

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

VLIV PANDEMIE COVID-19 NA ATLETIKU DĚTÍ

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

doc.PhDr. Mgr. Aleš Kaplan, MBA, Ph.D.

Zpracovala:

Karolína Zelenková

Praha, červen 2024

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedené literární a internetové zdroje. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne:

.....

Podpis

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům.

Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Mgr. Alešovi Kaplanovi, MBA, Ph.D. za jeho cenné rady, odborné vedení a trpělivost při tvorbě mé bakalářské práce. Zároveň děkuji celé mé rodině, která mi byla oporou po celou dobu bakalářského studia.

ABSTRAKT

Název bakalářské práce: Vliv pandemie COVID-19 na atletiku dětí

Zpracovala: Karolína Zelenková

Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Mgr. Aleš Kaplan, MBA, Ph.D.

Cíl práce: Cílem mé bakalářské práce je prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit zájem mladšího a staršího žactva o atletiku v době pandemie COVID-19.

Metodika práce: Pro zpracování bakalářské práce byl použit nestandardizovaný dotazník, který byl zprostředkován v tištěné formě. O spolupráci bylo požádáno 6 náhodně vybraných atletických klubů v Jihočeském kraji. Výzkumu se zúčastnilo 82 atletů. Dotazník obsahoval 8 úvodních charakteristických otázek a 14 otázek týkajících se pandemie COVID-19 a jejího vlivu na atletický trénink. Předmětem výzkumu byla motivace žactva ke sportování během pandemie a zároveň porovnání názorů mladých atletů z jihu Čech během pandemie s dobou před pandemií.

Výsledky práce: Výsledky naznačují, že během pandemie COVID-19 mladým atletům chyběla možnost účasti na atletických trénincích. Více než polovina respondentů se věnovala pohybu pravidelně více než 30 minut denně, a to i přesto, že 72 % z nich nemělo ze strany trenérů žádnou náhradu online formou. Motivace k tréninku byla dle odpovědí většinou bezproblémová a většina respondentů si aktivně hledala pohybové aktivity online. Motivace ze strany rodičů byla taktéž dostatečná. Kondice se u 60 % respondentů nezměnila a u 18 % z nich dokonce narostla. Taktéž tělesná hmotnost se u poloviny nezměnila a u některých respondentů dokonce ubyla.

Klíčová slova: mladší žactvo, starší žactvo, atletika, pandemie COVID-19, motivace, dotazníkové šetření

ABSTRACT

Thesis title: Impact of the COVID-19 pandemic on children's athletics

Author: Karolína Zelenková

Thesis Supervisor: doc. PhDr. Mgr. Aleš Kaplan, MBA, Ph.D.

Objective: The objective of my thesis is to investigate the interest of younger and older youth in athletics during the COVID-19 pandemic through a questionnaire survey.

Methodology: A non-standardized questionnaire was used for the preparation of the bachelor thesis, which was mediated in printed form. Six randomly selected athletic clubs in the South Bohemia region were asked to cooperate. 82 athletes participated in the research. The questionnaire included 8 initial characteristic questions and 14 questions related to the COVID-19 pandemic and its impact on athletic training. The subject of the research was the motivation of youth to participate in sports during the pandemic and also the comparison of the opinions of young athletes from the South of Bohemia during the pandemic with the time before the pandemic.

Results of the Thesis: The results suggest that during the COVID-19 pandemic, young athletes missed the opportunity to participate in athletic training. More than half of the respondents engaged in exercise regularly for more than 30 minutes per day, even though 72 % of them had no online substitute from coaches. Motivation to train was mostly unproblematic according to the responses, and most respondents actively sought exercise activities online. Motivation from parents was also sufficient. Fitness remained unchanged for 60 % of the respondents and even increased for 18 % of them. Body weight also remained unchanged for half of the respondents and even decreased for some.

Keywords: younger youth, older youth, athletics, COVID-19 pandemic, motivation, questionnaire survey

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	10
2.1	Charakteristika atletiky.....	10
2.1.1	Základní rysy atletiky, jako součást volnočasové aktivity.....	11
2.1.2	Období staršího školního věku – mladší a starší žactvo.....	12
2.1.3	Etapa základního tréninku.....	14
2.1.4	Charakteristika věkové kategorie 12-15 let z vývojového hlediska.....	15
2.1.4.1	Somatický vývoj.....	15
2.1.4.2	Psychologický vývoj.....	15
2.1.4.3	Motorický vývoj.....	16
2.2	Problémy sportovní přípravy dětí spojené s pandemií COVID-19.....	17
2.2.1	Stručný nástin problému spojeného s pandemií.....	17
2.2.2	Charakteristika období pandemie COVID-19 a dopady na sport.....	17
2.2.3	Uzavření škol a dopad na tělesnou výchovu.....	18
2.2.4	Faktory ovlivňující fyzickou aktivitu během období pandemie.....	18
2.2.5	Způsob a forma tréninku během pandemie.....	19
2.2.6	Studie zabývající se problematikou COVIDU-19 a jeho vlivu na omezení pohybové aktivity dětí.....	20
2.3	Motivace.....	21
2.3.1	Struktura motivace mládeže.....	23
2.3.2	Motivace ke sportu během pandemie.....	24
3	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	25
3.1	Cíle práce.....	25
3.2	Úkoly práce.....	25
3.3	Stanovení výzkumných otázek práce.....	25
3.4	Metodika práce.....	25
3.5	Charakteristika souboru.....	26
3.6	Statistické zpracování dat.....	27
4	VÝSLEDKOVÁ ČÁST.....	28
4.1	Pilotní šetření.....	28
4.2	Vlastní výzkumné šetření.....	28
4.2.1	Základní charakteristiky týkající se atletického tréninku žactva.....	28

4.2.2	Preference zájmu respondentů o atletiku.....	29
4.3	Názory respondentů na atletický trénink v průběhu pandemie COVID-19	30
4.3.1	Emoční reakce na absenci atletických tréninků během pandemie COVID-19 ..	30
4.3.2	Prvky, které dětem nejvíce chyběly během pandemie COVID-19	31
4.3.3	Aktivní čas věnovaný pohybu dětmi během pandemie COVID-19.....	32
4.3.4	Četnost online tréninků během pandemie	33
4.3.4.1	Frekvence online tréninků během pandemie COVID-19.....	34
4.3.5	Forma komunikace trenérů při předávání online tréninků během pandemie COVID-19.....	35
4.3.6	Změny kondice během pandemie COVID-19.....	36
4.3.7	Změny tělesné hmotnosti během pandemie COVID-19	37
4.3.8	Pocitové reakce na návrat k tréninkům během pandemie COVID-19	38
4.3.9	Vliv podpory rodičů na sportovní aktivity dětí během pandemie COVID-19...	39
4.3.10	Úvaha nad ukončením atletické činnosti během pandemie COVID-19.....	40
4.3.11	Motivace k účasti na trénincích během pandemie	41
4.3.12	Intenzita atletického tréninku během pandemie COVID-19.....	42
4.3.13	Vyhledávání pohybových aktivit na internetu během pandemie COVID-19	43
4.3.14	Zaznamenávání tréninků během pandemie COVID-19	44
5	DISKUSE.....	45
	ZÁVĚR.....	48
	SEZNAM LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ.....	50
	SEZNAM TABULEK.....	54
	SEZNAM GRAFŮ.....	54
	SEZNAM PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI	54

1 ÚVOD

Po téměř dvouleté odmlce způsobené pandemií COVID-19, můžeme zaznamenat, jak v médiích, tak i ve veřejných vystoupeních, sníženou úroveň zdatnosti dětí a zájmu o jakoukoli pohybovou aktivitu. Tato skutečnost mě vedla k tomu, zaměřit se na problematiku a porovnat tak dopad pandemie na atletiku žactva. Na základě vlastní zkušenosti s dětmi a veřejně známých dat jsem si začala více všimnout výrazného úbytku zájmu či úplného nezájmu o atletiku v důsledku pandemie, a proto jsem se ve své bakalářské práci zaměřila na názory dětí ohledně atletiky v této nelehké době.

V teoretické části mé bakalářské práce se budu zabývat zájmem o atletiku mladšího a staršího žactva v období pandemie COVID-19. Toto téma jsem zvolila, abych zjistila motivaci a postoje mladých atletů k distančním tréninkům během pandemie. Tato věková kategorie je pro mě zajímavá především z toho důvodu, že sama jsem trenérkou atletického žactva.

Dále jsem se zaměřila na porovnání názorů atletů z jihu Čech během pandemie s dobou před pandemií. A proč právě jižní Čechy? Narodila jsem se v krásném historickém městě Tábor a sama jsem zde navštěvovala atletický oddíl. Později jsem začala trénovat v atletickém klubu v Třeboni, tudíž volba, kde bych chtěla provést výzkum byla pro mě zcela jasná.

Hlavním tématem mé práce bude motivace. Ve sportovním prostředí je potřeba, aby byli sportovci dostatečně motivováni. Dle mého názoru je téměř každé malé dítě motivováno k soutěžím, a hlavně k vítězství. Dále se zaměřím na ontogenetický vývoj, při kterém dochází ke změně, kdy dospívající potřebují více podnětů k motivaci. Je to období, kdy dochází k fyzické i psychické přeměně, a proto je důležité na motivaci pracovat. V tomto období má důležitou roli také trenér, který by měl své svěřence podporovat, motivovat a vytvářet na tréninku takové prostředí, aby se všichni jeho svěřenci cítili dobře a chodili na atletiku s radostí.

Pandemie COVID-19 u dětí vedla k výraznému omezení možnosti fyzické aktivity a kontaktu s vrstevníky, ztrátě strukturovaného denního režimu a navýšení doby sedavého chování společně s dobou strávenou u televizních a jiných obrazovek. Společně se zhoršením spánkového režimu i stravovacích návyků mohly tyto změny výrazně ovlivnit jejich životní styl, vývoj i fyzické a psychické zdraví.

V neposlední řadě se budu zabírat způsobem a formou, jakým atletické tréninky v době pandemie probíhaly. Zajímavostí této práce bude porovnání tréninkových jednotek před a během pandemie.

Cílem předkládané bakalářské práce bude prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit zájem mladšího a staršího žactva o atletiku v době pandemie.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Charakteristika atletiky

Podle Čillíka a kol. (2020) atletika patří mezi nejrozšířenější sportovní odvětví. Má dlouhodobou tradici a bohatou historii, která sahá až do starověkého Řecka.

Začátky novodobé atletiky jsou úzce spjaty s Anglií, díky značnému rozvoji tohoto sportovního odvětví. Již v 17. století se zde konaly závody v bězích, konkrétně v běhu na delší vzdálenosti. Již v 19. století začaly vznikat první sportovní kluby a později se začaly konat i první atletické závody. Atletika se díky sportovním klubům začala šířit i do zbytku Evropy (Jirka, Popper, 1990). Největší rozvoj atletiky byl ve 20. století. Světová atletika sdružuje největší množství federací ze všech světových sportovních organizací. V současné době je jich 214 (Čillík, 2020).

Atletika je sport, který zahrnuje širokou škálu aktivit. Bohatá historie a celosvětová přitažlivost tohoto sportu z něj činí skutečně výjimečný a respektovaný aspekt. Ne nadarmo se atletice říká „královna sportu“. Atletika je všestranným sportem, který nabízí něco pro každého, bez ohledu na věk či schopnosti. Je zde celá řada disciplín, které uspokojí individuální silné stránky jedince. Atletiku můžeme vykonávat na jakékoli sportovní úrovni, ať rekreačně, výkonnostně či vrcholově. Nejčastěji je atletika vykonávána na rekreační úrovni. To znamená, že ji jedinec vykonává pro radost a dobrovolně. U výkonové a vrcholostní úrovně se jedinec více soustředí na výkony a soutěže (Vindušková, 2021; Jeřábek, 2008; Hrabinec, 2017).

Atletika je sport, ve kterém je testována výkonnost člověka v rychlosti, síle, vytrvalosti a v koordinaci. Chůze, běh, skok a hod společně tvoří tzv. motorický základ. Tyto činnosti upevňovaly motorické dispozice člověka během jeho dlouhého fylogenetického vývoje. Na nejnižší úrovni také utváří základ školní tělesné výchovy. Atletika se podle Šimona (1997) významným způsobem podílí na zvyšování tělesné zdatnosti a upevňuje zdraví. Je to sport pěstovaný především na venkovních sportovištích nebo ve volné přírodě. Dá se provozovat na čerstvém vzduchu za každého počasí a tím zvyšuje svůj zdravotní význam.

Výhodou oproti jiným sportovním aktivitám je, že jsou atletické disciplíny objektivně měřitelné, a proto i výsledky jsou téměř hned jasné (Jeřábek, 2008).

Důležitý význam atletiky je, že je součástí výchovy a vzdělání, takže ji nalezneme ve školských osnovách na téměř všech typech a stupních škol (Čillík, 2020).

Dle Choutkové a Fejtka (1989) je atletika jedním z nejrozšířenějších odvětví sportu na světě. Současný atletický program se skládá z mnoha disciplín, které obsahují rozdílné

zaměření. Disciplíny jsou různě náročné z hlediska pohybových schopností i dovedností. U jednotlivých disciplín se setkáváme s rychlostním, silovým nebo vytrvalostním charakterem. Od vzniku novodobé atletiky uplynulo několik let a došlo k různým změnám. Ku příkladu se změnily a početně rozšířily soutěžní disciplíny, které se později rozčlenily dle pravidel pro muže, ženy a mládež.

Kategorii mládeže můžeme dále rozdělit do sportovních etap na přípravnou, základní, specializovanou. Přípravná etapa je do 11. roku věku, kde hlavním úkolem je upevnění kladného vztahu dítěte ke sportu. Základní etapa, která je pro tuto práci klíčová je od 11. do 15. roku věku. Dle této věkové kategorie spadají sportovci pod mladší a starší žactvo. Kategorii dorostu a juniorstva řadíme do etapy specializované, kam patří mladí atleti ve věku od 16 do 19 let. Tyto věkové kategorie se mohou lišit dle individuální výkonnosti a talentovanosti jedince (Dovalil a kol., 2005).

2.1.1 Základní rysy atletiky, jako součást volnočasové aktivity

Atletika je sport, který zahrnuje různé disciplíny a dovednosti a je oblíbenou volnočasovou aktivitou po celém světě. Základními rysy atletiky jsou (Český atletický svaz a ČTK, 2024):

- **Různorodost:** Atletika zahrnuje širokou škálu disciplín, včetně běhu, skoku, hodů a vícebojů. Mezi běžecké disciplíny patří sprinty, střední a dlouhé tratě, překážkové běhy a sportovní chůze. Skokanské disciplíny zahrnují skok daleký, skok vysoký, skok o tyči a trojskok. Hodové disciplíny zahrnují vrh koulí, hod diskem, hod oštěpem a hod kladivem. Víceboje kombinují různé disciplíny, přičemž pro muže je typický desetiboj a pro ženy sedmiboj. Každý si tak může v atletice najít oblast nebo disciplínu, která mu vyhovuje nejvíce.
- **Individuální a týmový charakter:** Atletika může být provozována jak individuálně, tak ve formě týmového sportu. Některé disciplíny, jako například běhy, skoky a hody jsou zpravidla individuální. Naproti tomu štafetový běh je spíše týmového charakteru.
- **Komplexnost:** Nejenže atletika rozvíjí základní fyzické schopnosti, jako jsou běh, skok a hod, ale také pozitivně ovlivňuje psychickou a mentální stránku člověka. Učí nás být cílevědomými, houževnatými a vytrvalými, a poskytuje mnoho pozitivních emocí spojených s překonáváním vlastních hranic.
- **Univerzálnost:** Atletika je dostupná pro lidi všech věkových kategorií a úrovní zdatnosti. Od dětí až po seniory, od začátečníků po profesionální sportovce. Zkrátka každý může najít vhodnou disciplínu, ve které se může zapojit.

- Finanční dostupnost: Atletika se řadí mezi sporty, jejichž provázání je z hlediska finančních nákladů relativně dostupné. Není zapotřebí investovat do drahého vybavení a členské příspěvky na činnost oddílu a účast na závodech jsou ve srovnání s jinými sporty poměrně nízké.
- Společenské a sociální výhody: Atletika může přinést společenské a sociální výhody tím, že umožňuje lidem setkávat se, spolupracovat a sdílet své zkušenosti a vášně pro sport. To může vést k budování přátelství a podpory mezi jednotlivci a komunitami.
- Spravedlivost: S žádnými nespravedlivými výsledky se tady nesečkáte. Mezi základní rysy atletiky patří její měřitelnost. Tudíž vítězí ten, kdo je rychleji v cíli či hodí nejdál (Český atletický svaz a ČTK, 2024).

V další části se budu zejména zabývat kategorií, která je zahrnuta do základní etapy atletické přípravy. Podrobněji rozebereme charakteristiku období staršího školního věku v následujících kapitolách.

2.1.2 Období staršího školního věku – mladší a starší žactvo

Toto období můžeme nazvat jako období dospívání, kdy se osobnost jedince mění ve všech oblastech: tělesné, psychické i sociální. Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologicky, ale vždycky je významně ovlivňují i psychické a sociální faktory (Vágnerová, 2021). Kromě prudkého tělesného vývoje je celé období spojené s kvalitativními a kvantitativními změnami organismu, které se zejména označují pohlavním dospíváním (Čillík, 2020).

Do této kategorie řadíme dospívající ve věkovém úseku od 11 až 12 let do 14 až 15 let. Konec období staršího školního věku můžeme nazvat pohlavní dospělostí. Je to období tzv. bouřlivých změn organismu. Termín, který je pro toto období zcela charakteristický je puberta. Období puberty vymezuje biologické a fyziologické změny organismu s poměrně dobře zjištěným začátkem a koncem. Je vyvolána především nervovými podněty a hormonálními změnami (Malá, Klement, 1985).

Dle Periče a kol. (2012) označujeme toto období jako starší školní věk dítěte a spadá mezi 11. až 15. rok života. Je to období přechodu od dětství k dospělosti. Někteří autoři jako např. Slepíčka, Hošek, Hátlová (2009) nazývají toto období obdobím pubescence, kdy dochází k pohlavnímu dospívání a novému začleňování osobnosti do společnosti. Naproti tomu Vágnerová (2021) uvádí, že toto období je obdobím hledání a přehodnocování, v němž má jedinec zvládnout vlastní proměnu, dosáhnout přijatelného sociálního postavení a vytvořit si subjektivně uspokojivou zdravější formu vlastní identity. Dle Vágnerové (2021) je růst a vývoj

jedince nazýván jako ontogenetický vývoj. Má pro všechny jedince určité společné rysy, které jsou charakteristické pro dané věkové období. Ontogenezi určujeme podle somatického růstu, vývoje psychiky a osobnostních rysů každého člověka.

V kontextu této práce je starší školní věk definován jako období od 12. do 15. roku života. Pro tento věk je charakteristický velký růst, především tělesné výšky a hmotnosti. Puberta obvykle nastupuje dříve u děvčat než u chlapců. Účinky mužských a ženských hormonů způsobují výrazné odlišnosti jak v tělesné stavbě, tak v rozvoji pohybových schopností a pohybové výkonnosti (Jeřábek, 2008). Chlapcům výrazněji přibývá svalová hmota, kdežto u děvčat dochází ke zvýšenému ukládání tuků, a to především v oblasti boků a hýždí (Jeřábek, 2008).

V období puberty dochází často k diskoordinaci, respektive neohrabanosti pohybů. Růst kostry a svalstva je nerovnoměrný zejména u končetin. Setkáváme se zde také s disproportionality, která se objevuje během pohybu. Příčinou toho je pomalejší přírůstek váhy oproti rychlejším přírůstkům výšky. Končetiny bývají dlouhé a slabé (Čillík, 2020). Ke stabilizaci dochází až po 13. roku, kdy se začnou vyvažovat tělesné proporce. Zároveň se stabilizují i funkce vnitřních orgánů, jako jsou plíce a srdce. Správné fungování těla sportovci umožňuje rozvoj tělesné výkonnosti (Kocourek, Jansa 2005).

Tento věk odpovídá staršímu školnímu období a v atletice zahrnuje dvě kategorie: mladší žactvo 12–13 let, starší žactvo 14–15 let. Dle těchto věkově oddělených skupin jsou při tréninkové jednotce zohledněny vývojové zákonitosti. Jak jsem již zmínila, právě tělesné zrání je v tomto období rychlou a výraznou změnou dimenzí a proporcí těla. Pohybové aktivity, které vyžadují sílu, musí být odlišně trénovány u chlapců a dívek, u kterých je třeba snížené silové schopnosti vyrovnávat kvalitou technického provedení (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Dle Čillíka (2020) je vhodnou pomůckou při nácvičku techniky jednotlivých atletických disciplín častější použití komplexního postupu, kdy nacvičujeme novou pohybovou dovednost v celku. Dále je vhodné zlehčit podmínky nácvičku, a to například zvolením lehčího náčiní, nižších překážek, zkráceného rozběhu apod. Pro každou věkovou kategorii je odlišná skladba disciplín. Pokud si to uvedeme na příkladu, tak mladší žactvo hází kriketovým míčkem, starší žáci už hází oštěpem.

V tomto období pohybová výkonnost u chlapců stále roste, u dívek se zpomaluje nýbrž zastavuje. U pubescentů stále není vyvinut mechanismus anaerobního získávání energie, ale tolerance na laktát mírně vzrůstá. Doporučuje se tedy v tomto období dbát na anaerobní zatížení opatrně a rozumně (Jeřábek, 2008).

V následující kapitole si detailněji popíšeme etapu základního tréninku, pod kterou spadá mládež staršího školního věku.

2.1.3 Etapa základního tréninku

Trénink má jako hlavní úkol harmonický rozvoj osobnosti, kam spadá upevňování zdraví a podporování přirozeného psychického i tělesného vývoje. Jde především o pěstování a posilování kladného vztahu k samotnému tréninku (Dovalil a kol., 2005). Dále jde o vytvoření návyku k pravidelnému pohybu. Trénink žactva je co nejvíce všestranný, zaměřený na rozvoj rychlosti, síly, obratnosti a vytrvalosti. Jeho obsahem jsou základní atletické disciplíny a celá řada dalších cvičení či pohybových a sportovních her (Choutková, Fejtek, 1989).

Dle Periče (2019) dlouhodobý tréninkový proces dělíme do několika etap. U mladšího a staršího žactva se nacházíme v základní etapě tréninku. Hlavní cíle této etapy jsou:

- všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti
- osvojit si co největší množství pohybových dovedností
- zvládnout základy techniky a taktiky
- vypěstovat si trvalý vztah k tréninku
- osvojit si základní znalosti o dané disciplíně

V této etapě tvoříme pohybový základ, pro další výkonový růst. Etapa trvá přibližně od 11. do 15. roku dětí. Perič (2019) rozděluje tuto etapu ještě do dvou obsahově navazujících celků:

1. Období základů tréninků (kolem 10.-12. roku dětí)

Děti se seznamují s tréninkem nejen hrou, ale i jako s určitou povinností. Při plnění úkolů překonávají určité obtíže, například zvýšení objemu tréninku. Cvičení jsou pestrá formou průpravy techniky a začínajícího nácviku taktických dovedností.

2. Období základů soutěžení (13.-15. rok)

Období vytváří základní návyky pro vedení sportovního boje v soutěži. Děti se učí soutěže úspěšně zvládat. Důležitý je prožitek a úspěšné zvládnání soutěže, nikoli výkon. Do tréninku více zařazujeme cvičení silového a vytrvalostního charakteru, podporující rozvoj kondice.

Zjednodušeně řečeno dochází v této etapě k přechodu od hry k tréninku (Perič, Březina, 2019). Dle Dovalila a kol. (2005) je cílem tréninku vytvářet co největší pohybový fond, ze kterého se v tréninku později čerpá k učení nových pohybů. Dítě, které nemá dostatečný

všestranný základ pohybů, může být v budoucnu limitováno. Pro všestrannou přípravu jsou charakteristické různé pohybové činnosti, které zahrnují různé sportovní odvětví.

Podstatou je, aby se děti na tréninku těšily, a proto je důležité obměňovat náplň tréninku a vytvářet co nejvíce pestrý obsah. Během tréninku si děti osvojují základní pohybové dovednosti a základní vědomosti o daném sportu.

2.1.4 Charakteristika věkové kategorie 12-15 let z vývojového hlediska

2.1.4.1 Somatický vývoj

Toto období je důležitým biologickým mezníkem, dítě se mění v člověka schopného reprodukce. Tělesné dospívání se projevuje viditelnými i pociťovanými důsledky (růst postavy, sekundární pohlavní znaky, sexuální prožitky atd.), jejichž subjektivní zpracování může být pro pubescenta náročné (Vágnerová, 2021).

Tělesná proměna je významným signálem dospívání. Vzhledem k tomu, že zevnějšek je součástí identity daného jedince, bývá taková změna intenzivně prožívána. Zásadní změna těla může vést ke ztrátě sebejistoty. Setkáváme se s tím dnes a denně, zejména u dívek, že se za své tělo stydí či se s ním naopak pyšní (Vágnerová, 2021).

Pro tuto věkovou skupinu je charakteristické tzv. pubertální zrychlení čili akcelerace. Přírůstky pozorujeme zejména v oblasti tělesné výšky a hmotnosti. Dítě, které před tímto obdobím vyrostlo o 5 cm za rok, dosahuje v pubertě daleko vyšších přírůstků. Například u chlapců cca o 7-12 cm a u dívek o 6-11 cm. Nutno podotknout, že přírůstky jsou u každého jedince zcela individuální. Tyto růstové přírůstky můžeme pozorovat u chlapců kolem 14. roku a u dívek již kolem 11. až 12. roku. Dívky sice v tomto období mohou svým vzrůstem překonat chlapce, ale po skončení puberty se konečná výška může změnit (Malá, Klement, 1985).

2.1.4.2 Psychologický vývoj

Oblast psychiky je u období pubescence velmi důležitá. Objevuje se zde nestabilita psychických procesů, a to zejména díky labilitě v emoční oblasti. Při tělesné aktivitě často dochází k výkyvům aktivační úrovně, což vede od přemotivování až po naprostý útlum (Jeřábek, 2008). V emocionální sféře se setkáváme s napodobováním dospělých. Zejména v oblasti mimiky, gestikulace, způsobem vyjadřování či oblékání. V neposlední řadě sem bohužel patří i zlozvyky spojené s kouřením, konzumací alkoholu nebo dokonce i drog (Jansa, Kocourek, 2005).

Dále v tomto období dochází k výraznému rozvoji abstraktního myšlení, logického uvažování i paměti (Jeřábek, 2008). V atletickém tréninku nám toto může ovlivnit celý průběh

tréninkové jednotky. Děti jsou schopny lépe zpracovat informace od trenéra a soustředit se na činnost, která je předmětem tréninku.

Vývoj rozumových schopností závisí především na funkčních a strukturálních proměnách mozku. Uvažování starších žáků je spojeno s potřebou přemýšlet, jaký by tento svět mohl být. Jsou schopni uvažovat hypoteticky, a to i ve variantách, které nejsou reálné. Hormonální proměny ovlivňují emoční prožívání jedince, jehož výkyvy mají subjektivní i objektivní dopad. V tomto období je pro pubescenta přirozené se odloučit od rodičů a více se vázat na své vrstevníky. Usilují především o to, aby se odlišili od dětí i dospělých a tato potřeba se projevuje například úpravou zevnějšku, životního stylu či zájmů. Lze tedy shrnout, že dospívající si při uvažování připouštějí různé možnosti, uvažují systematictěji a dokážou experimentovat se svými úvahami (Vágnerová, 2021).

Dle Periče (2019) je osobnost člověka ovlivňována tím, s jakou výbavou se narodí. Kromě toho ho také ovlivňuje to, kde žije, v jakém prostředí, což znamená, že i rodina má na vývoj jedince významný vliv. Rodiče často bývají pro své dítě vzorem. Jak již bylo zmíněno, děti od rodičů přejímají určité vzorce chování a pohybové návyky. Právě z tohoto důvodu je důležité, aby byli rodiče aktivní a podporovali a motivovali v jakékoli pohybové činnosti své potomky.

V neposlední řadě je důležité zmínit, že ve starším školním věku jsou jedinci často kritičtí a náladoví vůči svému okolí, a právě tento negativismus může pozitivně ovlivnit jakýkoli sport či jiná záliba (Jeřábek, 2008).

2.1.4.3 Motorický vývoj

Motorika člověka, a tedy její součást, motorické schopnosti, se vyvíjí převážně v období postnatálním. Schopnosti se během růstu a vývoje organismu nejen rozvíjejí, ale i diferencují. Zejména u atletiky žactva se dá krásně pozorovat problém koordinace, která je také součástí motorického vývoje. Toto lze pozorovat zejména u chlapců, kteří dozrávají později než dívky. Častým ukazatelem je zhoršení plynulosti a přesnosti prováděného pohybu (Perič, 2012).

Motorické schopnosti jsou na základní úrovni výkonnosti poměrně stálé a jsou ovlivňovány jen vyjímečně. K jejich rozvoji dochází až při vykonávání různých cvičení. Zpravidla se udržují stejně tak dlouho, jak dlouho trval jejich přírůstek. Rozvoj pohybových schopností je ovlivňován vývojovými zákonitostmi člověka, aktivitou a životosprávou jedince (Kouba, 1995).

V tomto věku narůstá podíl logické paměti oproti paměti mechanické. Jedinci jsou schopni řešit i složité úkoly abstraktního charakteru (Jansa, Kocourek, 2005).

2.2 Problémy sportovní přípravy dětí spojené s pandemií COVID-19

První případ byl identifikován v čínském Wu-chanu v prosinci 2019. S šířením tohoto neznámého onemocnění začala Světová zdravotnická organizace sledovat situaci, která postupně přerostla v globální pandemii (Pneumonia of unknown cause – China, 2020). V České republice se virus poprvé objevil v březnu roku 2020. COVID-19, způsobený koronavirem SARS-CoV-2 je charakterizován řadou příznaků. Mezi nejčastější příznaky patří horečka, bolest v krku či zimnice (Coronavirus disease, 2023).

2.2.1 Stručný nástin problému spojeného s pandemií

Země po celém světě začali tuto situaci okamžitě řešit. S cílem zabránit šíření koronavirové infekce, byly v České republice vydány vládní opatření. Mezi prvními nařízeními byl zákaz docházky do základních, středních a vysokých škol. Následovaly další restrikce, jako například zákaz volného pohybu osob, povinnost používání ochranných prostředků dýchacích cest, dodržování dvoumetrových rozestupů, povinná čtrnáctidenní karanténa v případě nákazy, omezení hromadných akcí, uzavření restaurací a omezení maloobchodního prodeje a služeb. V neposlední řadě byly zakázány sportovní, kulturní a jiné volnočasové aktivity. Postupně se tato opatření během pandemie měnila podle vážnosti situace (Vládní usnesení související s bojem proti epidemii, 2020). 5.května 2022 byla zrušena veškerá protiepidemická opatření. V roce 2023 byla rozšířena varianta omikron s podstatně nižší smrtností. Od května 2023 došlo k úplnému zrušení izolace pro nakažené a k vyjmutí onemocnění COVID-19 ze seznamu nakažlivých nemocí (World Health organization, 2023).

Aktuálně k roku 2024 i přes přítomnost viru v populaci již nebyla vydána prakticky žádná protiepidemická opatření. V České republice bylo od počátku pandemie přes 4,7 mil. nakažených a přes 43 tisíc lidí podlehl (Covid-19: Přehled aktuální situace v ČR, 2024).

2.2.2 Charakteristika období pandemie COVID-19 a dopady na sport

V minulé kapitole jsem stručně popsala dobu pandemie COVID-19 v České republice. Důležité je zmínit, že pandemie COVID-19 ovlivnila každodenní život dětí i dospělých. Pro mnohé se změnily stravovací návyky, pohybová aktivita či spánek. Situace byla natolik vážná, že nebylo možné navštěvovat žádná sportovní zařízení, a to mělo velký dopad na dospělé i děti. Vlivem této pandemie začaly patřit do každodenní činnosti pasivní aktivity, které mohly zapříčinit

lenost, nadváhu či úzkost. Namísto sportu si populace oblíbila činnosti sedavého charakteru, mezi které patří: sledování televize či hraní počítačových her (Resolution on the impact of Covid-19 on youth and on sport, 2021).

2.2.3 Uzavření škol a dopad na tělesnou výchovu

Omezení sportu bylo úzce spjato také se zrušením prezenční výuky tělesné výchovy. Školy se uzavřely 11.3.2020 z důvodu pandemie COVID-19, což výrazně ovlivnilo veškerou výuku. Tělesná výchova a s ní spojená celková pohybová aktivita spolu ustoupily ve prospěch naukových předmětů. Bohužel právě tělesná výchova tento ústup „odnesla“ nejvíce (Vašíčková, Vlček, Válová, 2020).

Je třeba poznamenat, že celé české školství procházelo velkou razantní změnou, se kterou se museli vyrovnat nejen samotní učitelé a vedení škol, ale především žáci a studenti. Tělesná výchova byla také nucena přejít na distanční formu studia (Kotlík, 2020).

Jak asi mnozí zaregistrovali, Česká televize s počátkem pandemie uvedla pořad „Účítelka“, který měl sloužit jako náhradní výuka, primárně pro žáky prvního stupně. Tělesnou výchovu vedli současní či bývalí vrcholoví sportovci. Záměr motivovat žáky ke cvičení sportovními idoly byl pochopitelný. Na druhou stranu byla tělesná výchova směřována na děti ve věku 6-11 let, kteří mají přirozenou potřebu pohybu. Je tedy otázkou, zda byl vrcholový sportovec na obrazovce skutečně nutný. Důležité je brát v potaz, že vedení tělesné výchovy a její kompetence musejí být přiměřené věku dítěte (Kotlík, 2020).

„Účítelka“ nebyl jediný portál, který se během pandemie nabízel k náhradní výuce tělesné výchovy a jiných předmětů. Například ministerstvo školství, mládeže a tělesné výchovy zřídilo webový portál NaDalku, který sdružoval návody a tipy několika různých subjektů. Ve spolupráci zde měly stránku Crossfit Pardubice, Fyzioklinika a MoveU, kde zveřejňovaly různé rady a tipy, jak si zacvičit doma (Kotlík, 2020).

Ve facebookové skupině Učitelé+ byla položena otázka, jak učitelé pojali výuku tělesné výchovy během pandemie COVID-19. Odpovědi se samozřejmě lišily, avšak často se opakovalo, že od ředitelů dostali pokyn nedělat nic, tedy nemotivovat děti k aktivnímu pohybu (Kotlík, 2021).

2.2.4 Faktory ovlivňující fyzickou aktivitu během období pandemie

Během pandemie hned několik faktorů výrazně ovlivnilo úroveň fyzické aktivity. Mezi tyto faktory patří omezený přístup k venkovním sportovním prostorám a rekreačním zařízením, omezení skupinových setkání v podobě skupinových tréninků, strach nebo obavy z vystavení

se viru a nákazy onemocněním COVID-19, zvýšený stres a nejistota budoucnosti, změny v každodenním režimu a rozvrhu a v poslední řadě nedostatek motivace k pohybové aktivitě.

Ze dne na den byl dětem omezen přístup na zájmové kroužky, a to nejen ty sportovní. Byl nařízen fyzický odstup s vrstevníky tzv. „sociální distanc“, byť socializace je zejména u dětí velice důležitou součástí vývoje. Nutné podotknout, že málokterý trenér vyvinul snahu zůstat s dětmi v kontaktu či jim umožnit kontakt s jinými dětmi. Ve svém článku docentka Elavsky (2021) upozorňuje také na duševní zdraví, a proto podpora a motivace od trenérů byla více než na místě.

Sociální distancování, opatření zavedená k omezení šíření viru COVID-19, postavila jednotlivce tváří v tvář rozhodnutí se stáhnout do sebe a svých nejbližších rodin. Avšak dlouhodobá izolace a omezené sociální interakce, vyplývající z těchto opatření, mohou negativně ovlivnit duševní zdraví dospívajících. Studie naznačují, že může dojít k projevům posttraumatické stresové poruchy, zmatenosti a hněvu. Jinými slovy, strategie zavedena k ochraně jednotlivců před nákazou virem během vrcholu pandemie COVID-19 současně vyvolala symptomy, které jsou obvykle spojeny s psychiatrickými problémy (Laurier, Pascuzzo, Beaulieu, 2021).

Distanční výuka měla na znalosti a dovednosti dětí negativní důsledky. Zákaz tělesné výchovy, sportovních kroužků a řízeného tréninku měl jednoznačně fatální dopad na kondici dětí a mládeže. První výzkum Suchého ukázal, že jedenáctileté děti byly v červnu roku 2020 statisticky významně o více než 2% těžší, než stejně staré děti v roce 2019. Tato data dokazují, že zrušení (nejen) tělesné výchovy a sportovních kroužků mělo negativní dopad na kondici dětí (Suchý, 2021).

Způsob, jak distančně zvládat výuku tělesné výchovy, byl téměř neřešitelný. Přednost výuky měly spíše teoretické předměty. Až s postupem času se učitelé začali snažit začleňovat online výuku, aby zůstali se studenty v kontaktu a začali natáčet tréninková videa, ve kterých vyzdvihovali důležitost pohybové aktivity (Durdová, 2021).

2.2.5 Způsob a forma tréninku během pandemie

Jak jsem již uvedla v předchozích kapitolách, na počátku pandemie byly všechny sportovní zařízení uzavřeny. S vývojem situace, týkající se pandemie COVID-19, se měnila i závažnost protipandemických opatření. Venkovní sportoviště byla veřejnosti otevřena podstatně dříve než ta vnitřní, a to za přísných hygienických opatření (Slabá, 2022).

Na začátku pandemie nebyla příliš velká snaha o zapojení pohybu do každodenní činnosti. Postupem času, jak jsme si zvykali na nový životní styl, se naskytlo hned několik možností k pohybové činnosti. Mezi ně patřilo především sledování cvičebních videí, možnost vyrazit ven na procházku či běhat nebo se projet na kole (Hinton, MD, Sports Medicine Medical Director, MedStar Health, 2020).

2.2.6 Studie zabývající se problematikou COVIDU-19 a jeho vlivu na omezení pohybové aktivity dětí

Studie provedená v Kanadě měsíc po vypuknutí pandemie ukázala výrazný pokles venkovních fyzických aktivit a sportovních aktivit u dětí a dospívajících v porovnání se situací před pandemií. Rodiče také uváděli, že čas strávený s rodinou byl více pasivní a s menší mírou fyzické aktivity než před pandemií (Laurier, Pascuzzo, Beaulieu, 2021).

V Americké Panamě byl proveden výzkum na univerzitách, týkající se motivace před a během pandemie COVID-19. Výsledky výzkumu naznačují, že jak u mužů, tak u žen byla motivace vyšší před pandemií než během pandemie. Dále ukázal, že chlapci byli motivovanější k fyzické aktivitě více než dívky. Taktéž se zjistilo, že elitní sportovci nadále pokračovali v tréninku z vlastní motivace, avšak bez dohledu trenéra. Tím docházelo k fyzickým a technickým nedostatkům a zvyšovalo se riziko poranění (Matus, Matus, Molino, 2021).

Německá studie se taktéž zabývala motivací k tréninku. Motivace před pandemií byla zejména proměnlivá u rekreačních sportovců. Naproti tomu u elitních sportovců neměl téměř nikdo problém s motivací k tréninku. Studie rovněž potvrzují, že vlivem uzavření sportovišť mělo více sportovců problém s motivací k tréninku. Dále studie potvrzují obavy elitních sportovců a negativní dopad na jejich sportovní kariéru. (Kalski, Bauerecker, Jarius, Hafermann, Wolfarth, 2023).

Národní průzkum v Kanadě, který se zaměřil na dopad pandemie COVID-19 na pohybové aktivity a zájem o sport u kanadských dětí a mládeže ukázal, že největší pokles byl zaznamenán v pohybových aktivitách venku, zatímco čas strávený u obrazovek rapidně vzrostl. Zároveň bylo zjištěno, že během pandemie děti trávily více volného času s rodinou sedavým způsobem a vykazovaly méně fyzických aktivit (Mooreová, 2020).

Česká studie, zkoumající vliv COVIDU-19 na pohybovou aktivitu českých dětí, pojednává o restrikcích během „druhé vlny“ pandemie. Zjištěním této studie je negativní dopad pandemie na pohybové aktivity dětí jako u předchozích, výše zmíněných studií (Štveráková, Busch, Šafářová, Kolář, Kobesová, 2021).

V následující kapitole stručně popíši motivaci, jako jednu ze součástí působení na zvýšenou činnost dětí v rámci volnočasových aktivit.

2.3 Motivace

Dalším podstatným tématem této práce je motivace. Motivací se zabírá hned několik psychologů a výzkumníků, a proto máme hned několik autorů, kteří věnují svou pozornost tomuto tématu.

Častý nezáměr žáků o atletiku a sport obecně nevychází ze žáků samotných, ale příčinou jsou mnohdy pedagogické a psychologické chyby při řízení tréninku. Motivovat své svěřence znamená dávat neustále nové podněty a pestré činnosti (Vindušková, Kaplan a Metelková, 1998). Obecně pojem motivace vyjadřuje rozpory mezi tím, co subjekt aktuálně prožívá, a tím, co prožívat touží. Lze také vyložit jako maximalizaci příjemného a minimalizaci nepříjemného a udržování psychické rovnováhy (Slepička a kol., 2009).

Pojem motivace se nejčastěji vysvětluje jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil a energetizace organismu, který se projevuje napětím, neklidem či činnostmi směřujícími k porušení rovnováhy (Novotná, 2018). Naopak, podle Blažeje (2019) je motivace chápána jako proces, který determinuje sílu, zaměření a trvání chování, přičemž je často spojována se stavem nedostatku, označovaným jako potřeba.

Nuttin chápe motivaci jako hypotetický proces, jehož podstatným znakem je zaměření na chování jedince. Například uvádí: jedinec se nachází ve stavu motivace, když něco hledá, od určitých objektů se odvrací, u jiných prodlévá, což naznačuje, že motivované chování propojuje chování jednoty a významu a strukturuje spolu s kognitivními procesy. Nuttin zdůrazňuje, že motivaci nikdy nikdo neviděl. Tvrdí, že je to pojem vyjadřující určité závěry z pozorování, tedy že chování směřuje k dosažení a chtění. Naopak ve zjednodušeném pojetí Hebba motivace: 1. vysvětluje, proč je organismus spíše aktivní než inaktivní, 2. vysvětluje, jak to přijde, že jedna aktivita dominuje nad jinou, proč např. organismus hledá vodu a nikoli potravu (Nakonečný, 1996).

Hartl (2004) popisuje motivaci jako proces řídící síly odpovědné za zahájení, usměrňování, udržování a energetizaci zacíleného chování. Síly mohou být fyziologické, jako je hlad, žízeň, sex, sebezáchova, nebo psychologické, jako je touha uspět a touha někam patřit.

Vzhledem k množství autorů, zabývajících se motivací, je pojem motivace v této bakalářské práci chápán, jako vysvětlení psychologických důvodů chování, subjektivního významu a současně jako vysvětlení pozorované variability chování, proč se různí lidé orientují na různé cíle. Motivace směřuje k udržování a obnovování určitého optimálního vnitřního stavu spokojenosti, který vyjadřuje interindividuálně odlišné vnitřní a vnější podmínky této spokojenosti (Nakonečný, 1996). Motivace dává chování jednotu, význam a strukturuje spolu s kognitivními procesy pohyby tak, že vykazují smysluplné aktivity. Zimbardo (1983) zdůrazňuje, že motivaci nikdy nikdo neviděl. Je to pojem vyjadřující určité závěry z toho, co je pozorováno. Tvrdí, že chování směřuje k dosažení určitých cílů a probíhá s určitou silou (úsilím) (Nakonečný, 1996).

Shrneme-li výše uvedené, tak motivace cílí k udržování a obnově určitého optimálního stavu spokojenosti. Tento stav vyžaduje jak vnitřní, tak vnější podmínky. Ty jsou dány individuálními potřebami (Nakonečný, 1996).

Každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení. Ty se dělí na hlavní vedlejší, navzájem se překrývající i často vzájemně protichůdné. Složitá a proměnlivá motivační struktura každého sportovce, souvisí s jeho osobností a podléhá určitému vývoji (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Lidskou motivaci můžeme rozdělit do čtyř druhů. Hovoříme o motivaci vnitřní, vnější, pozitivní či negativní. Podle Blažeje (2019) chápeme vnější motivaci jako určitý soubor pobídek, které nabádají k vykonávání činnosti. Setkáváme se zde s převahou odměn a trestů. Mimo jiné zde hraje velkou roli i potřeba převahy nad ostatními či získání uznání. Naproti tomu vnitřní motivace zahrnuje zájem, potěšení z vykonávání určité činnosti a potřeby seberealizace. Pozitivní motivaci Blažej (2019) chápe jako postup, který se utváří na základě kladných zkušeností. Naproti tomu negativní motivace varuje před opakovaným jednáním, které v minulosti vyústilo v postih. Například trest ze strany trenéra, negativní zpětná vazba, vyloučení z týmu. Hranice mezi těmito druhy motivace v podstatě neexistuje. Nejvýhodnější kombinací pro sportovce, který touží po co největší výkonnosti leží v kvadrantu pozitivní a vnitřní motivace (Blažej, 2019).

Hlavní lidské znaky motivace můžeme rozdělit do čtyř okruhů. Mezi první patří sebezáchovné motivy, které tvoří biologický základ. Druhý představují stimulační motivy. Do tohoto okruhu můžeme zařadit potřebu aktivace vnějších podnětů. I tyto motivy řadíme mezi vrozené, protože jejich podmínkou je psychické fungování. Dále sem patří sociální motivy, které mají vliv na mezilidské stavy. Čtvrtý okruh tvoří individuální psychické motivy, mezi

kteří může například spadat potřeba svobodného rozhodování či hledání smyslu života (Nakonečný, 1996).

2.3.1 Struktura motivace mládeže

Nedílnou součástí životního stylu jedince je sport a jiné pohybové aktivity. Tyto aktivity nepředstavují pouze výkonnostní stránku, ale zejména zábavu, kde hlavní roli hraje prožitek. V soutěži výkony velmi často provází emoce a motivace. Zásadní otázkou je motivace ke sportovní činnosti (Aktinsonová a kol., 1995).

Na základě existence několika teorií a výsledků studií je známo, že vnitřní motivace nejen dětí, ale i dospělých v jakémkoli sportovním odvětví stojí především na touze soutěžit. Dalšími důležitými aspekty jsou pozitivní prožitky a dojmy při vykonávání dané sportovní aktivity (Blažej, 2019).

Motivační strukturu dětí školního věku chápeme diametrálně odlišně od motivační struktury adolescentů či dospělých sportovců. Dospělí profesionální sportovci cílí především na výkon dané sportovní aktivity. Často je motivují odměny v podobě finančních prostředků, třebaže je už aktivita samotná nenaplnuje. Děti mají oproti dospělým sportovcům zcela jiné vnímání, psychiku, chápání, a především zájem o jiné věci. U dětí řadíme mezi hlavní úkoly motivace příjemný prožitek a pocit úspěchu (Perič a Březina, 2019).

Pro potřeby orientace v oblasti motivace této věkové kategorie je tedy nezbytné zmínit strukturu motivačních tendencí. Důležité je podotknout, že u každého sportovce je motivace odlišná, především díky stupni výkonnosti jedince a věku. Prvním stádiem na počátku sportovní kariéry je generalizace motivační struktury sportovce. Projevuje se menší výběrovostí při volbě sportovní činnosti, rozptýleností sportovních zájmů a častou migrací mezi sporty. Mladému sportovci ani příliš nezáleží na tom, jaký sport provozuje, řídí se vnějšími podněty (např. parta, reklama) a kladnými prožitky. Druhé vývojové stádium motivační struktury nazýváme diferenciací. V jejím průběhu mladý sportovec již odlišuje své postoje ke sportovním činnostem na základě úspěchů či neúspěchů. Tímto způsobem se tvoří relativně trvalý základ motivace určitého druhu sportovní činnosti, ve které je sportovec úspěšný. Vzniká tak dominantní zaměření na určitý sport, trénink je systematictější a je doplňován emocemi i racionálním poznáváním obsahu a teoretických základů. Třetím stádiem je stádium stabilizace motivační struktury. Zde mají silnou účinnost motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, které směřují k dosažení vysoké výkonnosti (Slepička a kol, 2009).

2.3.2 Motivace ke sportu během pandemie

Motivace dětí k pohybové činnosti začíná především u rodičů. S největší pravděpodobností se dítě bude chtít chovat právě tak, jak se chovají jeho rodiče. Pokud rodiče neprojevují dostatečný zájem o pohyb, pak si ani dítě nebude chtít vytvořit zájem o pohyb. Když dítě uvidí zájem o sport u rodičů, s největší pravděpodobností ho bude chtít také dělat a zařadí si sport jako součást každodenního života. Úzce s motivací dětí do sportování souvisí výběr sportu. Je potřeba, aby děti daný sport bavil a nesnažit se mít doma světového šampiona (Perič, 2019)!

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíle práce

Cílem této bakalářské práce je zjistit pomocí dotazníkového šetření zájem mladšího a staršího žactva o atletiku v době pandemie COVID-19. Zaměřili jsme se na porovnání názorů mladých atletů ze záměrně vybraného regionu (jižní Čechy) během pandemie s dobou před pandemií. Proto byl dotazník distribuován do více atletických oddílů na jihu Čech.

3.2 Úkoly práce

- Zpracování teoretické části pomocí literární rešerše
- Tvorba dotazníku
- Ověření pilotního šetření
- Distribuce vlastního dotazníkového šetření
- Shromáždění vyplněných dotazníků
- Zpracování získaných dat
- Vyhodnocení a interpretace dat
- Provedení závěrů práce a doporučení pro praxi

3.3 Stanovení výzkumných otázek práce

1. Došlo ke snížení pohybové aktivity mladých atletů během pandemie COVID-19?
2. Můžeme tvrdit, že skutečně nebyla žádná náhrada tréninků v době pandemie COVID-19?
3. Jaká byla motivace mladých sportovců během pandemie COVID-19 ze strany rodičů a trenérů? A byla dostatečná?

3.4 Metodika práce

Pro dosažení cílů bakalářské práce poslouží dotazníkové šetření, ve kterém jsme chtěli zjistit zájem o atletický trénink mladšího a staršího žactva v době pandemie COVID-19. Dotazník jsme distribuovali do čtyř losem vybraných atletických klubů na jihu Čech. V dotazníku byly nejprve položeny úvodní otázky týkající se charakteristiky respondenta a následně 14 otázek zjišťující názory a zájem o atletiku vybrané dětské kategorie během pandemie COVID-19. Pro ověření jednotlivých odpovědí respondentů jsme realizovali pilotní šetření, které vyplnilo

20 dětí mladšího a staršího žactva. Tyto děti poté nebyli součástí finálního souboru pro dotazníkové šetření. Formulace byly upraveny, aby odpovídaly současnému vyjadřování dětí staršího školního věku. Do dotazníku jsme zahrnuli polouzavřené a uzavřené otázky. Následně bylo realizováno samotné výzkumné šetření, které mělo již zmíněných 14 otázek a bylo losem distribuováno do čtyř atletických klubů.

3.5 Charakteristika souboru

Sledovaný soubor se skládá z 82 atletů výkonnostní úrovně ve věku 12-15 let. Výzkum byl prováděn v atletických klubech v Jihočeském kraji (viz. Tabulka č.1). Konkrétně se jednalo o Atletiku Tábor, atletický oddíl TJ Jiskra Třeboň, Atletiku Sokol České Budějovice a atletický oddíl TJ Nová Včelnice.

V úvodu dotazníkového průzkumu jsme se zaměřili na získání základních charakteristik respondentů. Tabulka č. 1 zobrazuje rozložení respondentů podle pohlaví. Z analýzy vyplývá, že z celkového počtu dotazovaných tvořily dívky 65 % a chlapci 35 %.

Tabulka č. 1 - Rozložení respondentů dle pohlaví

Respondenti	Atletika Tábor	TJ Jiskra Třeboň	Atletika Sokol ČB	TJ Nová Včelnice
Dívky (n)	19	13	17	5
Chlapci (n)	8	7	9	4
Celkem (n)	27	20	26	9

Tabulka č. 2 předkládá výsledky z další úvodní otázky, která se týká rozdělení respondentů podle věkových kategorií. Z této vizualizace vyplývá, že vyšší podíl dotazníků byl vyplněn respondenty staršího věku (64 %).

Tabulka č. 2 - Rozložení respondentů dle jejich věkové kategorie

Respondenti	Atletika Tábor	TJ Jiskra Třeboň	Atletika Sokol ČB	TJ Nová Včelnice
Mladší žactvo (n)	11	7	8	3
Starší žactvo (n)	16	13	18	6

3.6 Statistické zpracování dat

Pro zpracování dat z dotazníku jsme využili současnou výpočetní technologii. Výsledky našeho výzkumu jsme poté analyzovali a vyjádřili v procentech prostřednictvím programu Microsoft Excel do přehledných grafů. Z odpovědí respondentů jsme získali informace o zájmu mladšího a staršího o atletický trénink během pandemie COVID-19.

4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

4.1 Pilotní šetření

Pro pilotní šetření jsme předložili první verzi dotazníku 20 atletům, z nichž bylo 12 dívek a 8 chlapců ve věku 12–15 let, kteří pravidelně trénovali v atletickém oddílu v Táboře. Respondenti vyplnili dotazník a během rozhovorů vyjádřili svou motivaci k jednotlivým odpovědím, připomínky k formulaci otázek a potvrdili pochopení instrukcí. Na základě těchto získaných informací jsme provedli potřebné úpravy v dotazníku, aby bylo zajištěno, že respondenti správně porozumí všem otázkám.

4.2 Vlastní výzkumné šetření

Vlastní výzkumné šetření proběhlo v období od listopadu 2022 do února 2024. K získání potřebných dat jsme oslovili 6 atletických klubů ve vybraném regionu, které se specializují na trénink dětí ve vybraných věkových kategoriích. Celkem bylo vytvořeno 110 kopií finální verze dotazníků, které se následně osobně předaly trenérům z vybraných oddílů. Současně s distribucí proběhla krátká instruktáž s trenéry týkající se správného vyplňování dotazníků. Vzhledem k různé velikosti členské základny klubů, byl po předchozí konzultaci s trenéry rozdán přibližný počet dotazníků dle domluvy. Z oslovených 6 oddílů se nám nepodařilo získat dotazníky zpět od dvou z nich (Atletika Písek, SK Čtyři Dvory). Celkově se podařilo získat 85 vyplněných dotazníků, z nichž tři musely být vyřazeny pro jejich neúplné vyplnění. Vyplněné dotazníky jsou k nahlédnutí u zpracovatelky práce.

4.2.1 Základní charakteristiky týkající se atletického tréninku žactva

V úvodu dotazníku jsme zařadili otázky zaměřené na atletický trénink, konkrétně na jeho frekvenci a délku. Z výsledků jsme se dozvěděli, že se nejčastěji tréninky konají třikrát týdně (56 %) což indikuje, že tento režim tréninku je preferovaný mezi zkoumanou kategorií.

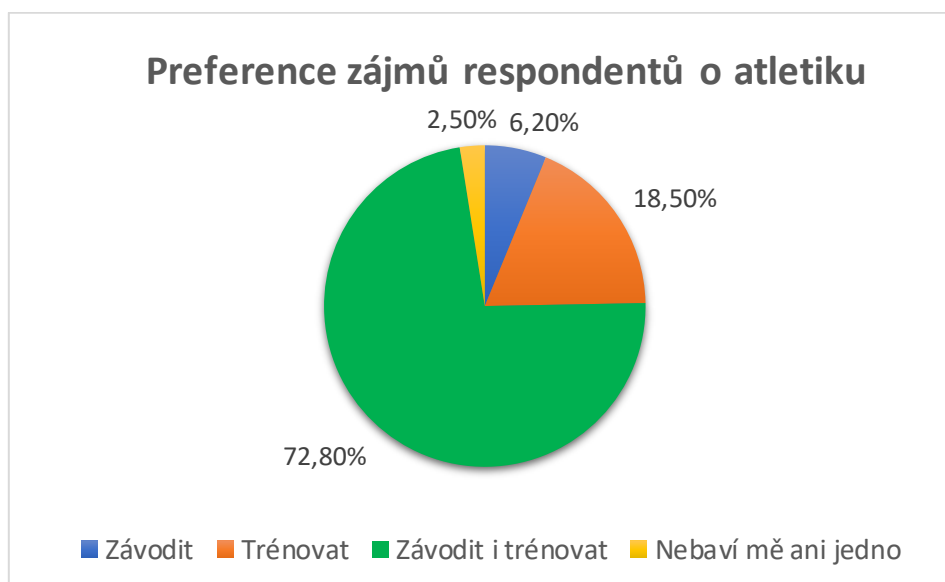
Z odpovědí vyplývá nerovnoměrné rozložení frekvence účasti na atletickém tréninku. Skupiny, které se účastnily tréninku dvakrát, čtyřikrát nebo pětkrát týdně, byly zaznamenány méně často. Naopak žádný z respondentů nevedl, že by trénoval více než pětkrát týdně.

Pokud jde o délku tréninkové jednotky, tak u této věkové skupiny atletické tréninky většinou trvaly 1 až 1,5 hodiny (58 %), zatímco v některých případech (42 %) respondenti uvedli tréninky trvající 1,5 až 2 hodiny. Žádný z respondentů nevedl trénink trvající déle než dvě hodiny, což se u této věkové kategorie dalo předpokládat.

Dále jsme se dotazovali, zda si děti zaznamenávají své atletické tréninky do tréninkového deníku. Z výsledků nám vyplynulo, že 75,3 % respondentů tuto praxi praktikuje, zatímco 24,7 % ji neprovádí. Tento údaj naznačuje, že většina účastníků projevuje zájem o systematické dokumentování svých tréninků, což může být důležité pro sledování a hodnocení pokroku v oblasti atletiky.

4.2.2 Preference zájmu respondentů o atletiku

Z úvodních otázek byla jedna klíčová. Touto otázkou jsme chtěli zjistit, co mladé atlety nejvíce přitahuje k atletice, respektive co je nejvíce baví. Nabídky se jim čtyři možnosti odpovědí: závodit, trénovat, závodit i trénovat a nepovažují za zábavu ani jednu z těchto činností. Tyto výsledky jsou prezentovány v následujícím grafu (č.1).



Graf č. 1 - Preference zájmů respondentů o atletiku

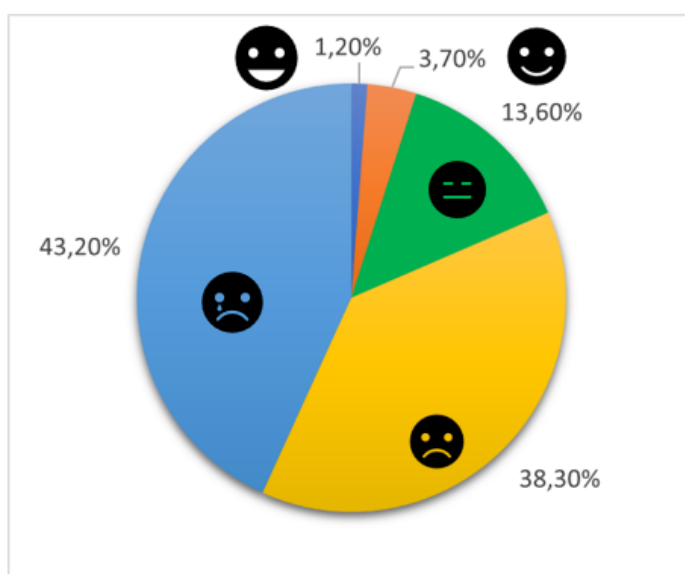
Komentář: Tento graf ilustruje preference respondentů týkající se aktivit v oblasti atletiky. Nejvyšší zastoupení (72,80 %) vykazuje skupina jedinců, kteří preferují jak závodní, tak tréninkové aktivity. Druhý nejvyšší podíl (18,50 %) představuje respondenty, kteří se věnují výhradně tréninku. Závodění samo o sobě preferuje menší část respondentů (6,20 %). Pouze mírná část respondentů (2,50 %) neprojevila zájem o žádnou formu atletické aktivity, ať už závodní nebo tréninkovou.

Další otázky byly pro tuto práci zásadní, neboť se zaměřují na atletický trénink v průběhu pandemie COVID-19.

4.3 Názory respondentů na atletický trénink v průběhu pandemie COVID-19

4.3.1 Emoční reakce na absenci atletických tréninků během pandemie COVID-19

V první otázce jsme se zaměřili na hodnocení emocionálního dopadu pandemie COVID-19, která vedla ke zrušení tréninkových aktivit. Dotázali jsme se účastníků, jak se cítí vzhledem k absenci těchto tréninků, přičemž měli možnost vybrat mezi obličejem s výrazem smutku (symbolizujícím, že jim tréninky velmi chybí) a obličejem s úsměvem (signalizujícím, že naopak nevadí, že tréninky nejsou dostupné). Výsledky jsou uvedeny v grafu č.2. Tento přístup dotazování nám umožnil lépe porozumět subjektivnímu vnímání respondentů v kontextu omezení atletických aktivit v důsledku pandemie.

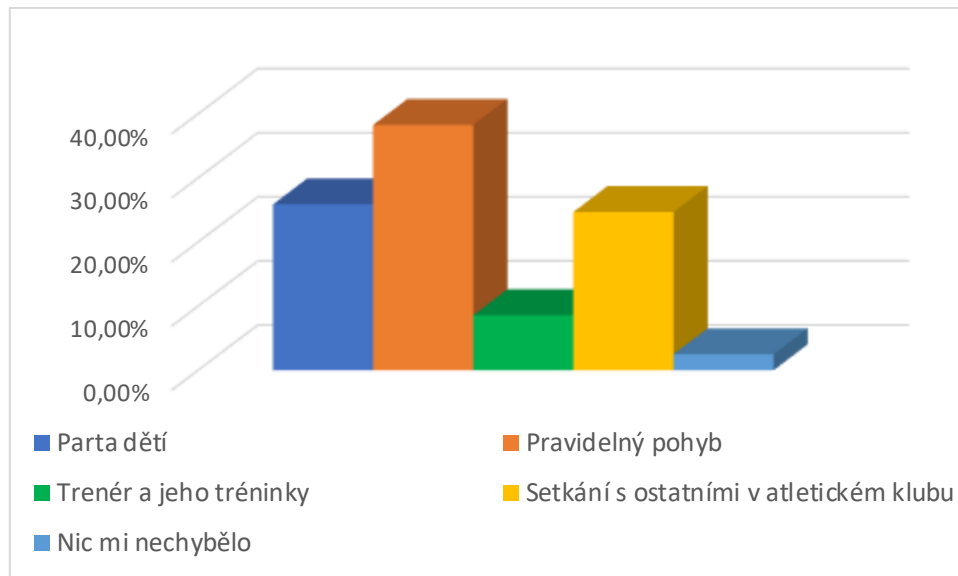


Graf č. 2 - Emoční reakce na absenci atletických tréninků během pandemie COVID-19

Komentář: Z analýzy odpovědí vyplývá, že není pozorovatelný velký rozdíl v emocionálních reakcích respondentů na absenci atletických tréninků. Nicméně větší podíl odpovědí naznačuje, že dětem tréninky skutečně chyběly. Respondenti měli k dispozici pět možných emocionálních stavů, z nichž měli vybrat ten, který nejlépe vyjadřoval jejich pocity. 43,2 % a 38,3 % respondentů vybralo obličej s výrazem velkého smutku, což indikuje výrazné zklamání ze zrušených tréninků. Neutrální postoj, kdy respondenti nepociťují ani radost ani smutek, byl sdílen 13,6 % respondentů. Naopak, radost nebo přímo nadšení vyjádřilo 3,7 % a 1,3 % respondentů, což naznačuje menší podíl těch, kteří nepociťují ztrátu zrušených tréninků.

4.3.2 Prvky, které dětem nejvíce chyběly během pandemie COVID-19

Druhá otázka měla za cíl identifikovat hlavní faktory, které dětem nejvíce chyběly v období, kdy se nemohly účastnit atletických tréninků. Zároveň se zaměřovala na motivaci, která děti vedla k účasti na těchto trénincích. Graf č.3 poskytuje přehled těchto zjištění.

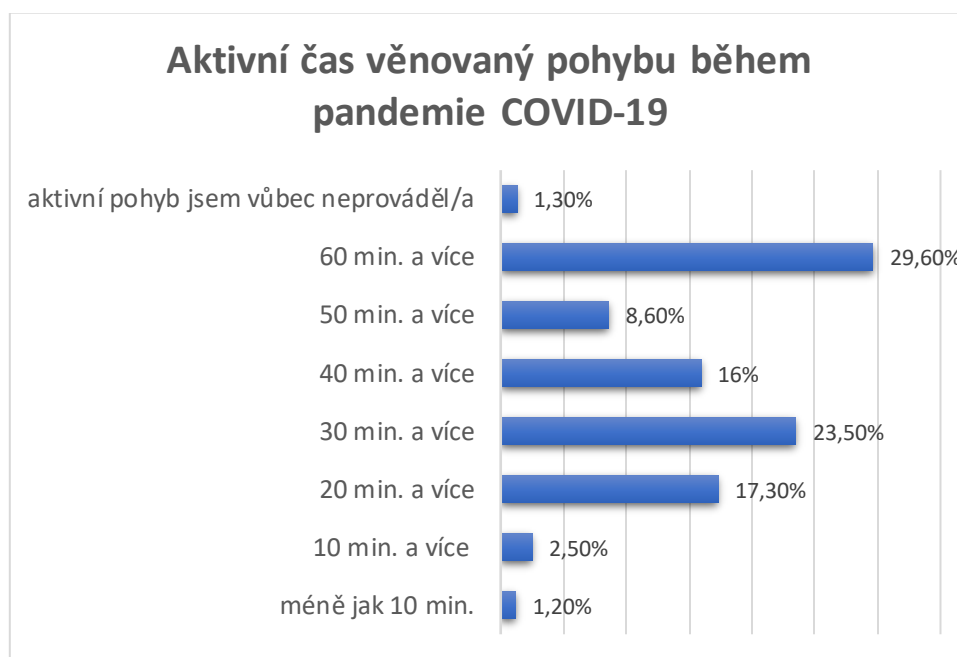


Graf 3 - Prvky, které dětem nejvíce chyběly během pandemie COVID-19

Komentář: Z grafu č. 3 vyplývá, že ze seznamu pěti možností odpovědělo 38,3 % dětí, že jim nejvíce chyběl pravidelný pohyb. Dále z analýzy dat plyne, že 25,9 % dětí navštěvuje atletické tréninky za účelem vytvoření pozitivního sociálního prostředí (parta dětí), zatímco 24,7 % vyzdvihl význam setkávání se s ostatními účastníky tréninků, včetně trenérů a dalších mladých atletů. Dále 8,6 % respondentů uvedlo, že na tréninky přichází zejména kvůli kvalitě trenérů a obsahu tréninkových aktivit. Pouze dva respondenti (2,5 %) odpověděli, že jim nic nechybělo.

4.3.3 Aktivní čas věnovaný pohybu dětmi během pandemie COVID-19

V otázce číslo tři jsme se snažili zjistit, zda se děti denně věnovaly aktivnímu pohybu během pandemie COVID-19. I když všechna sportovní zařízení byla v době pandemie uzavřena, nebylo to důvodem k zákazu pohybu v domácím prostředí. Děti měly možnost provádět posilovací nebo protahovací cvičení, či se vydat na procházku ven. Výsledky této otázky jsou uvedeny v grafu č. 4, který poskytuje přehled časového úseku, během kterého se děti v této době denně věnovaly aktivnímu pohybu. Na výběr měli respondenti hned několik časových možností.

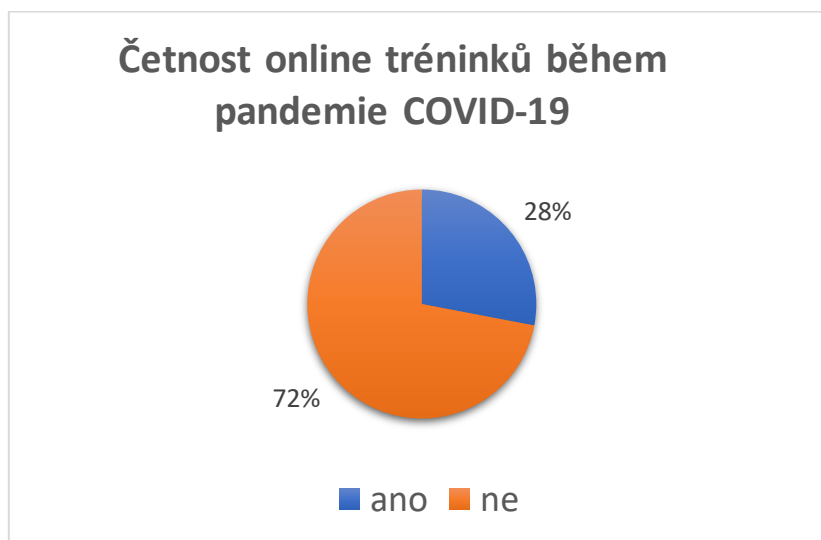


Graf č. 4 - Aktivní čas věnovaný pohybu dětmi během pandemie COVID-19

Komentář: Další graf (č.4) nám ukazuje výsledky, kde lze pozorovat, že většina mladých atletů (29,60 %) se věnovala aktivnímu pohybu minimálně 60 minut během zkoumaného období. Zároveň 23,50 % atletů uvádí, že se aktivně zapojili do tréninku alespoň 30 minut. Mezi další skupiny patří ti, kteří věnovali aktivitě nejméně 40 minut (16 %). Další jedinci věnovali aktivnímu pohybu minimálně 20 minut (17,30 %). Menší skupina (8,60 %) se zapojovala po dobu 50 minut. Pouze malé procento (1,20 %) zmiňuje aktivní pohyb po dobu kratší než 10 minut, přičemž 1,30 % mladých atletů neprovádělo žádný aktivní pohyb.

4.3.4 Četnost online tréninků během pandemie

Následující čtvrtá otázka se týkala dostupnosti online tréninků pro mladé atlety v období, kdy nebylo možné fyzicky navštěvovat atletický trénink. Tyto výsledky jsou prezentovány v grafu č. 5. V případě, že takové tréninky probíhaly, byli respondenti dotázáni na jejich frekvenci v průběhu týdne. Dotazník poskytoval šest možných časových odpovědí.

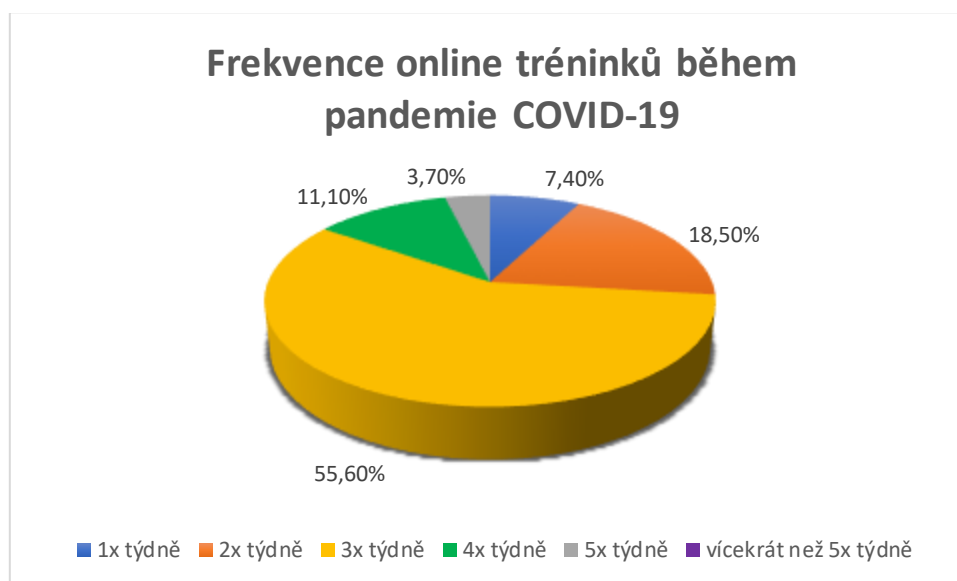


Graf č. 5 - Četnost online tréninků během pandemie

Komentář: Pokud se podíváme na rozložení následujícího grafu, zda během pandemie COVID-19 probíhaly tréninky v online podobě, s překvapením zjistíme, že většina respondentů, konkrétně 72 %, uvádí, že v době pandemie nedocházelo k žádným online tréninkům. Naopak, 28 % respondentů zaznamenalo, že tréninky probíhaly online. Toto rozložení ukazuje, že většina účastníků neměla přístup k online tréninkům, zatímco menší část měla možnost využívat tento alternativní způsob trénování během pandemie.

4.3.4.1 Frekvence online tréninků během pandemie COVID-19

Druhá část otázky číslo čtyři se zaměřovala na ty respondenty, kteří v předchozí otázce uvedli, že v průběhu pandemie probíhaly online tréninky. Konkrétně jsme se dotazovali, jak často se tyto online tréninky konaly během týdne. Informace o frekvenci těchto tréninků jsou uvedeny v grafu č.6. Respondenti měli k dispozici několik možností výběru, kde mohli specifikovat jejich četnost.

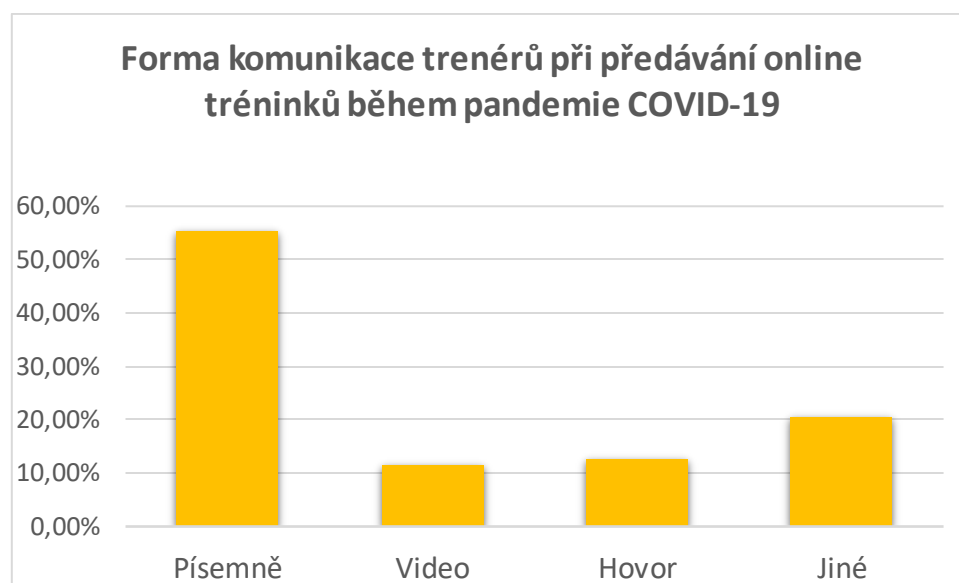


Graf č. 6 - Frekvence online tréninků během pandemie COVID-19

Komentář: Z analýzy grafu vyplývá, že nejčastěji se online atletické tréninky konaly 3× v týdnu (55,6 % respondentů). Na druhém místě se umístila frekvence dvou tréninků týdně, což odpovídá 18,5 % respondentů. Následně 11,1 % respondentů vyjádřilo účast ve čtyřech trénincích týdně. Pouze 7,4 % respondentů se účastnilo tréninku jednou týdně. Stejný podíl respondentů, tedy 7,4 %, uvádí frekvenci tréninku více než pětkrát týdně.

4.3.5 Forma komunikace trenérů při předávání online tréninků během pandemie COVID-19

V páté otázce byl zkoumán způsob, jakým trenéři předávali tréninky během pandemie COVID-19. Respondenti měli k dispozici tři uzavřené možnosti – písemnou formu, formu videa nebo formu hovoru – a jednu otevřenou možnost, kde mohli uvést jinou preferovanou formu komunikace. Dané výsledky lze zaznamenat v grafu č.7.

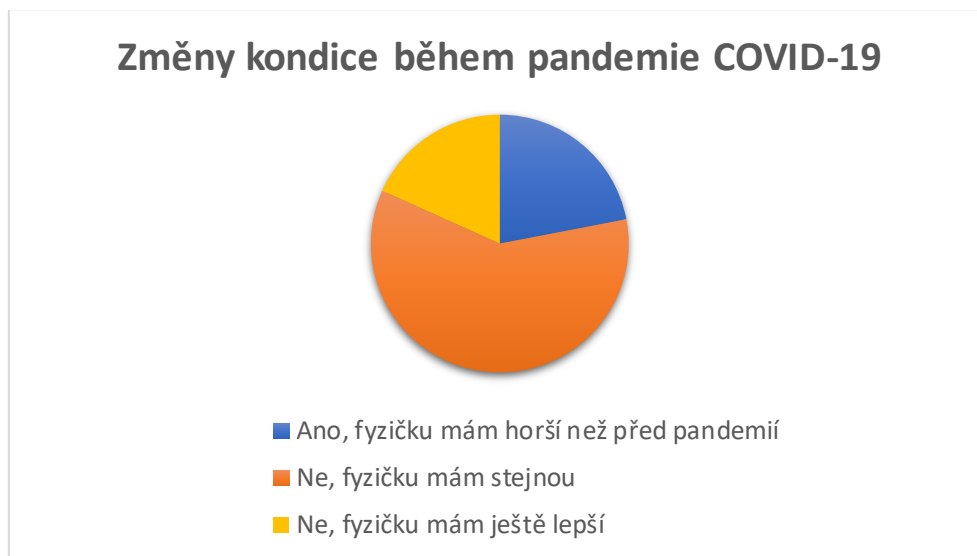


Graf č. 7 - Forma komunikace trenérů při předávání online tréninků během pandemie COVID-19

Komentář: Je zřejmé, že preferovanou metodou komunikace pro předávání tréninků během pandemie COVID-19 byla písemná forma a to z 55,20 %. Videoformát byl preferován u 11,60 % dotázaných, zatímco 12,80 % uvádělo telefonní hovory. Jiné alternativní formy komunikace zahrnovaly odpovědi, že tréninky nebyly předány žádnou formou (20,40 %).

4.3.6 Změny kondice během pandemie COVID-19

Následující otázka zkoumala fakt, zda mladí atleti pocítili změnu své kondice během období pandemie COVID-19. Respondenti měli na výběr tři možné odpovědi. Graf č. 8 poskytuje přehled výsledků této otázky.

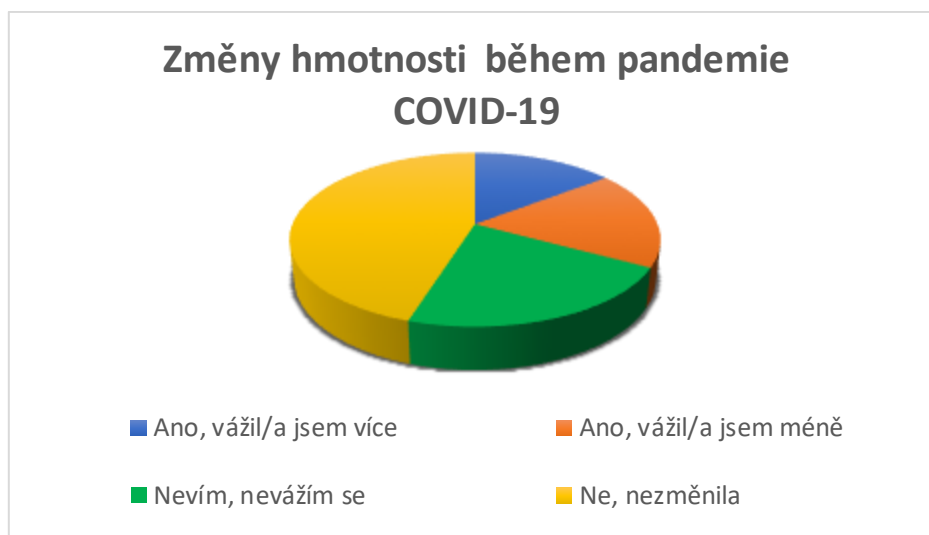


Graf č. 8 - Změny fyzické kondice během pandemie COVID-19

Komentář: Z analýzy vyplynulo, že 22 % respondentů zaznamenalo zhoršení své kondice ve srovnání se stavem před pandemií. Naopak většina, konkrétně 59,80 % dotázaných, uváděla, že se stav jejich kondice nezměnil. Pouze 18,30 % respondentů se vyjádřilo, že se jejich kondice během pandemie dokonce zlepšila.

4.3.7 Změny tělesné hmotnosti během pandemie COVID-19

Následující otázka se zaměřovala na změny tělesné hmotnosti během pandemie COVID-19. Respondenti měli k dispozici čtyři uzavřené možnosti odpovědí. Podrobnější informace o výsledcích této otázky jsou uvedeny v následujícím grafu (č.9).



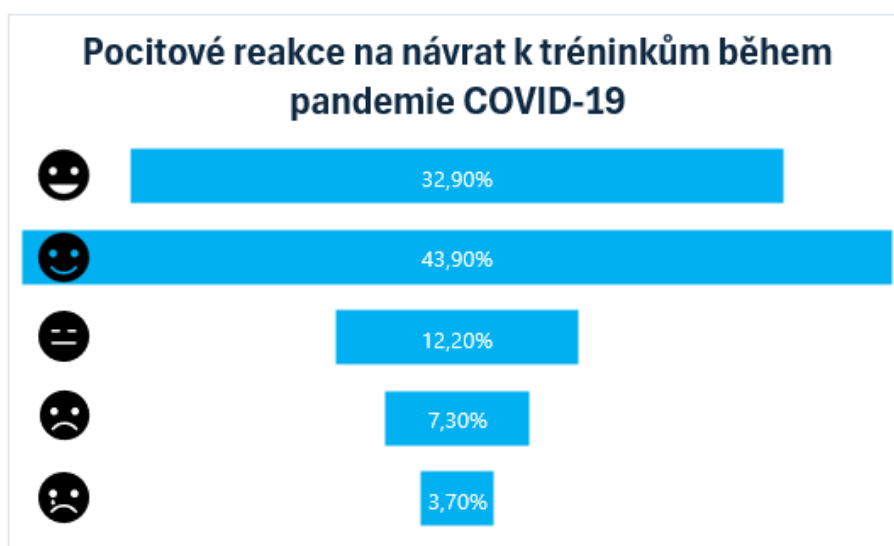
Graf č. 9 - Změny hmotnosti během pandemie COVID-19

Komentář: 14,60 % účastníků uvedlo, že za dobu pandemie jejich tělesná hmotnost vzrostla, zatímco 18,30 % zaznamenalo úbytek tělesné hmotnosti. Největší část, konkrétně 45,10 % respondentů, sdělila, že se jejich tělesná hmotnost nezměnila, zatímco 22 % respondentů nebylo schopno odpovědět, protože se během tohoto období nevážili.

4.3.8 Pocitové reakce na návrat k tréninkům během pandemie COVID-19

Otázka č.8 se opět věnovala návratu k tréninkům během pandemie COVID-19.

Vzhledem k možnostem tréninku, které jsme probrali v teoretické části, jsme se zaměřili především na postupné obnovení tréninků v menších skupinách po uvolnění vládních opatření. Cílem této otázky bylo zjistit, jak mladí atleti vnímali návrat k tréninkovému režimu po období omezení a nedostatku pravidelného pohybu. Respondenti měli k dispozici několik možností vyjádření svých pocitů, a to prostřednictvím symbolů obličejů. Tyto symboly jim umožnily indikovat, zda byl jejich návrat do tréninkové rutiny snadný (usměvavý obličej) nebo obtížný (zamračený obličej). Výsledky jsou zaznamenány v grafu č. 10, který poskytuje detailnější pohled na to, jak respondenti vnímali svůj návrat k tréninkům.

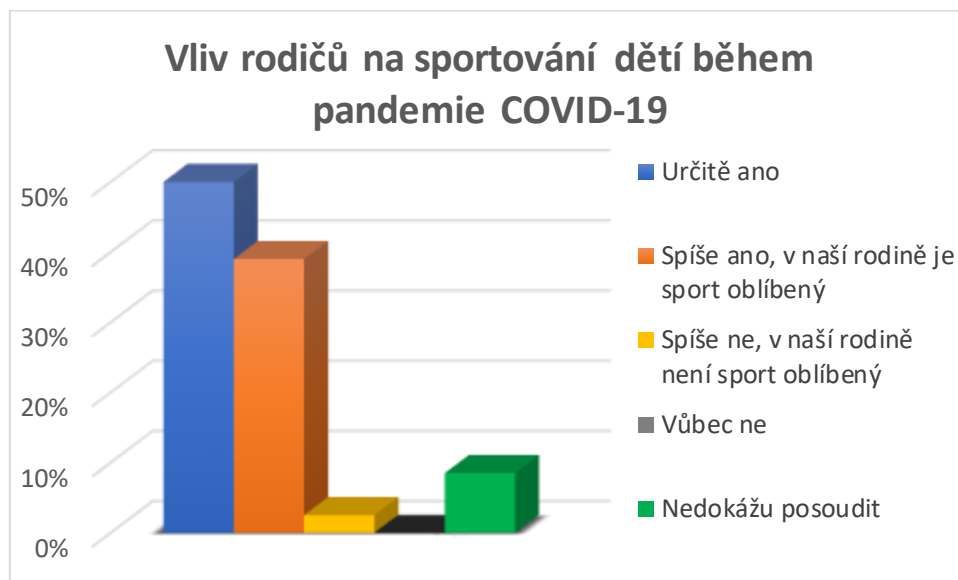


Graf č. 10 - Pocitové reakce na návrat k tréninkům během pandemie COVID-19

Komentář: Z analýzy výsledků je patrné, že největší část respondentů (43,90 %) vyjádřila svůj pocit z návratu k trénování úsměvem, což svědčí o pozitivním návratu. Snadný pocit vyjádřilo také dalších 32,90 % dotázaných. Naopak obtížný návrat a špatný pocit z něj uvedlo pouze 7,30 % respondentů a pouze 3,70 %, reagovalo pláčem čili velmi neuspokojivým návratem. Neutrální postoj si udrželo 12,20 % respondentů. Tyto výsledky naznačují, že většina respondentů vnímá situaci pozitivně, což je důležité pro porozumění jejich emocionálního stavu během pandemie COVID-19.

4.3.9 Vliv podpory rodičů na sportovní aktivity dětí během pandemie COVID-19

Následující otázka se týkala toho, zda rodiče nadále podporovali své děti k pohybové aktivitě i během období pandemie COVID-19. Zjištění jsou vizualizována v následujícím grafu (č.11).

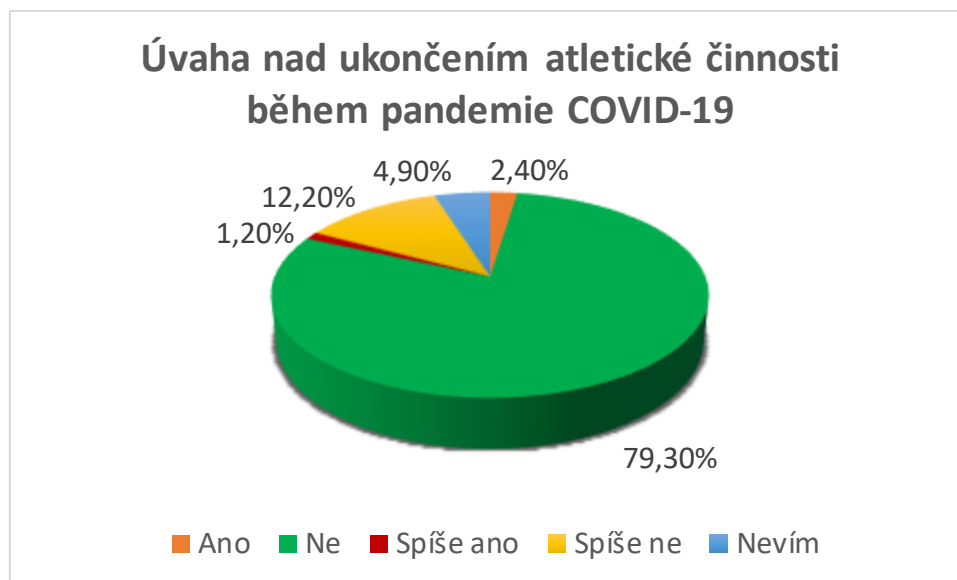


Graf č. 11 - Vliv podpory rodičů na sportovní aktivity dětí během pandemie COVID-19

Komentář: Z grafu vyplývá, že polovina respondentů (50 %) jednoznačně uvedla, že jejich rodiče je vedli ke sportu i v průběhu pandemie COVID-19. Dalších 39 % respondentů odpovědělo, že spíše ano, sport je v jejich rodině oblíbený, což naznačuje pozitivní postoj k pohybovým aktivitám. Pouze 2,50 % respondentů odpovědělo, že spíše ne, což naznačuje menší zájem o sportování v jejich rodině. Zbývajících 8,50 % respondentů zůstává nejistých ohledně toho, zda je jejich rodiče vedli k aktivitám spojeným se sportováním během pandemie COVID-19.

4.3.10 Úvaha nad ukončením atletické činnosti během pandemie COVID-19

V grafu č. 12 jsou prezentována data týkající se úvah respondentů ohledně možnosti ukončení účasti na atletice během pandemie COVID-19. Tato škálová otázka, umožnila respondentům vyjádřit své myšlenky a úvahy ohledně této nelehké situaci.

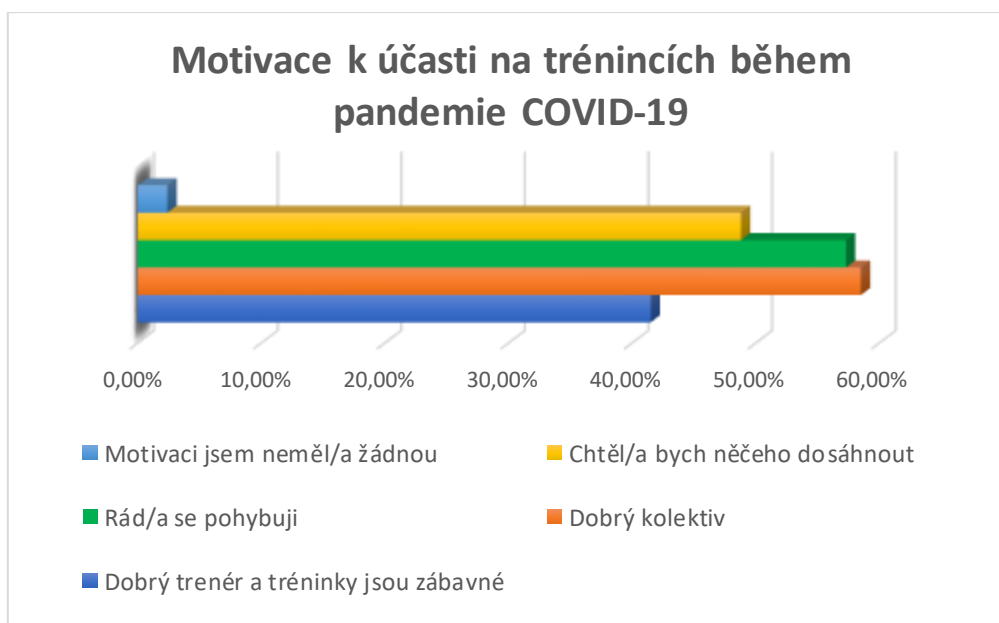


Graf č. 12 - Úvaha nad ukončením atletické činnosti během pandemie COVID-19

Komentář: Podle výsledků této otázky většina dotázaných (79,30 %) nezvažovala ukončení své účasti na atletice. Pouze malé procento (2,40 %) uvádí, že tuto možnost zvažovalo. Z grafu dále vyplývá, že existuje také menší skupina, která je nejistá (4,90 %) nebo měla sklony spíše zvážit (1,20 %) nebo spíše nezvážit (12,20 %) ukončení své sportovní činnosti.

4.3.11 Motivace k účasti na trénincích během pandemie

Otázka č. 11 se zabývala motivací účasti respondentů na trénincích, které probíhaly během pandemie v omezených podmínkách. Výsledky lze nalézt v grafu č.13, kde jsou podrobně zobrazeny odpovědi respondentů. Na výběr měli hned několik možností, kde si mohli vybrat i více variant současně.



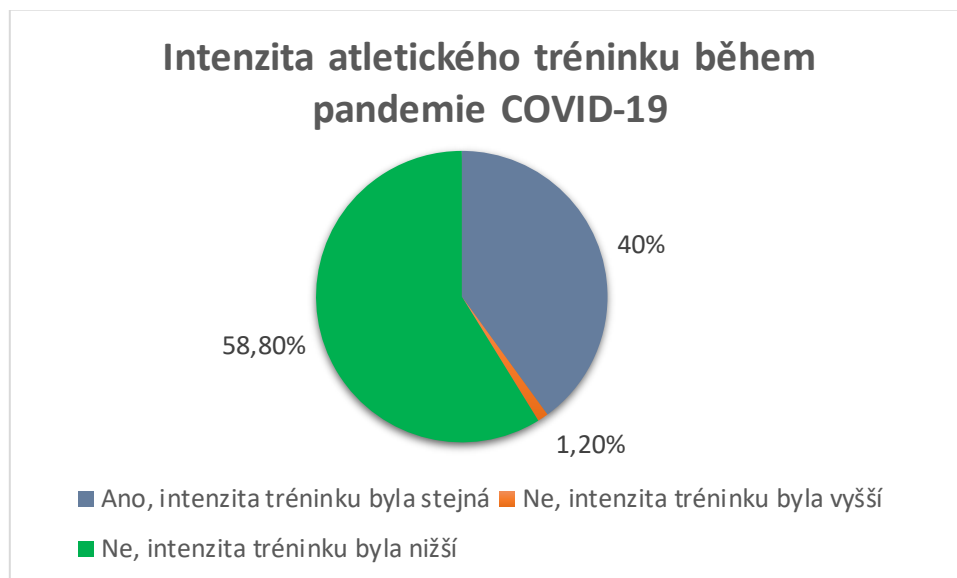
Graf č. 13 - Motivace k účasti na trénincích během pandemie

Komentář: Z odpovědí na otázku ohledně motivace k účasti na trénincích během pandemie COVID-19 odhalila následující trendy:

41,50 % respondentů bylo motivováno přítomností dobrého trenéra a zábavnými tréninky, které ocenili pro příjemnou atmosféru a kvalitní vedení. Naopak více než polovina, konkrétně 58,50 % uvedla, že byla motivována především dobrým kolektivem, který vnímali jako podporující a přátelský, což pro ně byla klíčová motivace k účasti na trénincích. Pro 57,30 % respondentů byla důležitá samotná radost z pohybu, která vedla k silné motivaci k zapojení se do tréninků. Touha po dosažení konkrétního cíle nebo zlepšení výkonnosti byla pro 48,8 % dotazovaných důležitou motivací k aktivní účasti na trénincích. Pouze 2,40 % respondentů neuvádělo žádnou zjevnou motivaci k účasti na trénincích. Tito respondenti naznačují, že mohou být více motivováni i jinými faktory, které jsou mimo tréninkové prostředí.

4.3.12 Intenzita atletického tréninku během pandemie COVID-19

Následující graf (č.14) ukazuje výsledky týkající se atletického tréninku během pandemie COVID-19. Otázka se zaměřovala na intenzitu atletického tréninku v období pandemie COVID-19, přičemž konkrétně zkoumala, zda byly tréninky stejně intenzivní jako v době před pandemií.

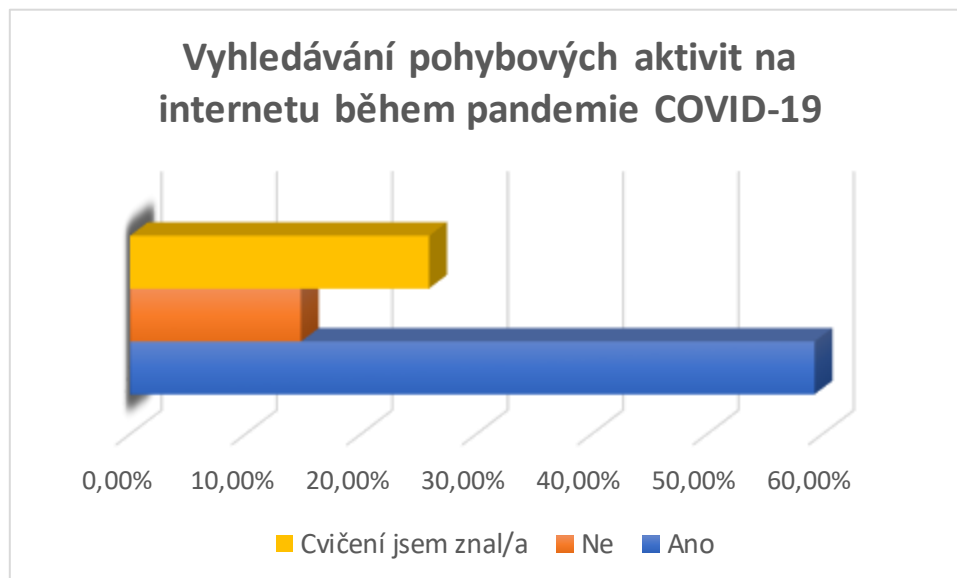


Graf č. 14 - Intenzita atletického tréninku během pandemie COVID-19

Komentář: Výsledky analýzy naznačují, že většina respondentů (58,80 %) vnímala nižší intenzitu tréninku během pandemie COVID-19 než v době před ní. Pouze malé procento (1,20 %) uvedlo, že intenzita tréninku byla vyšší, zatímco 40 % respondentů sdílelo názor, že intenzita tréninku zůstala stejná. Tato data ukazují na významné snížení intenzity tréninkových aktivit mezi dotázanými během pandemického období.

4.3.13 Vyhledávání pohybových aktivit na internetu během pandemie COVID-19

Předposlední třináctá otázka se zabývala tím, zda respondenti během pandemie COVID-19 hledali nějaké pohybové aktivity na internetu. Tyto výsledky jsou prezentovány v grafu č.15.

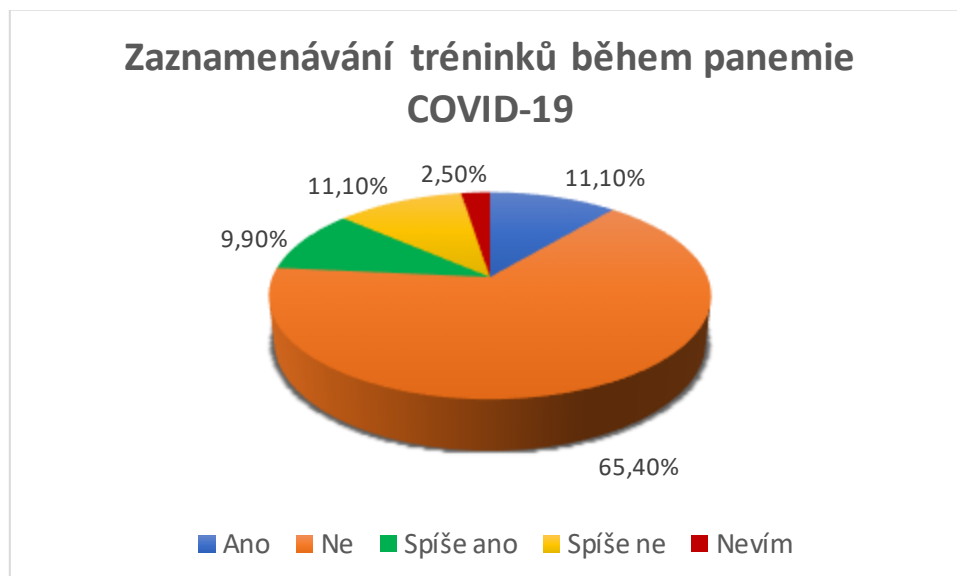


Graf č. 15 - Vyhledávání pohybových aktivit na internetu během pandemie COVID-19

Komentář: Výsledky této otázky naznačují, že většina respondentů (59,30 %) aktivně vyhledávala pohybové aktivity na internetu během pandemie COVID-19. To ukazuje na jejich snahu udržet si fyzickou kondici i v době, kdy byly běžné sportovní aktivity omezeny. Zároveň výsledky naznačují, že menší část respondentů (14,80 %) nepotřebovala vyhledávat pohybové aktivity online, což může být důsledkem provozování jiných aktivit namísto cvičení. Dále čtvrtina respondentů (25,90 %) již znala pohybové aktivity, které cvičily, což může reflektovat jejich předchozí zkušenosti s různými cvičebními programy nebo znalost z atletických tréninků. Celkově lze říci, že výsledky ukazují na vysokou míru aktivity respondentů při hledání pohybových aktivit online během pandemie.

4.3.14 Zaznamenávání tréninků během pandemie COVID-19

Poslední, čtrnáctá otázka se týkala zaznamenávání tréninků během pandemie COVID-19. Odpovědi na tuto otázku jsou vizualizovány v následujícím grafu (č.16).



Graf č. 16 - Zaznamenávání tréninků během pandemie COVID-19

Komentář: Výsledky této otázky odhalují, že pouze 11,10 % respondentů vyjádřilo, že si zaznamenávali své atletické tréninky během období pandemie COVID-19. Naopak většina, konkrétně 65,40 % respondentů, nevedla, že by si své tréninky zapisovala. Dalších 9,90 % respondentů odpovědělo spíše ano, zatímco 11,10 % spíše ne. Pouze 2,50 % respondentů odpovědělo, že neví, zda si své tréninky zapisovali. Tyto výsledky naznačují, že zaznamenávání tréninků během pandemie nebylo pro většinu respondentů běžnou praxí. Je zřejmé, že značná část atletů si nevedla pravidelnou evidenci svých cvičení, což mohla zapříčinit nedostatečná motivace.

5 DISKUSE

Cílem této bakalářské práce bylo prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit zájem mladšího a staršího žactva o atletiku v období pandemie COVID-19. Hlavním záměrem bylo porovnat názory mladých atletů z jižních Čech během pandemie s jejich názory z doby před pandemií. Pro dosažení potřebných cílů výzkumu jsme stanovili tři klíčové otázky. V první otázce jsme chtěli zjistit, zda došlo ke snížení pohybové aktivity mladých atletů během pandemie COVID-19. Ve druhé otázce jsme se snažili zjistit skutečnost, že nedošlo k žádné náhradě tréninků v období pandemie COVID-19. Ve třetí otázce jsme se pokusili zachytit motivaci mladých sportovců v období pandemie COVID-19 z perspektivy rodičů a trenérů a zjistit, zda byla tato motivace dostatečná.

V rámci práce jsme provedli literární rešerši k relevantním tématům a následně vypracovali dotazník, který byl distribuován do šesti atletických klubů na jihu Čech. Spolupráce se čtyřmi náhodně vybranými kluby nám umožnila efektivněji získat potřebná data od respondentů. Osobní setkání s trenéry umožnilo distribuovat $n=110$ dotazníků, z nichž bylo správně vyplněno a vráceno $n=82$, což představuje 74,5 % návratnost. Výzkumu se zúčastnilo 54 dívek (65 % z celkového souboru respondentů) a 28 chlapců (35 % z celkového souboru respondentů).

Dotazník byl strukturován do dvou částí. První část obsahovala úvodní otázky, které se týkaly základních charakteristik respondentů a jejich tréninkových aktivit. Druhá část dotazníku se zaměřovala na otázky spojené s pandemií COVID-19 a jejím vlivem na atletickou činnost respondentů. Výsledky byly systematicky zpracovány do přehledných tabulek a grafů.

Výsledky zkoumání naplnily očekávání ohledně zájmu o atletiku během pandemie COVID-19 a úspěšně splnily cíl práce. Na základě předpokladů bylo zjištěno, že během pandemie COVID-19 mladým atletům skutečně chyběla možnost, účastnit se atletických tréninků. Kromě samotného fyzického cvičení byli výrazně postrádáni také kolegové z tréninkové skupiny a obecné setkávání se se svými vrstevníky v rámci klubového prostředí.

Dalším důležitým aspektem zájmu bylo zjištění, zda mladí atleti v období, kdy se nemohli účastnit tréninků, prováděli nějakou formu fyzické aktivity. Zjištěno bylo, že polovina z nich se pravidelně věnovala v průběhu dne pohybu po dobu delší než 30 minut, což lze považovat za dostatečné vzhledem k omezeným podmínkám, které v důsledku pandemie COVID-19 vznikly.

Rozhodně není pochyb o tom, že u skupiny mladých sportovců by mohlo být zapojení do fyzických aktivit ještě intenzivnější, neboť výsledky ukázaly, že 23,3 % respondentů vůbec neprovádělo žádný pohyb. Tento údaj nám svědčí o snížení pohybové aktivity během pandemie. Srovnání s předem uvedenou studií prováděnou v Kanadě naznačuje korelaci s výsledky tohoto výzkumu. Ten ukazuje pokles venkovních fyzických a sportovních aktivit u dětí a dospívajících v porovnání se stavem před pandemií, kdy tréninky probíhaly v pravidelně po dobu 1,5 až 2 hodiny, 3× týdně (Laurier, Pascuzzo, Beaulieu, 2021).

Během analýzy výsledků výzkumu bylo překvapivé zjistit, že 72 % mladých atletů nezaznamenalo žádnou formu online náhrady, když tréninky nemohly být provozovány během pandemie. S ohledem na současnou dobu, která je silně provázána s technologiemi a digitální komunikací, jsme očekávali vyšší míru zapojení do online tréninků, vzhledem k tomu, že pandemie COVID-19 a s ní spojená protipandemická omezení trvala téměř dva roky. Existuje navíc celá řada možností, jakými by trénink mohl být nahrazen, jako jsou například videohovory nebo nahrávaná videa. Je zřejmé, že využití těchto prostředků by mohlo být pro mladé atlety výhodné, a je tedy překvapivé, že v tak vyspělé době nedošlo k většímu využití online tréninků.

Z dalších výsledků plyne, že si více než polovina respondentů (59,30 %) během pandemie COVID-19 aktivně vyhledávala pohybové aktivity na internetu. Tato informace může poukazovat na nedostatečnou snahu online náhrady ze strany trenérů.

Překvapením bylo porovnání výsledků s německou studií. Z německé studie vyplynulo, že během pandemie COVID-19 a uzavření sportovišť se více sportovců potýkalo s problémy motivací k tréninku (Kalski, Bauerecker, Jarius, Hafermann, Wolfarth, 2023). Naše výzkumné zjištění však naznačuje pravý opak. Motivace k tréninku během pandemie (trénink v omezených podmínkách) byla u sledovaného celku bezproblémová. Celkem 41,50 % respondentů bylo motivováno přítomností dobrého trenéra a zábavných tréninků. Nadpoloviční většina (58,50 %) uvedla, že byla motivována především dobrým kolektivem. Pro 57,30 % respondentů byla důležitá samotná radost z pohybu. Pro 48,80 % dotazovaných byla motivací touha po dosažení určitého cíle nebo zlepšení výkonnosti.

Zajímavým zjištěním byly odpovědi, týkající se evidence atletických tréninků. Během pandemie si své tréninky zaznamenávalo pouze 11,1 % respondentů, zatímco za normálních podmínek si tréninky zaznamenávalo 75,3 % respondentů. Domníváme se, že tento úpadek evidence mohla zapříčinit nedostatečná motivace ze strany trenérů.

Pokud se zaměříme na motivaci ze strany rodičů, je zjevné, že také překonala očekávání. Z analýzy grafu plyne, že polovina respondentů (50 %) jednoznačně uvedla, že je jejich rodiče vedli ke sportu i v průběhu pandemie COVID-19. Dalších 39 % respondentů odpovědělo, že spíše ano, což znamená, že sport je v jejich rodině oblíbeným a podporovaným způsobem pohybových aktivit. Myslíme si, že takový pozitivní postoj rodičů může mít významný vliv na motivaci a zapojení mladých atletů do sportovních aktivit, i v obtížných dobách pandemie.

V některých případech vyhodnocování dotazníku byly výsledky zcela překvapující. Bylo předpokládáno, že snížená pohybová aktivita, která byla omezená pandemií COVID-19, se negativně projeví na kondici a tělesné hmotnosti respondentů. Zjištění bylo nicméně překvapivé. 59,80 % dotázaných uvedlo, že se stav jejich kondice nezměnil, a dokonce u dalších 18,30 % respondentů ještě narostl. Pouze 22 % dotazovaných pozorovalo pokles kondice. Tento údaj by mohl souviset s předchozími odpověďmi, kde bylo uvedeno, že 23 % respondentů nevykonávalo žádnou formu pohybové aktivity. Z toho lze usuzovat, že tato skupina mohla tvořit většinu těch, kteří pozorovali pokles kondice.

Předpoklady se nepotvrdily ani u otázky, týkající se tělesné hmotnosti. Domnívali jsme se, že pandemie a s tím spojený sedavý způsob života, negativně ovlivní tělesnou hmotnost respondentů. Z výsledků vyplynulo, že pouze u 14,60 % respondentů tělesná hmotnost vzrostla, zatímco 18,30 % zaznamenalo dokonce úbytek tělesné hmotnosti. Největší část, konkrétně 45,10 % respondentů uvedlo, že se jejich tělesná hmotnost nezměnila a zbytek 22 % respondentů nebylo schopno odpovědět, protože se během tohoto období nevážili.

Na závěr lze konstatovat, že pandemie COVID-19 výrazně ovlivnila atletickou činnost mladých sportovců. I přes negativní dopady se však objevila síla motivace ze strany rodičů, díky které si mladí atleti udrželi zájem o pohybovou aktivitu. Pandemie může být dlouhodobější a opakovaná, a proto je důležité, aby případná opatření směřovala k udržení fyzické aktivity a duševního zdraví i v podobných krizových situacích.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce měla za cíl zjistit zájem mladšího a staršího žactva o atletiku v době pandemie COVID-19 ve vybraném regionu. Cíle práce byly splněny. Práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické.

Teoretická část byla zaměřena na charakteristiku atletiky, vymezení období staršího školního věku, vymezení pojmu motivace, a především zdůraznění problémů spojených s pandemií COVID-19.

V praktické části jsme se zabírali samotným vlivem pandemie COVID-19 na mladé atlety. Pomocí dotazníkového šetření jsme zjišťovali zájem a motivaci k tréninku atletického žactva. Dotazník se skládal z 8 úvodních charakteristických otázek a 14 otázek zaměřených na otázky, týkající se názorů a motivace mladých atletů na pandemii COVID-19 a samotný vliv pandemie na trénování.

Ačkoliv pandemie COVID-19 ovlivnila každodenní život každého z nás, výzkum ukázal velmi pozitivní postoje atletického žactva k atletice během pandemie. Nebyly patrné téměř žádné rozdíly v názorech mezi náhodně vybranými atletickými kluby na jihu Čech. Výsledné názory na motivaci a postoje k atletice v období pandemie byly velmi pozitivní. Většina odpovědí byla překvapující, ačkoliv se skoro žádný respondent nerozepsal do větších detailů. Je potěšující, že zájem mladých atletů o atletiku během této nelehké doby neklesl a že návrat k tréninkům byl pro většinu snadný a radostný. Zároveň je potěšující, že většina respondentů nepomýšlela nad ukončením působení v atletickém klubu, a to ani za podmínek, že se tréninky nemohly konat. Přestože pandemie způsobila trávení více volného času doma sedavým způsobem, motivace ze strany rodičů byla dostatečná na to, aby se děti alespoň pár minut každý den hýbaly.

Výsledky výzkumu odhalily negativum v podobě nedostatečné motivace k tréninku a pohybu ze strany trenérů. Je patrné, že většina klubů neměla žádné náhrady tréninků online formou. Pandemie vyvolala spoustu stresujících a demotivujících situací, a proto trenéři mohli více komunikovat se svěřenci a motivovat je více k pohybovým aktivitám.

Tento výzkum může sloužit jako důležitá základna pro budoucí strategie v oblasti podpory mládežnické atletiky, zejména v období krizí a mimořádných událostí. Komunikace mezi trenéry a sportovci se ukázala jako klíčový faktor v udržení motivace a aktivity, což nám přináší důležité poučení pro budoucnost. Je třeba se zaměřit na posílení této komunikace a rozvoj

alternativních metod tréninku a motivace v případě, že jsou tradiční metody omezeny. Poučení z tohoto výzkumu může přispět k vytvoření lépe připraveného tréninkového prostředí pro mladé sportovce v období nepředvídatelných změn a výzev. Zároveň by kombinace těchto opatření s adekvátní motivací mohla pozitivně ovlivnit pohybovou aktivitu dětí, což je potřebné pro udržení fyzického i psychického zdraví dětí.

SEZNAM LITERATURY A INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

1. Aktinsonová, R. a kol. (1995). *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing.
2. Busta, J. (2021). *Význam tělesné výchovy a sportu v době post-koronavirové*. Tělesná výchova a sport mládeže. 87 (1), s. 2-6.
3. Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
4. Český atletický svaz (ČAS) a ČTK. (2024). *Proč se věnovat atletice?* Citováno 20.4.2024. <https://www.atletika.cz/organizace/clenove/atleti/>
5. Čillík, I. a kol. (2020). *Atletika*. Banská Bystrica: Slovenský atletický zväz.
6. Dovalil, J. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. in JANSÁ a kol. *Sportovní příprava*. 2. vyd. Praha: Olympia, s. 173-174.
7. Durdová, I. (2021). *Tělesná výchova a sport v době koronavirové*. ITVS VŠB-TUO. Citováno 15.4.2024. [Tělesná výchova a sport v době koronavirové - VŠB-TUO \(vsb.cz\)](https://www.vsb.cz/aktuality/2021/04/15/t%C3%A9lesn%C3%A1-v%C3%BDchova-a-sport-v-dob%C4%9B-koronavirov%C3%A9)
8. Elavský, S. (2021). *V pandemii jsme selhali: sebrali jsme dětem pohyb. Hodně z nich se k němu nevrátí*. © 2016–2024 Universitas. Citováno 30.11.2023. [V pandemii jsme selhali: sebrali jsme dětem pohyb. Hodně z nich se k němu nevrátí \(universitas.cz\)](https://www.universitas.cz/v-pandemii-jsme-selhali-sebrali-jsme-detem-pohyb-hodne-z-nich-se-k-nemu-nevrati)
9. Evropský parlament. (2021). *Dopad onemocnění COVID-19 na mladé lidi a sport*. Citováno 1.12.2023. [Přijaté texty - Dopad onemocnění COVID-19 na mladé lidi a sport - Středa, 10. února 2021 \(europa.eu\)](https://www.europa.eu/press-room/media/30444)
10. Choutková-Cvrková, B., Fejtek, M. (1989). *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia, ABC sportu.
11. Filipová, Z. (2021). *Motivace k zapojení se do pohybové aktivity v době lockdownu během pandemie COVID-19 u dospělé populace*. Vedoucí práce: prof. PhDr. Hana Válková, CSc. Brno: Masarykova univerzita.
12. Hinton Y.R., Sports Medicine Medical Director, MedStar Health. (2020). *8 Tips for Staying Active During the COVID-19 Pandemic*. Citováno 3.2.2023. [8 Tips for Staying Active During the COVID-19 Pandemic \(medstarhealth.org\)](https://www.medstarhealth.org/8-tips-for-staying-active-during-the-covid-19-pandemic)

13. Hrabinec, J. a kol. (2017) *Tělesná výchova na 2. stupni základních škol*. Univerzita Karlova: Karolinum.
14. Jansa, P. (2005). *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
15. Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava: děti a dorost*. Děti a sport. Praha: Grada.
16. Jirka, J., Popper, J. (1990). *Malá encyklopedie atletiky*. Praha: Olympia.
17. Kalski L., Bauerecker I.L., Jarius L., Hafermann L., Wolfarth B. (2023). *The Impact of the COVID-19 Pandemic on Training and Motivational Behavior: A Survey of Children and Adolescents*. *Dtsch Z Sportmed*. 2023; 74: 61-66. DOI <https://doi.org/10.5960/dzsm.2023.561>
18. Kotlík, K. (2020). *Školní tělesná výchova – její pojetí a postavení v době pandemie Covid-19*. *TVSM*, 86 (3), s. 2-6.
19. Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity.
20. Kuchen, A. a kol. (1985). *Atletika – encyklopédia*. Bratislava: Šport.
21. Laurier, C., Pascuzzo, K., & Beaulieu, G. (2021). *Uncovering the personal and environmental factors associated with youth mental health during the COVID-19 pandemic: The pursuit of sports and physical activity as a protective factor*. *Traumatology*, 27(4), 354–364. Citováno 15.4.2024. [APA PsycNet FullTextHTML page](#)
22. Malá, H. a Klementa, J. (1985) *Biologie dětí a dorostu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
23. Matus E., Matus L., Molino J. (2021). *Sports Motivation in Athletes in the Face of Psychosocial Risk and Pandemic Due to COVID 19*. Citováno 15.4.2024. [Sports Motivation in Athletes in the Face of Psychosocial Risk and Pandemic Due to COVID 19 | IntechOpen](#)
24. Moore A.S., et al. (2020). *Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and youth: a national survey*. Citováno 15.4.2024. [Impact of the COVID-19 virus outbreak on movement and play behaviours of Canadian children and](#)

25. MZČR. (2024). *COVID-19: Přehled aktuální situace v ČR*. Citováno 5.3.2024. [COVID-19 | Onemocnění aktuálně od MZČR \(mzcr.cz\)](#)
26. Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
27. Novotná, K. (2018). *Motivační faktory podílející se na změně životního stylu u sportovců v období dospívání*. Vedoucí disertační práce: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc. Autoreferát disertační práce na UK FTVS v Praze.
28. Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Děti a sport. Praha: Grada.
29. Perič, T. a Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent*. vyd. Praha: Grada.
30. Slabá, J. (2022). *Vládní boj proti pandemii: přehled opatření vydaných v souvislosti s pandemií onemocnění covid-19 v česku v letech 2020 a 2021*. Citováno 3.2.2023. [13005322q2_175 \(czso.cz\)](#)
31. Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum.
32. Suchý, J. (2020) *Inaktivita a vládní opatření v souvislosti s Covid-19*. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 86 (6), s. 2-5.
33. Suchý, J. (2021). *Distanční "výuka" a incidence Covid-19*. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 87 (2), s. 2-5.
34. Šimon, J. (1997). *Atletika: historie, organizace, pravidla atletiky, soutěže, závody*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum.
35. Štveráková, T., Busch, A. J. J., Šafářová, M., Kolář, P., Kobesová, A. (2021). *The impact of COVID-19 on Physical Activity of Czech children* DOI <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254244>

36. Vašíčková, J., Vlček, P., Válová, M. (2020). *Učitelé TV v době pandemie*. Tělesná výchova a sport mládeže, 86 (5), s. 2-7.
37. Vágnerová, M., Lisá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
38. Vindušková, J., Kaplan, A., Metelková, T. (1998) *Atletika*. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. Praha: NS Svoboda.
39. Vláda ČR. (2020). *Vládní usnesení související s bojem proti epidemii – rok 2020*. Citováno 12.2.2024. [Vládní usnesení související s bojem proti epidemii - rok 2020 | Vláda ČR \(gov.cz\)](https://www.vlada.cz/gov/361733/vladni-usneseni-souvisejici-s-bojem-proti-epidemii-rok-2020)
40. World Health Organization. (2023). *Coronavirus disease, (COVID-19)*. Citováno 1.12.2023. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-(covid-19))
41. World Health Organization. (2020). *Pneumonia of unknown cause – China. 2020*. Citováno 1.12.2023. <https://www.who.int/emergencies/disease-outbreak-news/item/2020-DON229>

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 - Rozložení respondentů dle pohlaví	26
Tabulka č. 2 - Rozložení respondentů dle jejich věkové kategorie	26

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 - Preference zájmů respondentů o atletiku	29
Graf č. 2 - Emoční reakce na absenci atletických tréninků během pandemie COVID-19.....	30
Graf 3 - Prvky, které dětem nejvíc chyběly během pandemie COVID-19	31
Graf č. 4 - Aktivní čas věnovaný pohybu dětmi během pandemie COVID-19	32
Graf č. 5 - Četnost online tréninků během pandemie	33
Graf č. 6 - Frekvence online tréninků během pandemie COVID-19	34
Graf č. 7 - Forma komunikace trenérů při předávání online tréninků během pandemie COVID-19.....	35
Graf č. 8 - Změny fyzické kondice během pandemie COVID-19.....	36
Graf č. 9 - Změny hmotnosti během pandemie COVID-19.....	37
Graf č. 10 - Pocitové reakce na návrat k tréninkům během pandemie COVID-19.....	38
Graf č. 11 - Vliv podpory rodičů na sportovní aktivity dětí během pandemie COVID-19.....	39
Graf č. 12 - Úvaha nad ukončením atletické činnosti během pandemie COVID-19.....	40
Graf č. 13 - Motivace k účasti na trénincích během pandemie	41
Graf č. 14 - Intenzita atletického tréninku během pandemie COVID-19.....	42
Graf č. 15 - Vyhledávání pohybových aktivit na internetu během pandemie COVID-19.....	43
Graf č. 16 - Zaznamenávání tréninků během pandemie COVID-19.....	44

SEZNAM PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI

Příloha č.1- Dotazník použitý k výzkumu

Příloha č. 2- Informovaný souhlas – TJ Nová Včelnice

Příloha č. 3 – Informovaný souhlas – TJ Sokol České Budějovice

Příloha č. 4 – Informovaný souhlas –TJ Jiskra Třeboň

Příloha č. 5 – Informovaný souhlas – Atletika Tábor

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Nestandardizovaný anonymní dotazník

Karolína Zelenková, studentka 3. ročníku TVS
Anketa pro potřeby bakalářské práce

Ráda bych zjistila, jaké máš názory na atletiku v období pandemie COVID-19, kdy jsme nemohli trénovat.

Hodně zdaru při vyplňování tohoto dotazníku. Začínáme!

Vhodnou odpověď zakřížkujte do políčka

Pohlaví: Chlapec Dívka

Věk: 12-13let (mladší žactvo) 14-15let (starší žactvo)

Oddíl:

Datum:

Atletické tréninky probíhají:

1× týdně 2× týdně 3× týdně 4× týdně 5× týdně vícekrát než 5× týdně

Atletické tréninky trvají:

1 h - 1,5 h 1,5h - 2 h více než 2 h

Co tě na atletice nejvíce baví? Zaškrtni pouze jednu možnost.

Závodit Trénovat Závodit i trénovat Nebaví mě ani jedno

Zaznamenáváš si atletické tréninky do tréninkového deníku?

Ano Ne

1. V době způsobené pandemií COVID-19 nebylo možné docházet na atletické tréninky. Vyjádři pocit pomocí obličeje (vybarvi barvou), zda ti atletické tréninky velmi chyběly (zamračený obličej), případně, že jsi byl velmi rád (usměvavý obličej), že atletické tréninky nebyly.



V případě, že jsi neporozuměl(a) otázce  NEROZUMÍM

2. Co ti nejvíce chybělo, když jsi nemohl/a v pandemické době trénovat atletiku? Zaškrtni pouze jednu možnost.

Parta dětí Pravidelný pohyb Trenér a jeho tréninky Setkání s ostatními v atletickém klub
Nic mi nechybělo Jiný názor (doplň):

3. Doba pandemie COVID-19 způsobila omezení každodenní pohybové aktivity. Kolik času jsi věnoval/a v průběhu dne aktivnímu pohybu (chůze, běh, domácí cvičení, pohybové hry apod.). Zaškrtni pouze jednu možnost.

Méně jak 10 min. 10 min. a více 20 min. a více 30 min. a více 40 min. a více
50 min. a více 60 min. a více Aktivní pohyb jsem vůbec neprováděl.

4. **Probíhaly v době pandemie COVID-19 tréninky online formou?**

Ano Ne

Pokud jsi zaškrtl/a ANO, kolikrát týdně?

1× týdně 2× týdně 3× týdně 4× týdně 5× týdně
vícekrát než 5× týdně

5. **Jakou formou ti trenér předával tréninky v době pandemie COVID-19?**

Písemně Video Hovor Jiné

6. **Pocítil/a jsi na sobě během pandemie změnu na „fyzičce“ (úroveň zdatnosti a kondice)?**

Ano, fyzičku mám horší než před pandemií Ne, fyzičku mám stejnou Ne, fyzičku mám ještě lepší

7. **Změnil/a se ti hmotnost během pandemie COVID-19?**

Ano, vážil/a jsem více Ano, vážil/a jsem méně Ne, nezměnila Nevím, nevážím se

8. **S přicházejícím rozvolněním opatření bylo možné trénovat po menších skupinkách. Jaký byl pro tebe návrat po všech omezeních? Vyjádři pocit pomocí obličejů (vybarvi barvou), zda byl pro tebe návrat snadný (usměvavý obličej), případně obtížný (zamračený obličej).**



V případě, že jsi neporozuměl(a) otázce  **NEROZUMÍM**

9. **Vedli tě rodiče ke sportu i po dobu pandemie COVID-19?**

Určitě ano Spíše ano, v naší rodině je sport oblíbený Spíše ne, v naší rodině není sport oblíbený
Vůbec ne Nedokážu posoudit

10. **Zvažoval/a jsi, že během pandemie s atletikou úplně skončíš?**

Ano Ne Spíše ano Spíše ne Nevím

Pokud jsi v předchozí otázce odpověděl/a ano, z jakého důvodu?

.....
.....
.....

11. **Pokud jsi mohl/a navštěvovat trénink (v omezených podmínkách), jaká byla tvoje motivace na trénink přijít? (možno zaškrtnout více odpovědí)**

Dobry trenér a tréninky jsou zábavné Dobry kolektiv Rád/a se pohybuji Chtěl/a bych něčeho dosáhnout Motivaci jsem neměl/a žádnou

12. **Atletický trénink v době pandemie COVID-19 byl stejně intenzivní jako dříve?**

Ano, intenzita tréninku byla stejná Ne, intenzita tréninku byla vyšší Ne, intenzita tréninku byla nižší

13. **Vyhledával/a sis během pandemie COVID-19 nějaké pohybové aktivity na internetu?**

Ano Ne cvičení jsem znal/a

14. **Vedl/a sis během pandemie COVID-19 tréninkový deník/ zaznamenával/a sis tréninky?**

Ano Ne Spíše ano Spíše ne Nevím

Mnohokrát děkuji za vyplnění dotazníku a přeji hodně štěstí, zdraví a mnoho úspěchů při činnostech spojených

s atletikou, ale i s jakoukoli pohybovou aktivitou. A nezapomeň, že pohyb je smyslem života! 😊

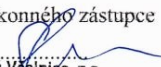
Příloha č.1 – Dotazník použitý k výzkumu

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavin

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane Strnade,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy), Vás žádám o souhlas s účastí Vašich svěřenců při dotazníkovém šetření ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci mé bakalářské práce s názvem „Atletika mladšího a staršího žactva v době pandemie Covid-19“ prováděné v Jihočeském kraji ve vybraných atletických klubech.

Místo, datum NOVÁ VČELNICE, 20. 2. 2024
Jméno a příjmení zákonného zástupce ING. MAREK STRNAD
Podpis:

TJ Nová Včelnice, z.s.
odtíl atletiky
Školní 372, 378 42 Nová Včelnice
IČO: 42408741 (1)

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím.

Podpisem souhlasíte, že se Vaši svěřenci mohou dobrovolně účastnit v této výzkumné studii.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní / Vážený pane

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy), Vás žádám o souhlas s účastí Vašich svěřenců při dotazníkovém šetření ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci mé bakalářské práce s názvem „Atletika mladšího a staršího žactva v době pandemie Covid-19“ prováděné v Jihočeském kraji ve vybraných atletických klubech.

Místo, datum: České Budějovice, 19.2.2024

Jméno a příjmení zákonného zástupce: Kateřina Bahenská

Podpis: 

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím.

Podpisem souhlasíte, že se Vaši svěřenci mohou dobrovolně účastnit v této výzkumné studii.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní / Vážený pane

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy), Vás žádám o souhlas s účastí Vašich svěřenců při dotazníkovém šetření ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci mé bakalářské práce s názvem „Atletika mladšího a staršího žactva v době pandemie Covid-19“ prováděné v Jihočeském kraji ve vybraných atletických klubech.

Místo, datum
Město: TJ JISKA TRŽEBŮV, 7.9.2023
Jméno a příjmení zákonného zástupce
Ivan Rokos
Podpis:

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím.

Podpisem souhlasíte, že se Vaši svěřenci mohou dobrovolně účastnit v této výzkumné studii.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní / Vážený pane,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy), Vás žádám o souhlas s účastí Vašich svěřenců při dotazníkovém šetření ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci mé bakalářské práce s názvem „Atletika mladšího a staršího žactva v době pandemie Covid-19“ prováděné v Jihočeském kraji ve vybraných atletických klubech.

Místo, datum TÁBOR 25. 11. 2022

Jméno a příjmení zákonného zástupce LUCIE SERČÍKOVÁ

Podpis: [Podpis]

Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím.

Podpisem souhlasíte, že se Vaši svěřenci mohou dobrovolně účastnit v této výzkumné studii.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.