

Motivace dívek ke sportovní činnosti

Lucie Šplíchalová

Bakalářská práce
2008



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2007/2008

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lucie ŠPLÍHALOVÁ**
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Motivace dívek ke sportovní činnosti**

Zásady pro vypracování:

Nastudování odborné literatury a zpracování materiálů.

Teoretické zpracování tematiky.

Příprava metodiky výzkumné části.

Zpracování a vyhodnocení výzkumu.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

CHARVÁT, M. Sociální aspekty sportovních aktivit. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-029-8.

NAKONEČNÝ, M. Motivace lidského chování. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7.

PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

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

SVOBODA, B. Pedagogika sportu. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Karla Hrbáčková

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

24. ledna 2008

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. května 2008

Ve Zlíně dne 24. ledna 2008



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



L.S.



Mgr. Jarmila Celá
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce je zaměřená na problematiku sportovní motivace. Snaží se poukázat na proces utváření kladného vztahu dětí a mládeže ke sportovním aktivitám.

Teoretická část je věnována charakteristice volného času, zabývá se zákonitostmi sportovní přípravy dětí a mládeže a rozebírá motivační činitele ve sportovním tréninku.

V praktické části zjišťuji pomocí metod kvalitativního výzkumu možné motivační zdroje dívek k pravidelné sportovní činnosti. Ve své práci sleduji také vliv věkových zvláštností, jako důležitého aspektu ve vztahu ke sportovní činnosti.

Klíčová slova: volný čas, sport, moderní gymnastika, motivace, výkonnost, osobnost, věkové zvláštnosti.

ABSTRACT

The theme of this bachelor dissertation is motivation in sport. The dissertation aims to show the process of forming children's and youth positive approach to sport activities.

The theoretical part of this bachelor dissertation presents the characteristics of free time, describes the patterns of children's and youth sports preparation and analyzes motivation factors in sports training.

In the practical part of the bachelor dissertation I investigate girls possible motivation factors to do regular sporting activities. For this investigation I have used qualitative research method. In my dissertation I also observe age particularities as an important aspect in respect to sport activities.

Key words: free time, sport, rhythmic gymnastics, motivation, efficiency in sport, personality, age particularities.

Děkuji Mgr. Karle Hrbáčkové za odborné vedení práce. Poděkování také patří všem děvčatům z oddílu SK MG Zlín za ochotu a spolupráci v průběhu celého výzkumu.

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 VOLNÝ ČAS	10
1.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU	11
1.2 SPORT.....	12
1.2.1 Význam sportu	13
1.2.2 Sportovní trénink.....	14
1.2.3 Složky sportovního tréninku	15
1.2.4 Sportovní příprava dětí.....	16
1.2.5 Sportovní výkonnost	17
1.3 MODERNÍ GYMNASTIKA	18
1.3.1 Charakteristika moderní gymnastiky	18
1.3.2 Činnost klubu moderní gymnastiky SK Zlín	19
1.3.3 Organizace tréninkové jednotky v Klubu MG SK Zlín	20
2 VLIV SPORTOVNÍ ČINNOSTI NA UTVÁŘENÍ OSOBNOSTI	22
2.1 VLIV PROSTŘEDÍ.....	22
2.2 VLIV RODINY.....	22
2.3 OSOBNOSTNÍ PŘEDPOKLADY	23
2.4 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI	24
3 MOTIVACE	25
3.1 MOTIVACE LIDSKÉHO CHOVÁNÍ	25
3.2 SPORTOVNÍ MOTIVACE	26
3.2.1 Vnější motivace.....	28
3.2.2 Vnitřní motivace.....	29
3.3 VÝKONOVÁ MOTIVACE.....	29
3.3.1 Pozitivní motivace.....	30
3.3.2 Negativní motivace	31
3.4 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA SPORTOVCE	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
4 PROJEKT VÝZKUMU	34

4.1	VYMEZENÍ ZVOLENÉHO VÝZKUMNÉHO TÉMATU	34
4.2	VÝZKUMNÝ PROBLÉM	34
4.3	DRUH VÝZKUMU	35
4.4	CÍL VÝZKUMU	35
4.5	ZÁKLADNÍ SOUBOR	35
4.6	CHARAKTERISTIKA VÝBĚROVÉHO SOUBORU	35
4.7	METODA SBĚRU DAT	37
4.7.1	Metoda volného psaní	38
4.7.2	Metoda polostrukturovaného rozhovoru	38
4.8	POSTUP ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT	38
5	VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	40
5.1	VOLNÉ PSANÍ.....	40
5.1.1	Zhodnocení odpovědí.....	40
5.1.2	Závěry plynoucí z volného psaní	46
5.2	ROZHOVORY	46
5.2.1	Zhodnocení odpovědí.....	46
5.2.2	Závěry plynoucí z rozhovorů	52
5.3	SHRNUTÍ.....	52
	ZÁVĚR.....	54
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	55
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	57
	SEZNAM PŘÍLOH.....	58

ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si vybrala záměrně a to z toho důvodu, že je mi velmi blízké. Když se zamyslím nad významem motivace, napadá mě, že je hybnou silou člověka. S motivací se člověk setkává v průběhu celého života, i když si to někdy více, jindy méně uvědomuje.

Již od útlého věku jsou děti motivovány různými způsoby. Snaží se na ně působit rodiče, učitelé ve školce, pedagogové ve škole, zaměstnavatel v pracovním procesu nevyjímaje. Mě však nejvíce zajímá oblast volného času, kde se právě hledisko motivace ukazuje jako rozhodující činitel.

Jednou z nejčastěji prováděných činností ve volném čase jsou sportovní aktivity. A právě motivace k provádění těchto aktivit je oblast, která mě již delší dobu zajímá. Ve sportovním prostředí se pohybuji již hezkou řadu let, z toho sedmnáct let pracuji jako trenérka moderní gymnastiky.

V teoretické části práce se zaměřuji na rozbor volného času a jeho funkcí. Dále se zabývám sportovní tematikou, velká část práce je věnována právě sportovní přípravě dětí a mládeže. Samostatná kapitola motivace se snaží danou problematiku přiblížit opět z pohledu sportovce.

Praktická část práce je zaměřená na sledování motivace dívek v oddíle moderní gymnastiky ve Zlíně. Cílem práce je zjistit možné aspekty motivace dívek k pravidelné sportovní činnosti. Výzkum sleduje také roli věkového rozdílu z pohledu přístupu k motivaci.

Sportovní motivace bývá často spojována pouze s potřebou výkonu. Myslím si však, že toto je velmi zjednodušující pohled. Přišlo mi proto zajímavé, ověřit si na dětech ze sportovního oddílu, zda tomu tak opravdu je. Ve své práci se pokouším nalézt a objasnit také jiné důvody k provádění sportovní činnosti.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VOLNÝ ČAS

Volný čas můžeme specifikovat jako „čas, kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku). Na výchovu a vzdělávání ve volném čase je zaměřena pedagogika volného času.“ (Průcha, 1995, s. 255)

Dle Pávkové (1999) je možné volný čas chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat podle svého uvážení. Tyto činnosti pak děláme dobrovolně a rádi, přinášejí nám příjemné pocity uvolnění a uspokojení.

Znamená to tedy, že každý se může sám za sebe rozhodnout, jakou činnost bude ve svém volném čase vykonávat. Ať už jsou to sportovní, kulturní nebo společenské aktivity, nebo třeba zábava, odpočinek a relaxace, závisí to pouze na ochotě a vůli zorganizovat si svůj volný čas podle svých představ.

Z hlediska dětí a mládeže nepatří do volného času vyučování a činnosti s ním související, domácí povinnosti, další vzdělávání, sebeobsluha, jídlo, spánek, hygiena i zdravotní péče. Mohlo by se zdát, že dětem a mladým lidem mnoho volného času nezbyvá, opak je však pravdou. Pokud vezmeme v úvahu pouze víkendy, svátky a školní prázdniny zjistíme, že mají děti asi 180 dní volna. K tomu musíme ještě připočítat několik hodin každý den po skončení vyučování a už je jasné, že tato oblast si zaslouhuje věnovat velkou pozornost.

Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných a také preventivních důvodů je na místě jeho pedagogické ovlivňování. Jednou z hlavních podmínek je, aby toto ovlivňování čili vedení bylo nenásilné a citlivé. Míra ovlivňování volného času závisí především na věku dětí, charakteru zvolené činnosti a sociální vyspělosti skupiny nebo jednotlivce (Pávková, 1999).

Je důležité, aby se děti a mládež naučily využívat svůj volný čas smysluplně. Děti chtějí většinou dělat to, co je baví, co se jim líbí. Zejména ve městech mají děti možnost výběru z pestré nabídky aktivit pro ně určených, mohou si lépe vybrat to, co by samy chtěly ve svém volném čase dělat. Menší města i vesnice leckdy nemohou nabídnout tak pestrý program, jejich výhoda však spočívá v bližším spojení s okolní přírodou, o což jsou zejména městské děti často ochuzeny.

1.1 Funkce volného času

Pojetí volného času a terminologie s tím související stále prochází vývojem. Existuje několik různých přístupů k pojetí pedagogiky volného času a i ty se neustále vyvíjí. Také základní vymezení funkcí volného času uvádějí jednotliví autoři různé, někteří méně, jiní více obsáhlé.

Velice stručně jsou vymezeny funkce volného času v knize Děti, mládež a volný čas.

Funkce volného času:

- odpočinek – regeneraci pracovních sil
- zábava – regenerace duševních sil
- rozvoj osobnosti – spoluúčast na vytváření kultury (Hofbauer, 2004).

Bližší a komplexněji vymezil funkce a možnosti volného času německý pedagog Horst W. Opaschowski, který za základní považuje:

- rekreaci – zotavení a uvolnění
- kompenzaci – odstraňování zklamání a frustrací
- výchovu a další vzdělávání – učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení
- kontemplaci – hledání smyslu života a jeho duševní výstavba
- komunikaci – sociální kontakty a partnerství
- participaci – podílení se, účast na vývoji společnosti
- integraci – stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organismů
- enkulturaci – kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností (Opaschowski in Hofbauer, 2004)

Dále se budu v popisu volnočasových aktivit zaměřovat speciálně na oblast sportovního využití volného času dětí a mládeže, protože se tomuto tématu dále věnuji ve svém výzkumu v praktické části práce.

1.2 Sport

Slovem sport nejčastěji označujeme všechny tělesné aktivity moderního člověka. Sportovní činnost vždy patřila do základního rejstříku hodnot lidského života a to bez ohledu na to v jaké historické době byla provozována. Člověk si odjakživa rád hrál, měl potřebu se pohybovat, skákat, běhat, házet, pouze to dříve jinak nazýval. Slovo „sport“ k nám přišlo z angličtiny a dalo by se přeložit jako „bavit se“, „oddávat se zábavě“, „hrát hry pro zábavu.“ V tomto duchu byly fyzické aktivity vnímány až od 16. Století. Sport se stal vyhledávanou náplní volného času a je tomu tak dodnes.

Někdy se místo pojmu sport užívá české spojení „tělesná výchova.“ Toto označení není zrovna přesné, nevystihuje totiž skutečnou podstatu této specificky lidské činnosti. O sportu se dá spíše říci, že je to pohybová aktivita provozovaná podle předem daných pravidel, již předchází trénink. Sport je brán jako nezastupitelný doplněk lidské kulturnosti, jehož pomocí naplňujeme svůj volný čas a jehož prostřednictvím můžeme dosáhnout pocitu fyzické dokonalosti a také zažít radost z vítězství (Sommer, 2003).

„Pojem sport je sice v současné odborné literatuře vykládán velmi široce, může zahrnovat celé spektrum činností od dětské hry s míčem přes kondiční trénink až po vrcholový a profesionální sport. S takto širokým pojetím se však setkáváme pouze u pedagogů a sportovních vědců. V povědomí veřejnosti a v médiích převládá spíše úzké chápání sportu, jeho určitých druhů.“ (Zimmerová, 2001, s. 15)

A. Sekot (2003, s. 186) chápe sport jako „institucionalizovanou pohybovou aktivitu vyžadující systematické fyzické úsilí účastníků motivovaných zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem.“

Počet sportů neboli sportovních odvětví se neustále rozrůstá. Pokud bereme v úvahu všechny sportovní a pohybové aktivity, můžeme tyto vymezit jako sport:

- rekreační, výkonnostní, vrcholový, elitní
- soutěžní, nesoutěžní
- masový, alternativní
- divácky populární, stojící na okraji diváckého zájmu
- silně či slabě medializovaný

- mužský či ženský
- prestižní či neprestižní
- vysoce materiálně výnosný či nevýnosný
- profesionální, amatérský, poloprofesionální
- individuální, týmový
- olympijský, neolympijský
- silový, vytrvalostní
- kontaktní, branný, technický
- intelektuální, silový
- dlouhodobě či časově omezeně pěstovaný

Z uvedeného rozdělení je patrné, jak široké pole působnosti sportovní činnost zaujímá. Uvedené jednotlivé kategorie se vzájemně doplňují, sport v jeho nejširším pojetí je zde diferencován podle vzájemně se prostupujících kritérií (Sekot, 2003).

1.2.1 Význam sportu

Jelikož sama pocházím ze sportovní rodiny, sport byl odmalička mojí přirozenou součástí života. Rodiče se sami v mládí věnovali sportu rekreačnímu i na závodní úrovni (tanec, lyžování) a bylo tedy jasné, že mne i sestru vedli od útlého věku ke sportování také. Neměli však ambice vychovat z nás špičkové závodníky, spíše to brali jako vhodnou náplň společně stráveného času mezi přáteli se stejnými zájmy a pohledem na život. Ani jsme si nedovedli představit strávit zimní prázdniny a víkendy jinak než na horách, letní na kole, u vody nebo při turistice. Díky tomu jsme se sestrou získaly bohaté zkušenosti a pohybové dovednosti, ale hlavně hodně přátel a společných zážitků.

Sport se z mého života nevytratil ani v dospělosti. To, že jsem později začala sama trénovat děti v gymnastickém klubu, přirozeně vyplynulo ze situace. Ostatně i mé další studium se ubíralo směrem, kde jsem mohla zúročit všechny mé dosavadní zkušenosti. Tam se mi také potvrdilo, že cesta, kterou jsem se ubírala, byla správně směřovaná a uvědomila jsem si, jak velký význam může mít sport pro člověka a jeho další směřování.

Sport patří mezi nejvyhledávanější náplň volného času dětí a mládeže, zdravě posiluje jejich sebevědomí, poskytuje nové zážitky a přispívá k vývoji silné osobnosti. Pozitivní emoce jako radost, zábava, potěšení, spokojenost, pohoda jsou uváděny jako hlavní důvody pro pěstování sportu.

V dnešní době se dají vyzorovat dva extrémní přístupy k pohybové aktivitě dětí. Na jedné straně je nedostatek pohybu, převaha sedavých činností u počítače a televize a s tím spojený nedostatek pohybové aktivity. Na straně druhé vzniká trend brzké specializace na některý druh sportu, veškerý volný čas dětí je věnovaný pouze tréninkům a zvyšování výkonnosti.

Spektrum pohybových aktivit obzvláště mladších dětí by mělo být široké a rozmanité, s cílem nabídnout co nejvíce příležitostí k tělesným a smyslovým prožitkům. Bohužel se zdá, že první skupina dětí začíná být početnější a také více ohrožena ve svém vývoji. Proto je důležité neponechávat náhodě způsob pohybové výchovy dítěte, snažit se o jeho kultivaci a rozvoj. Děti, na rozdíl od dospělých, sport nevnímají jako prostředek k upevnění zdraví a dobré kondice. Význam sportu pro ně spočívá hlavně v radosti z pohybu (Zimmerová, 2001).

Perič (2004) chápe sportování dětí jako důležitý zdravotní aspekt a zároveň prevenci negativních sociálních jevů. Děti se při sportu učí nejen pohledům na sebe sama a svoje možnosti, ale i na druhé, učí se dodržovat dané pravidla, přijmout hořkost porážky i vychutnat si úspěch. Sportování dětí však nesmí být jen cestou zvyšování výkonnosti za každou cenu a přípravy na závody. Je to složitá a dlouhodobá výchovná činnost, na které se dohromady podílí trenéři, vedoucí a rodiče.

„Sport je provázán s důležitými oblastmi života společnosti. Rodina tak mnohdy přizpůsobuje svůj životní rytmus tréninkovému a hracímu programu svých členů a sledování sportovních televizních událostí může i narušit či přímo rozvrátit rodinný život. Anebo společné sportování členů rodiny může vzájemné vztahy posílit a udělit jim novou, jinou a jinak netušenou socializační dimenzi.“ (Sekot, 2004, s. 15)

1.2.2 Sportovní trénink

„Sportovní trénink je možné chápat jako složitý proces, na jehož konci je dosažený sportovní výkon. Jeho podstatou je rozvíjení techniky a taktiky dané sportovní disciplíny prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností.“ (Perič, 2004, s. 12)

Pohybové schopnosti jsou částečně vrozené předpoklady k provádění určitých pohybových činností, každý jedinec je má na určité úrovni a může zvyšovat nebo snižovat úroveň jejich rozvoje. Schopnosti nelze nijak získat, ale ani zapomenout.

K základním pohybovým schopnostem patří:

- vytrvalost – schopnost např. pohybovat se delší časový úsek s co největší intenzitou, schopnost překonávat překážky
- síla – schopnost překonat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce
- rychlost – schopnost překonat krátký časový úsek s co nejvyšší intenzitou v co nejkratší době
- koordinace – schopnost přesně řídit a regulovat pohyb
- kloubní pohyblivost – schopnost provádět pohyb v maximálním rozsahu

Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady pro rychlé a účelné provádění daného pohybu nebo určité pohybové činnosti (Perič, 2004).

Sportovní trénink můžeme tedy chápat jako organizovaný proces rozvoje výkonnosti sportovce, jehož cílem je dosažení nejvyšších sportovních výkonů v dané sportovní disciplíně. Charakteristická je silná výkonová motivace sportovce, nesmí se však zapomínat na jeho všestranný a harmonický rozvoj. Z pedagogického hlediska je to výchovně vzdělávací proces. Z didaktického hlediska je to proces motorického učení a sociálně interakční proces výchovy. Jeho cílem je přizpůsobení organismu sportovce zvýšené tělesné námaze a zároveň plní funkci přípravy na soutěžení. Velký důraz je kladen na spolupráci sportovce s trenérem (Dovalil a kol, 1982).

1.2.3 Složky sportovního tréninku

Při správném tréninkovém procesu, aby byl úspěšný, se nesmí opomíjet všechny důležité oblasti, jež ovlivňují jeho výsledek.

Sportovní trénink tedy můžeme rozdělit na čtyři složky:

- kondiční příprava – zabývá se rozvojem pohybových schopností
- technická příprava – jejím obsahem je nácvik pohybových dovedností
- taktická příprava – seznámení s vedením sportovního boje

- psychologická příprava – je zaměřená na ovlivňování psychických stavů, odolnost, vnímání, myšlení, motivaci, rozhodování apod (Perič, 2004).

Jednotlivé složky tréninku můžeme rozvíjet samostatně, nebo i několik složek současně. Neměli bychom však opomíjet žádnou z nich. Zejména při kolektivních sportech leckdy může dobrá taktická připravenost přispět k vítězství týmu. Ve sportech, kde hraje velkou úlohu psychická pohoda, je velmi důležitá psychologická průprava. Správné technické provedení nových prvků je základním předpokladem pro zlepšování výkonnosti. Rozvoj pohybových schopností lze zvyšovat provozováním doplňkových sportů. Aby byl tréninkový proces efektivní, musí být dobře organizovaný a teprve, pokud zajistíme správné fungování všech jeho složek, můžeme očekávat celkový rozvoj sportovce, jak po stránce sportovní tak i osobnostní.

1.2.4 Sportovní příprava dětí

Touto speciální oblastí tréninkového procesu se ve své publikaci zabývá Perič (2004), který poukazuje zejména na to, že děti nejsou „malí dospělí“ a uvádí příklady, kdy s tréninkem začít a jak mají vypadat první kroky mladých sportovců. Hlavním rysem tréninku dětí má být přípravný charakter a přiměřenost danému věku.

Všechny sporty jsou všeobecně považovány za příznivě působící na fyzický i mentální vývoj dětí a děti rády mezi s sebou soutěží již od raného věku. Úkolem trenéra je správně vybrat takové činnosti, které děti rozvíjí. To vyžaduje množství znalostí z různých oborů jako je teorie sportovního tréninku, pedagogika a psychologie sportu, anatomie i sportovní lékařství.

Trénink dětí má na rozdíl od dospělých jiná východiska spočívající především v nácviku a rozvoji pohybových dovedností a schopností. Dítě se od dospělého velmi odlišuje, má jinou stavbu kostí, jinak mu pracuje srdce, jinak vnímá i myslí a hlavně má jiné sociální vztahy. Proto by se měl trenér zaměřit nejen na oblast rozvoje pohybových schopností a dovedností, musí respektovat také prožitek dětí a také to, jak je sportování baví a těší. S tím souvisí také radost z pohybu, atmosféra kamarádství a společné zážitky.

Pokud trenér nerespektuje zákonitosti sportovní přípravy dětí, může se stát, že svým nesprávným vedením může děti od sportování odradit, v horším případě i poškodit. V raném věku může být intenzivní trénink psychicky škodlivý. Pokud je tlak na vítězství

neúměrný, výsledkem často bývá situace, kdy vítězství nepřináší to, co by mělo, tedy štěstí a sebeocení.

Perič (2004) dále uvádí tři základní priority trenéra dětí:

- nepoškodit děti – tzn. nezatěžovat děti nevhodným způsobem. Poškození může být fyzické i psychické. Fyzické se většinou projeví v podobě únavových zlomenin nebo skoliózy páteře. Psychické bývá na první pohled méně nápadné, o to horší může mít následky v podobě úzkostnosti, frustrace, podceňování sebe sama.
- vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě – snaha o vytvoření kladného vztahu k pohybu, jež je důležitou součástí života člověka. Díky přiměřené pohybové aktivitě můžeme zamezit vzniku řady civilizačních chorob. Sportování má být především příjemná činnost a zábava.
- vytvořit základy pro pozdější trénink – na prvním místě je precizní zvládnutí technických dovedností dle požadavků dané sportovní disciplíny. Až na místě druhém je zaměření se na silový a vytrvalostní rozvoj, ten je žádoucí až v dorosteneckém a juniorském věku.

1.2.5 Sportovní výkonnost

Zejména u specializovaného a vrcholného tréninku již nestačí krátkodobá příprava sportovce. K dosažení maximálních výkonů vede dlouhodobý proces specializované sportovní přípravy, často již od útlého věku dětí. Cílem této přípravy je položit dobré základy pro pozdější trénink při respektování věkových a vývojových zákonitostí (Perič, 2004).

Sportovní výkon je odrazem sportovcových aktuálních možností, je projevem schopností jedince. Sportovní výkonnost je pak schopnost podávat určitý výkon opakovaně a na poměrně stabilní úrovni. Charakteristickým rysem sportu je právě snaha o dosažení maximálního výkonu. Ten pak můžeme rozlišit na relativně maximální a absolutně maximální sportovní výkon. Relativně maximální sportovní výkon vztahujeme vzhledem k maximální schopnosti jedince, mluvíme tedy např. o osobním rekordu. Absolutně maximální sportovní výkonem rozumíme rekord školy, oddílu, kraje, státu, světový nebo olympijský (Dovalil a kol. 1982).

1.3 Moderní gymnastika

Moderní gymnastika je specifické sportovní odvětví. Oddělila se od sportovní gymnastiky v roce 1953, kdy byla ustanovena zvláštní sekce nového sportovního odvětví. Již v roce 1954 se konaly první závody v pódiových skladbách v tehdejším Československu. Původní název umělecká gymnastika byl později změněn na moderní gymnastika. Celosvětově se dnes užívá pojem rytmická gymnastika (Rhythmic gymnastics). Toto nové sportovní odvětví si rychle získalo velkou oblibu mezi dívkami a ženami a brzy se rozvinula široká základna. Poměrně pozdě se moderní gymnastika se dostala i do programu letních olympijských her (Vitouš, 1980).

1.3.1 Charakteristika moderní gymnastiky

„Moderní gymnastika patří do skupiny sportů technicko-estetických (nebo esteticko-koordinačních), mezi ně řadíme sportovní gymnastiku, skoky do vody nebo krasobruslení. Cílem tohoto sportu je dokonale předvést danou sestavu s předepsaným počtem prvků obtížnosti. Dále se od závodnice požaduje rozmanitost, dynamika a využití prostoru (koberec 12x12 m), spojení pohybu s hudbou a virtuoziता provedení jednotlivých prvků.“ (Klárová, 1998, s. 6)

Na rozdíl od výše jmenovaných příbuzných sportů je moderní gymnastika čistě dívčím a ženským sportem, což charakterizuje její výlučnost mezi ostatními sporty. Z tohoto zvláštního postavení vyplývá řada výhod i nevýhod. Jako výhody se dá označit jistá výjimečnost tohoto sportu, atraktivita a orientace na typicky dívčí zájmy a záliby. Za hlavní nevýhody se dají považovat rizika spojené s vlivem ženského kolektivu na celý tréninkový i závodní proces. Nejen samy závodnice, ale i většina trenérů, rozhodčích, choreografů a dalších činovníků v moderně-gymnastickém světě jsou převážně ženy.

Svým pohybovým obsahem se moderní gymnastika váže jak k oblasti tělesné výchovy, tak k oblasti tance. Základem je cvičení bez náčiní, ke kterému se postupně přidává cvičení se švihadlem, obručí, míčem, stuhou a kužely. Cvičí se na koberci o rozměrech 12x12 metrů pro jednotlivkyně a 13x13 metrů pro společné skladby. Cvičení podporuje všestranný tělesný rozvoj, poskytuje hudebně-pohybovou průpravu, rozvíjí rytmické a tvořivé schopnosti dívek a přispívá k návykům správného držení těla. Soutěží se v kategorii jednotlivkyň – tyto jsou rozděleny na tři výkonnostní úrovně a dále se dělí na jednotlivé

kategorie dle věku závodnic. Další kategorie jsou společné skladby družstev, které si získávají čím dál větší oblibu.

Při provedení sestav se hodnotí pohybový rozsah, koordinace pohybu a soulad s hudbou, celková harmonie a kultura pohybu a správné provedení předepsaných prvků (skoky, otáčky, rovnováhy a ohebnost).

Jednotlivé skladby hodnotí panel čtyř rozhodčích. Nejvyšší a nejnižší známka se škrtná a ze zbylých dvou se vypočítá průměr. Výsledná známka je součtem bodů za předvedené sestavy, obvykle dvě až čtyři sestavy dle výkonnosti závodnic.

1.3.2 Činnost klubu moderní gymnastiky SK Zlín

Klub moderní gymnastiky má ve Zlíně již dlouholetou tradici. Věnuje se sportovní přípravě dívek ve věku od 4 do 20 let. Tréninky probíhají v tělocvičně 1. ZŠ ve Zlíně cca 10 hodin týdně. V současné době má klub 32 aktivních členek, dvě trenérky a dvě asistentky (nejstarší závodnice).

Hlavní činností klubu je nácvik sestav Základního programu MG – kategorie jednotlivkyň. Před čtyřmi lety jsme se zapojili do nového soutěžního programu v rámci moderní gymnastiky - Estetické skupinové gymnastiky. Toto nové odvětví společných skladeb spojuje výrazový tanec a prvky moderní gymnastiky. Účast v soutěžích ESG je jednou z možností, jak udržet zejména starší děvčata v aktivní činnosti.

Nejlepší závodnice klubu reprezentují město Zlín na řadě pohárových závodů, oblastních přeborech i mistrovství České republiky jak v soutěži jednotlivkyň, tak i ve společných skladbách ESG.

Další činností klubu je účast na exhibičních vystoupeních např. při vyhlášení nejlepších sportovců města Zlína, vystoupení na sportovní a zábavné akci sdružení „Handicap(?) – Apríl-kros, pravidelně se účastníme také soutěžní přehlídky „Ukaž, co umíš“.

Velké oblibě se těší letní gymnastické soustředění pro děvčata všech věkových kategorií. Pro toto soustředění jsme našli vhodné podmínky v rekreačním středisku Skleníky ve Spytihněvi, kde máme možnost pronajmout si na cvičení tenisovou halu. K dispozici je i venkovní bazén a od letošního roku snad i taneční sál.

Zájmem klubu je v rámci možností nabídnout co nejširší spektrum činností, tak aby se aktivně zapojily všechny členky klubu, aby zde panovala atmosféra sounáležitosti a společného úsilí.

Moderní gymnastika je jedním ze sportů, který má z časového hlediska pro jedince velmi malou životnost. Hodně děvčat opouští kluby s přechodem na jiný typ školy a i ty, které zůstanou, většinou necvičí aktivně déle než do 18-ti, výjimečně do 20-ti let. Přesto však díky moderní gymnastice získají dívky široké pohybové dovednosti a na základě této přípravy je pak jejich další uplatnění i v jiných sportech mnohem snazší.

1.3.3 Organizace tréninkové jednotky v Klubu MG SK Zlín

Tréninkové jednotky jsou v Klubu MG SK Zlín rozděleny na tři skupiny dle věku děvčat:

- Přípravné oddělení 1 hod 2 x týdně
- Mladší děvčata 1,5 hod 3 x týdně
- Starší děvčata 2 hod 3 x týdně

Počet děvčat v jedné skupině se pohybuje od osmi do patnácti v závislosti na aktuálním rozložení do soutěžních družstev dle věku závodnic. V současné době mají všechny družstva na starosti dvě hlavní trenérky, které jsou jednou týdně přítomny na tréninku všech skupin obě a další den v týdnu každá sama. Velkým přínosem je pomoc dvou nových začínajících trenérek z řad nejstarších závodnic, které se aktivně zapojily do tréninkového procesu.

Dále bych chtěla pro lepší orientaci blíže rozebrat strukturu tréninkové jednotky starších děvčat. Jedná se o děvčata ve věku 10 – 14 let.

Trénink se dělí na části:

a) úvodní - 5 minut

- nástup děvčat, zklidnění, vysvětlení tréninkového plánu, hlavní úkoly. Děvčata cvičí několik různých sestav, tzn. sdělení, které sestavy, případně náčiní se bude procvičovat

b) rozcvička – 30 minut

- důkladné rozehrání organismu, protažení svalů, bývá vždy prováděno společně

- c) skoková část, nebo akrobatická část – 20 - 25 minut
 - opakování již naučených prvků a vazeb, důraz na správné provádění jednotlivých prvků, vylepšení provedení, zpravidla jsou děvčata rozdělena na dvě skupiny dle výkonnosti
- d) nácvik sestav – 40 minut
 - nacvičování nových prvků, práce s náčiním, choreografie a tvorba sestav, opakování již naučených sestav, cvičení zpočátku společné, později individuální – příprava na závody a vystoupení
- e) závěrečná část – 10 minut
 - závodivé hry, zklidnění organismu, protahovací a kompenzační cvičení

Mezi jednotlivými částmi jsou zařazovány krátké přestávky, děvčata nezapomínají na dostatečný přísun tekutin i během tréninku. Tréninkové schéma se může přizpůsobovat aktuálním požadavkům tréninkového procesu v přípravné, předzávodní a závodní fázi.

Úkolem trenérek je také dohled nad dodržováním zásad bezpečnosti při cvičení a pobytu ve sportovních halách a společných prostorách. Samozřejmostí je komunikace s rodiči a rodinnými příslušníky. Jako velmi vhodné se osvědčilo zařazení ukázkových tréninkových hodin. Pro udržení, nebo zvýšení své kvalifikace se trenérky pravidelně zúčastňují různých doplňkových školení pořádaných Českým svazem moderní gymnastiky.

2 VLIV SPORTOVNÍ ČINNOSTI NA UTVÁŘENÍ OSOBNOSTI

„Osobnost je individuální jednota člověka, jednota jeho duševních dějů a vlastností, založená na jednotě těla a utvářená a projevující se v jeho společenských vztazích.“ (Dovalil, 1982, s. 99)

2.1 Vliv prostředí

Prostředí, ve kterém děti mohou trávit svůj volný čas, je velmi různorodé. Zpravidla je to záležitostí rodiny, která se stará, kde a jak děti svůj volný čas tráví. Nemůže však sama zabezpečit vlastními silami program pro veškerý volný čas dětí. Nemá na to dostatek času, potřebné vybavení a kvalifikaci. Může však zajistit kvalitní náplň volného času prostřednictvím zařízení tomu určených (Pávková, 1999).

Děti, které vyrůstají ve sportovním prostředí, se již od malička učí respektovat požadavky trenéra dodržovat soutěžní pravidla. Trenéři by tak měli vést své svěřence k dochvilnosti, kázni, pořádku, sebekritičnosti i odvaze. Tyto vlastnosti, pokud si je mladí sportovci osvojí, jim budou prospěšné i v dalším životě (Dovalil, Choutková, 1988).

Četné průzkumy prokázaly, že rozvoj pohybových schopností a dovedností ve významné míře ovlivňuje pravidelná sportovní činnost. Sportovní prostředí ovlivňuje sociální chování jedince ve vztahu ke kolektivu i k sobě samému. Motivace přispívá k vyšší míře aspirací nejen ve sportu, ale následně i v běžném osobním životě jedince (Charvát, 2002).

2.2 Vliv rodiny

Jak se děti naučí trávit svůj čas smysluplně? Jakým aktivitám dávají děti ve volném čase přednost? Jak se naučí správně hospodařit s volným časem? Na prvním místě je to záležitost rodiny. Děti své rodiče napodobují a tím do značné míry automaticky přebírají její životní styl a tím i způsob trávení volného času. Vliv rodičů, sourozenců a dalších příbuzných v rodině je velmi silný a mladého člověka trvale ovlivňuje. Děti potřebují někoho, aby je správně nasměroval a zároveň jim byl dobrým příkladem (Pávková, 1999).

Rodina, jako základní socializační činitel, hraje významnou roli při utváření vztahů dětí a mládeže ke sportu. První zkušenosti získají malé děti na půdě rodiny. Síla osobního příkladu a osobní zkušenosti pak motivačně působí na utváření postojů ke sportovním aktivitám. Na půdě rodiny se vytváří také faktor emocionality sportu, jako společné prožití

pozitivních i negativních zážitků. Čím vyšší význam připisují rodiče sportu, o to více jej děti chápou jako hodnotnou a atraktivní činnost. Zaměřenost na sportovní aktivity dětí může ovlivňovat i dosažená úroveň vzdělání rodičů. Také děti z neúplných rodin, či z rodin z nízkými příjmy nemají stejné příležitosti jako děti z plně funkčních a dobře situovaných rodin. To však nemusí být obecně platným pravidlem. Ne všechny děti, byť i v rámci jedné rodiny nemusejí být vedeny stejným způsobem, co se týká vztahu ke sportu (Sekot, 2003).

Poslední dobou však přibývá rodičů, kteří si prostřednictvím svých dětí snaží splnit své vlastní neuskutečněné sny. Jiní, zaslepení vidinou ohromných finančních výdělků, jaké dnes jisté sporty přináší, vidí ve vrcholovém sportu možnost, jak zabezpečit své děti do budoucna. Ty jsou pak bez ohledu na jejich potřeby a zájmy podřízeny neúnosnému drilu. Některé děti mají pro vrcholový sport předpoklady, ale pro velkou část z nich to může znamenat zkažené dětství a na sport pak pohlíží z negativní stránky (Perič, 2004).

2.3 Osobnostní předpoklady

Každý jedinec je individuální a jedinečná osobnost a je charakterizován tzv. strukturou osobnosti. Tato struktura je ovlivněná a tvořená okolním prostředím.

Mezi nejvýznamnější faktory, které ovlivňují strukturu osobnosti patří:

- psychické schopnosti – můžou být smyslově pohybové, intelektuální, sociální
- temperament – extroverze, introverze, stabilita, labilita
- motivace (vůle)
- postoje a hodnotová orientace
- charakter - určují volní vlastnosti, vztah k ostatním lidem, k sobě samému, k povinnostem, ke společnosti

Osobnost dítěte se v dětském věku vyvíjí a mění, trenér by se měl vyznat ve svých svěřencích a znát a regulovat jejich projevy chování. Psychologické působení trenéra tak u mladších dětí splývá s výchovou. Úkolem trenéra je vedle dosahování co nejlepších výkonů také snaha o uplatňování výchovných aspektů (Perič, 2004).

2.4 Věkové zvláštnosti

Přestože vývoj jedince probíhá nestejně a individuálně, v určitých věkových obdobích lze pozorovat zvláštnosti, které tyto období charakterizují. V dětství a adolescenci jsou tyto změny obzvláště významné.

Z hlediska sportovního tréninku mezi zásadní změny patří:

- intenzivní růst
- vývoj a dozrávání různých orgánů těla
- psychický a sociální vývoj
- pohybový rozvoj

Tyto aspekty by měli brát v úvahu trenéři a vedoucí sportovních aktivit (Perič, 2004).

Zvláštnosti mladšího školního věku 6 - 11 let, jsou charakterizovány vývojem sekundárních pohlavních znaků, zpomalením růstu do výšky, intenzivním nárůstem objemu těla, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem. Oblast myšlení a formování názorů výrazným způsobem začíná ovlivňovat škola. Děti jsou impulsivní, vůle je slabě vyvinuta, vlastnosti osobnosti se ještě stále vyvíjí.

Starší školní věk 11 – 15 let je obdobím přechodu od dětství k dospělosti, tělesné změny v organismu jsou způsobeny činností endokrinních žláz. Rozvíjí se paměť, logické a abstraktní chápání. Typickým znakem bývá náladovost, projevuje se snaha prosazovat své názory doprovázená kritikou okolí. Obliba v napodobování vzorů a idolů může mít pozitivní i negativní dopad. Formuje se vztah ke sportu, který už není brán jako nezávazná hra, ale jako činnost, která může přinášet osobní uspokojení (Perič, 2004).

3 MOTIVACE

„Motivace je souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které:

1. Vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání
2. Zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem
3. Řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků
4. Ovlivňují též způsob reagování jedince na své jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu.“ (Průcha, 1995, s. 122)

„Motivační struktura každého člověka je dosti složitá, zahrnuje soubor motivačních sil vzájemně se ovlivňujících a souvisejících s dalšími aspekty vývoje člověka, s jeho zráním, učením i výchovou, sociálním začleněním.“ (Gillernová, Buriánek, 2003, s. 40)

„Motiv je pohnutkou, příčinou činnosti a jednání člověka. Motiv má cíl, směr, intenzitu, trvalost. Mezi základní motivy řadíme: potřeby, zájmy, návyky, cíle, přání, hodnoty, postoje, emoce.“ (Gillernová, Buriánek, 2003, s. 39)

Potřeby jsou dány biologickými a sociálními podmínkami, vystupují jako základní motivační síly. Potřebu pohybu má jedinec vrozenou, projevuje se jako tendence k tělesnému pohybu a v průběhu života se mění v závislosti na podmínkách prostředí a životním režimu. (Dovalil a kol., 1982) Z psychologického hlediska rozdělujeme potřeby do následujících skupin: potřeby biologické, potřeba jistoty a bezpečí, potřeba činnosti, potřeba sociálního kontaktu, potřeba výkonu a potřeba seberealizace.

3.1 Motivace lidského chování

Problém motivace lidského chování je velmi komplexní, je klíčem k pochopení lidské psychiky, neboť ta dává lidským činům jejich individuální smysl. Studium motivace je tedy klíčem k psychologickému porozumění člověku. Motivace je jednou ze složek psychické regulace činnosti, zajišťuje fungování učení, aktivizuje kognitivní a motorické systémy k dosahování určitých cílů, tzn. podněcuje k chování, které udržuje dynamický růst osobnosti a její vnitřní rovnováhu (Nakonečný, 1997).

Stejné chování několika lidí je většinou motivováno odlišnou kombinací motivů, což ztěžuje poznávání jednotlivých motivů lidského chování. Přitom některé pohnutky si člověk uvědomuje a jiné ne. Pokud poznáme motivační síly svého konkrétního chování,

lépe poznáme sami sebe a zároveň porozumíme motivaci druhých lidí a lépe se v nich vyznáme (Gillernová, Buriánek, 2003).

„Chováním člověka rozumíme všechny způsoby a formy, jimiž se projevuje v nejrůznějších činnostech a situacích.“ (Homola, 1972, s. 11)

Kerlinger (in Průcha, 1995, s. 81) nabízí poněkud obsáhlejší definici pojmu chování: „souhrn všech vnějších projevů člověka, tedy reflexních reakcí, pohybů, činností, jednání. Zahrnuje složky vrozené i naučené, složky záměrné i bezděčné, adaptivní i maladaptivní, útočné i obranné, verbální i nonverbální, sociální i antisociální apod. U člověka je výsledkem vnitřních stavů, sociálních podmínek, záměrného i nezáměrného působení, situace. Chování je širší pojem než jednání. Dá se pozorovat, zaznamenávat, někdy též měřit a hodnotit.“

Souhrnně tedy můžeme říct, že chování je způsob prezentace každého jednotlivce, to jak působí na své okolí, ale také způsob, jak jedinec vnímá sám sebe.

3.2 Sportovní motivace

„Motivaci je možno chápat jako interakci všech dynamických činitelů, jež určují směr a intenzitu chování sportovce. Zahrnuje jak vnější pobídky (incentivy) a cíle, tak vnitřní motivy. Vnitřní motivy jsou vzájemně spojeny s vnějšími pobídkami a cíli, přičemž pobídka zvenčí podněcuje, nebo oslabuje vnitřní motiv. Pobídka se může stát cílem a naopak cíl může působit jako pobídka.“ (Dovalil, 1982, s. 86)

Oblast sportovní motivace lze vysvětlit jako „široké spektrum motivační struktury sportovních pohybových aktivit zahrnujících zejména přirozenou potřebu pohybu, zdravotní prevenci a individuální seberealizaci.“ (Sekot, 2003, s. 186)

„Časový faktor motivace se projevuje v modelování motivace jako dlouhodobého procesu, který ovlivňuje:

- vstup do sportu
- projev předpokladů (talentu)
- nutnost jeho rozvíjení
- formování osobnosti
- formování sportovní výkonnosti

- vztah sportu k ostatním činnostem
- ústup dominance sportovní činnosti
- odchod ze sportovní činnosti.“ (Macák, Hošek, 1989, s. 180)

Na utváření a vývoji sportovní motivace se podílí největší mírou zpravidla rodiče, učitelé a kamarádi. Vhodnou motivací se upevňuje postoj sportovce jak ke sportu, tak i k tréninku a soutěžení. U dětí se motivace projevuje jako potřeba pohybu, později se specifikuje jako potřeba výkonu a úspěchu. V konečné fázi se změní v potřebu pravidelné sportovní činnosti. Díky sportu si vytváří a následně stabilizuje hodnotovou orientaci. Správná motivace tedy ovlivňuje myšlení a jednání sportovce, jež se ve výsledku projeví v jeho pohledu na život (Choutka, Dovalil, 1987).

Každý sportovec je ovlivňován řadou navzájem se překrývajících a často i vzájemně protichůdných motivačních seskupení. Ty dohromady tvoří motivační strukturu každého sportovce, která je složitá a proměnlivá, související s jeho osobností a podléhající určitému vývoji. Věk a výkonnost sportovce jsou považovány za hlavní kritéria určující vývoj jeho motivační struktury.

Motivační strukturu sportovce lze rozdělit do čtyř oblastí:

1. stádium – generalizace motivační struktury sportovce

Vzniká na počátku sportovní kariéry. Je charakteristické rozptýleností sportovních zájmů a z toho plynoucí častou fluktuací mezi sporty. Dětem ze začátku příliš nezáleží na tom, jaký sport provozují, řídí se často vnějšími podněty. To může být např. blízkost sportoviště, kamarádi, doporučení známých. Hlavním kritériem je libost prožitků.

2. stádium – diferenciací motivační struktury

Mladý sportovec začíná diferencovat svůj postoj ke sportovním činnostem na základě úspěchů a neúspěchů. Libost prožitků nemizí, ale začíná být spojována s úspěchem ve sportovní činnosti. Tvoří se tak trvalý základ motivace k určitému druhu sportovní činnosti.

3. stádium – stabilizace motivační struktury

Zde jsou v popředí motivy soutěžení, sebeuplatnění a sociální odezvy, které směřují k dosažení vysoké výkonnosti. Velký vliv mají osobní cíle jako je vítězství, rekordy, sláva,

finance a pocty. Reprezentace, kontakty a zviditelnění v masmédiích můžeme nazvat jako cíle společenské. Projevuje se zde již zkušenost sportovce, který zná své vlastní možnosti.

4. stádium – involuce motivační struktury

Sportovec si uvědomuje dosažení vlastního zenitu sportovní výkonnosti, dochází k přeskupování motivační struktury. Stále však přetrvává citově i rozumově kladně podložený vztah ke sportu. Do popředí se dostávají primárnější motivy sportování, tj. provádění sportovní činnosti pro ni samu. Na dosahování maximálních výkonů již není brán tak velký zřetel. Paradoxně takto motivovaní sportovci mívají často větší úspěchy než dříve. To je způsobeno jejich velkými zkušenostmi a také tím, že jsou zbaveni pocitu nadměrné zodpovědnosti (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Hlavním úkolem motivace ve sportovní přípravě dětí je navození příjemných prožitků - zažít legraci, zábavu, atmosféru pohody, objevování nových kamarádů a navození pocitu úspěšnosti - porovnání sil s ostatními, překonání sebe sama, rozvíjení zdravého sebevědomí (Perič, 2004).

3.2.1 Vnější motivace

Vše co na člověka působí zvenčí, pobídky, popudy, stimuly i prostředí, můžeme označit jako faktory vnější motivace. Zjednodušeně by se dalo říci, že úkolem vnější motivace je přivedení jedince k určité činnosti. Smyslem motivace však má být snaha o vytvoření takových podmínek, aby jedinec sám v sobě našel vůli přinutit se k činnosti. Někdy se stane, že jedinec vykonává určitou činnost z povinnosti, ale postupem času si může činnost oblíbit a vytvořit si svou vnitřní motivaci. Působení vnějších prostředků však nezaručuje vytvoření správných postojů a tím i vytvoření vnitřní motivace (Svoboda, 2007).

Vnější stimuly vychází z jedincova okolí. V první řadě je to zájem rodičů, kteří se starají o zdraví a aktivní využití volného času svých dětí. Později se začíná uplatňovat vliv školy, především učitelů tělesné výchovy. U staršího školního věku a dospívající mládeže se výraznou měrou na vztahu ke sportu podílí sdělovací prostředky, prezentující slavné osobnosti jako vzory. Nezanedbatelný není ani vliv vrstevníků a kamarádů, jejichž názory a postoje jsou v období dospívání pro mladé lidi mnohdy rozhodující (Slepičková, 2000).

3.2.2 Vnitřní motivace

Do oblasti vnitřní motivace jedince spadá přirozená zvědavost, touha po poznání, po dosažení určitých cílů. Jedinec má přirozenou potřebu ukázat, jak je schopný a co vlastními silami dokáže. To lze celkem dobře prezentovat při sportovních aktivitách, je to také jeden z hlavních motivů zapojení mládeže do sportovní činnosti. Zvyšování vnitřní motivace ve sportu lze dosáhnout stanovením osobních cílů jednotlivce a způsobů jejich dosažení, průběžným hodnocením pokroku vzhledem k vytyčenému cíli (Svoboda, 2007).

Vnitřní motivace souvisí s lidskými potřebami. Pro děti je typická potřeba pohybu, mladí lidé mají velmi výraznou potřebu sociálního kontaktu (Slepičková, 2000).

3.3 Výkonová motivace

„Výkon jedince je motivován jednak vnitřními faktory (zejména potřebami), jednak faktory vnějšími (tzv. incentivami). Chování jedince, jehož cílem je dosáhnout určitého výkonu, probíhá v několika fázích:

1. Vzbuzení některých potřeb,
2. Posouzení vlastních možností výkonu dosáhnout,
3. Očekávání, že potřeba bude uspokojena,
4. Rozhodnutí vykonat příslušnou činnost.“ (Průcha, 1995, s. 122)

„Potřeby jsou obvykle považovány za dispoziční motivační činitele, a to jak potřeby vrozené, tak i potřeby získané během života jedince.

Incentivy jsou vnější podněty, jevy, události, které mají schopnost vzbudit a většinou i uspokojit potřebu člověka. Můžeme rozlišit incentive pozitivní a negativní.“ (Hrabal, 1984, s. 17)

Pokud je tedy u jedince vzbuzena jakákoliv potřeba, zároveň vzniká i motiv. Homola (1972, s. 13) definuje motiv jako „označení určitých vnitřních podmínek, které vzbuzují a udržují aktivitu člověka, a které určují, že se chová určitým způsobem.“

Tréninková a výkonová motivace je proces vzniku jednotlivých motivů k tréninku a k vlastnímu zdokonalování, rozvíjení výkonnosti a tím podávání co nejvyšších výkonů v soutěžích. Tento proces vzniká v psychice sportovce, nutí ho jednat určitým způsobem. Cílem sportovní motivace je takové vnější působení na jedince, aby v jeho vědomí

vznikaly jeho vlastní vnitřní pohnutky k žádoucímu jednání. Hlavními zdroji takovéto motivace je jeho vztah k okolí, hodnotová orientace, postoje, vzory a ideály (Dobrý, Semiginovský, 1998).

Obecně je výkon funkcí schopností a motivace. Tendence ke sportovní aktivitě vzniká podle teorie výkonové motivace z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. Každá situace, která vzbuzuje naději na úspěch, zároveň obsahuje obavu před selháním, obavu z neúspěchu. Jakékoliv sportovní aktivita je pak výslednicí konfliktu mezi těmito dvěma protichůdnými tendencemi – dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu. U sportovců je tendence dosáhnout velkého výkonu a tím i úspěchu výrazně vyšší než u ostatní části populace (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Problémem bývá udržení aspirační úrovně sportovce v souladu s jeho představami a skutečnými možnostmi. Aspirace jsou ovlivněny posledním výkonem sportovce. Jako úspěch je považováno dosažení a překročení původní aspirace, nižší výkon znamená neúspěch. Úspěch zvyšuje úroveň další aspirace, neúspěch tuto úroveň snižuje. Sportovci mají neustálou tendenci se zlepšovat, jejich aspirační úroveň je permanentně vyšší než u nesportovců. Tím se také zvyšuje předpoklad následné frustrace po neúspěchu. Každý jedinec má jinou míru frustrační tolerance (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

3.3.1 Pozitivní motivace

Východiskem pro příjemný prožitek ze sportu je vliv pozitivní motivace. Pochvaly a povzbuzení jsou jedním ze základních motivačních nástrojů trenérů a vedoucích sportovních aktivit. Není však možné děti pouze chválit. Přibližný poměr pozitivních hodnocení (odměn) a negativních hodnocení (kritik) má být 3-4:1. Pozitivní hodnocení se neodráží jen podle toho, jaké má dítě na soutěžích úspěchy. Jestliže se dítě ze všech sil snaží a přesto nevyhraje, pochvalu si zaslouží. V prvé řadě jde o to, aby se u dětí rozvíjelo zdravé sebevědomí (Perič, 2004). Když dítě věří, že úkol zvládne, přistupuje k němu jinak, než když o svých možnostech pochybuje. Je důležitější budování pozitivního sebehodnocení než zlepšování motorických schopností dětí (Zimmerová, 2001).

V tomto směru můžou trenérům velmi napomoci i motivační hesla, bojové pokřiky, pozitivní oslovení dětí (borci, šikulové). Pokud mají děti do tréninků a závodů chuť, chtějí se samy neustále zlepšovat, dá se takový stav považovat za optimální (Perič, 2004).

„Hledisko motivace i zde osvědčuje praxí prověřenou zásadu sportovního usilování. Je lepší sportovní dovednosti a výkony spíše chválit, než kritizovat. Negativní kritika je totiž zejména v začátcích aktivního sportování spíše kontraproduktivní a tedy demotivující. Bere totiž chuť do další sportovní činnosti a podemílá pevnější základy sportu jako celoživotní volnočasové orientace.“ (Sekot, 2003, s. 120, 121)

3.3.2 Negativní motivace

Pokud musíme děti kritizovat, je vhodné sdělit jim nejdříve něco pozitivního, a pak teprve negativní hodnocení. Další zásadou je vyhnout se obecným frázím jako: „všechno bylo špatně“, „jsi nemožný“, „nemá to cenu“. Trenér musí své hodnocení svěřencům podat tak, aby jim bylo srozumitelné, konkrétně jim vysvětlit, co se nepodařilo a co naopak ano. Např. „odraz byl proveden příliš brzy“, „ruka byla ve vzpažení a ne v upažení“, „výdrž netrvala dostatečně dlouho“. (Perič, 2004)

Prožitek neúspěchu má často dominantní povahu a zvláště u dětí bývá velmi úporný. Snížením negativních důsledků neúspěchu napomůžeme také prevenci frustrace. Toho můžeme docílit odvedením pozornosti pomocí jiné atraktivní činnosti. Další možností je využití kompenzace, tzn. nahrazení prožitého neúspěchu úspěchem v jiné činnosti, která nemusí být zrovna sportovní. Snížit nepříjemné napětí můžeme i díky zúčastněnému vyslechnutí, a to tak, že necháme svěřence, aby nám v klidu sdělil své problémy a pocity s tím spojené. Velice dobře působí také relaxace a spánek (Dovalil a kol.).

3.4 Psychologická příprava sportovce

„Psychologická příprava je proces cílevědomého ovlivňování a sebevýchovy sportovce a sportovního družstva, kterým se rozvíjí komplex osobnostních vlastností, psychických stavů a procesů, zvláště pak volních a morálních vlastností, které souhrnně vytvářejí ucelený stav optimální psychické připravenosti.“ (Choutka, Dovalil, 1987, s. 161)

Psychologická příprava, jako jedna ze složek sportovního tréninku, se zaměřuje na vytváření takových psychických předpokladů, aby byla zajištěna úspěšná realizace sportovního výkonu. Úkolem psychologické přípravy je zkvalitnění a urychlení adaptace na sportovní trénink a regulace psychických funkcí sportovce. Obsahová stránka psychologické přípravy zahrnuje poznatky z psychologie osobnosti, teorie učení, sociální

psychologie sportu a poznatky o regulačních mechanismech psychických funkcí. Tyto poznatky se navzájem prolínají a doplňují.

Z hlediska časového lze psychologickou přípravu sportovce rozlišit na dlouhodobou a krátkodobou. Dlouhodobá příprava je nedílnou součástí každého tréninku a má všeobecné zaměření. Jejím úkolem je formování osobnosti sportovce, zvyšování úrovně celkové dovednosti, posilování soutěživosti, uplatňují se zde sociálně psychologické aspekty sportu. Krátkodobá příprava je zaměřená na dosažení vrcholné sportovní formy vzhledem k plánované účasti v soutěžích. Obvykle trvá několik týdnů, nebo měsíců, její správné načasování může mnohdy velmi ovlivnit sportovní výkon. Obě složky jsou na sobě závislé a navzájem se ovlivňují.

Principy psychologické přípravy vychází z obecných didaktických principů a poznatků výchovy, jsou postaveny na zákonitostech učení. Nejdůležitějším hlediskem je snaha o předcházení nepříznivých psychických stavů již v průběhu tréninku, což je nazýváno jako prevence. Základní principy psychologické přípravy jsou: princip uvědomělosti, modelování, stupňování, obměňování, regulace a individualizace (Dovalil a kol., 1982).

Z toho vyplývá, že se „psychologická příprava týká všech oblastí psychiky sportovce – jeho stavů, procesů (poznávacích, emočních, volních) i osobnosti jako celku. Je ovlivňována vnějšími (řízenými i neřízenými) činiteli, jejichž osou by měl být trenér, ale také cílevědomým seberozvojem a sebezdokonalováním samotného sportovce.“ (Choutka, Dovalil, 1987, s. 161)

Sociálně psychologické aspekty sportu a problematiku soužití ve sportovních skupinách můžeme lépe pochopit díky poznatkům sociální psychologie. Tyto poznatky jsou přínosné jak pro soutěže, tak i pro tréninkový proces, protože zde vznikají základy vzájemných meziosobních vztahů. Sportovní družstva nebo kolektivy jsou považovány za malé sociální skupiny. Struktura těchto skupin představuje systém vzájemných vztahů mezi sportovci. Základním předpokladem pro efektivní průběh tréninkového a soutěžního procesu je vytvoření přátelských vztahů, atmosféry důvěry a podpory. Na utváření těchto vztahů má velký vliv úspěch či neúspěch. Sportovní kolektiv, který je stmelený je obvykle schopný splnit vyšší požadavky, než družstvo, které nedrží dostatečně při sobě. Individuální psychické vlastnosti jednotlivců i celého družstva zde sehrávají důležitou roli (Dovalil a kol., 1982).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PROJEKT VÝZKUMU

V této části bakalářské práce se bude zabývat výzkumem motivace dívek ke sportovní činnosti v oddíle moderní gymnastiky ve Zlíně, při němž uplatním osobní zkušenosti trenérky i informace a poznatky z teoretické části práce. Z vlastní zkušenosti vím, že na každé dítě platí jiná motivace. Při sportovním tréninku to může být vidina úspěchu na závodech, pochvala trenérky, nebo slíbená odměna od rodičů.

„Nejen v české, ale dokonce i ve světové společenskovední produkci existuje překvapivě poměrně velmi málo výzkumně podložených informací tematizujících oblast motivace dětí a mládeže ve vztahu ke světu sportu.“ (Minaříková in Sekot, 2003, s. 88)

4.1 Vymezení zvoleného výzkumného tématu

Téma: Motivace dívek ke sportovní činnosti v oddíle moderní gymnastiky

Zvolené výzkumné téma jsem si vybrala z toho důvodu, že se již 17 let ve svém volném čase věnuji trénování moderní gymnastiky v oddíle SK MG Zlín. Ve své skupině mám 30 děvčat ve věku od 5-ti do 18-ti let, které trénují třikrát týdně, z toho já se děvčatům věnuji jedenkrát týdně a moje kolegyně dvakrát týdně. Nejstarší děvčata mám již od předškolní přípravy, kdy jsem s trénováním začínala. Při běžném tréninkovém procesu není moc času detailně a do hloubky zkoumat názory a pocity dětí. Tímto výzkumem bych se chtěla pokusit popsat a pochopit jejich postoje, to co je vede a drží u soustavné sportovní činnosti, co může být zdrojem jejich motivace a jak se tyto postoje liší v závislosti na věku dětí.

4.2 Výzkumný problém

Výzkumný problém zní: Co motivuje dívky ke sportovní činnosti v oddíle moderní gymnastiky?

Dílní výzkumné otázky:

- Co je zdrojem motivace dívek při cvičení moderní gymnastiky?
- Jak velkou roli hraje věkový rozdíl v motivaci dívek ke sportovní činnosti?

4.3 Druh výzkumu

Pro svůj výzkumu jsem zvolila kvalitativně orientovaný přístup a to z toho důvodu, že jako interní výzkumník můžu uplatnit vlastní zkušenosti z dané problematiky a pokusit se o co nejpřesnější zachycení situace. Zároveň si uvědomuji, že bude velmi náročné zachovat si odstup a patřičný nadhled a minimalizovat osobní zaujetí v dané problematice.

„Někteří metodologové chápou kvalitativní výzkum jako pouhý doplněk tradičních kvantitativních výzkumných strategií, jiní zase jako protipól nebo vyhraněnou výzkumnou pozici ve vztahu k jednotné, na přírodovědných základech postavené vědě. Postupně získal kvalitativní výzkum v sociálních vědách rovnocenné postavení s ostatními formami výzkumu. Neexistuje jediný obecně uznávaný způsob jak vymezit nebo dělat kvalitativní výzkum.“ (Hendl, 2005, s. 49)

4.4 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo zjistit úroveň a možné aspekty motivace ke sportovní činnosti u dívek různých věkových kategorií a pokusit se proniknout do světa jejich hodnot, přání a představ. Snažila jsem se poznat jejich názory a pokusila se podívat na danou problematiku z perspektivy dítěte a mladého dospělého. Zajímala jsem se především o motivy, které v dlouhodobém procesu sportovní přípravy udržují děvčata v aktivní činnosti a které usměrňují jejich další zaměření. Zjištěné informace pro mne byly cennou devizou pro moji další práci.

4.5 Základní soubor

Základním souborem jsou všechny aktivní členky Klubu moderní gymnastiky ve Zlíně ve věku od 5-ti do 18-ti let.

4.6 Charakteristika výběrového souboru

Jelikož jde o kvalitativní výzkum, výběr respondentů je záměrný. Protože se jednalo převážně o nezletilé dívky, bylo potřeba zajistit souhlas rodičů děvčat k provádění daného výzkumu. Do výzkumu byla vybrána děvčata ve věkovém rozmezí 10 – 18 let, která různorodě zastupovala dívky více i méně úspěšné.

Tyto dívky jsem následně rozdělila do dvou samostatných skupin, reprezentujících věkovou kategorii 10 – 13 let (dále ve výzkumu uvádím jako „mladší děvčata“ a 17 – 18 let („starší děvčata“).

Pro pozdější přehlednou orientaci ve výzkumné zprávě jsem dívky označila velkými písmeny abecedy. Zde uvádím stručnou charakteristiku jednotlivých dívek.

Starší děvčata:

Dívka „A“

Věk 17 let, ve své skupině ji mám od 6 ti let. Vždy velmi šikovná, bezproblémová, lehce se učí novým prvkům, má dobrou pohybovou paměť. Výborná spolupráce s rodinou. V dětství, často úspěchy, později už ne tak výrazné díky menším pohybovým dispozicím. Stále aktivně cvičí, začíná se zapojovat do přípravy nejmladších děvčat.

Dívka „B“

Věk 18 let, za svou sportovní dráhu vystřídala již tři trenérky, má tak možnost srovnání. V dětství neměla výrazné úspěchy, dnes je naší nejúspěšnější závodnicí, reprezentující klub na MČR. V loňském roce si udělala kurz trenérky a v letošním roce kurz rozhodčí. Je spolehlivá, aktivně se zapojila do pomoci s trénováním nejmladších děvčat, mezi nimi je velmi oblíbená. S rodiči jsem neměla možnost se zatím seznámit.

Dívka „C“

Věk 18 let, s moderní gymnastikou začala poměrně pozdě až v šesté třídě, předtím se věnovala jiné sportovní činnosti. Díky tomu se jí velmi brzy podařilo dostat se na úroveň ostatních děvčat a držet s nimi krok. Dnes stále aktivně závodí s většími i menšími úspěchy. V letošním roce si udělala kurz rozhodčích, pomáhá s trénováním nejmladších děvčat a i ona má jejich velkou přízeň.

Mladší děvčata:

Dívka „D“

Věk 11 let, jedna ze dvou neúspěšnějších děvčat ve své kategorii. Velmi nadaná, má přirozený talent a skvělé pohybové předpoklady, navíc i dobré charakterové vlastnosti. Sama má zájem se zlepšovat, má předpoklady k výkonnostnímu růstu, ve společných sestavách je takzvaným „tahounem“ pro ostatní dívky. Rodiče ochotně pomáhají při akcích klubu.

Dívka „E“

Věk 13 let, v přípravce celkem šikovná, patřila k nadanějším děvčatům. Rychle vyrostla a měla problémy s koordinací pohybů, v současné době výrazné zlepšení, což se projevilo na jejím sebevědomí. Rodiče se nijak zvlášť nezajímají o její výsledky.

Dívka „F“

Věk 13 let, do naší skupiny přišla před dvěma lety od jiné trenérky, patřila k nejslabším děvčatům. Dělá jí velké problémy nácvik nových prvků, práce s náčiním i prostorová orientace. Má však výborné pohybové předpoklady. Pokud se jí podaří překonat současné nezdary, mohla by se vypracovat na dobrou úroveň.

Dívka „G“

Věk 10 let, v přípravce patřila k šikovnějším děvčatům, vždy dobře naladěná, v současné době lehce stagnuje ve výkonnostním růstu.

Dívka „H“

Věk 12 let, v přípravce nevýrazná, postupem času se vypracovala, v tréninku patří k nejlepším děvčatům, přesto zatím na závodech neměla výraznější úspěch. Věnuje se i jiným sportovním aktivitám.

Dívka „I“

Věk 10 let, v přípravce spíše průměrná, neprůbojná, ale snaživá. Nenápadně, jakoby nepozorovaně se vypracovala mezi šikovnější děvčata a dnes slaví první úspěchy.

4.7 Metoda sběru dat

Nejprve jsem si udělala malý předvýzkum, při kterém jsem použila dotazník volných odpovědí. Mým cílem bylo zhruba zjistit úroveň vyjadřovacích schopností děvčat, uvést je do zkoumané problematiky a zároveň je trochu připravit na další spolupráci. Vysvětlila jsem jim, co dělám za práci a na co jejich odpovědi potřebuji. Tento dotazník jsem rozdala přítomným děvčatům na tréninku a požádala je o samostatné vyplnění.

Výsledky tohoto předvýzkumu zde neuvádím, sloužily mi pouze jako orientační vodítko pro můj další postup. Dle průběhu a výsledků tohoto předvýzkumu jsem následně upravila plánovanou výzkumnou strategii. V původním plánu, jsem chtěla do výzkumu zahrnout i děvčata mladší deseti let a mít tři věkové kategorie. Ukázalo se však, že tato děvčata ještě

nejsou schopna validního vyjádření v písemné podobě. Proto jsem se rozhodla dále pokračovat pouze s děvčaty ve věku od deseti let výše a dle potřeb mého výzkumu jsem děvčata rozdělila do dvou věkových kategorií jako mladší děvčata 10 – 13 let a starší děvčata 17 – 18 let. Věkové rozmezí od 14 -ti do 16 -ti let není v našem oddíle momentálně zastoupeno.

Následný sběr dat probíhal během sedmi týdnů. Pro svůj výzkum jsem použila dvě základní metody – volné psaní a polostrukturované rozhovory po jejichž zpracování jsem některým děvčatům ještě položila doplňující otázky. Kategorie obou metod vyhodnocuji zvlášť. Aby byla zajištěna validizace dat, prováděla jsem rozhovory až po vyhodnocení volného psaní. Těmito způsoby jsem se pokusila zajistit nezbytnou triangulaci dat.

4.7.1 Metoda volného psaní

Tuto metodu jsem realizovala s devíti dívkami (A-I). Dívky jsem poprosila o volné vyjádření písemnou formou na téma „Já a gymnastika“. Jejich úkolem bylo napsat, jak se k tomuto sportu dostaly, co se jim na gymnastice líbí a vůbec všechno, co je k tomuto tématu napadne. Po odevzdání jejich prací následovala krátká rozmluva nad tím, jak odpovídaly, abych si ověřila, zda jsem dobře pochopila jejich sdělení.

4.7.2 Metoda polostrukturovaného rozhovoru

Další metodou, kterou jsem použila, byly polostrukturované rozhovory. Rozhovory jsem provedla celkem se sedmi dívkami (A-G). Jednalo se o individuální rozhovory s každou dívkou zvlášť, jedno sezení trvalo přibližně 10 – 15 minut. Rozhovory jsem nahrávala na diktafon a v práci dále uvádím klíčové pojmy získané z rozhovorů, vztahující se k danému tématu.

4.8 Postup zpracování získaných dat

Nejprve jsem provedla analýzu informací získaných metodou volného psaní. Vybrala jsem signifikantní výroky, které měly vztah ke zkoumanému problému. Opakující se a podobné výroky jsem vyloučila. Z toho mi vyplynuly jednotlivé kategorie, ke kterým jsem přiřadila odpovídající významy. Každý takový význam jsem okódovala, přičemž písmeno vždy značí určitou dívku a číslice pořadí vybraných výroků (např. C6). Kategorie byly shodné pro mladší i starší děvčata, poté jsem interpretovala získané informace a vyvodila závěry,

kteřé reprezentují danou věkovou kategorii. Nakonec jsem porovnalá navzájem výsledky z obou kategorií.

Jako druhý krok jsem provedla úplný přepis jednotlivých rozhovorů, všechny odpovědi jsem si důkladně přečetla a znovu jsem vybrala signifikantní výroky. Vyšly mi nové kategorie, ke kterým jsem přiřadila odpovídající významy označené kódy. Kategorie byly opět shodné pro mladší i starší děvčata, znovu jsem interpretovala nové informace a vyvodila patřičné závěry zastupující dané věkové kategorie.

Získané data z obou metod jsem porovnalá navzájem mezi sebou, zda se shodují, rozchází nebo doplňují a pokusila jsem se vyhodnotit celkový výsledek výzkumu.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

5.1 Volné psaní

Při vyhodnocování volného vyjádření písemnou formou mi vyplynulo pět hlavních témat – kategorií. Tyto jsem nazvala následovně: 1. impuls ke cvičení, 2. preference, 3. neoblíbené činnosti, 4. jak to vidím já, 5. přínos sportování.

5.1.1 Zhodnocení odpovědí

1. Impuls ke cvičení

Mladší děvčata

Tři ze šesti děvčat uvedly, maminku jako toho, kdo je ke cvičení přivedl. („S návrhem, abych chodila do gymnastiky, přišla mamka.“ H1) Tyto dívky předtím neměly žádnou představu, co toto cvičení obnáší, přišly pouze z popudu rodičů. („Nejdřív jsem myslela, že mě to nebude bavit, ale baví...“ H2) V případě moderní gymnastiky to bývají z rodičů právě matky, které mají zájem, aby se jejich dcera tomuto sportu věnovala. Moderní gymnastika je sport, se kterým je potřeba začít již v útlém věku děvčat, kdy tato ještě nejsou schopna zvážit možnosti, které se jim nabízí. A tak jsou to zpravidla rodiče, kteří dívkám tento sport vyberou. Často se až později zjistí, zda je tento sport pro jejich dítě vyhovující nebo ne.

Jedna dívka uvedla svou sestřenicí, která ji inspirovala k tomu přihlásit se do stejného oddílu jako ona. („Jako malá jsem se dívala na sestřenku, jak cvičí a začalo se mi to líbit.“ D1) Tato dívka dopředu již ve svých pěti letech měla nějakou představu, co se ve cvičení dělá, její starší sestřenice jí byla v tomto případě vzorem a chtěla ji napodobit.

Další dívku ke cvičení přivedla kamarádka, která nechtěla do cvičení chodit sama. („...zeptala se mě, jestli nechci chodit s ní a já jsem kývla, že jo, a chodila jsem.“ I2)

Jedna dívka uvedla sama sebe, jako toho, kdo měl zásluhu na tom, že se věnuje právě gymnastice. („...já jsem chtěla začít dělat nějaký sport, a když jsme ho vybíraly, tak mě zaujal.“ F1) Protože začala se cvičením později než ostatní děvčata, byla tedy již trochu starší a pravděpodobně doma s rodiči probírali různé možnosti využití jejího volného času.

Starší děvčata

U dvou děvčat to byla opět maminka, která je do cvičení přihlásila. („...mamka mě přihlásila, kvůli hyperaktivitě.“ A1) Jedna dívka se do cvičení zapojila až na druhém stupni ZŠ, když si ji přivedla kamarádka ze třídy.

Srovnání:

Mladší děvčata:

- matka
- sestřenice
- kamarádka
- vlastní přání

Starší děvčata:

- matka
- kamarádka

2. PreferenceMladší děvčata

Ve svých odpovědích se děvčata nejčastěji zmiňovala o oblíbené cvičení společných, tzv. skupinových sestav, nazvaných estetická skupinová gymnastika. („...estetická, protože jsme pořád ve skupinkách...“ I3) Tyto sestavy cvičíme teprve třetím rokem, a i přesto, že jsou velmi náročné, většina děvčat si je velmi oblíbila právě z důvodu skupinové spolupráce. („...nemusím cvičit sama...“ F2)

Dalším činností, která se dívkám velmi zamlouvá, je pro gymnastiku charakteristické cvičení s náčiním. („...baví mě sestavy s kruhem a se švihadlem...“ D2) Práce s náčiním je technicky náročná, pro dívky je to velká výzva naučit se manipulovat postupně se všemi pěti náčiními.

Dívky kladně hodnotí i prázdninové činnosti klubu spojené s tréninkovým a zábavným programem. („...baví mě jezdit na soustředění, i když jsme zatím byli jen na pár...“ H5)

Velkou radost jim přináší, pokud si mohou samy tvořit sestavy, vymýšlet nové prvky a zvolit si hudbu, na kterou budou cvičit. („...máme pěkně vymyšlenou sestavu a dobře se cvičí...“ H4) U některých děvčat se projevuje již od mala záliba v soutěžení. („Nejvíce mě baví jezdit na závody, protože mě baví soutěžit.“ D3)

Starší děvčata

Děvčata zmiňují oblíbené náčiní („...švihadlo a obruč, protože je to dynamické...“ A5) a dovednosti, které jsou právě na gymnastice specifické. („...odmalička akrobatické prvky, přemety, hvězdice...“ B12) Stejně jako mladší děvčata upřednostňují cvičení společných sestav, před cvičením jednotlivců. („...baví mě společné sestavy, je to něco jiného, než základní program...“ C2) Většina děvčat se při cvičení společných sestav cítí lépe, než při cvičení jednotlivkyň.

Srovnání:

Mladší děvčata:

- cvičení ve skupině
- cvičení s náčiním
- soutěže
- soustředění
- tvorba sestav

Starší děvčata:

- společné sestavy
- cvičení s náčiním
- nové dovednosti
- nácvik sestav

3. Neoblíbené činnosti

Mladší děvčata:

Celkově nejmíň oblíbená je mezi děvčaty počáteční rozcvička („Nebaví mě rozcvička, i když vím, že je nutná.“ G4) Populární nejsou ani povinné sestavy, které mají předepsanou hudbu i provedení. („...nebaví mě cvičit základní program, ale myslím, že největší vinu na tom má mé neposlušné náradí...“ H7) V oblíbě nejsou také činnosti, které vyžadují větší úsilí při jejich nácviku, a delší dobu trvá jejich zvládnutí. („Vůbec mě nebaví skoky, protože mi vůbec nejdou.“ E4)

Starší děvčata:

Tyto děvčata nezmiňují mnoho negativních činností spojených se samotným tréninkem, pravděpodobně jsou již přivyklé na tréninkový proces a ve svém věku v něm již nehledají zbytečné nepříjemnosti. Nanejvýš zmíní jejich osobní zkušenosti s jednotlivým náčiním. („Nesnáším kuzele, protože už mockrát jsem se jimi praštila.“ B15) Kdyby si mohly vybrat, obejdou se bez posilování i práci na zlepšování rozsahů, pravděpodobně si již nedávají velkou naději na zlepšení. Jejich neoblíbeným úkolem je příprava a úklid

tělocvičny, před každým tréninkem je potřeba nachystat gymnastické koberce a po tréninku je opět uklidit.

Srovnání:

Mladší děvčata:

- rozcevička
- povinné sestavy
- skoky

Starší děvčata:

- posilování
- úklid koberců
- rozsah

4. Jak to vidím já

Mladší děvčata:

Pro tato děvčata je velmi důležité, že tento sport se jim líbí sám o sobě. („...gymnastika se mi jako sport nejvíc líbí...“ H3) Prováděné činnosti je zaujaly a mají ze cvičení celkově dobrý pocit. („...mě tam všechno baví...“ I5) Oceňují přátelskou atmosféru. („...zasměju se a pořádně protáhnu...“ D7) Zatím se u nich jen zřídka projevují kritické postoje, ochotně přijímají navržený tréninkový plán. („Na tom, co děláme, bych vůbec nic neměnila.“ E5) Pouze nejstarší dívka z této skupiny připouští jisté pochybnosti („Jednou jsem přemýšlela, že bych s gymnastikou skončila kvůli škole, ale vím, že bych to asi nedokázala.“ E9)

Starší děvčata:

Dalo by se říci, že tato děvčata jsou již na konci své gymnastické dráhy. Z toho vyplývají větší zkušenosti i schopnost posoudit sebe i sport jako takový. („...velmi pěkný a zajímavý sport...“ B10) Dokážou lépe vnímat a popsat všechny podmínky, vyjádřit svůj postoj. („...záleží na spolupráci, je to motivace, abych nic nezkazila...“ A7) Dovedou ocenit vlastní schopnosti. („...líbí se mi, že jsem pružná, což není každý...“ A8) Na druhou stranu si více uvědomují vlastní nedostatky („...nejsem tak ohebná, jak bych chtěla...“ A11) a také fakt, že ve svých letech je velmi náročné dosáhnout v tomto sportu výrazného zlepšení. („...možná bych na tom mohla zapracovat, ale v sedmnácti už to není tak lehké...“ A12) Vyjadřují kritické postoje ve vztahu k sobě i ke svému okolí. („Trenérky by měly být o něco přísnější.“ C3) Tento postoj může naznačovat také to, že se ještě zcela nevzdávají svých šancí a chtějí využít maximum možností. V každém případě si již zcela

uvědomují půvab tohoto krásného sportu a nebojí se vyjádřit své pocity. („...nechat se unášet hudbou a cvičit jak nejlíp umím...“ A10)

Srovnání:

Mladší děvčata:

- zábava
- inspirace
- zalíbení
- radost
- pochybnosti

Starší děvčata:

- náročnost
- ohebnost
- estetický zážitek
- realita
- vlastní ocenění

5. Přínos sportování

Mladší děvčata:

Dívky v této věkové kategorii si ještě úplně neuvědomují, anebo nedovedou správně vyjádřit, co všechno pro ně sportování znamená. Postřehla jsem, že je pro ně zatím obtížné konkrétně se vyjadřovat k této tématice. Z jejich výpovědí jsem pochopila, že sportují vesměs rády a nepřemýšlí nad tím proč, a zda to má i jiný význam. V této fázi je pro ně nejdůležitější navazování nových přátelství a komunikace s vrstevníky. („...našla jsem si nové kámošky...“ I4) Uvědomují si však již dobře to, že se přiučí něčemu novému, zajímavému. („...naučím se věci, které neumím...“ D9) Také oceňují rozmanitost prováděných činností. („...naučím se cvičit i tančit...“ H11)

Často zmiňují i zdravotní přínos, nedovedou však blíže vysvětlit jeho pravý důvod. („...no hlavně pro srdce a víc už od toho nevím...“ I8) Překvapivě často se již i v této věkové kategorii děvčata zmiňovaly o hubnutí. („...hlavně netloustneme...“ F6) Věřím však, že v tomto případě nejde o patologickou záležitost, jako spíš o vyjádření dnes velmi často prezentovaného názoru, že člověk by si měl hlídat svoji váhu. Myslím si, že je to díky vlivu reklamy a masmédií a bylo by to možným tématem dalšího výzkumu.

Starší děvčata:

Tyto dívky již mají určitý přehled a umí zhodnotit svou dosavadní sportovní kariéru se všemi klady i zápory. Uvědomují si, proč je sportování pro člověka důležité a také co vše

kromě nových dovedností díky sportu získaly. Všechny oceňují především dobré vzájemné vztahy. („...člověk se dostane do kolektivu lidí, se kterými má stejné zájmy a tím pádem si s nimi rozumí...“ B3) Kladně hodnotí také získané dovednosti a umí si představit i jejich další využití i v jiných sportech. („Naučila jsem se slyšet rytmus v hudbě, zapojit do ní tělo a spolupracovat s ostatními.“ A14) Jejich zájem o sportování může být i čistě prostý. („...učím se něco nového a nemusím se učit do školy...“ C5)

Z jejich výpovědí vyplynulo, že se zaobírají i vlivem sportu na zdraví člověka. („...součástí života všech lidí nejen kvůli zdraví, ale i kvůli pozitivním vlivům na psychiku...“ A17) Dobře si však uvědomují, že právě gymnastika prováděná na vrcholové úrovni se již vzdaluje zdravému přístupu ke sportování. („...velká náročnost na flexibilitu kloubů a páteře, což může v pozdějším věku způsobit zdravotní potíže...“ B11)

Děvčata hodnotí svůj koníček jako velmi dobrý způsob využití volného času a zároveň prostředek k odreagování a inspiraci pro další směřování. („...sport pomáhá vytvořit si nějaké životní priority a cíle...“ B4) Nemyslí již pouze na sebe a svoji závodní kariéru, ale zajímají se i o možnosti jejich dalšího uplatnění. („...trénovat mladší děvčata a pokusit se předat jim něco z toho, co jsem se naučila.“ A16)

Srovnání:

Mladší děvčata:

- kamarádství
- nové dovednosti
- zdraví

Starší děvčata:

- kontakty
- spolupráce
- pohybová příprava
- uspokojení
- hodnoty
- zdraví
- rizika

5.1.2 Závěry plynoucí z volného psaní

1. Impuls ke sportování vychází nejčastěji z rodiny dívek, ve většině případů je to zásluha rodičů, že se jejich dcera věnuje sportu. Nezanedbatelný je i vliv vrstevníků, v pozdějších letech však mají šanci na uplatnění pouze děvčata s vrozenými předpoklady pro tento náročný sport.

2. Děvčata z obou věkových kategorií shodně preferují skupinovou spolupráci a rozmanitost práce s náčiním. Toto považují na gymnastice za zajímavé a zároveň zábavné. Baví je tvořivý proces vymyšlení nových choreografií a zkoušení nových prvků. Mladší děvčata navíc favorizují samotné soutěžení, mají silnější potřebu srovnávat se s ostatními.

3. Neoblíbených činností spojených s tréninkovým procesem není překvapivě mnoho. Pomyslný žebříček nejméně populárních činností obsadila rozcvička a hned za ní nácvik povinných sestav. Stereotypní opakování předepsaných sestav bez možnosti zapojení vlastní fantazie neuspokojuje hlavně starší děvčata.

4. Co se týká vlastního pohledu na gymnastiku, pro obě kategorie je shodné zalíbení v daném sportu, který shledávají jako krásný, nádherný, zajímavý a úžasný. Starší děvčata oproti mladším vidí i řadu nedokonalostí, jak u sebe samých, tak i ve sportu samotném.

5. Pravý přínos sportování náležitě oceňují až starší děvčata, uvědomující si vliv osobnostní i zdravotní. Pro mladší dívky je rozhodující především pobyt v kolektivu vrstevníků a naplnění potřeby pohybu.

5.2 Rozhovory

Při rozboru odpovědí z jednotlivých rozhovorů mi vyplynuly nové hlavní kategorie. Nazvala jsem je následovně: 1. kouzlo gymnastiky, 2. podpora okolí, 3. úspěch, 4. úskalí, 5. kudy dál.

5.2.1 Zhodnocení odpovědí

1. Kouzlo gymnastiky

Mladší děvčata:

Nejvíce přitažlivé je na tomto sportu pestrost cvičení, provádění akrobatických prvků a cvičení s náčiním. („...naučíme se hodně sestav, přemety...“ D18)

Je to také jediný sport, který cvičí pouze ženy a to mu dodává známku výjimečnosti. („...sport pro holky...“ F1) Dívky těžko hledají slova na vyjádření svých pocitů. („...nevím, jak to mám říct, prostě se mi to líbí...“ E13)

Starší děvčata:

Oceňují zejména to, že je to ženský sport a je zajímavý i pro diváky. („...dá se na to dobře dívat...“ C21) Líbí se jim, že se v gymnastice využívají i prvky tance i akrobacie, pracuje se s různým náčiním a vždy se cvičí s hudebním doprovodem. („...výsledek je vždycky krásný...“ A6) Děvčata zmiňují také fakt, že tento sport není masově rozšířený. („...měl by se víc dostat do povědomí lidí...“ A35) Je to něco jiného, námaha i zábava, uklidnění i dynamika a hlavně pohyblivost těla a krása ladných pohybů. („...sport, který mi přirostl k srdci...“ C10)

Srovnání:

Mladší děvčata:

- dívčí sport
- akrobatické prvky
- rozmanitost cvičení

Starší děvčata:

- ženský sport
- estetický zážitek
- akrobatické prvky
- spojení s hudbou

2. Podpora okolí

Mladší děvčata:

Z odpovědí dívek vyplynulo, že podporu v rodině cítí převážně ze strany matky a ze sourozenců se o jejich úspěchy zajímají většinou sestry. („...nejvíc to zajímá mamku, ona to pořád študuje...“ D12) Naopak otcové a bratři nevyjadřují velké zaujetí pro tento ryze dívčí sport. („...taťka se o to moc nezajímá...“ E9)

Jistou posilou je zájem spolužáků („...my si ve škole říkáme, co vždycky o víkendu děláme...“ F5) a kamarádů („...líbí se jim to, říkají, že je to hrubé...“ D20) Pro děti je velmi důležité, když mají zpětnou vazbu a utvrzení v tom, že to co dělají je správné. Ne vždy se setkají s pochopením okolí. („...říkají, že jsem blázen...“ D19)

Starší děvčata:

I zde největší podpora přichází z rodiny, respektive z její ženské části. („...zajímá to jen mamku a sestru, jinak tatškovi a bráchovi, těm je to fuk...“ B13)

Také z nejbližšího okolí se vždy nedočkají přiměřené podpory. („...většina si myslí, že to hrozně ničí klouby, že je to zbytečná zátěž pro organismus...“ B26)

Naopak povzbudivý účinek má opravdový zájem („...mamka mě hodně podporovala, zajímala se o to, jestli mě to baví...“ A20) a schopnost empatie a posílení sebedůvěry. („...když se mi povede úspěch, tak mě naši pochválí, při neúspěších mi řeknou, že to příště bude lepší...“ C11)

V tomto věku je pro dívky často velmi důležité hodnocení vrstevníků. („...všichni ti laici říkají, že stuha je úžasná...“ A30) Některé se mu však vyhýbají („...moc lidí mě nevidělo cvičit...“ B25)

Srovnání:

Mladší děvčata:

- rodina
- kamarádi
- pochvala
- zájem
- obdiv

Starší děvčata:

- rodina
- vrstevníci
- zájem
- povzbuzení
- uznání

3. Úspěch

Mladší děvčata:

Pro tyto děvčata je největší odměnou a zisk medailí nebo poháru. Smyslem sportu je pro ně soutěžení a snaha vyniknout mezi ostatními. („...na závodech jde hlavně o to, aby se zvítězilo...“ D8) Umístění na stupních vítězů je jednou z jejich priorit a vyhraný závod si cení nade vše. („...vyhrávat závody a tak...“ F2) Za svůj výkon očekávají náležitou odměnu. („...když dostaneme pohár, tak nás trenérka pochválí...“ G5)

Postupně si však uvědomují i jiné dimenze sportovního klání. („...když tě to baví a potom máš nějaké výsledky, tak jsi z toho šťastný...“G10) Pomalu si utváří vlastní řebříček

hodnot. („...nezáleží na tom, kolikátá budu, spíš aby se mi to povedlo, abych se co nejvíce snažila...“ D9)

Starší děvčata:

Pro tyto dívky je osobním úspěchem už jen to, že u gymnastiky tak dlouho vydržely a překonaly leckteré překážky. („...když jsem byla malá, tak jsem nebyla moc dobrá, ale mě to bavilo a já jsem pořád pokračovala...“ B18)

Nelpí tolik na vítězství, jako mladší děvčata, mají však dobrý pocit z toho, když někoho porazí. („...nejde o to být nejlepší, ale hlavně, že mě to baví...“ A26) Z případného neúspěchu si již nedělají těžkou hlavu. („...podle mě je úspěch všechno, i když se to dvakrát nepovede...“ C6) Dovedou ocenit vlastní výkon. („...když se na závodech tolik nebojím a když tu sestavu zacvičím tak, že z toho mám i celkem dobrý pocit...“ B11)

Srovnání:

Mladší děvčata:

- medaile
- poháry
- vítězství
- štěstí

Starší děvčata:

- spokojenost s výkonem
- odhodlání
- nezklamat diváky
- nevzdávat se

4. Úskalí

Mladší děvčata:

V tomto věku dívky velmi stojí o to, aby se jim na soutěžích dařilo. Veškeré dění velmi emocionálně prožívají a dělají si starosti s tím, že ve srovnání s ostatními děvčaty nebudou dost dobré. („...já jsem si řekla, že na ně nikdy nebudeme mít...“ D15) Uvědomují si, že výkony některých soupeřek jsou pro ně nedostižné. („...některé jsou hodně dobré a my porazíme jen ty, co jsou tam nejhorší...“ D16) V některých soutěžích dopředu tuší, že nemají moc velkou šanci na úspěch. („...budeme poslední...“ F4) Takové soutěže nebývají v oblibě a je obtížné je přesvědčit, že všechny zkušenosti se jim v budoucnu budou hodit. („...na estetickou se moc netěším, protože tam to většinou vždycky zkazíme...“ E4)

K tomu se přidává tréma a s tím spojené nepříjemné pocity. („...všechno mě bolelo a byla jsem taková divná...“) Dívky se v těchto situacích učí znát samy sebe a překonávat obtíže.

Jindy dovedou přiznat slabé chvíle. („...no někdy se mi nechce, třeba v létě bych radši šla na koupaliště...“ G1)

Starší děvčata:

Trémy se dívky nezbaví, ani když jsou starší, dle jejich odpovědí je pronásleduje při každém závodu i vystoupení. („...měla jsem vždycky strašnou trému, tak to jsem se i klepala, když jsem cvičila.“ B8) Uvědomují si, že jsou v oddíle nejstarší a tím pádem se od nich očekává nejlepší výkon. („...vystoupení se vždycky bojím, že to zkazím...“ A11) Tyto nepříjemné pocity mají velký vliv na jejich výkon. („...při závodech jsem většinou moc vystresovaná a pak to nejde...“ C7)

Mimo to s přibývajícím věkem některé ztrácí svou dřívější pružnost („...už nejsem tak ohebná...“ A8) a pokud přesto chtějí podávat dobré výkony, musí často překonat fyzické obtíže. („...někdy to hodně bolí...“ A11) Je jim jasné, že jsou na konci své kariéry a více šancí začínají mít mladší děvčata. („...jsem dost stará...“ B15)

V této věkové kategorii je velkým problémem i skutečnost, že u sportu nezůstane dostatečný počet jejich vrstevnic a jejich šance účastnit se řady soutěží tím pádem klesá. („...jedna odešla a pak už nás bylo málo do družstva...“ C13)

Srovnání:

Mladší děvčata:

- tréma
- obavy o výsledek
- silné soupeřky
- neúspěch

Starší děvčata:

- tréma
- nervozita
- věk
- pokles výkonnosti
- bolest
- nedostatek vrstevnic

5. Kudy dál

Mladší děvčata:

Těmto dívkám se jejich sportovní kariéra začala slibně rozvíjet, jsou na cestě vzhůru, plné nadšení a elánu. („...napřed musíme pořádně cvičit a snažit se...“ G9) Svoji budoucnost vidí v osobním zdokonalování a cestě vzhůru, neúspěchy si navenek nepřipouští. („...snad budu mnohem lepší než teď...“ E15) Mají silnou motivaci být stále lepší. („...ten další rok je zkusíme předejít...“ E10) Věří, že jim bude dařit. („...asi větší úspěchy...“ F6)

Starší děvčata:

Tyto dívky, i když stále aktivně cvičí, začínají přemýšlet o svém dalším směřování a možnostech, které se jim nabízejí. Všechny mají stejné přání věnovat se v budoucnu přípravě nejmladších závodnic. („...bude mě to bavit pořád, i když už nebudu cvičit a budu jenom trénovat holky...“ C17) Již teď nasbíraly spoustu zkušeností, když mimo vlastní trénink pomáhají v přípravném oddělení. („...ta zodpovědnost za to trénování je teď trochu i na nás...“ C5)

Sport v jejich životě má své pevné místo. („...je to sport, kterým žiju od mala a nechci se toho jen tak vzdát...“ A25) Práce s dětmi jim připadá zajímavá, baví je cvičit s malými děvčaty a starat se o ně. Cítí, že jsou v oddíle platné a to je důležité. („...mě vlastně ani nikdy nenapadlo, že bych mohla s gymnastikou skončit...“ B19)

Srovnání:

Mladší děvčata:

- zlepšení výkonnosti
- ambice
- úspěch

Starší děvčata:

- uplatnění
- trenérská práce
- předávání zkušeností
- zodpovědnost
- ukončení aktivního cvičení

5.2.2 Závěry plynoucí z rozhovorů

1. Gymnastika jako sport okouzila a stále okouzljuje všechny dotazované dívky bez rozdílu věku. Tento sport je pro ně velmi atraktivní a přitažlivý. Přejí si naučit se ovládat náčiní, spojit ladný pohyb těla s hudbou a oslnit diváky skvělým výkonem.
2. Podpora rodiny hraje velmi důležitou úlohu zejména při vstupu do sportu a na začátku sportovní přípravy. Důležitá je i pro překonání případných neúspěchů. Mladší děvčata vnímají podporu rodičů i jako odezvu za snahu, převedený výkon, dobře zvládnutý úkol. Starší děvčata musejí často najít největší oporu samy v sobě.
3. Vidina úspěchu v podobě zisku medailí je mocným lákadlem u mladších děvčat. Starší děvčata si cenní veškerých dosažených výsledků, soustředí se spíše na dobrý vlastní pocit z výkonu. Jsou více odolné vůči neúspěšnému pokusu.
4. V průběhu své sportovní kariéry se dívky musí naučit překonávat řadu úskalí. Společným jmenovatelem u obou věkových kategorií je tréma a obava ze selhání. U starších děvčat se k tomu přidává ještě pocit zodpovědnosti za výkony z pozice nejstarších. Uvědomují si, že jsou to ony, kdo by měl být mladším děvčatům příkladem, což může být do jisté míry svazující. Dostaly se na své maximum, které již pravděpodobně nepřekonají.
5. V náhledu na své další sportovní směřování se názory dívek výrazně liší. Mladší děvčata přemýšlí pouze o možnostech osobního zlepšení, soustřeďují se pouze samy na sebe a svůj výkon. U starších děvčat se začíná projevovat silné sociální cítění, přebírají na sebe dobrovolně podíl odpovědnosti.

5.3 Shrnutí

Cílem výzkumu bylo pokusit se zjistit, co motivuje dívky k pravidelné sportovní činnosti. Pomocí metod kvalitativního výzkumu jsem se snažila odhalit všechny motivační faktory, které se vyskytují v daném sportovním kolektivu. Při výzkumu byly použity dvě základní metody – volné psaní a polostrukturované rozhovory. Hned na začátku výzkumu se ukázalo, že metoda volného psaní byla pro dívky náročnější, než provádění jednotlivých rozhovorů.

Úkolem výzkumu bylo hledání odpovědí na dvě dílčí výzkumné otázky. Výsledek výzkumu přinesl následující odpovědi.

1. Co je zdrojem motivace dívek při cvičení moderní gymnastiky?

Zjistila jsem, že dívky samotné jsou schopny popsat celou škálu motivů, které jsou navzájem v úzkém vztahu a společně tvoří jejich motivační strukturu. Při interpretaci nasbíraných dat jsem vyhodnotila motivy, které dívky považují za zásadní:

- rodina
- potřeba pohybu
- radost ze cvičení
- kolektiv
- soutěže
- ocenění

2. Jak velkou roli hraje věkový rozdíl v motivaci dívek ke sportovní činnosti?

Provedený výzkum potvrdil, že jednotlivé motivy k provádění sportovní činnosti se v závislosti na věku postupně mění. Z toho vyplývá i nutnost odlišného přístupu k různým věkovým kategoriím v průběhu tréninkové přípravy, přestože mají děvčata většinu tréninků společných.

Mladší děvčata mají potřebu hmatatelné odměny, proto považují za nejdůležitější závody, jakkoli s nimi mají spojenou řadu nepříjemných pocitů.

U starších děvčat je vidět velký pokrok v osobnostním vývoji, který se promítá i do jejich celkového postoje ke sportu. Tento je vesměs kladný, aktivně sportují hlavně kvůli sobě a z vlastní vůle.

Obecně by se dalo říci, že mladší děvčata jsou více ovlivňovány vnější motivací, zatímco starší děvčata motivací vnitřní.

ZÁVĚR

Tréninková skupina, kterou vedu, se zaměřuje na gymnastiku základní úrovně, tzn., že špičkový výkon gymnastek není náš hlavní cíl. Větší důležitost připisuji všestranné pohybové průpravě, dobrým vztahům v kolektivu, utváření přátelské atmosféry mezi jednotlivými děvčaty a celkové radosti z pohybu.

Díky kvalitní sportovní přípravě se dívky naučí poznávat své silné i slabé stránky, získávají zkušenosti s vítězstvím i prohrou. Dovedou pak lépe odhadnout své možnosti, což se jim hodí i do budoucnosti.

Pokud děti něco baví, jsou ochotné a schopné hodně dokázat. Projevují velkou snahu a nadšení, přijmou jisté nepohodlí a bez větších problémů překonají překážky a nezdary. Pokud však z jakéhokoliv důvodu ztratí zájem, je velmi těžké je znovu přesvědčit a získat jejich pozornost zpět. Role trenéra je v tomto směru velmi náročná. A právě studium vlivu motivace může hodně napomoci při řešení různých situací.

Dětská osobnost se teprve vyvíjí a dalo by se říci, že je zatím nestálá. Každý jedinec je jinak odolný. V případě neúspěchu, či nějaké neshody v průběhu tréninkového procesu děti dovedou situaci řešit velmi radikálně. Přestanou dále trénovat, ukončí spolupráci jen na základě momentálního rozhodnutí. Nejsou schopny rozumově posoudit výhody, či spíše nevýhody takového rozhodnutí, jednají na základě toho, jak to cítí právě teď, v tuto chvíli. Neberou ohledy na úsilí, které dané činnosti věnovaly v minulosti, ani na vyhlídky do budoucnosti.

V těchto chvílích je role trenéra velmi důležitá. Je to právě on, kdo může svým přístupem ovlivnit další směřování dětí. Právě zde se ukáže, zda umí děti správně motivovat. Výsledky výzkumu ukázaly, že možností je celá řada, jde jen o to naučit se je ve správnou chvíli využívat.

Z mého pohledu je vliv motivace jedním ze zásadních pomocníků pedagogů při práci s dětmi a mládeží.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry - výkon a trénink*. Praha: Olympia, 1988
- [2] DOVALIL, J. a kol. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia, 1982
- [3] DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5
- [4] GILLERNOVÁ, I., BURIÁNEK, J. *Základy společenských věd*. Praha: Fortuna, 2003. ISBN 80-7168-749-9
- [5] HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2
- [6] HOFBAUER, B. *Děti, mládež, volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5
- [7] HOMOLA, M. *Motivace lidského chování*. Praha: SPN, 1972
- [8] HRABAL ml., V. *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: SPN, 1984
- [9] CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1987
- [10] KLÁROVÁ, R. *Moderní gymnastika I*. Brno: PdF MU, 1998. ISBN 80-210-1945-X
- [11] MACÁK, I., HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN, 1989
- [12] NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7
- [13] PÁVKOVÁ, J a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5
- [14] PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0
- [15] PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4
- [16] SEKOT, A. (ed.) *Sociální dimenze sportu*. Brno: MU, 2004. ISBN 80-210-3581-1
- [17] SEKOT, A. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6

- [18] SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9
- [19] SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7
- [20] SOMMER, J. *Dějiny sportu aneb o sportech našich předků*. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-116-7
- [21] SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1
- [22] VITOUŠ, P. *Malá encyklopedie sportu*. Praha: Mladá fronta, 1980
- [23] ZIMMEROVÁ, R. (ed.) *Netradiční sportovní činnosti: náměty a metody pro školu i volný čas*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-460-5

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ESG Estetická skupinová gymnastika.

MG Moderní gymnastika.

SK Sportovní kluby.

ZŠ Základní škola.

MČR Mistrovství České republiky.

např. Například.

tzn. To znamená.

SEZNAM PŘÍLOH

PI.....	Návrh otázek – polostrukturovaný rozhovor
PII.....	Volné psaní
PIII.....	Volné psaní
PIV.....	Volné psaní
PV.....	Fotodokumentace
PVI.....	Fotodokumentace

PŘÍLOHA P I: NÁVRH OTÁZEK – POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

1. Co se ti jako první vybaví, když se řekne sport?
2. Co bys řekla o gymnastice někomu, kdo neví přesně, co to je?
3. Pamatuješ si, jak jsi přišla na trénink poprvé, na svoje začátky?
4. Teď, když jsi starší, co se změnilo?
5. Dalo by se říct, že se ti ve sportu daří?
6. Zúčastňuješ se ráda závodů a vystoupení?
7. Jak vnímáš rozdíl mezi závody a vystoupením?
8. Co je pro tebe nejlepší odměna, když se ti na závodech daří?
9. Co si řekneš, když se ti výkon nepodaří?
10. Jak na to reagují doma?
11. Je něco, co ti na sportování vadí, co tě nebaví a co bys ráda změnila?
12. Když jsi viděla na MČR cvičit ty nejlepší děvčata, jak to na tebe působilo?
13. Jak bys vysvětlila dětem, aby se více snažily, kdybys je trénovala?
14. Co bys poradila dětem, které by se sice snažily, ale přesto by se jim moc nedařilo?
15. Vědí tvoji kamarádi o tom, co děláš? Co na to říkají?
16. Co je podle tebe na gymnastice nejtěžší?
17. Co je na ní pěkné?
18. Proč se ve svém volném čase hodně věnuješ sportu?

PŘÍLOHA P II: VOLNÉ PSANÍ

Dívka „A“

S gymnastikou jsem začala v pěti letech. Mamka mě do ní přihlásila kvůli hyperaktivitě. A gymnastiku jsem si zamilovala. Je to nádherný ženský sport. Bohužel i velmi náročný. Mnoho děvčat s gymnastikou začíná už v útlém věku – okolo pěti let – čím dříve, tím lépe. Učí se ovládat své tělo a koordinovat pohyby a postupně se přechází k učení náročnějších cviků. Také se zde kladou velké nároky na tělesnou ohebnost – především zad a kyčelních kloubů a pružnost svalů. Moderní gymnastika kombinuje prvky baletu, gymnastiky, divadelního tance a akrobacie. Tato kombinace je ve výsledků úžasná. Může se cvičit s náčiním i bez něj. Náčiním se rozumí míč, obruč, kužele, švihadlo a stuha.

Mě nejvíc baví cvičit se švihadlem a s obručí, protože je to dynamické. Naopak nemám ráda kužele, protože mi to klouže a vždycky se praštím. Teď už sama necvičím, nebaví mě to tolik jako když je nás víc. Je to zajímavější a hodně záleží na spolupráci, je to motivace, abych nic nezkazila.

Líbí se mi, že jsem díky tomuto sportu pružná, což není každý. Baví mě pokoušet se stále o nové prvky a trénovat nové sestavy. Prostě se nechat unášet hudbou a cvičit jak nejlíp umím. Na druhou stranu se mi nelíbí, že nejsem tak ohebná, jak bych chtěla. Možná bych na tom mohla zapracovat, ale v sedmnácti už to není tak lehké.

Gymnastika mi dala skvělou pohybovou přípravu, jak po stránce ohebnosti, tak i po stránce taneční. Poznala jsem v ní spoustu milých lidí, se kterými je radost cvičit, dala mi spoustu nových přátel. Naučila jsem se slyšet rytmus v hudbě, zapojit do ní tělo a spolupracovat s ostatními. Myslím, že mi gymnastika dala hodně do života.

Gymnastika by se dala přirovnat ke krasobruslení. Krasobruslař také musí ukázat své ohybové schopnosti, preciznost prvků a soulad s hudbou. A když dobruslí, všichni žasnou... Je to nádhera. Dokonce i hodnocení je velmi podobné.

Vedle gymnastiky se věnuji i tančení moderních tanců, hlavně latinsko – amerických, dále volejbalu, házené a dalším sportům. Do budoucna bych se chtěla věnovat sportům i nadále. Hlavně gymnastice – přece jen je součástí mého života už dvanáct let a nechtěla bych se toho vzdát. I když už ne na závodní úrovni, tak alespoň trénovat mladší děvčata a pokusit se jim předat něco z toho, co jsem se naučila. Sport by měl být součástí života všech lidí, nejen kvůli zdraví, ale i kvůli pozitivním vlivům na psychiku. Sportu se budu věnovat tak dlouho, jak jen to půjde.

PŘÍLOHA P III: VOLNÉ PSANÍ

Dívka „E“

Gymnastiku cvičím už asi 10m a půl let řídila mě le ni mamka
křičela jsem ke gymnastice přišla i sestřenka, která bo(mplm) dost
boví. Boví mě protahování, myslím že jsem dostala dopřít protahování
a také mě boví přeměly. Třeba mě milová skoky, protože mi rába
nejdou. Na tom co děláme bych asi rába nic neměla

V gymnastice mě úspěšně nímám, v reklamním programu
při se většinou dostala jenom do každého kola (nebo co to bylo).

Už minulý rok jsem měla ještě jak cvičí i holky z jiných klanů,
ale to bylo ZP, ale ESO, ale bylo to opravdu. Také měli jiné posty.

Jednou jsem přemýšlela, že bych s gymnastikou skončila kvůli škole,
ale vím, že bych to asi nechtěla, protože mě to boví a také
přes jenom musím dělat nějaký sport aby mi nezubly rába
a také bych ~~ne~~ nic neztrácela. Kdybych po čase musela skončit
kvůli škole asi bych si vybrala sport bezle předložený gymnastice

PŘÍLOHA P IV: VOLNÉ PSANÍ

Dívka „H“

U mářkem abych chodila do gymnastiky přišla mamka. Nijdeu jsem myslala, že mně to nebude bovit. Ale boví a chodím do ní už přes pět let. Na cvičení má nejvíce boví společní sboctly, protože máme pěkně vyprýšenou sestou a doba se učí. Tati má boví jízdit na soustředění a bdyi jsem byti volim jen na pár soustředění. Nejlepší však bylo ve fyzické a sport má má neboví učít rálodní program, ale myslim že nejvíce vinu na tom má má neposluné mářodi, které mi pořod režim a já ho nestoim bovit. V gymnastice jsem má nejvíce úspěchy ve sbovodi dvojic a dvojic. Toto však má nejvíce úspěch. Můj nejvíce úspěch je ve žvičochu potáru, kde jsem stádnity 3. místo. Pro člověka máre byt sportovním vždy jistě stádnit. Pro někoho to máre byt cestou k hubnutí - což volim máre můj problém. Do gymnastiky chodím protože máre kalle sport boví!

PŘÍLOHA P V: FOTODOKUMENTACE



PŘÍLOHA P VI: FOTODOKUMENTACE

