki/Pierre_de_Coubertin

PROJECT PLAY. *"The Importance of Fun in Youth Sports", "The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds", "Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition", "The Role of Physical Activity in Health Promotion and Disease Prevention: An Overview"*. In *Aspen Institute Sports & Society Program* [online] Dostupné z: www.aspenprojectplay.org

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. Sociologie. ISBN 978-80-247-3006-6.

SOCIOLOGICKÁ ENCYKLOPEDIE: sport [online]. 21. 9. 2020 v 08:17. Sociologický ústav AV ČR, 2020 [cit. 2023-05-02]. ISBN Sociologická encyklopedie. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Sport>

SOCIOLOGICKÁ ENCYKLOPEDIE: socializace [online]. 10. 11. 2018 v 20:18. Sociologický ústav AV ČR, 2018 [cit. 2023-05-02]. ISBN Sociologická encyklopedie. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Socializace>

SMĚRNICE ČAS ze dne 17. června 2019 o etických pravidlech ČAS („Etický kodex“). [online]. Dostupné z: www.atletika.cz/o-nas/predpisy/

TOD, David, THATCHER Joanne, RACHMAN Rachel. *Psychologie Sportu.*, Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání.* 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VANĚK, Miroslav. *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu.* Praha: Olympia, 1984.

VAŠUTOVÁ, Jaroslava, *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi.* Praha: Univerzita Karlova, 2002. ISBN 80-7290-077-3.

VÝZNAM SPORTU PRO ZDRAVÍ A KVALITU ŽIVOTA ČLOVĚKA. Teorie tělesné výchovy a sportu (studentske.eu) [online]. Dostupné z: www.telesna-vychova.studentske.eu/2007/11/

WALTEROVÁ Eliška. & kol. *Učitelé jako profesní skupina, jejich vzdělávání a podpůrný systém.* Praha: Univerzita Karlova, 2001.

ZÁKLADY VÝCHOVY K OLYMPIJSKÝM HODNOTÁM, Česká olympijská akademie, 2020. ISBN 978-80-88158-05-9 Dostupné z: [Výchova k olympijským hodnotám | Český olympijský tým \(olympijskytm.cz\)](http://Vychova.k.olympijskytm.cz)

Zahradník David, Kovas, Pavel. *Základy sportovního tréninku.* Brno: Masarykova Univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5890-3

Přílohy

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Rámcový vzdělávací plán základního vzdělávání

Příloha č. 2 – Etický kodex trenéra Českého olympijského výboru

Příloha č. 3 – Etický kodex Českého atletického svazu

Příloha č. 4 – Stanovy spolku SK Jeseniova

Příloha č. 5 – Odpovědi na otázky kladené respondentům v rámci rozhovorů

Příloha č.1

Rámcový vzdělávací plán základního vzdělávání:

- „*spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti*
- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- *spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*
- *uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy*
- *reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci*
- *podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
- *zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her*
- *uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka*
- *jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti*
- *jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví*
- *užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení*
- *zorganizuje nenáročnou pohybovou činnosti a soutěže na úrovni třídy*
- *změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky*
- *orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace*
- *adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady plavecké dovednosti*
- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti“ (RVP ZV, 2021)*

Příloha č. 2

Obecné etické zásady:

- „Trenér respektuje jedinečnost každého sportovce bez ohledu na jeho původ, etnickou příslušnost, rasu či barvu pleti, náboženské a politické přesvědčení.
- Svou práci trenér vykonává s největší možnou mírou profesionality, odbornosti, vstřícnosti, porozumění a ochoty pomoci, bez jakýchkoli předsudků a stereotypů.
- Své úkoly a povinnosti plní s maximální zodpovědností a co nejefektivněji, ve shodě se všemi psanými i nepsanými etickými a sportovními pravidly.
- Trenér se neustále vzdělává, zvyšuje svou odbornost a nové poznatky přenáší do každodenní praxe (sebevzdělávání, odborné semináře, moderní trendy v oboru).
- Vzájemně se respektujeme se všemi členy klubu, hráči, partnery a rodiči hráčů.
- Nezúčastňuje se žádné činnosti, která se neslučuje s výkonem jeho práce a výchovou sportovců. S vykonáváním činnosti trenéra je neslučitelné korupční jednání či podvodné jednání jiného druhu.
- Je ke klubu loajální, pečuje o jeho dobré jméno, chová se tak, aby vytvářel jeho pozitivní image jak ve městě a regionu, tak v celé společnosti. Podněty či výhrady řeší s vedením klubu výhradně na jeho půdě.
- Trenér jde svým chováním příkladem pro své svěřence a členy realizačního týmu.
- Trenér nezkrásně prezentuje svou práci v médiích a na veřejnosti.
- Trenér dbá vedle důrazu na výkon a výsledek rovněž o zdraví sportovců.
- Trenér uznává soupeře jako entitu, kterou se snaží překonat či porazit pouze způsoby vytyčenými pravidly, má ke svým soupeřům a rozhodčím respekt i mimo sportovní zápolení.

Pravidla etického chování trenéra ve vztahu ke sportovci

- Trenér vede sportovce k vědomí odpovědnosti za sebe samé.
- Trenér jedná tak, aby chránil důstojnost a lidská práva svých svěřenců.
- Trenér pomáhá rozvíjet potenciál sportovců podle svého nejlepšího vědomí a svědomí
- Trenér dbá vedle důrazu na výkon a výsledek rovněž o zdraví sportovců.

Pravidla etického chování trenéra ke svému zaměstnavateli

- Trenér odpovědně plní své povinnosti vyplývající ze závazků k jeho zaměstnavateli.
- Trenér se ve své každodenní praxi snaží ovlivňovat pracovní postupy a jejich praktické uplatňování ve prospěch společného cíle se zaměstnavatelem.

Pravidla etického chování trenéra ke svým kolegům

- Trenér respektuje rozdíly v názorech a praktické činnosti kolegů, i v případě, že se s nimi neztotožňuje.
- Trenér respektuje znalosti, zkušenosti a výsledky svých kolegů a ostatních odborných pracovníků, vykonává a prohlubuje spolupráci s nimi a tím zvyšuje kvalitu trenérské odbornosti.
- Kritické připomínky k názorům či činnostem svých kolegů vyjadřuje v takových situacích a takovým způsobem, aby neposkytl třetím osobám možnost posuzovat činnost kolegů v nesprávných souvislostech.
- Trenér se vyhýbá kritice svých kolegů v médiích.

Pravidla etického chování trenéra ve vztahu ke svému povolání a odbornosti

- Trenér dbá o udržení a zvyšování prestiže svého povolání.
- Trenér se snaží o udržení, resp. zvýšení vlastní odborné úrovně, celoživotním vzděláváním, využíváním znalostí a dovedností svých kolegů a jiných odborníků či praktiků případně uplatňování nových přístupů a metod.

- *Trenér se snaží působit na to, aby trenérskou profesi neprováděli nekvalifikovaní jedinci.*
- *Trenér spolupracuje na vzdělávání trenérů, své znalosti a dovednosti dává ve prospěch celé trenérské obce.*

Pravidla etického chování trenéra ve vztahu k rozhodčím

- *Trenér respektuje rozhodčí jako neoddělitelnou součást sportovního klání a vede tak i své svěřence a spolupracovníky.*
- *Trenér nenechá bez povšimnutí výkony rozhodčích, u nichž může prokázat jejich účelovost a důkazy otevřeně předloží oprávněným složkám. Netýká se jednání trenéra v utkání, kde je trenér vázán pravidly, ale je myšleno poukázání na prokazatelnou účelovost jednání rozhodčího mimo vlastní utkání, například korupce.*

Pravidla etického chování trenéra ve vztahu k soupeři

- *Trenér dává veškeré své znalosti, dovednosti, kreativitu a invenci ve prospěch cíle s vědomím plného respektu vůči soupeřům a v mezích vytyčených pravidly daného sportu.*
- *Trenér uznává soupeře jako entitu, kterou se snaží překonat či porazit pouze způsoby vytyčenými pravidly daného sportu.*

Trenér má ke svým soupeřům respekt také mimo sportovní zápolení.“ (ČOV, Etický kodex sportovního trenéra, 2013).

Příloha č. 3

Základní hodnoty, na nichž Etický kodex ČAS stojí:

- *„Fair play*
 - *ČAS ctí zásady čestného a rovného soutěžení podle pravidel. ČAS dbá na dodržování antidopingových pravidel*
- *Etika*
 - *Všechny osoby účastníci se činnosti ČAS dodržují pravidla etiky při sportu i mimo něj*
- *Důstojnost*
 - *Všechny osoby účastníci se činnosti ČAS jsou povinny respektovat osoby stojící mimo ČAS i sebe navzájem*
- *Loajalita*
 - *Všechny osoby účastníci se činnosti ČAS jsou povinny vyvíjet svou činnost v souladu se zájmy ČAS, a to i mimo své aktivity v rámci ČAS. Všechny osoby účastníci se činnosti ČAS jsou povinny vyvarovat se střetu zájmů svých se zájmy ČAS*
- *Důvěra*

Osoby účastníci se činnosti ČAS, zejména členové jeho orgánů, jsou vůči třetím osobám, které se nepodílejí na činnosti ČAS, povinny zachovávat mlčenlivost o skutečnostech, které se v souvislosti se svou činností v ČAS dozví, vyjma případů stanovených právními předpisy či rozhodnutími orgánů veřejné moci.“ (Směrnice ČAS č. 11/2019, o etických pravidlech ČAS)

Příloha č. 4

Sportovní klub ZŠ Jeseniova, z. s.

Stanovy spolku

čl. I

Úvodní ustanovení

1. Název spolku: Sportovní klub ZŠ Jeseniova, z. s.
2. Sídlo spolku: Jeseniova 96/2400, 130 00, Praha 3
3. Sportovní klub ZŠ Jeseniova, z. s. je spolek ve smyslu ustanovení § 214 a násl. zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník.
4. Použití zkratky: SK Jeseniova (pouze v běžném korespondenčním a sportovním styku)
5. Sportovní klub ZŠ Jeseniova, z. s. (dále jen „Spolek“) je členem Českého atletického svazu (ČAS), Pražského atletického svazu (PAS), České unie sportu (ČUS) a Pražské tělovýchovné unie (PTU). Spolek se řídí stanovami ČAS, PAS, ČUS a PTU, které přijal.
6. Spolku bylo přiděleno IČ: 49278932.
7. Vnitřní organizace Spolku, práva a povinnosti členů i volených orgánů Spolku se řídí těmito stanovami, které jsou uloženy ve svém úplném znění v sídle Spolku.

čl. II

Účel a činnost Spolku

1. Účelem Spolku je podpora výkonu sportovní činnosti, převážně atletiky, její organizace, řízení, propagace a další s tím související úkoly.
2. Hlavní činnost Spolku směřuje k naplnění účelu popsaného v odst. 1 tohoto článku, co by společného zájmu jeho členů. Hlavní činností je zejména:
 - a) organizovat závodní a tréninkovou činnost,
 - b) zajišťovat materiální, prostorové a personální podmínky,
 - c) vytvářet možnost užívání svých sportovišť veřejností, zejména dětí a mládeží,
 - d) budovat, provozovat a udržovat sportovní a jiná zařízení, která Spolek užívá,
 - e) vést své členy k dodržování základních sportovních, etických, estetických a mravních pravidel,
 - f) hájit zájmy svých členů a za tím účelem spolupracovat se ZŠ Praha 3 Jeseniova 96/2400, orgány státní správy a samosprávy a s ostatními sportovními organizacemi a jednotlivci,
 - g) zajišťovat v oblasti sportu vzdělávání svých členů, a
 - h) napomáhat dalšími formami své činnosti k rozvoji veřejného života, kultury a zdraví.
3. Pouze k podpoře své hlavní činnosti může Spolek provozovat vedlejší hospodářskou činnost, která spočívá v podnikání nebo jiné výdělečné činnosti.

čl. III

Členství ve Spolku

1. Členem Spolku může být fyzická osoba, která se ztotožňuje s účelem a hlavní činností Spolku a hodlá se podílet na naplňování společných zájmů s ostatními členy Spolku.

2. O přijetí za člena rozhoduje výkonný výbor na základě podané písemné přihlášky zájemcem o členství. Výkonný výbor stanoví obsah přihlášky a způsob jejího podání.
3. Členství se rozlišuje na:
 - a) řádné,
 - b) vedlejší.
4. Vedlejšími členy jsou všichni členové Spolku mladší 18 let s výjimkou trenérů působících ve Spolku.
5. Za řádné členy Spolku se považují také trenéři, funkcionáři a čestní členové.
6. Čestné členství ve Spolku schvaluje valná hromada na návrh výkonného výboru význačným osobám, které se v minulosti zasadily o dobré jméno Spolku.
7. Spolek vede neveřejný seznam členů. Zápisy a výmazy ze seznamu provádí výkonný výbor.
8. Údaje o členech Spolku mohou být zpřístupněny v nezbytném rozsahu střešní sportovní organizaci, které je Spolek členem, a to v rámci plnění jeho povinností vůči této organizaci. Dále mohou být tyto údaje zpřístupněny orgánům státní správy a samosprávy, a to zejména v souvislosti s žádostmi o poskytnutí dotací či jiných příspěvků ze státního rozpočtu nebo z jiných veřejných rozpočtů. Každý zájemce o členství ve Spolku podáním přihlášky souhlasí s tímto zpřístupňováním údajů.
9. Členství ve Spolku zaniká:
 - a) dobrovolným vystoupením člena ze Spolku,
 - b) vyškrtnutím ze seznamu členů z důvodu nezaplacení stanoveného členského příspěvku, a to pokud nebude uhrazen ani na základě výzvy k úhradě s dodatečně stanovenou lhůtou pro jeho zaplacení,
 - c) vyloučením člena – valná hromada Spolku má právo vyloučit člena staršího 18 let, pokud svým jednáním porušuje cíle a zásady Spolku, hrubě zanedbává členské povinnosti nebo jinak ohrožuje řádné plnění účelu Spolku; vyloučit člena mladšího 18 let má právo výbor Spolku,
 - d) přestupem do jiného atletického oddílu s výjimkou pokračování v další činnosti ve Spolku,
 - e) zánikem Spolku bez právního nástupce,
 - f) úmrtím člena.

čl. IV **Práva a povinnosti členů Spolku**

1. Člen Spolku má právo:
 - a) podílet se na činnosti Spolku,
 - b) předkládat návrhy, podněty a připomínky orgánům Spolku,
 - c) být informován o činnosti Spolku,
 - d) účastnit se jednání orgánů Spolku, jedná-li se o činnost nebo chování daného člena,
 - e) účastnit se akcí, školení a seminářů za podmínek stanovených pro jednotlivé akce,
 - f) ukončit kdykoli své členství.
2. Řádný člen Spolku má právo:
 - a) účastnit se jednání valné hromady a podílet se na jejím rozhodování hlasováním,
 - b) volit a být volen do orgánů Spolku,
 - c) podílet se na řízení Spolku.
3. Člen Spolku má povinnost:
 - a) řádně a včas platit stanovené členské příspěvky s výjimkou čestných členů,
 - b) podílet se podle svých možností a schopností na naplňování účelu a hlavní činnosti Spolku,
 - c) dodržovat stanovy, ostatní vnitřní předpisy Spolku a základní pravidla sportovního chování,
 - d) plnit usnesení orgánů Spolku,

- e) hájit zájmy a dobré jméno Spolku,
- f) šetřit, chránit a pečovat o majetek Spolku,
- g) vykonávat řádně funkce a úkoly, do kterých byl zvolen nebo kterými byl pověřen,
- h) dodržovat veškeré právní předpisy vztahující se k činnosti Spolku platné na území České republiky

čl. V Orgány Spolku

1. Pro zabezpečení činnosti Spolku se zřizují tyto orgány:
 - a) valná hromada,
 - b) výkonný výbor,
 - c) kontrolní komise.

čl. VI Valná hromada

1. Valná hromada je nejvyšším orgánem Spolku a je tvořena všemi řádnými členy Spolku.
2. Valnou hromadu svolává výkonný výbor dle potřeby, nejméně však jednou za dva roky. Valná hromada se svolává pozvánkou, kterou zasílá výkonný výbor členům Spolku elektronickou poštou na kontaktní adresu, kterou člen uvedl v přihlášce. Nevolební valná hromada se může za podmínek, které stanoví výkonný výbor, konat i mimo zasedání (tzv. per rollam) za použití technických prostředků umožňujících komunikaci na dálku.
3. Pozvánka musí vždy obsahovat místo a čas konání zasedání a program jednání valné hromady. Pozvánka musí být zaslána nejpozději měsíc před konáním zasedání valné hromady.
4. Výkonný výbor je povinen svolat valnou hromadu, pokud o to písemně požádá alespoň polovina členů Spolku nebo z podnětu kontrolní komise. Nesvolá-li v tomto případě výkonný výbor valnou hromadu do 30 dnů od doručení podnětu, je ten, kdo podnět podal, oprávněn svolat zasedání valné hromady na náklady Spolku sám.
5. O záležitosti, která nebyla zařazena na program jednání při svolání valné hromady, lze jednat a rozhodnout jen se souhlasem dvou třetin přítomných členů Spolku.
6. Zasedání valné hromady může být odvoláno či odloženo způsobem, kterým bylo svoláno.
7. Valná hromada je usnášeníschopná, účastní-li se jí nejméně jedna třetina řádných členů Spolku. V případě, že půl hodiny po plánovaném zahájení není přítomna požadovaná jedna třetina, koná se do patnácti dnů náhradní valná hromada, která má shodný program jednání a je usnášeníschopná v jakémkoli počtu přítomných.
8. Usnesení přijímá valná hromada nadpoloviční většinou přítomných členů, pokud není ve stanovách uvedeno jinak. Každý přítomný má jeden hlas. Členové Spolku mladší 18 let mají pouze poradní hlas, ke kterému se pro účely odst. 7 a 8 tohoto článku nepřihlíží.
9. Zasedání valné hromady řídí předseda Spolku nebo pověřený člen výkonného výboru.
10. Ze zasedání valné hromady pořizuje pověřený člen Spolku zápis. Ze zápisu musí být patrné, kdo zasedání svolal, kdy se konalo, kdo ho zahájil a předsedal mu a jaká usnesení byla přijata.
11. Do působnosti valné hromady náleží:
 - a) určení hlavního zaměření činnosti Spolku,
 - b) schválení stanov,
 - c) rozhodnutí o změně stanov, včetně změny názvu a symboliky Spolku,
 - d) rozhodnutí o zrušení Spolku s likvidací nebo o jeho přeměně,
 - e) volba a odvolání členů výkonného výboru a volba a odvolání jeho předsedy a místopředsedů,

- f) volba a odvolání členů kontrolní komise,
- g) schválení výroční zprávy o činnosti a hospodaření Spolku za uplynulé období předkládané výkonným výborem,
- h) projednání a schválení programu činnosti a návrhu hospodaření na další období,
- i) rozhodování o dispozicích s nemovitým majetkem Spolku,
- j) rozhodování o udělení čestného členství na návrh výkonného výboru,
- k) vyloučení člena staršího 18 let Spolku podle čl. III, odst. 9, písm. c) těchto stanov,
- ~~l) stanovení formy a splatnosti členských příspěvků.~~

12. K přijetí platných usnesení valné hromady podle čl. VI, odst. 11, písm. b), c), d), k) je potřeba alespoň 2/3 většina přítomných členů.

čl. VII Výkonný výbor

1. Výkonný výbor je statutární orgán Spolku. Skládá se z předsedy, 2 místopředsedů a 2 dalších členů.
2. Výkonný výbor zabezpečuje plnění hlavní a vedlejší činnosti Spolku v období mezi zasedáními valné hromady.
3. Funkční období členů výkonného výboru jsou 4 roky.
4. Člena výkonného výboru může odvolat valná hromada usnesením přijatým 2/3 většinou přítomných pouze z důvodů, že opakovaně nebo dlouhodobě neplní své povinnosti, porušil závazné právní předpisy, znevažuje čest a jméno Spolku nebo svým jednáním způsobil Spolku výraznou škodu.
5. Člen výkonného výboru může ze své funkce odstoupit kdykoli v průběhu funkčního období.
6. V případě zániku funkce člena výkonného výboru zvolí valná hromada v nejkratším možném termínu nového člena, nejpozději do 60 dnů.
7. Zasedání výkonného výboru svolává předseda dle potřeby, nejméně však jednou za 2 týdny. Zasedání výkonného výboru je možné konat korespondenčně nebo prostřednictvím prostředků elektronické dálkové komunikace (např. videohovor); s tímto způsobem zasedání musí vyslovit souhlas nadpoloviční většina členů výkonného výboru.
8. Výkonný výbor je usnášeníschopný za účasti nadpoloviční většiny jeho členů.
9. K platnosti usnesení výkonného výboru je potřeba nadpoloviční většina přítomných. V případě rovnosti hlasů rozhoduje hlas předsedy.
10. Ze zasedání pořizuje výkonný výbor zápis, který předkládá kontrolní komisi.
11. Do působnosti výkonného výboru náleží rozhodování ve všech záležitostech, pokud nejsou svěřeny výlučně do působnosti ostatních orgánů Spolku.
12. Do působnosti výkonného výboru patří zejména:
 - a) zabezpečení plnění usnesení valné hromady, přijímání příslušných rozhodnutí a opatření k jejich realizaci,
 - b) organizování a řízení činnosti Spolku,
 - c) svolání valné hromady,
 - d) schválení vnitřních předpisů Spolku,
 - e) příprava podkladů pro jednání a rozhodování valné hromady,
 - f) rozhodování o dispozicích s movitým majetkem Spolku,
 - g) hospodaření, údržba a evidence majetku Spolku,
 - h) zajištění operativní spolupráce se ZŠ Praha 3 Jeseniova 96/2400, orgány státní správy a samosprávy, ostatními sportovními organizacemi a jednotlivci,
 - i) schválení rozpočtu Spolku,

- j) rozhodování o přijetí člena do Spolku,
- k) vyloučení člena mladšího 18 let spolku podle čl. III, odst. 9, písm. c) těchto stanov,
- l) přijímání zaměstnanců a ukončování jejich pracovního nebo obdobného poměru,
- m) vedení seznamu členů Spolku,
- n) organizování náboru členů a doškolování trenérů a funkcionářů k zabezpečení činnosti Spolku,
- o) svolání schůze trenérského aktivu Spolku nejméně dvakrát ročně,
- p) stanovení výše, formy a splatnosti členských příspěvků.

čl. VIII Kontrolní komise

1. Kontrolní komise je nezávislým orgánem, který dohlíží na řádné vedení a hospodaření Spolku a vykonává-li Spolek činnost v souladu s právními předpisy, stanovami, případně dalšími vnitřními předpisy Spolku.
2. Kontrolní komise má 3 členy, kteří mezi sebou volí předsedu kontrolní komise.
3. Funkční období členů kontrolní komise jsou 4 roky.
4. Člena kontrolní komise může valná hromada odvolat usnesením přijatým 2/3 většinou přítomných z obdobných důvodů jako člena výkonného výboru.
5. Člen kontrolní komise může ze své funkce odstoupit kdykoli v průběhu funkčního období.
6. V případě zániku funkce člena kontrolní komise zvolí valná hromada v nejkratším možném termínu nového člena, nejpozději do 60 dnů.
7. Předseda kontrolní komise jedná jménem kontrolní komise ve vztahu k ostatním orgánům Spolku a má právo se zúčastnit zasedání výkonného výboru, pokud o to požádá.
8. V rozsahu působnosti kontrolní komise může její pověřený člen nahlížet do potřebných dokladů a požadovat od ostatních orgánů Spolku či zaměstnanců vysvětlení k dané záležitosti.
9. Zjistí-li kontrolní komise nedostatky, upozorní na ně bez zbytečného odkladu výkonný výbor a následně i valnou hromadu na jejím nejbližším zasedání.
10. Do působnosti kontrolní komise náleží:
 - a) kontrola hospodaření Spolku.
 - b) kontrola nakládání s dotacemi či jinými účelovými prostředky poskytnutými Spolku ze státního rozpočtu nebo z jiných veřejných rozpočtů,
 - c) vyjádření se ke zprávě výkonného výboru o činnosti a hospodaření spolku předkládané valné hromadě.

čl. IX Majetek a hospodaření Spolku

1. Zdrojem majetku Spolku jsou zejména:
 - a) členské příspěvky,
 - b) příjmy z vedlejší hospodářské činnosti provozované k podpoře hlavní činnosti,
 - c) příjmy případně dosahované v souvislosti s hlavní činností, zejména v souvislosti s provozováním sportovních zařízení a organizováním sportovní, tělovýchovné, turistické a osvětové činnosti,
 - d) příspěvky a dotace od střešních organizací nebo sportovních svazů,
 - e) příspěvky a dotace ze státního rozpočtu nebo z jiných veřejných rozpočtů,
 - f) dary,
 - g) výnosy z majetku pořízeného Spolkem.

2. Majetek Spolku je ve vlastnictví Spolku jako celku.
3. Veškeré získané prostředky musí být využívány ve smyslu těchto stanov, musí sloužit k financování činností naplňující účel Spolku a k vytváření potřebných podmínek pro realizaci těchto činností.
4. Prostředky Spolku nesmějí být používány k obohacování fyzických nebo právnických osob s výjimkou poskytování řádné mzdy či odměny zaměstnancům sjednané na základě platných smluv.
5. Za řádné hospodaření s majetkem Spolku odpovídají orgány Spolku v rozsahu dle ustanovení těchto stanov.
6. Hospodaření probíhá na základě ročního rozpočtu, který zpracuje výkonný výbor.
7. O dispozicích s majetkem Spolku rozhoduje výkonný výbor, případně valná hromada.
8. Spolek vede účetnictví v souladu s právními předpisy.

čl. X Zánik spolku

1. Spolek může zaniknout dobrovolným zrušením Spolku s likvidací na základě rozhodnutí valné hromady nebo z jiného důvodu stanoveného zákonem.
2. Dojde-li k zániku Spolku bez právního nástupce, bude provedena jeho likvidace za účelem vypořádání majetku.
3. Likvidační zůstatek po provedení likvidace může být použit pouze k veřejně prospěšným účelům s tím, že přednostně bude nabídnut právnické osobě s účelem a činností obdobných účelu a činnosti Spolku.
4. Jestliže Spolek obdržel účelově vázané plnění ze státního rozpočtu nebo jiného veřejného rozpočtu, naloží likvidátor s příslušnou částí likvidačního zůstatku podle rozhodnutí příslušného orgánu poskytovatele tohoto účelově vázaného určení.

čl. XI Závěrečná ustanovení

1. Za Spolek jedná, podepisuje smlouvy, dohody, objednávky nebo jiné písemnosti předseda výkonného výboru nebo jiný člen výkonného výboru se souhlasem předsedy výkonného výboru.
2. Předseda nebo jiný člen výkonného výboru za Spolek podepisuje tak, že k vytištěnému nebo napsanému názvu Spolku připojí svůj podpis.
3. Tyto stanovy byly schváleny valnou hromadou Spolku dne 27. dubna 2023 a okamžikem schválení nabývají platnosti a účinnosti.

Příloha č. 5

Zde budou uvedeny odpovědi respondentů, dále pouze R (1-16), kteří odpovídali na mé dotazy, tedy výzkumníka, dále jen V.

Odpovědi na otázku č. 1:

V: „Co Tě napadne, když se řekne mimovýkonový cíl?

R1: „Odpověď na tuto otázku může být různá, ale pro mě jako atleta, když slyším slovo "mimovýkonový cíl", napadá mě zábava. Ale i když jsou pro mě výkony důležité, vím, že důležité jsou také mimovýkonové cíle. Zdraví je velmi důležitý aspekt a když se děti pohybují, tak nejenže netrpí obezitou, ale také jsou na čerstvém vzduchu a dělají prospěšnou věc pro své tělo. Jako poslední mimovýkonový cíl, který bych chtěl zmínit, je výchova. Když se děti učí nové dovednosti, tak to zlepšuje jejich sebevědomí a pomáhá jim rozvíjet se nejen fyzicky, ale i mentálně. A to je něco, co je pro nás všechny velmi důležité.“

R2: „Pro mě jako sportovce a trenéra je to zajímavé téma. Když slyším slovo "mimovýkonový cíl", napadá mě hned několik věcí. Kromě zábavy a zdraví, také fair play, trávení času s kamarády a tvoření nových přátelství. Fair play by měl být významnou součástí každého sportovního tréninku a soutěže. Je to etický přístup, který klade důraz na spravedlnost, úctu a sportovní chování. Děti, které se v této atmosféře učí sportovat, si odnesou do života nejen pohybové dovednosti, ale i hodnoty a vztahy, které jsou pro ně velmi důležité.“

R3: „Pro mě jako trenéra a pedagoga je to velmi důležité téma. Spolupráce dětí mezi sebou, například při pohybových hrách, je pro mě důležitá také obecná pohybová gramotnost. Cílem je, aby dítě zvládlo běhat, skákat, házet, bylo obratné, ohebné a zvládalo kontrolovat své tělo. To nejenže pomůže dítěti při sportování, ale také v jeho každodenním životě. Dítě, které je pohybově gramotné, se lépe zvládá orientovat v prostoru, má větší sebedůvěru a je méně náchylné ke zraněním. Dalším důležitým mimovýkonovým cílem je socializace. Pod tímto pojmem si můžeme představit čas strávený s vrstevníky, učení se zvládat různé situace, komunikovat s trenérem i s vrstevníky apod. Většina sportů totiž vyžaduje spolupráci a komunikaci, a proto je důležité, aby děti tyto dovednosti rozvíjely již od útlého věku. A nakonec, ale ne méně důležité, je pro mě důležitá zábava. Děti by měly mít při sportování zábavu a těšit se na každý trénink. Když si děti hry a cvičení užijí, je větší šance, že budou sportovat i v budoucnosti a udržují si tak zdravý životní styl.“

R4: „Co mě napadne? Snaha, potěšení, přátelství, kolektivní myšlení, odhodlání, uvědomělost, ohleduplnost, tolerance, strategické myšlení, umění přijmout neúspěch a poučit se z něj, sebepoznání, komunikace, spolupráce, přijetí autority, orientace v prostoru.“

V: „To je pěkně obsáhlý seznam, můžeš prosím některé z těchto bodů vysvětlit?“

R4: „Určitě. Například kolektivní myšlení se týká schopnosti spolupracovat a přemýšlet jako tým, aby se dosáhlo určitého cíle. Odhodlání a uvědomělost zase znamenají, že děti se učí, že k úspěchu vedou trpělivost a tvrdá práce, a že musí být pozorné a soustředěné, aby dosáhly svých cílů. Ohleduplnost a tolerance jsou pak důležité pro to, aby se děti

naučily respektovat své spoluhráče a dodržovat pravidla, což je klíčové pro sportovní aktivitu. “

V: „Zní to, že v mimovýkonových cílech se skrývá spousta hodnot, jakou roli hrají tedy tyto cíle při sportování? “

R4: „Tyto mimovýkonové cíle hrají velmi důležitou roli. Když se děti naučí tyto hodnoty a dovednosti, budou to mít pro život. Sportování může být velmi prospěšné, nejen pro fyzické zdraví, ale i pro rozvoj osobnosti a sociálních dovedností. A to je něco, co se dětem bude hodit po celý život. “

R5: *„Určitě bych zmínila několik věcí. Jedna z nich je socializace, protože děti se během sportování setkávají s dalšími dětmi a učí se spolupracovat a komunikovat s nimi. Dále je pro mě důležité, aby děti bavilo to, co dělají, a aby se v rámci sportování cítili dobře. Proto bych zmínil také přátelství, které se často mezi dětmi během sportování vytváří. Dalšími věcmi jsou vzájemná pomoc a spravedlnost, které jsou důležité pro vytvoření zdravého kolektivu. Fair play je pro mě také velmi důležitým aspektem sportování, protože se děti učí respektovat pravidla a soupeře a hrát férově. Samozřejmě, nezapomínám ani na disciplínu a bezpečnost, protože jsou klíčové pro to, aby děti cvičily správně a nezranily se. Během sportování se děti učí překonávat své limity, rozvíjí svou vnitřní motivaci a poznávají své silné stránky i slabiny. Tím se také učí přijímat neúspěch a poučit se z něj. Rozvoj vlastního sebevědomí je také důležitý pro celkový růst dítěte. Myslím si, že sportování je skvělým způsobem, jak děti mohou rozvíjet svou osobnost. Během sportování se děti učí týmovému myšlení, strategickému plánování a také umění přijmout autoritu. Zároveň se učí orientaci v prostoru a rozvíjí svou pohybovou gramotnost. “*

R6 a R7: *„Když se řekne mimovýkonový cíl, tak se mi jako první věc vybaví zábava. Pohybová aktivita by měla být pro děti především zábavná a motivující. Dále mi přijde důležité dodržování pravidel. To se vztahuje nejen na samotnou sportovní aktivitu, ale i na chování vůči ostatním hráčům a respektování rozhodčích. Zdraví je samozřejmě také důležité, děti by měly být motivovány k pohybu a sportování, aby předešly problémům s obezitou a měly silné tělo. Spolupráce je také důležitá, protože děti se při sportu učí spolupracovat s ostatními, ať už v týmu nebo v rámci skupinových her. A konečně výchova ke sportu, protože sport může mít vliv na celkový vývoj dítěte, jeho sebevědomí a sebeúctu. “*

R8: *„Když slyším slovo "mimovýkonový cíl", jako první mě napadne tvorba kolektivu, spolupráce a rozvoj dítěte. “*

V: „Můžeš jednotlivé cíle více rozvést? “

R8: „Určitě, myslím tím, že sportovní aktivity jsou skvělým způsobem, jak spojit lidi dohromady. Když děti trénují nebo si spolu hrají, vytvářejí kolektiv a učí se spolupracovat. Toto jsou důležité dovednosti, které mohou být přínosem nejen pro sport, ale také pro další oblasti života. Rozvoj dítěte je dalším aspektem mimovýkonového cíle, který je důležitý. Sportování může pomoci dětem rozvíjet své dovednosti a schopnosti. Například mohou se naučit plánovat svůj čas, být více organizované nebo se učit řešit problémy. Tyto dovednosti jsou užitečné jak pro sport, tak pro celkový vývoj dítěte. “

R9: *„Dosažení mistrovství v dovednosti, cesta může být i cíl. “*

V: „Co tím přesně myslíš?“

R9: „Když se zaměříme na určitou dovednost, například malování nebo hraní na hudební nástroj, můžeme se snažit dosáhnout určité úrovně mistrovství. Ale samotná cesta, kterou musíme absolvovat, abychom toho dosáhli, může být stejně důležitá jako konečný výsledek. Během této cesty se můžeme učit novým věcem, rozvíjet své schopnosti, objevovat nové způsoby, jak se snažit překonat překážky a dosáhnout svých cílů.“

V: „Takže je důležité si stanovit cíl a snažit se ho dosáhnout, ale zároveň si užít cestu k němu?“

R9: „Ano, přesně tak. Když si stanovíme cíl, motivuje nás to k tomu, abychom se snažili dosáhnout toho nejlepšího výsledku. Ale pokud se soustředíme pouze na konečný cíl a zanedbáváme cestu, která k němu vede, můžeme přijít o spoustu věcí. Cesta může být náročná a plná překážek, ale pokud si ji užijeme a budeme se učit z chyb, může nám to pomoci stát se lepšími a dosáhnout výsledků, na které jsme původně ani nemysleli.“

R10: „Když slyším výraz mimovýkonový cíl, napadne mě několik věcí. Jednou z nich je přátelství na celý život, které si děti mohou vytvořit při sportovních aktivitách. Důležité je také zakořenění systému pravidel, které si děti osvojí a mohou je uplatnit nejen ve sportu, ale i v dalších situacích v životě. Dalším bodem je umět se radovat z dosažení plánovaných cílů a dokázat si užívat i dílčí úspěchy. Uvědomit si, že naplnění dobrým pocitem může znamenat víc než materiální ohodnocení. Celkově by mimovýkonový cíl měl být pro děti přínosem a pomoci jim v jejich osobnostním rozvoji.“

R11: Zábava, sebereflexe, pokora k soupeři.

V: Můžeš to prosím více rozvést? “

R11: „Když se soustředíš jen na výkon, tak se můžeš dostat do stavu, kdy ti už na tom nezáleží, jestli jsi úspěšný nebo ne. Když si ale uvědomíš, že výsledek není jediným cílem, ale že se dá při sportu zažít i spousta zábavy a například se naučit něco nového o sobě, tak se dokážeš soustředit na každý moment a přijímat to, co se děje kolem tebe. Navíc, pokud máš k soupeři pokoru a respekt, dokážeš se s ním lépe vypořádat a tím zlepšit svůj výkon. Když se zamyslíš nad tím, jak jsi hrál a co bys mohl udělat lépe, tak dokážeš své schopnosti posouvat dál. Také se tím učíš z chyb a zkušeností a můžeš se tak v budoucnu vyvarovat podobných situací.“

R12: „Zlepšení psychického zdraví, při sportování můžeme "vypnout" a nechat myšlenky volně plynout, utéct od všedních starostí. Dále to může být společenská záležitost kdy se setkává parta lidí, které baví sportovat.“

R13: „Mně se vybavují především hodnoty jako dodržování pravidel, férovost, spolupráce a spravedlnost. Dále bych zahrnul dokončení začatých věcí, překonání sebe sama a přátelské a příjemné prostředí. Je důležité věnovat pozornost a vnímání dítěte jako jednotlivce, propojování informací, získání pozitivního vztahu k pohybu, a posilování sebedůvěry. Z mého pohledu je také důležité podporovat zájem dítěte o pohyb a sport a motivovat ho k tomu, aby se snažilo stále zlepšovat a nevzdávat se. Je to

také o rozvíjení schopnosti sebe-reflexe a sebedisciplíny. Pokud dítě vidí, že se jeho úsilí a práce vyplácí, posiluje to jeho vnitřní motivaci a chuť dále pokračovat. “

R14: *„Asi pohyb. Pro mě znamená pohyb nezbytný prvek, který je součástí každého mimovýkonového cíle. Pohyb nám umožňuje zlepšovat naši fyzickou kondici, posilovat svaly, zvyšovat obratnost a koordinaci, ale také zlepšovat náš psychický stav a uvolnit se. Pohyb také přispívá k celkovému zdraví a prevenci mnoha zdravotních problémů. V rámci mimovýkonového cíle se mi zdá pohyb důležitý zejména v tom, že nás dokáže motivovat, zlepšovat naše schopnosti a posouvat naše hranice. “*

R15: *„Spolupráce je klíčová pro úspěch týmu, protože bez ní by bylo těžké dosáhnout cíle. Fair play a respekt jsou zase důležité pro udržení přátelského prostředí a dobrých vztahů. Snaha, odhodlanost a bojovnost jsou důležité pro dosažení cíle, protože bez nich není možné překonávat překážky a překonávat sebe sama. Týmový hráč si uvědomuje, že sportovní výkon není jen o něm samotném, ale o celém týmu a jeho úspěchu. Zábava a radost jsou důležité pro udržení motivace a nadšení pro sportování. Pracovitost je nutná pro dosažení cíle, protože bez tvrdé práce a tréninku není možné se zlepšovat a růst. “*

R16: *„Hned se mi vybaví radost z pohybu, přátelství a spolupráce. Podle mě jsou to základní prvky, které by měly být vždy součástí mimovýkonových cílů. Když se člověk baví a má přátelské prostředí kolem sebe, dokáže lépe zapomenout na stres a starosti a zlepšuje se tak i jeho psychické zdraví. “*

Odpovědi na otázku č. 2

V: „Jaké mimo výkonové cíle považuješ za důležité během tréninku dětí?“

R1: *„Mimovýkonové cíle bych považoval za důležité především zábavu. Pokud dítě sport nebaví, nedokáže se do tréninku plně zapojit a nemusí dosáhnout svého potenciálu. Dalším důležitým prvkem jsou pravidla, která by měla být respektována všemi členy týmu a trénink by měl být férový. Kromě toho by měl být kladen důraz na kolektiv a spolupráci, aby děti mohly rozvíjet sociální dovednosti a učily se pracovat v týmu. Tyto prvky jsou pro rozvoj dítěte velmi důležité a měly by být součástí každého tréninku. “*

R2: *„Za důležité mimovýkonové cíle během tréninku dětí považuji zejména fair-play, týmový duch, přátelství a respekt vůči ostatním-nejen vůči autoritám, ale i vůči lidem ve svém okolí. Důležité je, aby se děti naučily hrát fair-play a respektovat pravidla a rozhodnutí rozhodčích, ale také respektovat ostatní děti. Týmový duch je také velmi důležitý, protože umožňuje dětem spolupracovat a pracovat společně na dosažení cílů týmu. Přátelství je také důležité, protože vytváří příjemnou atmosféru na tréninku a umožňuje dětem rozvíjet své sociální dovednosti a navazovat nové přátelství. Respekt vůči ostatním lidem ve svém okolí je také důležitý, protože umožňuje dětem rozvíjet empatii a pochopení pro druhé lidi. Celkově řečeno, trénink dětí by neměl být pouze o výkonu a sportovních výsledcích, ale také o rozvoji důležitých sociálních dovedností a hodnot. “*

R3: *„Pro mě jsou nejdůležitějšími mimovýkonovými cíli radost z pohybu a pohybová gramotnost. Atletický trénink by měl být pro děti především zábavný a motivující. Děti by měly mít radost z pohybu a získávat tak pozitivní vztah k tělesné aktivitě. Kromě toho je pro mě velmi důležité, aby děti získaly pohybovou gramotnost. To znamená, aby uměly správně a efektivně pohybovat svým tělem, zvládaly základní pohyby a techniky atletických disciplín. Pohybová gramotnost jim pomůže nejen v atletických disciplínách, ale i v běžném životě. “*

R4: „Kromě samotného zlepšování výkonu považuji za důležité i další aspekty, jako je ohleduplnost k ostatním, umění přijmout neúspěch a ztrátu, spolupráce v týmu, přijetí autority trenéra a rozhodčích, potěšení a radost z pohybu a komunikace s ostatními.“

R5: „Pro mě jsou důležité mimovýkonové cíle, jako je vzájemná pomoc mezi dětmi a podpora fair play. Chtěla bych, aby děti dokázaly spolupracovat a pomáhat si navzájem při tréninku. Zároveň je pro mě důležité, aby děti respektovaly pravidla a byly vůči sobě i ostatním férové. Podle mě je důležité vytvářet prostředí, ve kterém jsou děti ochotné si pomáhat a podporovat se navzájem, místo aby soutěžily proti sobě.“

R6: „Pro mě jsou nejdůležitější mimovýkonové cíle atletického tréninku dětí radost z pohybu a vytváření přátelství. Myslím si, že pokud se děti budou bavit při tréninku a budou mít k sobě pozitivní vztahy, bude to mít pozitivní vliv na celkový výkon a výsledky.“

R7: „Podle mého názoru jsou důležité mimovýkonové cíle jako podpora jeden druhého, radost a nadšení pro sportování, a respekt k trenérovi.“

R8: „Považuji za důležité několik mimovýkonových cílů. Patří mezi ně spolupráce s jinými sportovci, vlastní potřeba pohybu, respekt ke sportu, k lidem, k soupeři, ke kamarádovi, k trenérovi, zdravotní aspekt, výchova, kamarádství, spolupráce, vlastní motivace a chuť se zlepšovat.“

R9: „Pro mě jsou velmi důležité dva aspekty-bavit se a individuální přístup. Trénink musí být pro děti zábavný a motivující, aby měly radost z pohybu a sportu. To je klíčové pro to, aby se chtěly dál zlepšovat a pokračovat v tréninku. Dále je velmi důležité, aby každé dítě mělo svého trenéra, který mu věnuje stejnou pozornost a prostor jako ostatním. Dítě musí mít pocit, že jeho trenér se o něj zajímá a že ho vidí jako jedinečného a důležitého člena týmu. Tím se vytváří pocit sounáležitosti a důvěry mezi dětmi a trenéry.“

R10: „Podle mého názoru jsou důležité mimovýkonové cíle, jako je snaha, fair play, řád, pravidelnost a aktivní využití volného času. Je důležité, aby děti trénovaly se snahou a snažily se neustále zlepšovat své výkony. Fair play a řád jsou také důležité, aby se děti naučily respektovat pravidla a zvyklosti v atletickém prostředí. Pravidelnost je klíčová pro dosažení pokroku a pro udržení kondice, protože pravidelné tréninky pomáhají dětem zlepšit své schopnosti a zvyšují jejich fyzickou a mentální odolnost. Navíc, aktivní využití volného času v podobě sportování může pomoci dětem vytvořit zdravé návyky a zlepšit jejich celkové blaho. Doufám, že děti, které trénujeme, se naučí tyto cíle respektovat a budou je mít vždy na paměti. Samozřejmě, každé dítě je individuální a může mít jiné cíle, ale my jako trenéři bychom měli být schopni pomoci jim dosáhnout toho, co chtějí, a vždy je podporovat.“

R11: „Zdravý pohyb je klíč ke šťastnému životu. Děti by měly mít zdravý pohyb, který je baví a naplňuje. Součástí tréninku by měl být smysl pro fair play-když si hrajeme, tak čestně. Důležité je také naučit se překonat první neúspěch a nevzdávat se. Děti by neměly být příliš zaměřené na porovnávání se s ostatními, ale spíše se snažit posouvat k vlastnímu zlepšení.“

R12: „Myslím si, že pro děti by měl být trénink především zábavný a motivující. Důležité je, aby se děti bavily a těšily se na každý trénink. Také by měly mít možnost socializace a navázání nových přátelství.“

R13: „U dětí je těžké hledat mimo výkonové cíle, protože si myslím, že jdou do všeho naplno a nevidí moc rozdíl v dosažení nejlepšího výkonu a jdou sportovat jen tak pro radost. Nicméně, v atletickém tréninku pro děti jsou důležité kolektiv dětí a to, že si mohou sdílet své radosti z drobných výher při hrách. Dále, děti mají volnější režim, kdy se nejedná pouze o dril a poslouchání jako ve škole, můžou se volně projevit.“

R14: „Při tréninku dětí je důležité vytvořit přátelské a příjemné prostředí, kde se děti budou cítit dobře a budou se těšit na každý trénink. Je důležité věnovat pozornost každému dítěti jako jednotlivci a poskytnout mu prostor pro vyslechnutí, propojování informací a získání pozitivního vztahu k pohybu. Důležité jsou i pravidla a jejich dodržování, stejně jako férovost a spravedlnost mezi dětmi. To všechno vytváří prostředí, které umožňuje dětem růst a rozvíjet se nejen v atletice, ale i jako lidé.“

R15: „Zábava, zdraví a pohyb. Trénink by měl být pro děti především zábavný, aby si ho užívaly a těšily se na něj. Je důležité také dbát na zdraví dětí a nezatěžovat je příliš náročným tréninkem. Kromě toho by měl být trénink zaměřen na podporu pohybu, který je pro děti velmi důležitý. Pohyb pomáhá dětem rozvíjet koordinační schopnosti a posilovat svalstvo. Je dobré, když si děti uvědomují, že sportování je součástí zdravého životního stylu a že jim může pomoci udržet se v kondici. Pokud se děti naučí milovat pohyb a sportování, budou se k němu vracet i v dospělosti a budou mít výhodu při prevenci řady zdravotních problémů spojených s nedostatkem pohybu. Je také důležité, aby trénink dětem přinášel radost a pozitivní zážitky. Díky tomu si děti budou pamatovat, že sportování může být zábavné a že si mohou užívat i při aktivitách, které vyžadují fyzickou námahu.“

R16: „Myslím si, že v atletickém tréninku dětí by měly být kromě samotných výkonů kladen důraz i na mimovýkonové cíle. Mezi ty nejdůležitější patří spolupráce, fair play, respekt, snaha, odhodlanost, bojovnost, týmový duch, zábava, radost a pracovitost. Celkově je důležité pamatovat na to, že atletický trénink by neměl být pouze o výkonu, ale také o vývoji dětí jako osobností a o budování zdravého, sportovního přístupu k životu.“

Odpovědi na otázku č. 3

V: „Na jaké mimovýkonové cíle kladeš největší důraz?“

R1: „Při tréninku atletiky pro děti kladu největší důraz na kolektiv. Je důležité, aby se děti naučily spolupracovat, aby se navzájem podporovaly a aby se učily, jak funguje týmová spolupráce. To je klíčové nejen pro atletiku, ale i pro život. Děti se musí naučit, jak se s ostatními domluvit a jak respektovat rozhodnutí druhých.“

R2: „Při tréninku kladu největší důraz na fair play a týmového ducha. Chci, aby se děti učily soutěžit, ale zároveň respektovat ostatní a chovat se spravedlivě. Fair play je klíčové a snažím se ho vštípit dětem už od úplného začátku. Týmový duch je pro také velmi důležitý. Snažím se vytvořit prostředí, kde se děti cítí jako součást týmu a kde se navzájem podporují. Věřím, že když se děti učí spolupracovat, jsou schopné dosáhnout lepších výsledků a zároveň se učí, jak být dobrou součástí kolektivu.“

R3: „Během tréninku kladu největší důraz na techniku a správné provedení základních atletických disciplín. Konkrétně se zaměřuji na umění házet, běhat, skákat přes švihadlo a základy gymnastiky. Je velmi důležité, aby děti zvládaly tyto základní dovednosti, protože jsou klíčové pro další rozvoj v atletice. Kromě toho je to také základ pro celkovou motoriku a zdraví dítěte. Cílem je, aby děti postupně zvládly tyto základní dovednosti a aby se staly

všestrannými atlety. Snažím se je motivovat k neustálému zlepšování a rozvíjení svých dovedností.“

R4: „Myslím si, že je důležité, aby děti rozvíjely spolupráci, strategické myšlení, ohleduplnost a toleranci vůči ostatním. Snažíme se, aby se děti naučily pracovat v týmu a spolupracovat s ostatními při výkonu různých cviků. To jim pomáhá nejen v atletice, ale i v životě obecně.“

R5: „Jedním z cílů je, aby se děti naučily vzájemnou pomoc a spolupráci. Věřím, že když se děti učí spolupracovat, zlepšují se nejen jako atleti, ale i jako lidé. Spolupráce a týmová práce jsou důležité nejen v atletice, ale i v životě obecně. Kromě toho kladu důraz i na další hodnoty jako je férovost, respekt k ostatním a zdravý životní styl. Chci, aby se děti učily, že atletika je nejen o výkonech, ale také o tom, jak se chovat k sobě navzájem a jak se pečovat o své zdraví.“

R6: „Hlavní cíle nejsou pouze spojené s fyzickou kondicí, ale také s duchovním a emocionálním vývojem dětí. Nejvíce kladu důraz na radost. Chci, aby děti měly radost z pohybu a zlepšovaly své fyzické schopnosti, ale zároveň aby se učily být soustředěné, disciplinované a samostatné. Důležitým prvkem je také rozvíjet sociální dovednosti dětí, aby se naučily spolupracovat v týmu a být respektovány.“

R7: „Mojí největší prioritou je vytvoření dobré atmosféry a nálady. Snažím se, aby si děti užily pohyb a strávený čas s kamarády při sportování. Důležité je pro mě také zajistit pestrost aktivit, aby se děti nenudily a měly možnost vyzkoušet si různé aktivity. Dále se snažím přenést na děti dobrou náladu a dobrý pocit z pohybu. Kromě toho se samozřejmě snažím naučit děti běh, skok, hod a dalších disciplín. Snažím se u nich také vytvářet disciplínu a zodpovědnost.“

R8: „Snažím se, aby tréninky byly zábavné a přinášely dětem radost a potěšení z pohybu. Používám různé hry a soutěže, které podporují spolupráci a komunikaci v týmu. Také se snažím vytvořit prostředí, kde jsou děti vítány a mohou se cítit jako součást skupiny. Vytvářím prostor pro to, aby se děti navzájem podporovaly a pomáhaly si.“

R9: „Největší důraz kladu na pravidelnost a snahu. Snažím se dětem vštěpovat, že pravidelný trénink a snaha jsou klíčové pro dosažení dobrých výsledků, ale také pro zlepšení celkového zdraví a kondice. Dále kladu důraz na aktivní trávení volného času, protože děti tráví převážnou část dne ve škole. Proto bych ráda, aby na tréninku našly způsob, jak se dobře bavit, poznat nové kamarády a třeba se i něco naučit.“

R10: „Mým hlavním cílem je podpora fair play, tedy dodržování pravidel a zásad. Dalším důležitým cílem je vytvoření přátelské a pozitivní atmosféry. V neposlední řadě kladu důraz na lásku k pohybu, protože chci, aby si děti užívaly pohyb a mohly si ho užívat i mimo trénink.“

R11: „Největší důraz kladu na fair play a přátelství. Snažím se naučit děti respektovat pravidla a být ohleduplný. Taky jim vysvětluji, že výhra není všechno a že větší hodnota spočívá v tom, jak se zachovají v různých situacích. Přátelství je také důležité, protože chci, aby děti měly z tréninku radost a aby si navzájem pomáhaly a podporovaly se. Cítím, že tyto hodnoty jsou klíčové pro rozvoj sportovního ducha a osobnostní růst dětí.“

R12: „Největší důraz kladu na společenskou hodnotu sportování, protože při sportu se dá zažít spousta zábavy o kterém se pak člověk může bavit, komu co jak šlo, jak jsme si to užili atd. Zkrátka trávit čas s někým, kdo má stejnou náplň volného času.“

R13: „Určitě dávám na první místo přátelské a příjemné prostředí pro děti, aby se mohly cítit pohodlně a bavit se. Dále se snažím všimnout si každého dítěte jako jednotlivce a vytvářet pro ně prostor pro vyslechnutí a získání tak pozitivního vztahu k pohybu.“

R14: „Největší důraz kladu na zábavu a pohyb. Chci, aby se děti bavily a těšily se na tréninky. Když jsou v pohybu, jsou šťastné a plné energie, což je pro mě jako trenéra velmi důležité. Také se snažím vytvořit prostředí, kde se děti mohou učit nové věci a zdokonalovat své schopnosti, aniž by to bylo příliš náročné nebo stresující. Můj cíl je vytvořit pozitivní zkušenosti s atletikou a podpořit děti v jejich pohybovém rozvoji.“

R15: „Tréninky jsou zaměřené na celkový rozvoj dětí, kladu největší důraz na tři věci: fair play, radost a spolupráci.“

R16: „Největší důraz kladu na to, aby děti vnímaly své tělo, aby se učily poslouchat a respektovat své limity. Zároveň je důležité, aby děti měly radost z pohybu a věděly, že cílem není být nejlepší, ale užívat si aktivitu a zdravý životní styl.“

Odpovědi na otázku č. 4

V: „Jaké mimo výkonové cíle se Ti během tréninku daří realizovat?“

R1: „Daří se mi vytvořit příjemné a pozitivní prostředí na trénincích, které podporuje zábavu a radost ze sportování. Zároveň se snažím rozvíjet kolektivního ducha a podporovat spolupráci mezi dětmi, aby se naučily pracovat jako tým. Což je důležité nejen pro sportovní výkony, ale také pro život vůbec.“

R2: „Daří se mi vytvářet radostné a pozitivní prostředí na trénincích, které podporuje dětskou radost ze sportování. Snažím se, aby děti v atletice nejenom vynikaly, ale také si užívaly svůj čas na trénincích. Věřím, že když mají děti radost ze sportování, tak je to nejlepší motivace pro jejich další rozvoj. Dále se mi daří rozvíjet týmový duch mezi dětmi. Atletika je sice individuální sport, ale i tak je důležité umět pracovat v týmu. Na trénincích se snažím vytvářet kolektivní atmosféru a podporovat spolupráci mezi dětmi. Věřím, že když se naučí spolupracovat, tak se stanou nejenom lepšími sportovci, ale také lepšími lidmi. Dalším mým cílem je podporovat přátelství mezi dětmi. Snažím se vytvářet příležitosti pro děti, aby si mohly navzájem lépe poznat a vytvářet mezi sebou přátelské vztahy. Věřím, že když mají děti kamarády mezi sebou, tak se budou na tréninky těšit ještě více.“

R3: „Daří se mi rozvíjet pohybovou gramotnost u dětí. Věřím, že základem pro každého sportovce je kvalitní pohybová příprava a vývoj základních pohybových schopností. Proto se snažím děti vést k tomu, aby se naučily správně běhat, skákat, házet a další základní atletické dovednosti. Mým cílem je, aby se děti staly pohybově gramotnými a byly schopné správně a bezpečně provádět různé pohybové aktivity. Dále se mi daří podporovat spolupráci mezi dětmi. Na trénincích se snažím vytvářet prostředí, ve kterém si děti vzájemně pomáhají a podporují se navzájem. Věřím, že spolupráce mezi dětmi je klíčová pro to, aby byly schopné dosahovat společných cílů a aby si užívaly sportování ještě víc.“

R4: „Daří se mi podporovat spolupráci a komunikaci mezi dětmi. Na tréninku vytvářím atmosféru, kde děti mohou otevřeně komunikovat a spolupracovat na různých úkolech a

cvičeních. Věřím, že tato spolupráce a komunikace jsou klíčové pro to, aby se děti učily od sebe navzájem a vytvářely silné vztahy. Dále se mi daří podporovat potěšení a radost ze sportování. Aktivity jsou vždy plné zábavy a her, aby si děti mohly užívat sportování a mohly si vytvořit pozitivní vztah k atletice a pohybu obecně. Snažím se také podpořit jejich strategické myšlení. Nejenže se učí atletické dovednosti, ale také se učí plánovat a přemýšlet o svých taktikách a strategiích. Věřím, že tyto schopnosti jim budou užitečné nejen v atletice, ale i v dalších oblastech života. Daří se mi povzbuzovat děti, aby se snažily a nevzdávaly se.“

R5: *„Daří se mi prosazovat několik dalších cílů vedle těch výkonových, které jsou také velmi důležité. První z nich je vzájemná pomoc. Když si sportovci navzájem pomáhají, vytváří se týmový duch a spolupráce, což má pozitivní vliv nejen na sportovní výsledky, ale i na kvalitu vztahů mezi lidmi. Dalším cílem je překonávání limitů, především psychických. Když si sportovec uvědomí, že může dosáhnout více, než si myslel, má to pozitivní vliv na jeho sebevědomí a vnitřní motivaci. Také se snažím rozvíjet strategické myšlení u svých svěřenců a podporovat jejich odhodlání a snahu. Bezpečnost a zdraví jsou také důležité cíle, které se mi daří realizovat.“*

R6: *„Daří se mi pomáhat dětem rozvíjet radost z pohybu a sportu. Chci, aby si sport užívaly a aby z něj měly radost. To je pro mě velmi důležité. Dalším důležitým cílem je vytváření přátelství mezi dětmi v týmu. Snažím se vytvářet pozitivní atmosféru, kde se děti budou cítit dobře a kde si budou navzájem pomáhat. Snažím se také vytvářet důvěru mezi mnou a dětmi, aby měly pocit, že mi mohou říct cokoli. Je to náročné, ale je to skvělé, když vidím, jak se děti posouvají nejen výkonnostně, ale také osobnostně. Je to pro mě velká satisfakce vidět, že děti mají radost ze sportu a že jsou schopné spolupracovat a pomáhat si navzájem.“*

R7: *„Daří se mi snaha o spolupráci, zábavu a dobrý pocit z tréninku, aby děti odcházely z tréninku spokojené. Snažím se, aby se děti na tréninku nejen hodně naučily, ale také si užily zábavu a měly pocit, že jsou součástí týmu. Dalším důležitým cílem pro mě je vytváření dobré atmosféry a nálady mezi zúčastněnými. Snažím se být pozitivní a motivující, abych podporoval děti k maximálnímu úsilí a úspěchu. Snažím se také podpořit vzájemnou podporu a respekt mezi dětmi. Je pro mě velmi důležité, aby děti měly dobrý pocit z tréninku a aby si odnášely pozitivní zážitky. Věřím, že pokud děti budou mít z tréninku dobrý pocit, budou se těšit na další tréninky a budou se chtít zlepšovat. V konečném důsledku to může vést k lepším výkonům, ale i k celkovému zlepšení osobnosti dítěte.“*

R8: *„Daří se mi mnoho věcí, ale jedním z nejdůležitějších cílů pro mě je tvorba party a dobrého kolektivu. Snažím se vytvářet atmosféru, kde se děti navzájem podporují a společně dosahují cílů. Tvořím prostředí, kde jsou děti schopné se navzájem motivovat a povzbuzovat. Vytvoření dobrého kolektivu je klíčové, protože v atletice nezáleží jen na individuálních výkonech, ale také na tom, jak se členové týmu dokáží vzájemně podpořit. Snažím se také udržovat dobrý vztah s rodiči a snažím se zapojit je do celého procesu, aby se cítili součástí našeho týmu. Atletický trénink by neměl být jen o výkonu, ale také o zábavě, spolupráci a budování vztahů mezi dětmi.“*

R9: *„Daří se mi několik věcí. Jedním z mých cílů je podpořit snahu dětí. Snažím se je motivovat a povzbuzovat, aby vždy dělaly maximum, bez ohledu na výsledek. Je pro mě důležité, aby si děti uvědomily, že i když nevyhrají, tak pokud daly do toho vše, mohou být na sebe hrdé. Dalším důležitým cílem pro mě je fair play. Snažím se dětem ukázat, že výhra za každou cenu není vždy to nejdůležitější. Že je důležité hrát čistě a dodržovat pravidla. Snažím se také vytvářet řád a disciplínu, aby si děti uvědomily, že k úspěchu vede tvrdá práce a pravidelnost. Dále se mi daří podporovat děti v aktivním využití volného času. Snažím se děti inspirovat k tomu, aby se věnovaly i jiným aktivitám, nejen sportu. Ať už jde o tvořivé*

aktivity, nebo například hudbu či tanec. Je pro mě důležité, aby děti poznaly, že sport není jediná možnost, jak trávit volný čas. To jsou některé z cílů, kterých se snažím dosáhnout. Snažím se děti vychovávat tak, aby byly nejen dobrými sportovci, ale také dobrými lidmi. Doufám, že se mi to daří a že moje děti budou mít ze sportování i ze svého volného času radost a budou se cítit dobře.“

R10: *„Daří se mi probudit lásku k pohybu a fair play u dětí. Snažím se vytvářet pravidla, na kterých se děti naučí aktivně využívat volného času a také respektovat ostatní. Důležité pro mě je také aktivní vyslechnutí zadání a zohlednění individuálních potřeb každého dítěte.“*

R11: *„Daří se mi prosazovat fair play. Je důležité, aby se děti naučily, že sport není jen o výhře za každou cenu, ale i o správném chování a respektování pravidel. Snažím se, aby děti byly schopné prohrát s elegancí a vyhrát s pokorou.“*

R12: *„Myslím si, že se mi daří realizovat hlavně to, že se děti rády vrací na trénink za svými kamarády, do dobrého kolektivu a že se tam můžou vyblbnout a užít si zábavu.“*

R13: *„Přátelské a příjemné prostředí, pozornost a vnímání dítěte jako jednotlivce-prostor pro vyslechnutí, propojování informací, získání pozitivního vztahu k pohybu, dodržování pravidel, férovost a spravedlnost.“*

R14: *„Daří se mi dětem ukázat, že sport může být zábavný a že díky němu mohou poznávat nové kamarády. Tento cíl se mi daří realizovat tím, že se snažím vytvořit přátelskou a pozitivní atmosféru na tréninku, kde se děti budou cítit pohodlně a svobodně. Dalším cílem je podporovat fair play, který by měl být základem každého sportu. Snažím se vysvětlit dětem, že vítězství není všechno a že je důležité být uznáván i pro to, jak se chováš na trati a mimo ni. Vychovávat sportovce, kteří nejsou pouze dobrými výkonnostními atlety, ale také dobrými lidmi, je pro mě prioritou.“*

R15: *„Daří se mi prosazovat zásady fair play, podporovat spolupráci a týmovou práci, a hlavně dětem zprostředkovat radost a zábavu z tréninku. Tyto aspekty jsou pro mě stejně důležité jako výkonnostní cíle. Snažím se být spravedlivá a důsledná při prosazování pravidel a podporovat pozitivní chování a vzájemnou podporu. Vytvářím také zajímavé a variabilní tréninkové plány, které dětem umožňují různé zážitky a zábavu. Pro mě je nejdůležitější, že děti odcházejí z tréninku spokojené a s dobrým pocitem, a že si z něj odnesou nejen sportovní zkušenosti, ale i pozitivní vztah k pohybu a aktivnímu životnímu stylu.“*

R16: *„Daří se mi děti trénovat tak, aby je to bavilo. Je pro mě důležité poznat, co je na nich baví a co ne. Snažím se budovat nadšení pro pohyb a sport všeobecně. Věřím totiž, že když děti cítí radost a nadšení, jsou schopné se naučit i ty nejtěžší techniky. Daří se mi budovat mezi dětmi kamarádství a přátelství, jsou pro můj trénink důležité. Snažím se také vychovávat děti k fair play a spolupráci, aby se naučily respektovat a přijímat druhé, což je velmi důležité nejen v atletice, ale i v životě. Snažím se být vstřícná, pozitivní a podporovat děti v tom, co dělají. Zároveň se snažím rozvíjet jejich slabší stránky a pomáhat jim překonávat překážky. Je důležité jim ukazovat, že jsou důležitou součástí týmu. Snažím se s nimi také komunikovat, většinou o všem, o čem samy začnou.“*

Odpovědi na otázku č. 5

V: „Jaké mimo výkonové cíle se Ti během tréninku nedaří realizovat?“

R1: „Nedaří se mi prosazovat fair play u všech dětí stejně úspěšně. Je to ale velmi důležitý aspekt a snažím se na tom pracovat. Chci, aby se děti naučily, že důležitý není jen výsledek, ale také to, jak se dostane k výsledku. Musíme respektovat pravidla, soupeře a rozhodčí. Snažím se je k tomu vést příkladem, ale někdy to prostě nefunguje u všech stejně dobře.“

R2: „Občas fair play, ale nemyslím si, že nějak závažně, spíš u dětí tohoto věku občas vítězí touha po vítězství než hra absolutně čestná, ale nemyslí to nijak špatně. Občas jsem taktéž na pochybách ohledně radosti jednotlivých dětí, zda jsou opravdu šťastní být na tréninku a zda se jim to líbí. Většinou ale nakonec zjistím, že vcelku jakákoliv aktivita baví všechny děti.“

R3: „Daří se mi realizovat všechny mimo výkonové cíle.“

R4: „Nedaří se mi zcela prosadit přijímání neúspěchu, uvědomělost a částečné přijetí autority. Myslím si, že v dnešní době jsou tyto aspekty často opomíjeny a jejich význam je podceňován. Často se setkávám s dětmi, které se s neúspěchem nedokážou vyrovnat, a to jak v rámci sportu, tak i mimo něj. Snažím se je však vést k tomu, aby si uvědomily, že chyby jsou nevyhnutelné a že je důležité se z nich poučit a zlepšit se. Uvědomělost zase pomáhá dětem být víc přítomné v tom, co dělají, a naučit se plně se soustředit na své výkony. Autorita je nutná pro udržení řádu a disciplíny během tréninků a zároveň pomáhá dětem pochopit, že je důležité respektovat ostatní členy týmu.“

R5: „Občas se mi nedaří vštípit dětem poslušnost a respektování autority. Také je pro ně často těžké přijímat neúspěch a umět s ním pracovat. Ale snažím se s těmito věcmi pracovat a pomáhat dětem rozvíjet tyto dovednosti.“

R6: „Nedaří se mi realizovat respekt, a to nejen mezi dětmi, ale i mezi rodiči. Snažím se děti učit, že respekt k ostatním je velmi důležitý a že by se měl projevovat nejen na sportovním hřišti, ale i v každodenním životě.“

R7: „Nedaří se mi někdy prosazovat fair play. V tomto věku se děti velice soupeří, žalují na sebe, hádají se a myslím si, že pro ně je výkon a vítězství na prvním místě. V dnešní době je to úspěch, a to je to, co je pro ně nejdůležitější. I když snažím děti učit spravedlivosti a etickému chování, někdy to bohužel nestačí.“

R8: „Nedaří se mi někdy komunikovat s dětmi. Každé dítě je jiné a vyžaduje jiný přístup. Snažím se s nimi komunikovat co nejvíce, ale někdy to není tak jednoduché, jak bych si představovala. Někdy jsou děti plaché nebo nesoustředěné, takže je těžké je přimět k poslechu. Jiné děti jsou zase velmi nadšené a vzrušené a jejich nadšení může být někdy těžké kontrolovat. Navíc, některé děti mohou mít problémy s koncentrací nebo chápáním, takže musím být velmi trpělivý a vysvětlovat věci různými způsoby, aby to pochopily.“

R9: „Určitě je to pro mě důležité, aby se děti cítily dobře a zdravě. Snažím se je vést k tomu, aby si uvědomily, jak důležité je správné stravování, pitný režim, dostatek spánku a regenerace pro jejich výkon a zdraví. Bohužel se mi ale často nedaří zajistit, aby si děti uvědomily, jak důležité je dodržovat zdravý životní styl i mimo trénink.“

R10: „Ve skupině 10-30 dětí se ne vždy daří odhadnout osobnost dítěte. Je těžké se věnovat každému z nich individuálně a rozpoznat, jakým způsobem se nejlépe učí a jaký má potenciál. Navíc je pro mě těžké narušit stereotypy, které si děti přinesou z rodiny. Většina dětí se učí a vyvíjí v různých oblastech odlišně, takže je pro mě důležité najít pro každého z nich individuální přístup, aby mohli dosáhnout svého potenciálu.“

R11: „Nedaří se mi správně vyhodnotit to, co děti zvládnou a co už ne. Co je za jejich hranici schopností. Mám ve skupině děti například věkově rok od sebe a některé jsou více zdatné než jiné. Snažím se s nimi pracovat individuálně a postupovat pomalu, ale občas může být náročné určit, kdy je třeba dítěti dát větší výzvu a kdy už by mohlo být nebezpečné, aby pokračovalo. Samozřejmě nechci, aby si někdo zranil, ale zároveň chci, aby se děti cítili úspěšné a aby si trénink užívaly.“

R12: „Nedaří se mi vždycky dát každému dítěti stejný prostor a chovat se ke všem stejně, bez rozdílu. Každé dítě je totiž jiné, má jiné schopnosti a potřeby. Někdo potřebuje více pozornosti, jiný si naopak potřebuje procvičit věci sám. Snažím se samozřejmě být spravedlivá ke všem, ale někdy je těžké najít pro každé dítě tu správnou rovnováhu. Zároveň se snažím nabourat stereotyp zažitý z rodiny, kdy se jedno dítě může cítit opomíjené, pokud si jiné dítě vyžaduje více pozornosti. Třeba když trénujeme různé atletické disciplíny, některé děti mají jasné favority, které jim jdou lépe než ostatní. Zároveň ale chci, aby se děti učily všechny disciplíny a mohly rozvíjet své schopnosti v co největší šíři. Je to ale náročné, protože ne každé dítě má rádo každou disciplínu, a ne všechny jim jdou stejně dobře. Snažím se tedy vymýšlet různé způsoby, jak motivovat i ty děti, kterým daná disciplína moc nejde, a jak podpořit ty, kteří ji mají rádi a umějí v ní excelovat.“

R13: „Snažím se, abychom se všichni bavili, měli radost a cítili se vítáni, ale ne vždy je to jednoduché. Každé dítě je jedinečné a má své potřeby, zájmy a výzvy, a jako trenér musím být schopen reagovat na tyto rozdílné potřeby. Musím se snažit dát každému dítěti přesně to, co potřebuje, aby mohlo růst a rozvíjet se. Největší prostor pro zlepšení vidím v tom, abych umožnil každému být "králem", musím vnímat a mapovat situaci, aby se například neopakovalo, že někdo se stane dvakrát po sobě první zvolenou babou při hře. Chci, aby se každé dítě cítilo uznáno a aby se všichni navzájem podporovaly a respektovaly, což může být někdy náročné, ale je to cíl, který si kladu a na kterém pracuji.“

R14: „Mám ráda, když se děti u nás cítí jako součást týmu a když mezi námi panuje vřelá atmosféra. Ale někdy se mi nedaří najít ten správný způsob, jak komunikovat s každým dítětem individuálně. Většinou mám skupinu kolem 10 až 30 dětí a těžko se stihám věnovat každému zvlášť. Navíc každé dítě má jinou osobnost a potřebuje jiný přístup, takže není vždycky jednoduché najít ten správný klíč. Každý sport má svá pravidla a já se snažím je dodržovat. Ale někdy se mi nedaří najít správnou rovnováhu mezi tím, abych byla přísná, ale zároveň aby se děti cítily dobře a neomezované. Je to těžké, ale snažím se najít ten správný přístup.“

R15: „Nedaří se mi získat respekt od některých dětí. Je to pro mě složité, protože respekt je základ pro úspěšné trénování. Pokud děti nevěří v mé schopnosti a nevnímají můj trénink jako důležitý, je těžké je motivovat a posunout je dál. Proto je pro mě důležité vytvořit si s nimi silný a zdravý vztah založený na respektu.“

R16: „Nedaří se mi prosadit fair play, někdy je prostě vidět, jak děti nehrají podle pravidel. Snažím se je učit nejen atletické dovednosti, ale i etické hodnoty. Ale vím, že ne vždy se to daří, protože děti mohou být velmi soutěživé a chtějí vyhrát za každou cenu.“