

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Pedagogiky a psychologie

**Studijní program:** B7505 Vychovatelství

**Studijní obor:** Pedagogika volného času

**Volnočasový klub běhání a lyžování pro děti  
školního věku TJ Jiskra Josefův Důl**

**Leisure club running and skiing for school children  
TJ Jiskra Josefův Důl**

**Bakalářská práce:** *12-FP-KPP-42*

**Autor:**

Marek KITTEL

**Podpis:**

---

**Vedoucí práce:** Mgr. Klára Kuprová

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
68	14	5	1	13	4

V Liberci dne: 9. 4. 2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Marek Kittel**  
Osobní číslo: **P10000082**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **Volnočasový klub běhání a lyžování pro děti školního věku TJ Jiskra Josefův Důl**  
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

#### CÍLE:

Cílem této práce je zhodnotit kvalitu volnočasového klubu TJ Jiskra Josefův Důl a zjistit motivaci dětí k navštěvování tohoto klubu.

#### POŽADAVKY:

1. vytvořit případovou studii volnočasového klubu TJ Jiskra Josefův Důl
2. popsat sportovní přípravu a její rozdělení podle věkových skupin dětí
3. formou rozhovorů zjistit motivaci dětí ke sportovní činnosti a jejich spokojenost v klubu TJ Jiskra Josefův Důl
4. pomocí rozhovorů zjistit názory rodičů na fungování klubu TJ Jiskra Josefův Důl
5. stručně sepsat historii a vývoj klubu
6. vytvořit praktické doporučení pro navštěvování volnočasových sportovních klubů

#### METODY:

1. rozhovor
2. pozorování

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

ČÁSLAVOVÁ, E., 2009. Management a marketing sportu. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-150-9.

ČINČERA, J., 2007. Práce s hrou. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.

HOFBAUER, B., 2004. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

JANSA, P. a DOVALIL, J., 2007. Sportovní příprava : vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management. Praha: Q-art. ISBN 978-80-903280-8-2.

KUČERA, M., 2011. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Klára Pochobradská**

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2012**

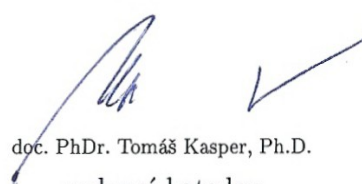
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2013**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2012

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Volnočasový klub běhání a lyžování pro děti školního věku TJ Jiskra Josefův Důl  
**Jméno a příjmení autora:** Marek Kittel  
**Osobní číslo:** P10000082

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 9. 4. 2013

vlastnoruční podpis

Marek Kittel

## **Poděkování**

V první řadě bych chtěl poděkovat své vedoucí práce Mgr. Kláře Kuprové za její trpělivost a přínosné rady. Dále bych chtěl poděkovat panu Mgr. Josefu Kozlovskému za jeho ochotný přístup. A v poslední řadě bych chtěl poděkovat svým rodičům a blízkým za podporu během studia.

# Volnočasový klub běhání a lyžování pro děti školního věku TJ Jiskra Josefův Důl

## **Anotace**

Cílem práce bylo vytvořit případovou studii volnočasového klubu TJ Jiskra Josefův Důl zaměřeného na běh a běžecké lyžování pro děti školního věku. Za pomoci pozorování, anket pro rodiče, rozhovorů s dětmi, rodiči a trenéry byly shromážděny informace, které posloužily k sepsání této práce. Rozhovorů se zúčastnilo 6 členů klubu a anketu vyplnilo 8 rodičů. Otázky anket a rozhovorů byly sestaveny tak, aby se daly porovnat výpovědi dětí a rodičů. Obsahem anket a rozhovorů byly otázky zjišťující názor na klub, a to z materiální stránky, vedení a přístupu. Tímto způsobem bylo zjištěno, jaký názor mají na klub jak rodiče tak i členové, a zda se tyto názory liší či shodují. Z výsledků byly vyzdvíženy pozitiva klubu a doporučení o zlepšení případných nedostatků. V závěru bylo z nashromážděných informací vypracováno praktické doporučení k navštěvování sportovních klubů.

**Klíčová slova:** sport, volný čas, děti školního věku, pohybová aktivita, výchova.

# Leisure club running and skiing for school children TJ Jiskra Josefův Důl

## **Annotation**

The aim of this thesis was to create a case study of the leisure club TJ Jiskra Josefův Důl that concentrates on running and cross-country skiing for children of school age. To create the study, there were used observations, surveys from parents, interviews with children, parents and coaches. Six members of the club were interviewed and eight parents filled the survey. The questions in the surveys and interviews were structured so that the answers of both children and parents can be compared. The content of the questionnaires and interviews were structured to find out people's opinions of the club, from material aspects, its management and access. In this way, the task was to find out how they viewed the club as parents and members and whether those views match or not. The results of the research highlighted the positive aspects the club and the recommendations for future improvements. From the information gathered in this work there's been drawn a conclusion of practical recommendations for visiting of sports clubs.

**Key words:** sport, free time, children of school age, physical activity, education

## Obsah

Úvod.....	11
1 Cíl práce.....	12
2 Volný čas.....	13
2.1 Vznik a jeho rozvoj.....	13
2.2 Definice volného času.....	15
2.3 Volný čas dnes.....	16
2.3.1 Správné trávení volného času.....	16
2.3.2 Špatné trávení volného času.....	18
3 Sport a volný čas.....	20
3.1 Vznik pohybových aktivit ve světě.....	20
3.2 Vznik pohybových aktivit v českých zemích.....	23
3.3 Sport ve volném čase dětí a mladistvých dnes.....	25
3.4 Motivace k činnosti sportovních aktivit ve volném čase.....	28
4 Běžecký a lyžařský volnočasový klub TJ Jiskra Josefův Důl.....	30
4.1 Historie.....	30
4.2 TJ Jiskra Josefův Důl včera a dnes.....	35
4.3 Cíle běžeckého a lyžařského klubu TJ Jiskra Josefův Důl.....	38
4.4 Vybavení .....	39
4.4.1 Zimní vybava lyžařů.....	40
4.4.2 Letní vybava.....	40
4.5 Prostředí, zázemí a pomůcky k vykonávání činnosti.....	40
4.5.1 Prostředí a zázemí.....	41
4.5.2 Pomůcky.....	42
4.6 Sportovní soustředění .....	42
4.7 Další akce v rámci běžeckého a lyžařského klubu TJ Jiskra.....	43
4.8 Výsledky .....	43
4.9 Finance .....	44
4.10 Anketa pro rodiče a rozhovory se členy.....	45
4.10.1 Jednotlivé otázky a odpovědi.....	47
4.11 Shrnutí a vyhodnocení ankety a rozhovorů.....	55



5 Praktické doporučení pro navštěvování volnočasových sportovních klubů.....	56
6 Závěr.....	59
7 Použitá literatura.....	60
8 Seznam příloh.....	61

## Seznam obrázků, tabulek a grafů

### Obrázky:

**Obrázek 1.** První zápas fotbalového klubu TJ Jiskra Josefův Důl v r. 1947.

**Obrázek 2.** Dřevěná kabina rozhodčích na skokanských závodech na dřevěném můstku r. 1950.

**Obrázek 3.** Lyžařské závody dětí TJ Jiskra Josefův Důl r. 1954.

**Obrázek 4.** Trénink dětí TJ Jiskra Josefův Důl r. 1977 (vrchní řada druhý zleva J. Poledňák, druhý zprava M. Janoušek a spodní řada první zleva A. Janoušková).

**Obrázek 5.** Předávání poháru za nejúspěšnější oddíl TJ Jiskra. Pohár předává předseda MNV Z. Fejfar trenérovi W. Kittelovi (na snímku v pozadí další trenéři zleva J. Kozlovský a M. Dohnal).

### Tabulky:

**Tabulka 1.** Denní potřeba smíšeného pohybu.

### Grafy:

**Graf 1.** Příjmy a částky běžeckého a lyžařského klubu TJ Jiskra Josefův Důl ze sezóny 2012/2013.

**Graf 2.** Výdaje a jejich částky běžeckého a lyžařského klubu TJ Jiskra v sezóně 2012/2013.

**Graf 3.** Jak jste se o oddílu dozvěděli?

**Graf 4.** Jakým způsobem začalo Vaše dítě/děti klub navštěvovat?

**Graf 5.** Jaký máte vztah k běhu a běžeckému lyžování?

**Graf 6.** Byli jste někdy navštívit závod Vašeho dítěte/děti?

**Graf 7.** Byli jste se někdy podívat na trénincích?

**Graf 8.** Jaký je Váš názor na vedení klubu?

**Graf 9.** Jaký myslíte, že má klub vliv na Vaše dítě/děti?

**Graf 10.** S jakými pocity se domů vrací Vaše dítě/děti z tréninku?

**Graf 11.** S jakými pocity se Vaše dítě/děti vrací domů ze soustředění?

**Graf 12.** Jaký máte vztah s trenéry?

**Graf 13.** Udělali byste v klubu nějaké změny?

**Graf 14.** Doporučili byste klub i jiným?

## Úvod

V tato bakalářská práce je věnována případové studii sportovního volnočasového klubu běhu a běžeckého lyžování TJ Jiskra Josefův Důl (iniciály TJ vyjadřují zkratku tělovýchovná jednota).

Jako budoucí pedagog volného času by se chtěl autor zabývat volnočasovými pohybovými aktivitami dětí a mládeže. Pohyb je nedílnou součástí našeho života a je proto důležité věnovat této problematice pozornost. Problematika pohybu u dětí je zvláště důležitá, protože dostatek pohybu napomáhá jejich zdravému vývoji po mnoha stránkách. V dnešní moderní době je však těžké dítě motivovat k pohybové činnosti či sportu zvláště když je plná počítačových her, televizních seriálů a dalších odvádějících aspektů. Zvláště u mladších dětí ve věku od 6ti do 15ti let je těžké je buď k pohybové činnosti přinutit nebo naopak u ní udržet. I zde musí sportovní klub TJ Jiskra Josefův Důl umět bojovat proti těmto nežádoucím vlivům a snažit se tyto děti správně motivovat.

V této práci se tak nachází motivace členů k jejímu navštěvování a celkový názor a pohled rodičů na klub. Proto je tato práce věnována podrobnému prozkoumání celého klubu z mnoha perspektiv a jejím výsledkem a cílem by měla být identifikace nedostatků a případné jejich zlepšení. Cílem je také vyzdvižení silných stránek a naopak zlepšení těch slabých. Tato práce by nakonec měla posloužit jako doporučení pro navštěvování jakýkoliv sportovních klubů nebo různých zájmových činností vůbec. Dále bych chtěl, aby tato práce byla zdrojem dalších informací ohledně klubu TJ Jiskra Josefův Důl.

# 1 Cíl práce

Cílem této práce je zhodnotit kvalitu volnočasového klubu TJ Jiskra Josefův Důl a zjistit motivaci dětí k navštěvování tohoto klubu.

Dílčí cíle:

- Vytvořit anketu pro rodiče.
- Vytvořit strukturu rozhovorů se stálými členy klubu TJ Jiskra.
- Vytvoření praktického doporučení pro navštěvování sportovních klubů na základě poznatků z praktické části práce.

## 2 Volný čas

V této první kapitole je shrnut vývoj volného času a uvedené i významné osobnosti, které se jím zabývaly a přispěly tak k jeho vývoji. V další části je sepsána definice volného času. Tato podkapitola obsahuje informace o tom, co vlastně takový volný čas je, a které aktivity můžeme nazvat volnočasové. Poslední podkapitola se zabývá aktuální rolí a funkcí volného času dnes.

### 2.1 Vznik a jeho rozvoj

Pojem volný čas je poměrně moderní. Jeho počátky však můžeme nalézt už v antickém Řecku nebo v období renesance. Poznatky o výskytu volného času v této době dokládá přední francouzský sociolog Joffre Dumazedier (1915-2002). Ten právě dokládá, že volný čas byl už součástí těchto předchozích civilizací. Dalo by se ovšem říci, že se výrazně lišil pojem volný čas v této době a současností. Masový rozvoj volného času Dumazedier klade až v 19. a 20. století. Zde za základní rysy volného času pokládá svobodnou volbu účasti na aktivitách, poskytování radosti a osobních potřeb a bezprostřední „neužitečnost“. Volný čas se rostoucí měrou uplatňuje v životě a proměně člověka a společnosti od druhé poloviny 20. století. Jeho rozsah se tehdy velice zvýšil a volný čas tak začal hrát významnou roli ve výchově mladé generace, ale také začal hrát významnější úlohu v životě společnosti. Tímto vznikly i specifické prostředky a postupy pro jeho využívání (Hofbauer, 2004).

Důkaz o rozvoji volného času v raném středověku u nás nám dokládá Pávková (2008), která ve své publikaci píše o knize Legenda o Ostojovi. Zde se snaží zjistit, jakým způsobem měl přibližně rozložený časový rozvrh dne hlavní hrdina, který byl sedlákem. Tyto poznatky jsou však doloženy z nepřímých pramenů. Pro zajímavost bylo výsledkem, že během letního období měl hlavní hrdina času nejméně, kdy se věnoval hlavně práci. Podle Pávkové měl však v zimním období určitý časový prostor, který by se dal nazvat volný čas. V publikaci uvádí, že náplní tohoto času byla rozprava s ostatními lidmi, rodinné záležitosti, rozmýšlení. Uvádí zde i to, že v náplni se mohla vyskytovat i nějaká hra.

Z historických pramenů víme tedy něco málo o volném čase dospělých, mnohem méně je toho však doloženo o volném čase dětí a mladistvých. Jisté ovšem je, že už v té době děti měly své vlastní hry. Stejně jako dnes trávili tehdejší dospívající část svého času ve skupinkách, které měly důležitou roli v socializaci jedince, v nichž se dotvářela jejich psychosexuální identita atd. V těchto skupinkách se často organizovaly mladistvými hry s erotickým podtextem (Pávková, 2008).

Jak uvádějí Pávková (2008) a Hofbauer (2004) bylo největším rozvojem volného času období 19. a hlavně druhá polovina 20. století. Volný čas se v té době začal stávat významným prvkem každého lidského života. Prvním koho se to však týkalo byla vyšší vrstva a lidé ve městech.

Postupem času si lidé začali brzy uvědomovat, že je potřeba se o jejich děti po vyučování postarat. Nastávala tak totiž situace, kde se děti chudších vrstev stávaly delikventy. Proto začaly vznikat různá zařízení a aktivity pro volný čas. Pro dítě a mladého člověka to bylo osvobození od sociálních vazeb a výchovné podřízenosti. Tímto byl tak účastník autonomně manipulován a nebyl manipulován dospělými. Vznikla tak dobrovolnost činností a do popředí vstoupily zájmy o nové stránky osobnosti jako například umělecké a tělesné výchovy, rukodělné činnosti, pobyty v přírodě atd. Tímto byl nastartován počátek vzniku dobrovolných sdružení dětí a mládeže. Velice známou organizací, která vznikla na počátku 20. století, je skautské hnutí iniciované spisovatelem Ernestem Thompsonem Setonem (1860- 1946) a generálem Robertem Baden-Powellem (1859-1941). Poté se začala rychle rozvíjet i další zařízení volného času dětí a mladých lidí jako například sportovní zařízení na školách a různé další (Pávková, 2008).

Nyní se blížíme ke vzniku a rozvoji volného času, který už se silně podobá naší době. Jednu z prvních prací o volném čase dětí a mládeže vydal před druhou světovou válkou Michel Damay. V ní vymezuje biologickou, politickou, sociální a pedagogickou dimenzi volného času. Damay zde uvádí také fakta o tehdejších aktivitách a institucích státu i nestátních subjektů jak ve Francii tak i v dalších evropských zemích včetně Československa (Hofbauer, 2004).

Vedle Damaye a Dumazediera by stál za zmínku i sociolog našich sousedů, a to Polák Alexandr Kamiński (1903-1978). Ten vymezil ve stejné době jako Dumazedier tři hlavní navzájem působící způsoby realizace volného času a to odpočinek, zábava a aktivity rozvíjejících osobnost. Výroky obou těchto sociologů se téměř nelišily. Dumazedier ještě dodává, že volný čas zahrnuje očekávání a naději od osvobození požadavků pracovního procesu a dalších zátěží života (Hofbauer, 2004).

Na konec této kapitoly bych jako posledního uvedl i německého pedagoga volného času Horsta W. Opaschowskiho (nar. 1941). Ten funkce volno času rozděluje do více částí a snaží se tak i tyto části rozebírat. Za základní funkce volného času považuje:

- rekreaci (zotavení a uvolnění);
- kompenzaci (odstraňování zklamání a frustrací);
- výchovu a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení);
- kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba);
- komunikaci (sociální kontakty a partnerství);
- participaci (podílení se, účast na vývoji společnosti);
- integraci (stabilizace života na vývoj společnosti);
- enkulturaci (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických činností a dalších činností).

U nás se za funkce volného času podle oficiálních dokumentů pokládají relaxace, regenerace, kompenzace, sociální prevence a výchova (Hofbauer, 2004).

## **2.2 Definice volného času**

Existuje spousta informačních zdrojů, které vyjadřují definici volného času takového, jak jej známe dnes. Každá z nich se však liší jen v drobnostech jeho vyjádření. Nejjednodušší a nejvýstižnější definice uvádějí ve svých publikacích



třeba Pávková (2008), Hofbauer (2004), Vážanský (1993) ale také ji můžeme nalézt v publikaci Tři cesty k pedagogice volného času od Činčery, Kaplánka a Sýkory (2009). Ze všech těchto zdrojů jsem se snažil vyjmout to nejpodstatnější a hlavně to, v čem se na definici volného času shodují.

Co se tedy skrývá pod pojmem volný čas? Volný čas je doba, ve které člověk koná svobodně a bez nátlaku činnosti, které si sám vybírá. Je to doba nezahrnující povinnosti, čímž mám na mysli pracovní či školní povinnosti. Tato doba slouží k odpočinku, relaxaci, regeneraci sil a zábavě. Pávková (2008) uvádí, že mezi volnočasové aktivity nepatří třeba spánek, jídlo, hygiena a zdravotní péče. Ovšem dodává k tomu, že i z těchto činností se dá vytvořit volnočasová záležitost. Jako příklad uvádí jídlo, kde se požívání nebere jako volnočasová aktivita, ale může z toho vzniknout třeba vaření či stolování.

## **2.3 Volný čas dnes**

Po vysvětlení definice, co vlastně takový volný čas znamená, se mohu věnovat tématu jaké má v dnešní době funkce a jakou hraje roli v oblasti dětí a mladistvých popřípadě i v oblasti dospělých. Ovšem o volném čase dospělých zde bude uvedeno velice málo, jelikož nejsou hlavním subjektem pro tvorbu této práce. Spíše se bude jednat o srovnání mezi těmito věkovými kategoriemi.

Jak už bylo řečeno, je volný čas zjednodušeně dobou, ve které je člověk odloučen od povinností. Důvod proč vzrostl zájem o volný čas je, že se zkrátila pracovní doba, a tak měl člověk po škole či práci dobu, ve které si mohl dělat takřka co chce. Jinak je to s pracovní dobou přes čas, kterou si člověk vybírá sám (Hofbauer, 2004).

### **2.3.1 Správné trávení volného času**

Nemůžeme přesně říci, jaké využívání volného času je správné. Ovšem existují podmínky, které by správné trávení volného času mělo splňovat. Člověk, který je schopen do svého volného času investovat v podobě jakýkoliv prostředků, se nemusí bát, že by tyto náklady přišly na zmar. Ba naopak. Pokud bylo investováno správně a také s těmito investicemi bylo správně nakládáno, může si být člověk jist, že se mu vše v určité podobě vrátí. Nepleťme si však investice jen

s finanční stránkou. I když jsou v dnešní době peníze bohužel zřejmě tou nejhlavnější investicí pro volný čas. Ve smyslu investice mám však na mysli i kolik jsme schopni se volnočasovým aktivitám věnovat, podporovat v činnostech své děti, motivovat je k této činnosti a tak dále. Ovšem z ekonomického hlediska se stává z volného času komerční záležitost. Průmysl volného času se stává samostatným a dobře prosperujícím odvětvím. Jeho nevýhodou však často bývá, že se spíše soustřeďuje na zisk a vzdělávací cíle a kultivaci osobnosti opomíjí. Proto je potřeba dávat pozor, jak správně investovat a podporovat volný čas tak, aby naplnil své cíle.

Musíme si uvědomit, že je dnes velice důležité, jak správně děti a mladé lidi podporovat a motivovat k volnočasovým činnostem. U dospělých jedinců může být správné trávení volného času přínosem pro jejich všeobecný přehled, zlepšení mezilidských vztahů či jejich rekvalifikace. Správně odpočinitý člověk poté podává lepší pracovní výkon a lépe zvládá i mezilidské vztahy (Pávková, 2008; Hofbauer, 2004).

Pro vykonávání volnočasové aktivity je začátek vždy v rodině. Každá rodina by se tak měla aktivně zajímat o volný čas svých dětí. Je prosté, proč právě rodina je na samém začátku. Jak už jsem v předchozím textu naznačoval, je hlavní úlohou rodiny podpora, motivace, dosahování životních cílů a zajištění potřeb (Pávková, 2008; Hofbauer, 2004).

Dalším kritériem pro správné trávení volného času je výběr činnosti. Pokud si dítě či mladý člověk vybere špatně, je to z důvodu špatné motivace nebo podpory. To pak vede k tomu, že účastník je znuděný a nic si z činnosti neodnáší kladného. Ve správném výběru si členové osvojují něco nového a získávají nové sociální zkušenosti. Tyto činnosti jsou vedeny dospělými lidmi, kteří se snaží rozvinout výchovu k volnému času a ve volném času. V organizaci či kroužku tak dochází ke společné motivaci jak mezi účastníky tak i vedoucími (Pávková, 2008; Hofbauer, 2004).

Jednou z míst, kde mohou mít organizované volnočasové aktivity je škola. Škola má v této organizaci poměrně dlouhou tradici. Její výhodou je, že může kroužky,

konané v rámci školy, různě podporovat. Může svým členům pro organizování nabídnout prostory, prostředky, finance a případně i vedoucí.

### **2.3.2 Špatné trávení volného času**

Postupně začal vznikat problém, jak s volnou dobou nakládat. Jaký vývoj prodělal volný čas je už sepsáno v předchozích podkapitolách. Dnešní doba se proto začala zabývat otázkou jeho špatné organizace. S tímto problémem se nejvíce potýkaly děti a mladí lidé. Pokud jejich volný čas nebyl nějakým způsobem organizovaný nebo řízený, začali mezi sebou vytvářet skupinky, které například z nudy braly návykové látky nebo ničily veřejný majetek (Pávková, 2008; Vališová aj., 2007; Hofbauer, 2004).

Dalším nesprávně zvoleným trávením volného času je posedávání u počítače nebo u televize. V tomto případě je dítě sice určitým způsobem chráněno vůči špatným vlivům vnějšího okolí, jako je právě delikvence či už zmiňované užívání návykových látek, ale není chráněno vůči špatnému vlivu internetu a televize (Činčera aj., 2009; Pávková, 2008; Vališová aj., 2007; Hofbauer, 2004). Dalším negativem tohoto způsobu trávení volného času je nedostatek pohybu (Kučera aj., 2011; Jansa aj., 2007). Nedostatku pohybu ve volném čase se však budu věnovat až v následujících kapitolách. Posedávání u televize a počítače může mít za následek i špatné sociální zařazení mezi své vrstevníky. Takových důvodů může být spousta. Většinou to bývá právě již zmiňovaný nedostatek pohybu, kde jedinec tráví volný čas sedavým způsobem a dochází tak k obezitě či jiným zdravotním problémům. Toho je využíváno silnějšími a zdatnějšími jedinci, kteří tyto odlišné jedince nezačleňují do svých skupin a staví se k nim většinou s odporem. Jedinec poté bývá častokrát šikanován nebo mu je silně vytýkáno, že se svými zájmy liší od ostatních. Následně tak propadá různým depresím a staví se proti okolnímu světu s odporem a vzdorem. Pokud nezasáhne rodina a poté i odborný pracovník, jedinec se poté uzavírá do sebe a stává se zakřiknutým a neaktivním (Kučera aj., 2011; Vališová, 2008; Jansa aj., 2007; Hofbauer, 2004).

Takové věkové období, kde dochází ke špatnému trávení volného času je puberta. V této době je velice těžké udržet jedince v nějaké volnočasové činnosti.

V tomto věkovém období se člověk například snaží sledovat módní trendy a začíná mít větší zájem o svůj zevnějšek a také jak působí na ostatní lidi. Co se týče trávení volného času v tomto období, je dáována přednost neorganizovanému trávení volného času. Svůj volný čas tráví hodně mezi vrstevníky. Právě kvůli organizovanosti některých volnočasových aktivit, se staví tito jedinci s odporem vůči jejich vedoucím. Tento jev můžeme spatřit i v rodině, kde se jedinec vůči ní emancipuje a začíná mít tak jiné potřeby (Vališová aj., 2008). Nutné však k této podkapitole podotknout, že ne vždy toto vše platí u dětí v pubertě. Existují jedinci, kteří se svým aktivitám napilno věnovali i v pubertě. To však může být dáno správnou organizovaností dané aktivity.

### **3 Sport a volný čas**

Tato kapitola už je velice blízká mému hlavnímu tématu práce. Ze začátku jsem se snažil vylíčit co nejstručněji jaký vývoj prodělal tělesný pohyb a sport ve volném čase. I když to v některých pasážích nebude vypadat, že se nejednalo o volnočasové pohybové aktivity, musíme přihlídnout k situaci dané doby. Oproti předchozí kapitole o volném čase mohu říci, že zde je tělesná aktivita často spojována s každodenní prací či povinnostmi a nemusí být brána jako výplň volného času. Ovšem je velice důležité věnovat tomuto vývoji alespoň malou pozornost, abychom viděli, jak se z této činnosti stala i volnočasová záležitost. Dále jsem se proto snažil vysvětlit podstatu pohybu či sportu ve volném čase, a také jaký vznik podstoupil v českých zemích. Po historickém vývoji následuje rozdělení pohybových činností podle věkových skupin, jak jsou dětmi a mladými lidmi využívány pohybové aktivity a sport v jejich volném čase a jak jsou k tomu motivováni.

#### **3.1 Vznik pohybových aktivit ve světě**

Vývoj a vznik pohybových aktivit ve volném čase můžeme téměř porovnat s vývojem volného času obecně. Ovšem i zde nemůžeme říci, že tyto aktivity nebyly nějakým způsobem organizovány tak, jak je známe dnes. Pohyb jako samotný prvek se stal nedílnou součástí už u zrodu lidstva. Můžeme říci, že na počátku zastával jednu z hlavních funkcí pro přežití člověka samotného. Takovou funkcí bylo třeba obstarávání obživy, ať to byl lov, sběr a tak dále. Pokud se na pohyb podíváme jako na obranovou funkci, musel být člověk vybaven pohybovou obratností či dovedností, aby poté dokázal uniknout nebo se ubránit proti ostatním predátorům. I dnes můžeme vidět tyto funkce pohybu v Africe, kde staré kmeny musí za zvěří uběhnout několik kilometrů nebo aby se dostaly ke zdroji vody. A proto dnes patří afričtí sportovci mezi světové špičky. Ze zdravotní stránky se takovéto trávení života podepisuje velice pozitivně (Jansa aj., 2007).

Ovšem vraťme se k pohybu ve volném čase. Už právě v této době byly u dětí hry zaměřené na pohyb a zlepšování jejich pohybových funkcí. Mohly to být hry například napodobující dospělé jedince při lovu, různé soutěže typu šplhání na stromy a nebo další různé typy soutěží, které předcházely dnešním sportovním

kláním. U starších jedinců, které bychom dnes nazvali mladiství, byl volný čas vyplňován učením se všemu, co v budoucnu budou potřebovat. Tím mám samozřejmě na mysli učení se obstarávání obživy a péči o svou rodinu či tlupu. Dosažením určitého věku podstupovali mladí chlapečci iniciační obřady, po jejichž absolvování se stávali dospělými muži. Součástí tohoto obřadu mohlo být cokoliv. Nejčastěji to však byly zkoušky v tom, co se naučil ke svému přežití. U dívek iniciační obřady nebyly konány. Ty se především učily od svých matek, jak se starat o domácnost, či jak zpracovávat potraviny a jak vařit (Jansa aj., 2007).

Pokud se posuneme historií dále, asi nejstarší popsaná soustava tělesných cvičení pochází z 3. tisíciletí př. Kr. v Číně. Soustava obsahovala zdravotně zaměřená cvičení a její název byl Kung-fu (Umělec-muž). V této době se však v těchto krajích tělesná cvičení spíše soustřeďovala na výcvik armády než vyplnění volného času (Jansa aj., 2007).

Velice významným způsobem zasáhla do vývoje tělesné kultury starověká Kréta. Tak zvaná Mínojská kultura přinesla kromě zápasů (tanců) s býky i rozšíření akrobatických cvičení, různé druhy tanců a zápasů a deskové hry. Některé tyto aktivity se později staly i volnočasovou záležitostí a její součástí (Jansa aj., 2007).

Další vývoj tělesné kultury a sportu prošel přes antické Řecko. Velice známý je Spartánský výcvik a výchova. Té podléhali jak chlapečci tak i dívky od sedmi do osmnácti let. Chlapečci byli v sedmi letech odebráni matkám a byli podrobeni společné výchově, která byla řízená státem. Jejich výchova rozvíjela nejen tělesnou stránku, jako byly například skoky, zápas, běh, hod oštěpem a tak dále, ale byli vyučováni hudbě, zpěvu, tanci, učili se číst a psát a státním zákonům. Dá se říci, že se učili být všestrannými, ovšem tělesná zdatnost byla prioritou. Dívky byly ponechány doma. Po tělesné stránce se jim dostalo gymnastické a taneční výchovy. Dokonce občas s chlapečci závodily (Jansa aj., 2007).

Vedle Sparty byla velice známá i Athénská výchova. Jak se můžeme dočíst z historických pramenů, byla i zde výchova soustředěna hlavně na chlapečce. Zde se poprvé vyskytuje pojem *paidagógos*, což byl vzdělaný otrok, který vyučoval chlapečce slušnému chování a provázel ho až do dospělosti. Odtud je převzat pro nás

známý výraz *pedagog*. Tak jako ve Spartě, měli zde chlapci gymnastické a múzické vzdělání. Ideálem výchovy byl tak harmonický rozvoj fyzických i duševních schopností tzv. *kalokagathia*. Dívky se v Athénách výchovně vzdělávaly v domácích pracích. Ženy s vyšším vzděláním byly výjimkou. V Řecku byla tělesná výchova samozřejmou součástí kteréhokoli svobodného občana (Jansa aj., 2007).

Dále následoval Řím, který se však nesoustřeďoval na tělesnou stránku ohledně zdraví a téměř vůbec na využití pohybových aktivit ve volném čase. Řím se soustřeďoval spíše na výcvik armády nebo pro pobavení občanů jako například gladiátorské hry. Přeskočím-li tuto nepodstatnou část, dostávám se do období středověku, kde tělesná zdatnost byla součástí výchovy a to konkrétně ve výchově v rytíře. V této době se také vyskytují jakési první pohybové volnočasové aktivity, konané na vesnicích. Důvod byl, že tito lidé měli blízko k přírodě, a to se poté odrazilo i na charakteru jejich pohybového projevu. Nebyla to však organizovaná či promyšlená tělesná výchova. Tyto aktivity byly spíše spontánní a byly spojovány se starými zvyklostmi a tradicemi. Hry a zábavy probíhaly u venkovanů hlavně ve svátečních dnech mimo polní či jiné práce. Mezi časté volnočasové pohybové aktivity u dětí i dospělých byly tance. Děti samotné se věnovaly honičkám, schovávačkám nebo různým hrám s míčem (Jansa aj., 2007).

Jako poslední a možná i nejdůležitější milník pro vývoj tělesných cvičení bylo období renesance a humanismu. Tato doba se vracela k antickému ideálu *kalokagathia*. Novinkou ovšem bylo pozitivní působení přírody na pohyb a zdraví. Další podstatným posunem bylo zavedení tělesné výchovy v různých formách do každého školského zařízení. Tělesným cvičením se tak zabýval téměř každý vzdělanec. K tomuto období patří spousta jmen učitelů a vychovatelů, kteří podporovali jak vývoj duševní tak právě i vývoj tělesný. Mezi tato jména patří Vittorino Ramboldini de Feltre (1378–1446), který podporoval antický ideál výchovy a pochopil zdravotní význam pobytu v přírodě. Školy tohoto typu mohly navštěvovat i děti chudé, ale talentované. Feltre byl poté napodobován dalšími pedagogy. Veliký význam má dílo Hieronyma Mercuria (1530–1606). V něm se zabýval účinky cvičení na lidský organismus v různých věkových stupních. Myšlenky těchto italských humanistů se rychle šířily přes Alpy do ostatních částí

Evropy a jejich následovníků tak výrazně přibýlo (nejen v Itálii). Mezi ně patří například Thomas More, Lodovico Vives, Erasmus Rotterdamský a Martin Luther. Tito myslitelé vždy začleňovali tělesnou výchovu do vzdělávacího procesu, někteří jí i řadili po bok ostatním vyučovacím předmětům (Jansa aj., 2007).

Poslední etapou ve vývoji pohybových a tělesných aktivit, jak je známe dnes, je 19. století. V této době se začínají utvářet sportovní systémy, které mají za úkol zvýšit tělesnou zdatnost občanů daného státu. Mezi nejznámější patří turnéské hnutí založeno Fr. Ludvíkem Jahnem (1778–1852) roku 1811, kde začalo jako veřejné cvičení pro mládež v Německu. Velice známý je zdravotně orientovaný švédský tělesný systém výchovy Per Henrika Linga. Ve svém spise *Několik slov o gymnastice a Všeobecné základy gymnastiky* prezentuje gymnastiku a hry jako nejlepší prostředek ke zvýšení zdatnosti školní mládeže a vojáků. Mimořádnou pozornost věnoval správnému držení těla. V tomto systému jsou také uvedeny i pohybové hry. Tento systém byl dále ve Švédsku rozvíjen dalšími následovníky a byl začleňován do školní výuky a směřován na děti a ženy (Jansa aj., 2007).

Co se týče moderního sportu, takového jakýho známe dnes, tak kolébkou vzniku se stala Anglie. Ten zde vznikl koncem 18. a počátkem 19. století. Prostředí místních středních a vysokých škol dávalo nové podoby lidovým hrám, tělesným cvičením a zábavám. Na těchto školách se pěstoval tzv. gentlemanský sport, který se stal později základem amatérského sportu. Myšlenky sportu se z Anglie rozšířily i do ostatních zemí světa a vycházely z ní (Jansa aj., 2007).

### **3.2 Vznik pohybových aktivit v českých zemích**

U nás byl kulturní vývoj stejný či podobný jako ve velké části Evropy. Téměř všechny směry, které v ní vznikly, ovlivnily i naše území a tak i naši kulturu. To se samozřejmě týká i vývoje tělesné kultury a pohybových aktivit jak ve škole tak ve volném čase. V období humanismu, které k nám však po husitských válkách pronikalo pomaleji, začala tělesná kultura pronikat z velmi malé části i do našich škol. Problémem bylo, že tělesnou výchovu školní vyučování příliš neakceptovalo. Spojením Čech se všeobecným pokrokem v tělesné kultuře byly v 16. století překlady regimentů zdraví. Výjimkou byly jezuitské školy, kde měly za povinnost



pečovat o zdraví žáků a zachovávat míru tělesné a duševní výchovy. Na těchto školách se rozvíjely pohybové hry, rytířská umění, závody v běhu i cestování. Jezuité také zdůrazňovali zdravotní a rekreační význam tělesných cvičení (Jansa aj., 2007).

U nás jako prvním významným myslitelem, který tělesnou výchovu a aktivní odpočinek zahrnoval do výuky a do života, byl Jan Ámos Komenský (1592–1670). Ve svém spisu *Informatorium školy mateřské* se zabývá smyslem her a tělesným cvičením pro rozvoj dítěte. Dalším podstatným dílem pro mou práci je Komenského *Didaktika velká*. V tomto díle rozepisuje, jak by měl vypadat denní režim tak, aby prospěl ke zdravému způsobu života. Uvádí, že den by měl být rozdělen na tři části po osmi hodinách. V první části by se měl člověk věnovat práci a povinnostem, v druhé by se měl člověk věnovat aktivnímu odpočinku, zvelebování těla, cvičením nebo hrám, či zdravému způsobu stravování a nakonec poslední část připadá spánku. Mimořádným dílem zabývajícím se tělesnou výchovou je v *Plánu školy pansofické*. Plán obsahuje návrhy na pohybové hry a tělesná cvičení a zařazuje je do pedagogické praxe měšťanských škol. Dalo by se tedy říci, že pohybovým aktivitám a tělesné výchově se věnuje téměř ve všech spisech týkající se výchovy na školách. V některých je uvedeno i jak by měla probíhat pohybová aktivita venkovského lidu měšťanstva (Jansa aj., 2007).

Nyní se přesunu do doby, kdy vznikaly v Evropě tělovýchovné systémy. U nás však žádný samotný systém nevznikal. Při vzniku našich různých spolků se vycházelo z již existujících tělovýchovných systémů. Turnérství bylo na počátku vzniku prvních tělovýchovných a sportovních spolků u nás hlavním ovlivňujícím činitelem. Právě z tohoto systému byla snaha o utvoření česko-německého tělocvičného spolku, které bylo neúspěšné a vznikla tak roku 1862 Tělocvičná jednota Pražská, předchůdkyně Sokola Pražského. Při vzniku tohoto spolku stáli především Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner. Právě dr. Miroslav Tyrš stál u myšlenky sokolského hnutí a obdivoval antický ideál kalokagathie a její zásady, které poté prosazoval i v Sokole (Jansa aj., 2007).

Nakonec se dostávám k vývoji sportovních klubů u nás a právě jejich funkcí aktivního trávení volného času. První sportovní organizací u nás byl Veslařský

kroužek anglických obchodníků v Praze. Později následoval vznik i dalších veslařských klubů. Ovšem mezi první sportovní kluby u nás patří česko-německý Pražský lední klub. Postupem času začaly vznikat i kluby či spolky jiného zaměření. Třeba u vzniku české turistiky stál Sokol, který pořádal poznávací výlety a putování na významná místa našich dějin. S vývojem dalších sportovních klubů se začaly stavět i prostory pro jejich vykonávání. Začaly tak vznikat hřiště, stadiony a tak dále. Tyto prostory se také později pronajímaly i školám pro aktivity, které organizovaly. Sport se tak začlenil pomalu a obtížněji i do školní výuky. Do českých zemích se dostal i skauting, který je atraktivním systémem mimoškolní výchovy dětí a mládeže. Jeho součástí byly pobyty v přírodě, hry a také tělocvičné a jiné aktivity. Tento systém zohledňuje věkové zvláštnosti při výchově. U nás poté vznikl v roce 1914 Junák-český skaut, který byl roku 1919 nahrazen Svazem junáků a skautů RČS. Myšlenky a principy byly stejné jako u anglického skautingu (Jansa aj., 2007).

### **3.3 Sport ve volném čase dětí a mladistvých dnes**

Jak už bylo uvedeno v některých předchozích kapitolách, je velice těžké bojovat s negativními vlivy dnešního civilizovaného světa. Dnešní děti jsou televizí a počítači odváděny od pohybu a aktivního trávení volného času. Právě tyto negativní vlivy podporují jejich lenost a tím tak i nezdravý způsob života (Kučera aj., 2011; Činčera aj., 2009; Jansa aj., 2007; Suchomel, 2006; Vážanský, 1993).

Než bude věnována pozornost problematice sportu a pohybovým aktivitám ve volném čase, budou rozděleny nejdříve věkové skupiny dětí školního věku podle Jansy aj. (2007) a Suchomela (2006) podle zákonitostí vývoje.

#### **Mladší školní věk (6–11 let)**

V tomto věkovém období převládá výrazně síla a vytrvalost nad rychlostí a obratností. Ovšem nutno podotknout, že při nástupu dětí v tomto období se změní jejich pohybový režim. Výraznou změnu podstoupí postavení a růst těla, které se postupně podobá více postavení dospělého jedince. Na počátku tohoto věkového období je obtížná nervosvalová koordinace, zvláště u jemného svalstva. Zlepšení lze dosáhnout cvičením a dítě je poté schopno v 11 letech osvojit si i velmi jemné pohyby. V tomto období se u dětí projevuje zájem o různé pohybové činnosti jako

jsou skoky, běhy, hry a další. K těmto aktivitám přistupují většinou spontánně a motivace je tak téměř bezproblémová. Děti si v tomto období osvojují pohybové dovednosti hlavně při míčových hrách. Při těchto hrách používají, ruce poté se přidá kopání a pohyby nohou (skok, doskok). Takové hry mohou být například košíková a částečně i odbíjená. Při pohybovém rozvoji se vyhýbáme silovým a vytrvalostním cvičením a snažíme se rozvíjet obratnost a rychlost. Vytrvalost a síla může být kombinačním doplňkem ve formě rychlostně vytrvalostních nebo obratnostně vytrvalostních cvičení. To samé platí i pro silové cvičení. Sportovní příprava se stává pravidelnou a vhodnou aktivitou při zajišťování optimálního režimu školního dítěte.

### **Starší školní věk (11–15 let) – puberta**

Tento věk se často označuje jako přechod od dětství k počínající dospělosti. V organismu dochází k biologickým změnám, které se odráží i v psychickém vývoji. Toto období se obvykle dělí ještě na prepubertu (11–13) a pubertu v pravém slova smyslu (13–15). V prepubertě dochází k pohybové neohrabanosti, která je však způsobena potřebou stimulace i partií, jež jsou v běžném životě potlačeny. Kolem 15ti let nastává velká pohybová potřeba a snaha provádět nejen organizovaný sport, ale mnoho prvků nejrůznějších individuálních sportů. Organizovaný trénink tak musí tento stav respektovat a podle něj se musí stanovit jak obsah, tak i objem neboli kvalita a kvantita. Individualita ve sportu je hlavně u chlapců, kteří se svým výkonem rádi předvádějí a občas přecení své schopnosti, což může vést i k úrazům. Sportovní činnosti v tomto věku by se měly zaměřovat na rozvoj všech funkcí organismu při středním zatížení. Sport v tomto období plní nejen zdravotní funkce ale také napomáhá řešit i výchovné problémy. Toto období je právě rozhodující ohledně setrvání u sportovních aktivit. Proto je důležité, aby byla sportovní cvičení přizpůsobena jak chlapcům tak dívkám zvlášť. Chlapci projevují větší zájem o silová cvičení, zatímco dívky jsou omezovány na úkor obratnostních cvičení. Dále jsou důležité dobré vztahy ve sportovní skupině, motivace k činnosti v podobě vzorů a snaha se dítě držet dále od špatného způsobu života jako je braní drog, alkohol a podobně. Pedagogové a vychovatelé případně trenéři musí být se svými žáky

a svěřenci trpěliví, protože dochází k bouření se vůči autoritám a jsou vůči projevům dospělých velmi kritičtí.

Jak už uvádím v předchozích kapitolách, pohybové aktivity a sport jsou nedílnou součástí života a stále jím budou. Jejich hlavním smyslem je udržení a podpora zdraví. Už Hippokrates stanovil čtyři základní atributy existence člověka a to: jídlo, pití, pohyb, odpočinek (Kučera aj., 2011). Pro děti školního věku je pohyb velice důležitou součástí jejich vývoje. Je to z toho důvodu, že spousta času tráví sedavým způsobem. Kučera aj. (2011) a Jansa aj. (2007) uvádějí, že sport by tak měl zejména naplňovat kompenzatorní požadavky změněného způsobu života současné populace. Musí stimulovat aktivní zdraví, výkonnost, ale i proces růstu a vývoje. Také uvádí, že sport musí dávat mladému člověku radost ze hry než pouze řeholi organizovaného tréninku. Tato zásada platí jak pro ty nejmladší, tak by se na ní nemělo opomíjet ani v pozdějších letech. Jak praví jedno antické moudro: mládí rozhoduje o tom, jaké bude stáří. Ve školních letech by však neměl být pohyb a sport jednosměrně zaměřený ale smíšený (Kučera aj., 2011).

**Tabulka 1.** Denní potřeba smíšeného pohybu.

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

Zdroj: Kučera aj., 2011

Velice důležité je, jaký sport a pohybovou aktivitu si má dítě vybrat. V tomto výběru hrají nejpodstatnější roli rodiče. Nejsou však jedinými činiteli. Jsou to také učitelé, trenéři nebo starší vrstevníci. Velice často se stává, že tito činitelé ve vidině budoucí slávy či důsledku kompenzace vlastních nesplněných cílů a snů, nerespektují individualitu dítěte a obecné zákonitosti jeho vývoje (Kučera aj., 2011). Kučera aj. (2011) a Jansa aj. (2007) uvádějí, že ne vždy je dobré nechat si dítě

vybrat sportovní aktivitu samo i když má o ní, eminentní zájem. Nemusí totiž platit, že tato aktivita by byla pro ně vhodná i do budoucnosti a může se tak promítnout negativními následky. Doporučení vhodné aktivity by měl stanovit lékař a postavit se občas tvrdě za dítě proti nadšeným dospělým pro nevhodný sport. Poté musí pedagog respektovat v procesu učení zákonitosti věku a stav organismu a sladit všechny aktivity jak kvalitativně, tak i kvantitativně. Jedině úzká spolupráce a pochopení všech činitelů může omezit negativní důsledky a nesprávně a nevhodně prováděné sportovní činnosti, a tak výrazně podpořit fyziologický vývoj mladého jedince.

V dnešní době není problém najít pro dítě a mladého člověka takový kroužek, který by mu vyhovoval. Pokud si člověk do internetového prohlížeče zadá seznam různých sdružení, klubů a tak dále, zjistí, že v naší republice je opravdu velký výběr různých sportovních aktivit ve volném čase. Může nastat ovšem problém, že vybraný kroužek se nebude nacházet v blízkém okolí. To už záleží na rodičích, jak jsou schopni se s tímto handicapem vypořádat. Toto je právě ekonomická stránka, o které jsem psal v kapitole týkající se volného času. Pokud má tedy jedinec vybráno, nastává další moment a to zjištění přístupu při vedení aktivit. Je poměrně důležité vědět jak se pedagog, vychovatel nebo trenér ke svým svěřencům chová a jaký má na ně výchovný vliv (Kučera aj., 2011; Jansa aj., 2007).

### **3.4 Motivace k činnosti sportovních aktivit ve volném čase**

V některých předchozích kapitolách jsem se už k motivaci ohledně sportovní činnosti přiblížil. V každém věku bývá jiná motivace a proto je důležité brát na to ohled. Jak uvádí Jansa aj. (2007), není těžké motivovat ke sportovní činnosti děti mladšího školního věku. Pokud však rodiče chtějí, aby jejich dítě zůstalo v určitém sportovním klubu, musí už nějaký druh motivace mít. Tím se tak dostáváme asi k hlavní motivaci a tím je rodina (Kučera aj., 2011; Pávková, 2008; Jansa aj., 2007). Jak však může rodina motivovat své dítě? Tuto otázku už jsem vlastně zodpověděl v jiné části práce. Je to právě zájem rodičů o volný čas dítěte a provádějící činnosti v něm. Dále to je i podpora během prováděné aktivity, kde se rodič jde podívat na výkon svého dítěte a to je pak motivováno, aby se před svým rodičem předvedlo co nejlépe. Nakonec je to motivace ohledně finanční stránky, kde rodič podporuje

sportovní činnost nákupem vybavení (Pávková, 2008; Jansa aj., 2007; Suchomel, 2006).

Další motivací může být nějaký sportovní vzor. Tato motivace může být spojena i s chtíčem uspět v dané sportovní aktivitě, kterou dítě vykonává. Vzorem ovšem nemusí být jen známý sportovec, ale také třeba trenér či rodinný příslušník (Kučera aj., 2011; Jansa aj., 2007; Suchomel, 2006).

Ve starším školním věku je motivací vzhled. Jak chlapci tak i dívky se snaží vypadat co nejlépe a sportovní činnosti jim k tomu výrazně napomáhají. Především dívky v tomto období trpí kritikou ohledně své postavy a vzhledu. Chlapci chtějí zase zaujmout dívky a nebo se před ostatními předvést. Ovšem neplatí to u všech. Jsou případy, které si na svůj vzhled neustále stěžují a nic pro jejich zlepšení neudělají. Když už se rozhodnou na svou pést něco podniknout nemusí to vždy dopadnout dobře (Kučera aj., 2011; Jansa aj., 2007). Jak uvádí Suchomel (2006) špatným způsobem u dívek jak se vypořádat s obezitou je nedostatek příjmu jídla, a tak dochází k anorexii, která má za následek i různé deprese a další zdravotní komplikace.

Také velice podstatnou motivací je parta kamarádů či školní prostředí. Pokud se jedinec pohybuje v prostředí, které má pozitivní přístup ke sportovním činnostem, je tak ostatními kamarády motivován k jejich vykonávání. Pokud jsou vztahy ve skupině dobré, jedinec má z činnosti radost a poté i dobrý pocit ze sebe a svých výkonů. Přátelé se tak mohou podporovat sami navzájem a vybízet se tak k lepším výkonům a udržení provádění sportovní činnosti (Kučera aj., 2011; Jansa aj., 2007; Suchomel, 2006).

Jako poslední motivaci bych uvedl finanční stránku. Tuto motivaci uvádím jako poslední z toho důvodu, že by se mělo jednat o tu nejméně podstatnou motivaci. Suchomel (2006) uvádí, že v této motivaci nemusí být kladný vztah k činnosti. Jedinec je ke sportovní činnosti donucen ale právě jeho motivací zůstat jsou finanční odměny.

## **4 Běžecký a lyžařský volnočasový klub TJ Jiskra Josefův Důl**

Tato část se věnuje hlavnímu tématu práce, a tím je případová studie volnočasového klubu pro děti školního věku, tělovýchovnou jednotu Jiskra Josefův Důl. Než se bude zabývat aktuálnímu dění bude stručně shrnuta historie a vznik klubu. Dále bude následovat praktická část, a to jaké materiální a finanční prostředky klub má, jak jsou vedeny aktivity a které, vztahy ve skupině, mezi trenéry či vychovateli a názory na chod oddílu od členů a rodičů. Na závěr této praktické části je shrnutí, obsahující klady a zápory oddílu, a snaha o zlepšení některé nedostatků. Obsahuje též i doporučení ke zvýšení zájmu o tuto činnost.

### **4.1 Historie**

Pro tuto podkapitolu byla jako zdroj použita místní kronika z Obecního úřadu Josefův Důl. Autorem této části je Jaroslava Vrabcová (1989).

Nevelká obec Josefův Důl se nachází mezi dvěma hřebeny Jizerských hor a proto je její poloha ideální pro pěstování zimních sportů, především lyžování.

Už začátkem 20. století byly otisknuty první lyžařské stopy v Jizerských horách. Z prostředku k překonávání v zimní horské krajině se stalo brzy sportovní odvětví. V roce 1903 byl v nedalekém Vysokém nad Jizerou založen Ski klub.

O české tělovýchově v Josefově Dole do roku 1945 neexistují žádné doklady. Dá se ovšem předpokládat, že se vycházelo z německého turnérství, protože obec Josefův Důl byla převážně obydlena Němci a patřila do sudetské oblasti. Po roce 1945 do obce přicházeli mladí lidé z různých částí republiky s různými nadějemi a představami. Jejich společná touha byla vytvořit si tu nový domov po odsunutých Němcích. Kulturní a společenský život se tak začíná rozvíjet v roce 1946, kdy byla založena tělocvičná jednota Sokol. Prvním starostou a jeden ze zakladatelů Sokola byl Antonín Handlír. Cvičení vycházelo z myšlenek předválečného Sokola. Cvičení probíhalo v tělocvičně místní školy v Dolním Maxově, později v bývalém hostinci Český dům v Antonínově. V té době místní kronikář zaznamenal tento počet cvičenců: 10 mužů, 8 žen, 6 dorostenců, 4 dorostenky, 12 žáků a 10 žaček.

Začátkem května 1947 byl založen sportovní fotbalový klub (obr. 1.). V tomto roce byl založen také oddíl stolního tenisu. Oba tyto sporty v té době byly zaměřeny spíše na dospělé než na děti a mládež. Později se fotbalový klub rozrostl i o družstvo žáků a dorostu.



**Obrázek 1.** První zápas fotbalového klubu TJ Jiskra Josefův Důl v r. 1947.  
Zdroj: Kronika Josefův Důl

Důležitou informací pro tuto práci je, že v roce 1947 byl založen lyžařský oddíl. Ten se také brzy stal nejúspěšnějším oddílem v Josefově Dole. V jeho řadách vyrůstali i vynikající sportovci a dokonce českoslovenští reprezentanti.

Změny tělovýchovných hnutí po únoru 1948 se projeví i v Josefově Dole. Z místního Sokola odešli z vedení lidé, kteří nesouhlasili s vývojem událostí a na čas činnost značně poklesla. K razantní změně dojde roku 1954, kdy byl místní Sokol přejmenován na TJ Jiskra a zaznamenává nový rozmach. Oddíly mají pro svou činnost více prostředků a sjednocení tělovýchovy umožňuje soustředění sil na nejvýznamnější akce. Zakládají se další nové oddíly jako odbíjená žen, který patřil od počátku k nejlepším v okrese. Dále se budují a rozšiřují nová hřiště jak pro sportovce tak i pro rekreaty.

V padesátých letech se začíná hlásit o slovo nová generace. Jejich rodiče přišli do Josefova Dolu z vnitrozemských nížin a věnovali se převážně sportům, které si oblíbili v mládí ve svých starých domovech. Převládala tak kopaná, stolní tenis a cvičení na náradí. Mladí chlapci a děvčata se jednoznačně přiklání



ke sportu, pro které jim Jizerské hory poskytují nejvhodnější podmínky, a tím je lyžování.

Lyžařský klub se už od svého založení zaměřoval hlavně na mládež. Součástí klubu nebylo ovšem jen běžecké lyžování ale také i skoky (obr. 2.), sjezd a slalom. V této době v kronice vzpomíná jeden z trenérů a organizátorů Stanislav Šebora, jak pro dorostence pořádali závody v těchto disciplínách doplněné i závoděním na saních. Největší zásluhy v poválečném rozvoji a počátcích lyžařského sportu v Josefově Dole mají Josef Novák, Antonín Chrtek, Václav Havlík a samozřejmě skromný muž Stanislav Šebora.



**Obrázek 2.** Dřevěná kabina rozhodčích na skokanských závodech na dřevěném můstku r. 1950.

Zdroj: Kronika Josefův Důl

Stanislav Šebora přišel do Josefova Dolu roku 22. 2. 1946 a ihned se aktivně zapojil do tělovýchovy. Nejen, že byl sám aktivní sportovec, ale byl dlouhá léta hospodářem, jednatelem, trenérem a rozhodčím II. a III. Třídy pro běžecké lyžování, skoky a sjezdařské disciplíny. Byl zakládajícím členem všech sportovních oddílů či klubů TJ Jiskra. Svoji účastí také přispěl při budování sportovišť. Pro zajímavost, byl také členem místního divadelního sboru J. K. Tyl, kde v některých hrách ztvárnil mnoho divadelních postav. V roce 1973 byl z důvodu změny povolání časově omezen věnovat se nadále funkcím v TJ Jiskra a jeho funkci přebírá hospodář Josef Beran, který ji vykonával 9 let. Zájem o sport Stanislava Šeboru neopustil a a dále se zúčastňoval všech závodů konanými Jiskrou, ať už jako divák nebo ve funkci rozhodčího. Po roce 1980 se rozloučil s činností v TJ Jiskra a odstěhoval se do Českých Budějovic. Za svojí práci v TJ Jiskra si zaslouží obdiv a úctu.

Nad společným dílem se v Josefově Dole svorně podílí starousedlíci německé národnosti a také Češi, kteří se přistěhovali po roce 1945. První trenéři začínají cílevědomě pracovat s dětmi a mládeží. Skoky trénuje Václav Havlík, běhy Otto Seidl. Podle tehdejšího kronikáře se první oficiální závody dětí a mládeže konaly 13. 1. 1954 (obr. 3.). Od té doby pořádá TJ Jiskra každoročně několik závodů pro děti, mládež a dospělé. Dobrá trenérská práce s dětmi a mládeží přináší první ovoce a na předních místech se začínají objevovat chlapci a děvčata z Josefova Dolu.



**Obrázek 3.** Lyžařské závody dětí TJ Jiskra  
Josefův Důl r. 1954.  
Zdroj: Kronika Josefův Důl

V roce 1968 byl udělen TJ Jiskra první významný úkol. Tím bylo uspořádání přeboru dorostu ČSSR v klasických lyžařských disciplínách. Přebory proběhly ve dnech 15. – 18. února a měly velmi dobrou sportovní a organizační úroveň. Tehdejší prameny uvádějí, že se zúčastnilo asi 200 závodníků a funkcionářů.

Těžiště trenérské práce se časem přesouvá k běhům. Důvodem je, že skokanský můstek přestává vyhovovat náročným parametrům velkých závodů, zato pro běžecký sport se vytvářejí stále lepší podmínky. V roce 1975 byl dobudován běžecký areál v Dolním Maxově. V roce 1977 se zde pořádalo již sedm běžeckých závodů. Mezi vítězi byli chlapci a děvčata, kteří později reprezentovali josefodolský lyžařský klub na krajských a celostátních přeborech a později dokonce oblékali i reprezentační dres ČSSR. Významné úspěchy v té době zaznamenal J. Poledňák.

Žákovskými výsledky se lyžařský oddíl TJ Jiskra zařadil v kraji hned za profesionalizované oddíly Elitexu Jablonec, Seby Tanvald a Ještědu Liberec.

Mezi další významné sportovce patří sourozenci Janouškovi a Romana Sanigová. Janouškovi na republikových přeborech pravidelně získávali medaile.

Dobrych výsledků dosáhla i Martina Jägrová a Gerhard Arlt, který byl zařazen do širší reprezentace biatlonistů. Nejlepších výsledků však dosahovali sourozenci Anna a Martin Janouškovi, kteří svojí dráhu začínali ve zdejším lyžařském oddílu. Sourozenci pocházeli z malé osady u Josefova Dolu Karlova, kde lyže byly v zimě nejen zábavou, ale často nutností, jak se dostat do školy. Oba sourozenci jsou zvěčněni na tréninkové fotografii spolu s Jiřím Poledňákem (obr. 4.). Anna se později stala úspěšnou medailistkou na 13. univerziádě ve Vysokých Tatrách v roce 1987. Její bratr Martin získal stříbro za štafetu a spolu se sjezdačkou Ludmilou Milanovou zapálili univerziádní oheň. Anna později reprezentovala ČSSR na MS v Lahti. Do klubu poté přibyli také další sportovní talenty, kteří ho poté úspěšně reprezentovali.



**Obrázek 4.** Trénink dětí TJ Jiskra Josefův Důl r. 1977 (vrchní řada druhý zleva J. Poledňák, druhý zprava M. Janoušek spodní řada první zleva A. Janoušková).  
Zdroj: Kronika Josefův Důl

Josefodolský klub byl znám i velmi dobrou organizačskou prací, o čemž svědčí každoroční přidělení kvalifikačního přeboru žactva v běhu na lyžích. Každoročně oddíl pořádál velmi populární Jarní kritérium, které má tradici i dnes a účastní se ho hojný počet závodníků. Časem byl tento závod pořádán pouze pro žákovské a dorostenecké kategorie. Na podzim je běžecký závod s názvem Lesní běh, který je pro všechny kategorie. V roce 1985 získal lyžařský klub TJ Jiskra Josefův Důl ocenění za neúspěšnější oddíl TJ Jiskra (obr. 5.).

Vedle sportovní činnosti se TJ starala a stále stará i o pohybovou rekreaci místních obyvatel i rekreatů. Vybudovala a zajišťovala provoz 2 lyžařských vleků. Dále bylo umožněno pohybovat se na lyžařských tratích pro kteréhokoli zájemce.

Do roku 1989 byla sportovní činnost TJ Jiskra provozována ve 3 oddílech a to oddíl kopané, lyžování a volejbalu. Existoval zde také oddíl turistiky a ZRTV ( Základní a rekreační tělesné výchovy). Do dnešní doby přetrvává lyžařský, fotbalový a volejbalový oddíl.



SEVEROČESKÝ POHÁR  
1985

**Obrázek 5.** Předávání poháru za nejlépeší oddíl TJ Jiskra. Pohár předává předseda MNV Z. Fejfar trenérovi W. Kittelovi ( na snímku v pozadí další trenéři zleva J. Kozlovský a M. Dohnal).  
Zdroj: Kronika Josefův Důl

Na závěr je nutno dodat, že lyžařský klub TJ Jiskra Josefův Důl obdržel titul Vzorný oddíl ČSTV a stal se tak držitelem stříbrné plakety.

## 4.2 TJ Jiskra Josefův Důl včera a dnes

Srovnávání minulé a dnešní Jiskry je poněkud obtížné. Během let se stalo několik změn, které klub ovlivnily z různých stránek. Takovými nejvýraznějšími ovlivňujícími faktory je technologický vývoj světa, politické a finanční změny a další. Samotný lyžařský oddíl prošel za ta léta modernizací materiálu a vystřídalo se v něm několik sportovců a i trenérů. Pokud by bylo zaměřováno nad přístupem navštěvování dnešní a minulé Jiskry, bude analyzováno hned několik podstatných změn. Dále by se našly i podstatné odlišnosti v přístupu trénování a vedení.

Po rozhovoru s pamětníky a trenéry, byly zjištěny i problémy, které postihují i ostatní kluby.

Pro zpracování informací pro tuto kapitolu pomohly rozhovory s bývalým trenérem a svěřencem Wernerem Kittelem, který Jiskru navštěvoval jako svěřenec 8 let a poté v ní kolem 15ti let působil jako jeden z trenérů spolu s Josefem Kozlovským. Josef Kozlovský působí jako trenér přes 30 let a několik let byl i trenérem Wenera Kittela. Jejich bohaté zkušenosti s oddílem byly velice přínosným zdrojem informací pro zpracování dat k této práci. Oba tito muži také zažili již zmíněného Stanislava Šeboru a mohou předat zkušenosti i z dob založení Jiskry. Rozhovory probíhaly přátelským dialogem a nebylo k tomu použito žádné zpracované předlohy.

Jako první srovnání se situací v dnešní a minulé Jiskře, je zřejmě přístup navštěvování oddílů a jejich motivace. Oba muži se shodují na tom, že za minulá léta počet dětí poměrně klesl. V rozhovoru Kittel vzpomíná: *„Pamatuji si, že jsme byli tři trenéři a každý měl svou skupinu nebo jsme byli rozděleni do dvou skupin a v jedné byli dva trenéři a v druhé jeden. Vedle mě a Pepika trénoval Míra Dohnal z Lučan.“* . Dnes počet dětí klesl téměř na polovinu a jejich stálý počet je okolo 8 dětí. Občas se stane, že přijde nový zájemce, který si aktivity vyzkouší. Tito účastníci však oddíl navštíví pouze několikrát za měsíc či ještě méně. Díky ochotě dnes trénujícího Josefa Kozlovskému, kterému za jeho činnost patří velké díky, má volný přístup každé dítě, které projeví zájem, a pokud se tak stane v zimním období, budou mu půjčeny lyže i běžecké boty.

Po dalším sběru informací, se oba trenéři shodují, že příčinou malé účasti je dnešní moderní doba počítačů, televize a také nabídka jiných kroužků a ne tolik náročných aktivit. Podíl má ovšem také přístup rodičů. Tak jak to u sportovních kroužků a oddílů bývá, je těžké si účastníky udržet nebo je správně k fyzické zátěži motivovat. Dnes je k vidění, jak jsou děti a mládež nuceni proti své vůli k vykonávání nějaké náročnější fyzické činnosti. Bohužel to platí i pro obec Josefův Důl. I zde mají někteří rodiče záporný postoj k fyzické zátěži svých dětí. Jak uvádí Kolář aj. (2011) a Jansa aj. (2007) je k navštěvování sportovních oddílů potřeba určitá míra trpělivosti, za kterou stojí několik hodin tvrdé práce, které však mají

později pozitivní účinek v mnoha stránkách života a zdraví dítěte. Samozřejmě se tato tvrdá práce neobejde bez podpory rodičů.

Jako jednu ze zkušeností v klubu uvádí autor případ, kdy už se mu jako trenérovi dostal pod ruku ne příliš sportovně nadaný nejmenovaný účastník. Bylo vidět, že se při každé trochu fyzicky náročnější aktivitě trápí. Toho jsme si ovšem všichni trenéři všimli a tréninky a aktivity byly přizpůsobovány tak, aby je byl schopen všechny zvládnout a také, aby mu jejich vykonávání spíše přinášelo radost než utrpení. Postupem času byla snaha nenápadně zvyšovat míru zátěže a účastník se zlepšoval a fyzicky zdokonaloval. Bylo vidět i na něm samotném, že aktivity a spolupráce s ostatními členy mu přináší radost. Účastník oddíl navštěvoval poměrně pravidelně, ale časem začal tuto účast zkracovat, až se na tréninky dostával sotva jednou za týden. Později bylo zjištěno, že se u něho dostavila jakási nechut' k fyzické zátěži. Bohužel bylo také vidět, že podíl k nechuti byl i přístup rodičů. Ne, že by měli záporný přístup ke sportu, ale jejich podpora byla malá a spíše než by dítě podporovali, tak jej litovali a nechtěli aby se dál trápilo. Proto mu našli méně náročnou aktivitu. Podobných případů je mnoho, setkávají se s nimi i ostatní sportovní oddíly.

Dalším faktorem, který výrazně ovlivnil počet účastníků byla nabídka práce v kraji. Dříve tu bylo poměrně hodně pracovních možností a to jak místních sklárnách, tak i v lesích. Postupem času však tyto pracovní možnosti ubývaly a lidé se museli stěhovat za prací jinam a samozřejmě s nimi i jejich děti. Po zavření místních skláren ubyl výrazný počet obyvatel. Dnes má obec Josefův Důl kolem 1000 stálých obyvatel.

Posledním rozdílem k této podkapitole by byl počet vesnických sportovních jednot, kterých ještě do rozdělení republiky bylo v kraji spousta. Postupem času jich spousta zanikla. Za jejich rozpadem stojí málo pracovních možností v kraji a finanční situace. Ovšem nedostatek pracovních možností nemusel být jediný důvod. Lyžařský oddíl TJ Jiskra Josefův Důl tak patří k těm z mála, které do dnes přežily. Ačkoliv by mohlo být namítáno, že když ubylo ostatních jednot, přejdou účastníci do těch jiných. Opak byl pravdou. Bohužel tomu tak nebylo, a rodiče u členů ostatních jednot se stěhovali za prací a opouštěli tak tento kraj. Jednoty mezi

sebou spolupracovaly a navazovaly mezi sebou přátelská pouta, což se odráželo i na atmosféře konaných závodů a tak byl účastníků stále hojný počet.

### **4.3 Cíle bežeckého a lyžařského klubu TJ Jiskra Josefův Důl**

Pro správný rozvoj jedince se volnočasový klub TJ Jiskra Josefův Důl snaží plnit hned několik cílů. Tyto cíle by se daly rozdělit do několika hlavních skupin. Ke každému cíli bude vysvětleno, jakým způsobem je dosahováno požadovaného výsledku.

TJ Jiskra se snaží splnit ve výchově dětí školního věku tyto cíle:

- Zdravotní cíl. Tento cíl by měl splňovat meze zdravého pohybu, který přispívá k růstu, vývoji a lepší výkonnosti jedince. Cíl nesmí své požadavky překračovat, aby se nepřiměřenou fyzickou zátěží dítěti spíše neublížilo nežli prospělo. Součástí tohoto cíle je i zdravá životospráva dítěte. Tím je myšleno, že se trenéři v klubu snaží o to, aby se dítě správně stravovalo během sportovních aktivit, například na soustředěních správně doplňovalo tekutiny či dodržovalo hygienu. Součástí tohoto cíle je zdravý pohyb ve zdravém prostředí. K tomuto splnění má TJ Jiskra ideální podmínky, protože se nachází v krásné krajině Jizerských hor. Převažující část pohybových aktivit se tak uskutečňuje v přírodě a na čerstvém vzduchu. Výsledkem tohoto cíle by měl být zdravý vývoj jak ze stránky somatické, tak i psychické.
- Výchovný cíl. Ten může být i součástí prvního cíle týkající se části stravování, hygieny a jiných návyků. Ovšem v tomto smyslu je spíše chápán jako cíl k výchově správnému trávení volného času, spolupráce s ostatními účastníky, uznávání autority trenéra či vychovatele a další. Výsledkem je snaha vychovat sebejisté, přátelské, spolupracující, slušné a odolné jedince. Odolnými jedinci jsou míněni ti, kteří jsou schopni odolávat sociálně patologickým jevům.
- Rekreační cíl. Úkolem tohoto cíle je zábavné trávení volného času aktivní formou od školních a jiných povinností. Jeho výsledkem by mělo být,

že se účastník cítí ve skupině dobře a vykonávání pohybových činností mu přináší radost, uspokojení a určitou formu odpočinku.

- **Kulturní cíl.** V rámci tohoto cíle je snaha účastníky seznámit se základními informacemi o místním okolí a jeho přírodních či kulturních památkách. Výsledkem by tak mělo být zvýšení senzitivity k danému místu ze všech perspektiv a využití pohybové aktivity k jejich návštěvě. Součástí je také získat znalosti a zajímavosti z jiných regionů, například při konání soustředění. Na závěr se tento cíl snaží naučit využívat přírodu a krajinu k pohybové aktivitě tak, aby neutržily nějakou újmu.
- **Výkonnostní nebo sportovní cíl.** Jak to bývá u sportovního klubu, je cíl zaměřen na sportovní výkon účastníků. Tento cíl je i součástí motivace. Ovšem není to hlavním důvodem a zaměřením pro tento klub. TJ Jiskra se snaží o naučení svých účastníků fair play a radosti ze hry. Při závodech a jiných akcích se tak navazují přátelské vztahy s dětmi z jiných klubů. Výsledkem by mělo být naučit porážce a mít stále radost z pohybu. V opačné situaci by se jednalo o naučení skromnosti a úctě k poraženým a soupeřům.
- **Rozvoj všestrannosti.** Tento cíl by měl splňovat každý sportovní volnočasový klub, který se věnuje dětem do 15ti let. TJ Jiskra se tento cíl snaží plnit různými pohybovými aktivitami a hrami jako je například fotbal, vybíjená, házená a další míčové hry. Nedílnou součástí jsou také atletické a gymnastické dovednosti. Výsledkem tohoto snažení je tak zdravý vývoj jedince po tělesné stránce a naučení různých pohybových dovedností.

#### **4.4 Vybavení**

K plnění všech cílů je zapotřebí také určité vybavení. Podle průzkumu by se dalo říci, že ho má TJ Jiskra dostatečně pro všechny její činnosti, které vykonává. V této podkapitole bude ovšem věnována pozornost sportovnímu materiálu a vybavení.

Materiál by se dal rozdělit na dvě kategorie a to na zimní a letní vybavu.



#### **4.4.1 Zimní výbava lyžařů**

Tímto materiálem jsou míněny lyže, lyžařské boty, hole, vosky, parafíny a další materiály, které patří k výbavě každého běžeckého lyžaře a klubu. Po důkladném kontrole těchto materiálů se zdá klub poměrně dobře vybavený. Problémem však může být stáří některých těchto materiálů. TJ Jiskra se však snaží o obnovu a postupné doplňování novým podle potřeby. Z důvodu nedostatku financí toto vybavení materiál nakupovat ve velkém množství a pro všechny. Proto také noví účastníci dostanou ze začátku starší, ale však dobře použitelný materiál z důvodu jeho případného poškození.

Co se týče vosků a parafinů, dokupuje klub každý rok nové. Jejich spotřeba je velká a tak je snaha s tímto materiálem co nejlépe hospodařit a nakládat.

#### **4.4.2 Letní výbava**

Na rozdíl od zimního materiálu je tohoto vybavení podstatně méně. Důvod je, že letního běžce není potřeba tolik vybavovat oproti tomu zimnímu. Pro starší děti má k dispozici TJ Jiskra k zapůjčení starší model kolečkových lyží. Tyto lyže se používají k přípravě na zimní sezóny. Výbava k jejich použití je podobná jako u té zimní. Dětem jsou k nim zapůjčeny boty a hole. Další výbava jako přilba, chrániče mají děti své. Pokud je trénink na bruslích, nemá bohužel TJ Jiskra žádné brusle k zapůjčení pro mladší děti. Ti tak mají vlastní vybavení. Trenéři však dbají na to, aby bylo toto vybavení dostatečné pro zajištění bezpečnosti účastníků.

K výbavě samotného běžce není potřeba žádného zapůjčeného materiálu. Boty, oblečení a podobně mají děti své. I zde trenéři dbají na to, aby dítě mělo správné vybavení a o případných nedostatcích informovalo rodiče.

### **4.5 Prostředí, zázemí a pomůcky k vykonávání činnosti**

Tato podkapitola rozebírá prostředí, zázemí a pomůcky pro vykonávání volnočasových pohybových aktivit v klubu TJ Jiskra. Prostředí a zázemí je po celý rok stejné. Jediným rozdílem je jeho údržba a úprava, která se v zimním a letním období poměrně liší. I pomůcky by mohly být rozděleny na zimní a letní. Silná většina pomůcek však může být používána celoročně.

#### 4.5.1 Prostředí a zázemí

Pro běžecký a lyžařský klub TJ Jiskra Josefův Důl slouží jako prostředí areál Lesana. Tento areál se nachází v části Josefova Dolu zvané Dolní Maxov. Jeho poloha je ideální pro vykonávání pohybových aktivit jak v zimě, tak i v letním období. Další výhodou je snadná dostupnost k přírodě a krajinná rozmanitost. Po celý rok má TJ Jiskra k dispozici louku, která je hlavním místem pro vykonávání většiny aktivit. Tato louka v zimě slouží jako běžecký areál, ve které jsou udržovány a upravovány běžecké stopy. Její výhodou je také osvětlení podél celé tratě. Díky spolupráci s Jizerskou magistrálou je jednou za týden celý areál upraven rolbou. Ostatní úpravy tratě jsou obstarávány zimním skútreem, před každým tréninkem. Během horkých letních dnů, je využíván k aktivitám místní les. V tomto lese se nachází bývalé běžecké tratě, které však bohužel velikou část zničila lesní těžba dřeva. Část tratí však zůstala v dobrém stavu. Tyto lesní tratě se nepoužívají v zimě. Důvodem je špatná přístupnost a také vzdálenost od hlavního zázemí. Ovšem kolem těchto tratí vede Jizerská magistrála, která pokračuje dále do Jizerských hor. I této možnosti TJ Jiskra využívá pro pestrost tréninků. Přístupnost k tomuto areálu je výborná díky místní komunikaci vedoucí z Josefova Dolu směrem na Lučany a dále na Jablonec nad Nisou. Veliká výhoda areálu je, že tato komunikace nikterak neomezuje účastníky a vedení tréninku, a také neohrožuje jejich bezpečnost. Poslední poznámkou týkající se prostředí by byla výborná dostupnost do okolní přírody. Díky této příležitosti je možno využívat kteréhokoliv místa k vykonávání pohybových aktivit. Pokud se pořádá s trenéry v rámci tréninku tak zvaný „Běh do světa“, vede tento běh lesem směrem na nedaleké Hrabětice, které disponují krásným pohledem do kraje jak směrem na Liberec, tak i na Krkonoše. Poblíže Hrabětic se také nachází dvě rozhledny a to Slovanka a Královka. I na tato místa je běh orientován.

Jako zázemí klubu slouží malá dřevěná chata, ve které se nacházejí šatny, kuchyň, materiály, pomůcky a další. Velikým nedostatkem je však hygienické zázemí. To se týká především toalet a případně i sprch. Jelikož je voda k občerstvení vedena ze studně, nevede k chatě žádná kanalizace. Dalo by se tedy říci, že chata slouží převážně jako šatna, úschovna pomůcek a v zimě jako zázemí pro přípravu lyží. Z důvodu nedostatku financí tak chata nedisponuje vhodným hygienickým

zázemím. Další nedostatek se v zázemí nevyskytuje. Celá chata je plně elektrizovaná a v zimním období je elektrickým proudem napájeno centrální topení.

Kromě hygienických požadavků je zázemí dobře vybaveno a zaručuje funkčnost po celý rok. Nutno ještě dodat na závěr, že pokud počasí nedovolí pohyb venku, je k dispozici tělocvična v místní základní škole.

#### **4.5.2 Pomůcky**

Část pomůcek, jako lyžařské vybavení, už bylo vyjmenováno. Dalo by se tedy říci, že vybavení je také součástí pomůcek. V této podkapitole budou však rozebrány pomůcky napomáhající k výchově, rozvoji jedince a k výkonu pohybových aktivit.

Klub TJ Jiskra Josefův Důl má těchto pomůcek poměrně dostatečné množství. Snaží se, aby tréninky a aktivity nebyly organizovány stejnou formou a zabraňuje tak určitému stereotypu. Pro zpestření samotného tréninku tak slouží tyče a překážky, míče, švihadla, posilovací pomůcky, kužely, lana a další. Všechny tyto pomůcky se snaží rozvíjet všestrannost dětí a pomáhají ke zpestření pohybových činností. Jak uvádí Kučera aj. (2011), tréninky dětí by měly být pestré a měly by rozvíjet jejich všestrannost. Právě ke splnění tohoto cíle jsou zapotřebí určité pomůcky. TJ Jiskra má i snahu tyto pomůcky obnovovat nebo nalézt nové příležitosti a využití.

#### **4.6 Sportovní soustředění**

Běžecký a lyžařský klub TJ Jiskra pořádá každý rok dvě sportovní soustředění pro své členy. Poslední měsíc školního roku se pořádá soustředění v Českém ráji v některém z místních kempů. Druhé soustředění se koná na konci léta v Krkonoších. Obě tato soustředění se konají spolu s oddílem Tanvaldu a Velkých Hamrů. Tyto oddíly spolu pořádají i další společné akce. Z důvodu nedostatku financí si musejí členové oddílu hradit celá soustředění sami. Každé z nich trvá 4 dny a jejich náplní je seznámení se s ostatními sportujícími dětmi, navázat s nimi přátelské vztahy a vykonávat společně sportovní a pohybové aktivity. Z toho vychází, že úkolem těchto soustředění je hlavně pobavení.

Součástí těchto soustředění je také seznámení se s místní krajinou. Nejednou se pořádají výlety na nějaké známé blízké místo. V případě Českého ráje se konají výlety na Trosky, Veliš, Šrámkovi Sobotky a tak dále. V Krkonoších se tak konají výlety na Sněžku, Černou horu a do okolí. V rámci pobavení a spolupráce se konají po večerech společné pohybové hry, u kterých se účastníci velice baví. Dalšími aktivitami jsou třeba ježdění na lodích, bruslení a míčové hry. V některých dnech je pak věnováno tréninku v podobě měřeného běhu, posilování nebo míčovým hrám. Tento den je za celé soustředění jen jeden a nebo to jsou dva půldny.

#### **4.7 Další akce v rámci běžeckého a lyžařského klubu TJ Jiskra**

TJ Jiskra pořádá nebo se účastní dalších akcí. Každý rok lyžařský klub organizuje letní a zimní závody v areálu Lesana. Oba tyto závody jsou velice oblíbené a mohou se pyšnit vysokou účastí závodníků. Soustředění a tyto závody jsou jediné akce, které běžecký klub pořádá.

Akce, kterých se klub pravidelně zúčastní je několik. Samozřejmě se snaží aby se jeho členové zúčastnili všech pořádaných závodů v kraji a dosáhli tak nějakého umístění. V rámci spolupráce je každý rok TJ Jiskra zvána na závody do Polska ve městě Wleń. To však není jediný závod, který v cizině navštívuje. Dále jezdí i na závod do Německa. Oba tyto závody jsou mezi členy velice oblíbené a jezdí na ně s radostí a očekáváním dobrého výsledku.

Klub také úzce spolupracuje s místní školou. Její sportovci často reprezentují školu na různých závodech a akcích. Škola se tak snaží i o propagaci tohoto klubu a nalákání nových členů.

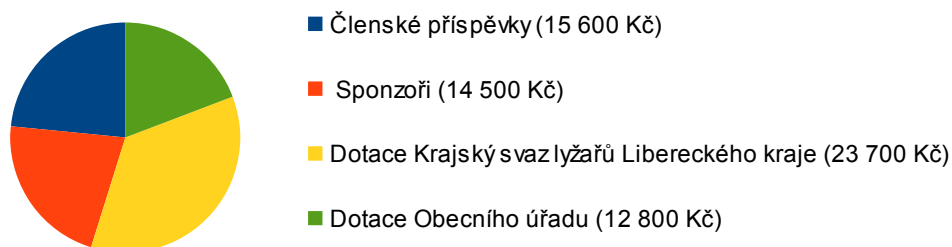
#### **4.8 Výsledky**

Za zimní i letní sezónu by se dalo říci, že má TJ Jiskra Josefův Důl stabilní výsledky. Někteří členové se pravidelně umísťují na stupních vítězů jak v letních tak zimních závodech. Mezi tyto účastníky patří Lucie Honzejková, Jiří Németh a jeho bratr Adam a Jakub Augsten. Tito sportovci patří v klubu mezi nejúspěšnější. Ovšem výsledky nejsou vše, a jak už bylo řečeno, je v klubu pěstována radost z pohybu a aktivní využívání volného času. I ostatní členové se občas umísťují na předních

příčkách. Výborným výsledkem by se však dal hodnotit i pravidelný pohyb a účast na trénincích.

## 4.9 Finance

Bohužel od dob, co byly sníženy příjmy z místních lyžařských vleků, které patřily celé TJ Jiskře, se finanční situace v klubu poměrně zhoršila. Skutečnost je taková, že nedostatek financí ovlivňuje i počet členů v klubu. Existují rodiny s malými příjmy, aby dokázaly svým dětem proplatit vše potřebné. TJ Jiskra se však snaží jít těmto dětem vstříc. Bohužel takový člen však může být později ochuzen o soustředění, které jak už bylo psáno si platí členové sami. Následný graf (graf 1.) nám ukazuje finanční situaci v sezóně 2012/2013 ohledně příjmů klubu. Pro upřesnění, je sezóna počítána od června do června následujícího roku. Největší finanční příspěvek je od Krajského svazu lyžařů. Ten činí částku 23 700 Kč. Dále pak následují další zdroje příjmů. Co se týče jednotlivých příspěvků, tak daná suma nebyla uvedena. Dá se ovšem podle počtu účastníků odhadovat, že suma činí přibližně 1200 Kč na účastníka. Celková suma všech těchto příjmů činí 66 600 Kč.



**Graf 1.** Příjmy a částky běžeckého a lyžařského klubu TJ Jiskra Josefův Důl ze sezony 2012/2013.

Zdroj: TJ Jiskra Josefův Důl

Další graf, který bude následovat se týká výdajů. Tento graf (graf 2.) znázorňuje jaké částky jsou vynaloženy k provozu a fungování klubu. Samozřejmě největší částka, týkající se výdajů je za elektrickou energii. Její spotřební cena činí 22 000 Kč.

Dále nemalou částkou je i nákup lyží a bot. Za ně klub zaplatil 14 900 Kč. V roce 2012 se zde konalo žakovské mistrovství České republiky. Výše výdajů tak stoupla o několik tisíc korun. Tyto výdaje se týkaly například časomíry, výroby medailí, úpravy tratí, zakoupení cen a dalších nezbytností pro pořádání takové akce. Celková suma výdajů tak činí 67 300 Kč.



**Graf 2.** Výdaje a jejich částky běžeckého a lyžařského klubu TJ Jiskra v sezóně 2012/2013.

Zdroj: TJ Jiskra Josefův Důl

Po prozkoumání příjmů a výdajů je hned zřejmé, že celková částka výdajů překračuje částku příjmů. Je tedy logické, že tento výsledek není pro klub příznivý. S touto situací nastává problém, kdy je třeba něco udělat, aby klub dále přežil.

Klub se snaží vyřešit problém hledáním sponzorů či žádostí o zvýšení příspěvků od obecního úřadu. Pokud by se problém řešil zvýšením příspěvků, klubu by to spíše uškodilo a mohlo by tak ztratit své stávající a i budoucí členy. Řešení se tak stává poměrně složitou záležitostí.

#### 4.10 Anketa pro rodiče a rozhovory se členy

V rámci případové studie klubu byla vytvořena anketa pro rodiče ohledně celkového pohledu na klub TJ Jiskra Josefův Důl. Původním plánem však mělo být zpracování rozhovorů s rodiči. Z důvodu jejich časové pracovní náročnosti bylo náhradní variantou vytvoření anket. Rozhovory se stálými členy klubu proběhly bez

větších problémů. Bohužel je však nutno konstatovat, že se ze zdravotních důvodů nedostavili všichni členové, kteří jsou v klubu už několik let.

Celá anketa byla anonymní a část odpovědí byla uzavřená. U některých odpovědí mohl respondent napsat i svůj názor, pokud tento typ odpovědi zakřížkoval. Celá anketa se skládala z 12ti otázek, z toho poslední z nich byla dobrovolná. Ta se týkala vyslovení názoru či doporučení rodičů o případných změnách a vylepšení v klubu. Hlavní podmínětem, na kterém bude v této části stavěno jsou právě výsledky anket. Výsledky rozhovorů poslouží jako srovnávací prostředek. Tato anketa bude také podpořena rozhovorem dvou různých rodičů.

Tak jako anketa, budou výsledky rozhovorů anonymní. Jejich sestavení se velice shoduje s obsahem ankety. Tímto důvodem je právě srovnání názorů členů a jejich rodičů. Může tak nastat situace, kdy se tyto názory nebudou plně shodovat. Tím tak nastane zajímavá situace, kde dítě má jiný názor než jeho rodič. Protože důležitým výsledkem je názor rodiče, zda je spokojen s vedením svého dítěte a vykonávání jeho volnočasové činnosti, bude přikláněno spíše k jeho názorům.

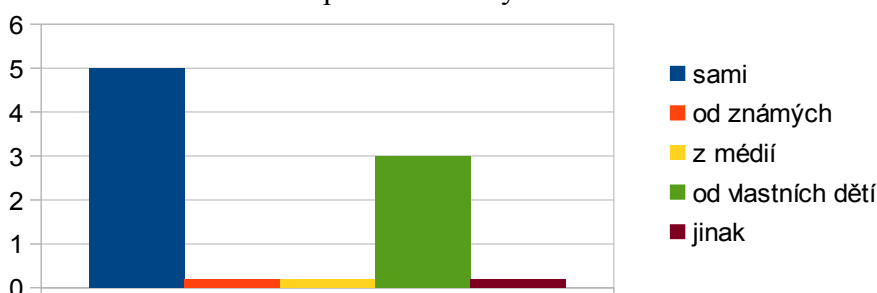
Samotné rozhovory probíhaly během dne místo tréninku v budově areálu Lesana. K soukromému vedení rozhovoru posloužila tichá místnost, která slouží jako šatna a klubovna pro trenéry. „Vyzpovídání“ jednoho člena trvalo přibližně 10 minut a probíhalo každé zvlášť.

Celkový počet respondentů ankety činil 8 a rozhovor probíhal s 6ti členy.

#### 4.10.1 Jednotlivé otázky a odpovědi

##### 1. Jak jste se o klubu dozvěděli?

Z výsledku je patrné (graf 3.), že 5 rodičů se o klubu dozvěděli. Zbytek rodičů se o klubu dozvěděl od vlastních dětí. Výsledky rozhovorů jsou srovnatelné s výsledky z anket. I v rozhovorech tvrdí respondenti, že se o oddílu dozvěděli buď od rodičů či kamarádů. Jeden však uvádí, že se o klubu dozvěděl od trenéra p. Kozlovského. Ten však informace o klubu předal dále svým rodičům.



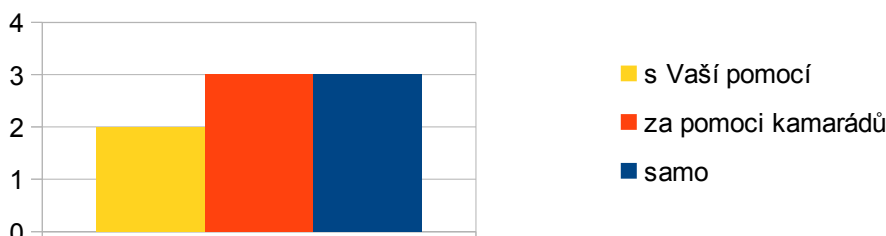
**Graf 3.** Jak jste se o oddílu dozvěděli?

Zdroj: Vlastní

*Vysvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů*

##### 2. Jakým způsobem začalo Vaše dítě/děti klub navštěvovat?

Výsledky tohoto grafu se shodují s výsledky z rozhovorů (graf 4.). Otázka, kterou dostali členové zněla: Kdo nebo co tě vedlo k jeho navštěvování? Někteří dotazovaní uváděli, že navštěvování klubu začali jak sami, tak i za pomoci rodičů. Většinu členů do klubu také přivedla zvědavost, kde 2 dotazovaní tvrdili, že se do klubu přišli nejprve podívat a prováděné aktivity se jim zalíbily. Výsledek rozhovorů byl tedy, že 4 dotazované vedli k navštěvování klubu rodiče a 2 začali sami.



**Graf 4.** Jakým způsobem začalo Vaše dítě/děti klub navštěvovat?

Zdroj: Vlastní

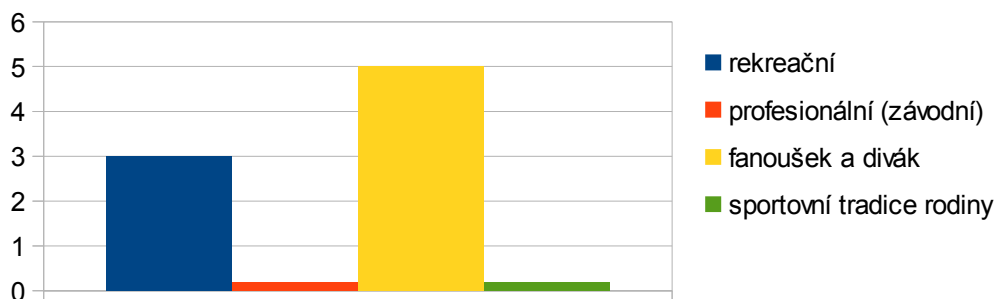
*Vysvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů.*



### 3. Jaký máte vztah k běhu a běžeckému lyžování?

V této otázce byla snaha zjistit, zda rodiče už mají s tímto sportem zkušenosti a vědí, co tento sport obnáší a zda učinili správnou volbu pro své děti. Z výsledku může být tedy souzeno, že všichni rodiče mají se sportem nějakou zkušenost (graf 5.). Vědí co tento sport obnáší a jak své dítě podporovat dále v jeho činnosti. K této otázce se řadí otázka pokládaná v rozhovoru, a ta zní: Jaký máš vztah k běhu a běžeckému lyžování? V tomto případě byla kladena i podotázka ve znění: Už jsi tento sport dříve dělal/a? Výsledek anket a rozhovorů by se dal označit za shodný, protože všichni respondenti v anketě uvedli, že nějaký vztah k tomuto sportu mají, a to buď jako diváci či fanoušci nebo ho rekreačně provozují. Některé výpovědi členů dokazují, že tuto sportovní činnost dříve neprovozovali. Počet těchto členů je 5 dotazovaných. 2 dotazovaní tvrdí, že už dříve tuto sportovní činnost zkoušeli. Uvádějí však, že až v klubu pocítili výrazné zlepšení.

Výsledek tak dokazuje, že rodiče už dříve zkušenost s během a běžeckým lyžováním měli a jejich děti tuto činnost vykonávají s radostí.



**Graf 5.** Jaký máte vztah k běhu a běžeckému lyžování?

Zdroj: Vlastní

*Vysvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů.*

### 4. Byli jste někdy navštívit závod Vašeho dítěte/děti?

Tato otázka měla zjistit, zda se rodiče chodí podívat na závody nebo tréninky a sledují tak činnost svého dítěte či kontrolují chod klubu a jeho přístup (graf 6.). V rozhovoru se k této otázce v anketě vztahovala otázka: Chodí za tebou někdo z rodičů na tréninky nebo závody? Výpovědi dotazovaných se shodují s výsledky z anket. Nutno však podotknout, že v některých případech navštěvuje závody nebo tréninky aspoň jeden z rodičů pravidelně. Celkový výsledek tak může být zhodnocen

velice pozitivně. Rodič sleduje činnost svého dítěte a podporuje ho. Na druhou stranu dítě vidí zájem a podporu rodičů, které ho motivují, a snaží se své výsledky zlenšovat.



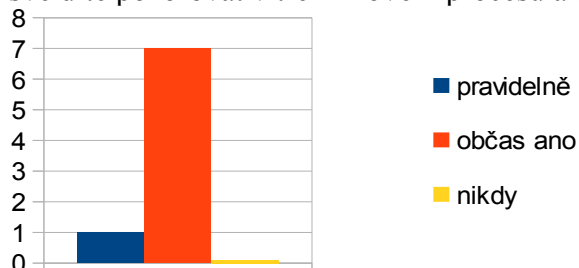
**Graf 6.** Byli jste někdy navštívit závod Vašeho dítěte/děti?

Zdroj: Vlastní

*Výsvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů.*

### 5. Byli jste se někdy podívat na trénincích?

Tato otázka velice úzce souvisí s předchozí otázkou. Ovšem je v ní rozdíl v přístupu navštěvování rodičů. Zatímco závody se konají převážně o víkendu, kdy má většina rodičů volno, tréninky se konají v týdnu v odpoledních hodinách. Podle grafu je zřejmé, že se rodiče snaží podívat na činnost svých dětí i během tréninku (graf 7.). V rozhovoru k této otázce patří též dotaz na členy, stejný jako v předchozí otázce. Její znění je: Chodí za tebou někdo z rodičů na tréninky nebo závody? Zde členové odpovídali převážně, že se rodiče přijdou občas podívat, pokud mají čas. 2 členové uvádí, že s nimi chodí rodiče na trénink pravidelně, 2 členové tvrdí, že je jeden z rodičů na trénink přiveze a občas tam zůstane a zbývající 2 členové uvádí, že se jejich rodiče jdou podívat na trénink minimálně, zato však chodí pravidelně na závody. Výsledek je tedy stejně pozitivní jako u předchozí otázky. Rodič má snahu své dítě pozorovat v tréninkovém procesu a tak ho podporovat ho.



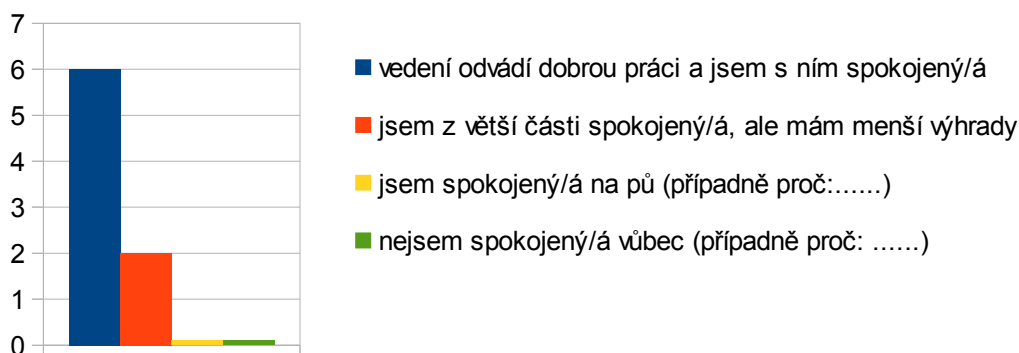
**Graf 7.** Byli jste se někdy podívat na trénincích?

Zdroj: Vlastní

*Výsvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů.*

## 6. Jaký je Váš názor na vedení klubu?

Úkolem této otázky bylo zjistit, zda jsou rodiče s vedením v klubu spokojeni (graf 8.). Vedením klubu se myslí trenéři a vychovatelé. V rozhovoru nepadla k tomuto tématu žádná otázka. Tato otázka tedy byla vedena přímo jen na rodiče. Podle výsledku je většina rodičů s vedením spokojena. 2 respondenti však uvádějí, že by k tomuto vedení měli i menší výhrady. To znovu dokazuje, že rodič má zájem a ví co se v klubu děje a jak probíhá vedení aktivit.



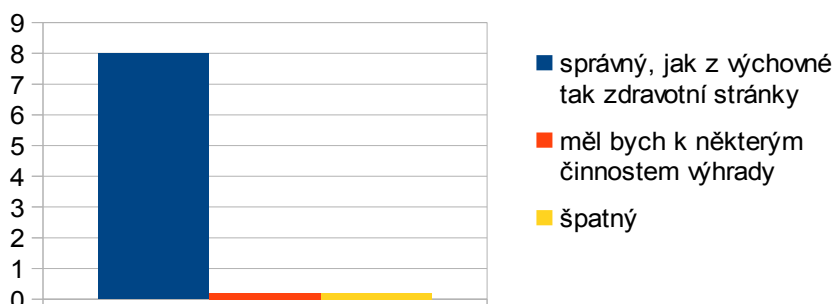
**Graf 8.** Jaký je Váš názor na vedení klubu?

Zdroj: Vlastní

*Vysvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů.*

## 7. Jaký myslíte, že má klub vliv na Vaše dítě/děti?

Snahou této otázky bylo zjistit, zda rodiče vědí, že vedle sportovních aktivit a pobavení má klub i jiné funkce (graf 9.). Ve výsledku se tak všech 8 respondentů shoduje, že klub má správný vliv na jejich děti jak z výchovné tak zdravotní stránky. V rozhovoru žádná podobná otázka nepadla. Pokud by bylo nahlíženo zpětně na odpovědi účastníků z předchozích otázek, může být odvozeno, že i oni sami si uvědomují, jaký má klub vliv na jejich výchovu a zdraví. Příkladem může být uvedena odpověď u 2. otázky, kde jeden z členů pociťuje výrazné tělesné zlepšení.



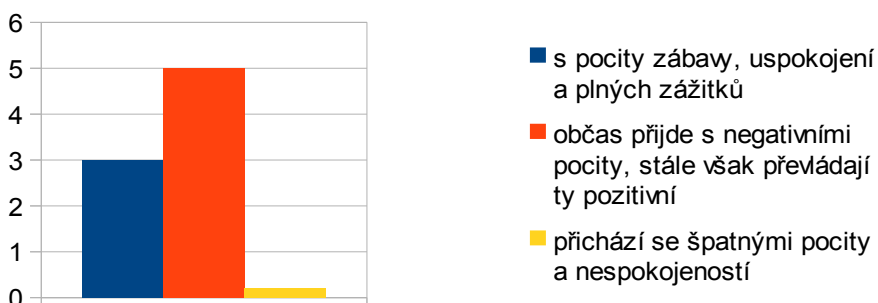
**Graf 9.** Jaký myslíte, že má klub vliv na Vaše dítě/děti?

Zdroj: Vlastní

*Výsvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů.*

### 8. S jakými pocity se domů vrací Vaše dítě/děti z tréninku?

V otázce se většina rodičů shoduje s druhou odpovědí (graf 10.). Ovšem pocity dětí vracějících se domů z tréninku mohou být ovlivněny různými faktory. To může být například aktuální špatná nálada ovlivněna už před příchodem do klubu, špatné počasí a podobně. Podle odpovědi 5 respondentů však převládají kladné pozitivní pocity. 3 respondenti uvedli, že se jejich děti domů vrací s pocity zábavy, uspokojení a plných zážitků. V rozhovoru padl tento dotaz spojen s touto otázkou: Jak se v klubu cítíš s ostatními dětmi? Kromě jednoho člena všichni odpověděli, že se v klubu cítí dobře, panuje zde výborná atmosféra mezi dětmi a je zde dobrá parta. Jeden účastník dlouho nad touto otázkou přemýšlel, kdy nakonec uvedl, že většinou panuje dobrá nálada a s ostatními vychází dobře, ale není tomu tak vždy. Výsledek anket a rozhovorů tak téměř souhlasí a může být vyvozeno, že se všichni účastníci převážně cítí v klubu dobře.



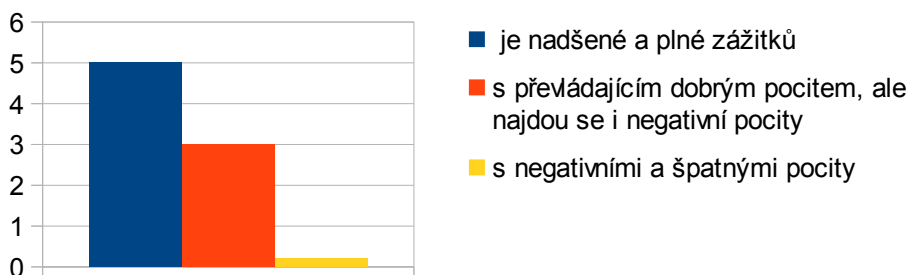
**Graf 10.** S jakými pocity se domů vrací Vaše dítě/děti z tréninku?

Zdroj: Vlastní

*Výsvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů.*

## 9. S jakými pocity se Vaše dítě/děti vrací domů ze soustředění?

Tato otázka je velice podobná jako předchozí. Její výsledky se však podstatně liší (graf 11.). Důvodem odlišnosti výsledků je, že oproti tréninku trvajícím hodinu a půl třikrát týdně, jsou děti na soustředění ve společném kontaktu nepřetržitě 4 dny. Jejich zážitky jsou sdíleny a nálada se tak během pobytu rychle mění. Za 4 dny si tedy členové uvědomí, že něco spolu zažili a převládají tak pozitivní zážitky. V rozhovorech se k této anketní otázce pro rodiče přiřadil stejný dotaz jako v předchozí otázce. Pro zopakování zní takto: Jak se v klubu cítíš mezi ostatními dětmi? Zde právě padly často odpovědi ohledně soustředění. Členové vyprávěli o svých veselých a společných zážitcích z obou soustředění. Výsledkem 5 respondentů uvádí, že se jejich dítě či děti vrací ze soustředění nadšené a plné zážitků. Zbylí 3 respondenti uvádí, že se jejich dítě nebo děti vrací s převládajícími dobrými pocity, ale najdou se i ty negativní. Výpovědi rozhovorů s těmito výsledky plně souhlasí.



**Graf 11.** S jakými pocity se Vaše dítě/děti vrací domů ze soustředění?

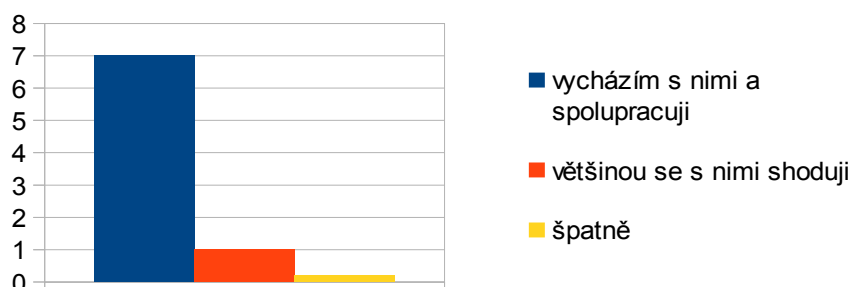
Zdroj: Vlastní

*Vysvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů.*

## 10. Jaký máte vztah s trenéry?

Velice důležitým prvkem pro komunikaci mezi trenéry a rodiči je správný vztah a spolupráce. Na grafu jsou výsledky uvádějící, že 7 respondentů s trenéry vychází dobře a snaží se s nimi spolupracovat. 1 respondent uvádí, že se s trenéry většinou shoduje. To může znamenat, že nemusí plně souhlasit s názory trenéra. V rozhovoru dostali členové podobnou otázku. Ta zněla: Jak vycházíš s trenéry? Její výsledek měl poukázat, zda se shodují názory rodičů a dětí ohledně spolupráce, která je pro fungování klubu nezbytná. Polovina dotazovaných uvedla, že je vztah a spolupráce s trenéry bezproblémová. Někteří dokonce zvlášť uvedli chválu na jejich vedení.

Druhá půlka uvádí, že většinou žádný problém není, ovšem není tomu tak vždy. K této části se také vztahuje i další otázka, která zní: Baví tě trénovat? I v tomto případě byl počet odpovědí stejný jako u předchozí otázky. Polovina dotazovaných uvedla, že je tréninky baví, jsou dobře vedeny a baví je se v nich zlepšovat. Druhá polovina uvedla, že je tréninky baví ale občas taky ne. Někteří uvedli, že to může být typem tréninku. Ve výsledku by se dalo říci, že všechny členy trénink baví a jen málokdy k němu mají negativní postoj.



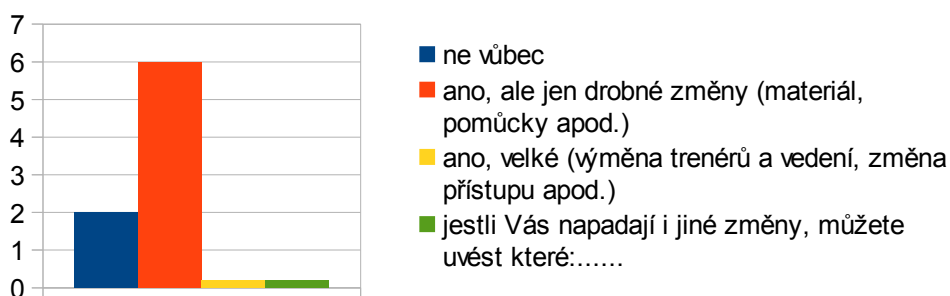
**Graf 12.** Jaký máte vztah s trenéry?

Zdroj: Vlastní

*Výsvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů.*

### 11. Udělali byste v klubu nějaké změny?

Tato otázka sloužila k zjištění, zda jsou rodiče spokojeni s jakoukoliv stránkou klubu (graf 13). Týká se to například materiálu nebo přístupu trenérů. Nikdo z rodičů neuvedl, že by byly nutné razantní změny typu výměny trenérů či celého vedení. 6 respondentů se však shoduje, že by byly nutné jen menší změny ohledně materiálu, pomůcek a dalších podobných záležitostí. Zbývající 2 uvádí, že nejsou potřeba změny žádné. Nutno také podotknout, že poslední odpověď zůstala otevřena pro uvedení jiné změny, která by respondenty napadla. K této anketní otázce nebyl v rozhovoru na členy kladen žádný dotaz. Pokud však mohou být shrnuty předchozí údaje dá se předpokládat, že se členové s odpovědmi z anketní otázky shodují.



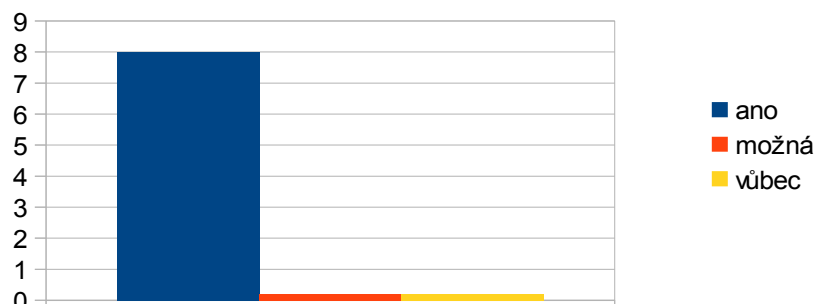
**Graf 13.** Udělali byste v klubu nějaké změny?

Zdroj: Vlastní

*Vysvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů.*

## 12. Doporučili byste klub i jiným?

Touto otázkou byla uzavřena povinná část odpovědí. Měla za úkol zjistit zda by rodiče doporučili klub i ostatním po jejich závěrečném zamyšlení (graf 14.). Výsledek byl tak velice pozitivní pro závěrečné vyhodnocení klubu. Po shrnutí všech otázek a jejich vyhodnocení tak všech 8 respondentů uvádí, že by klub doporučili i jiným rodičům. V rozhovorech byla pokládána stejná otázka, a to: Doporučil/a by jsi klub i ostatním kamarádům/kamarádkám? Členové odpovídali stejně jako respondenti v anketě a to, že by klub svým kamarádům doporučili. K této poslední otázce v rozhovoru by se dala přiřadit předchozí otázka: Máš nějakou veselou vzpomínku ze závodů, soustředění nebo tréninku? Na tento dotaz všichni členové reagovali, že silně převládají pozitivní a veselé vzpomínky. Někteří uváděli i konkrétní případy. Výsledkem této anketové otázky a rozhovoru je, že klub odvádí podle rodičů dobrou práci, která děti baví a obě skupiny by ho doporučili i ostatním.



**Graf 14.** Doporučili byste klub i jiným?

Zdroj: Vlastní

*Vysvětlivky: osa x znázorňuje odpovědi, osa y znázorňuje počet respondentů.*

**13.** Doporučili byste něco vedení klubu? (Např. zlepšení materiálu, časová dotace, konverzace, přístup apod.)

Tato otázka byla v anketě doplňující a dobrovolná. Jejím úkolem bylo zjistit rodiče, zda by se našlo něco, co nebylo v průběhu ankety uvedeno ohledně vylepšení v klubu. Tuto otázku vyplnili jen dva respondenti, kteří uvádí, že by se měla v klubu zvýšit fyzická zátěž a to například ve formě posilovacích cviků. I tato odpověď je pro klub přínosná a může do aktivit zavést více posilovacích cviků zábavnou formou.

#### **4.11 Shrnutí a vyhodnocení ankety a rozhovorů**

Závěrem v této části budou shrnuty a vyhodnoceny výsledky ankety a rozhovorů. Bude vyhodnoceno, zda pro klub měly nějaký přínos a zda se z těchto poznatků dá něco použít do praxe.

Celá anketa a rozhovory byly sestaveny tak, aby se daly porovnat názory jak dětí tak rodičů. Z výsledků vychází, že se názory obou skupin výrazně neliší a v mnoha případech se shodují. Tento výsledek by se dal pokládat za výborný. Jak rodič, tak i dítě vědí, co se v klubu děje a mají na jeho chod stejný či podobný názor. Pokud by nastal opačný případ, dalo by se říci, že dítě klub navštěvuje dobrovolně pod nátlakem rodičů nebo rodič nemá tušení, co se v klubu děje a dítě ho tak navštěvuje samo.

V rámci zpracovávání anket proběhl přátelský a neformální rozhovor se dvěma rodiči. Jejich výpovědi se plně shodují s výpověďmi z anket. Výsledky jsou tak obohaceny o přímý názor rodiče a dokládají důkaz o jejich pravosti.

Celkově jsou výsledky pro běžecký a lyžařský klub TJ Jiskra Josefův Důl velice pozitivní a jsou důkazem toho, že se klubu daří z větší části plnit své stanovené cíle. Děti tento klub navštěvují s radostí a převládá zde dobrá a přátelská atmosféra. Co by mohl klub ve výsledku zlepšit je podle ankety materiál a pomůcky. Jak už bylo zmiňováno, je snaha klubu tyto nedostatky zlepšovat. Bohužel z důvodu finanční situace se klubu tento nedostatek nedaří ideálně zlepšovat a vyhovět tak požadavkům rodičů a dětí.



## 5 Praktické doporučení pro navštěvování volnočasových sportovních klubů

V této kapitole budou shrnuty veškeré poznatky, které budou použity pro praktické doporučení k navštěvování sportovních klubů. Tato tematika se však nebude týkat jen sportovního klubu zaměřeného na běh a běžecké lyžování, ale na sportovní kluby obecně. Bude uvedeno, co by měl takový sportovní klub splňovat aby naplňoval své cíle a splňoval požadavky svých členů.

Pro navštěvování kteréhokoli klubu je potřeba nějaká oběť, vůle, motivace a samozřejmě trpělivost. U sportovních klubů je nejtěžší něco obětovat. Touto obětí může být například svůj neřízený volný čas, trávení volného času s kamarády, kteří klub nenavštěvují nebo také vzdát se jiných činností. Někdo by mohl namítat, že pro navštěvování těchto klubů nemusí být žádná oběť. Ano, může tomu tak být. Existují i sportovní kluby, u kterých je možno dělat spoustu dalších zájmových činností. Těchto klubů však mnoho není. Důvod, proč je nutnost ve sportovním klubu něco obětovat je ten, že většina účastníků je zaměřena na nějaký cíl, kterého chce dosáhnout. Proto se tak snaží věnovat této činnosti v takové míře, aby těchto cílů dosáhl co nejlépe. Nedílnou součástí sportovních klubů je trpělivost. Ti co se u sportu pohybují více let vědí, že nějakého úspěchu není možno dosáhnout rychle a bezbolestně. Někdo svého cíle může dosáhnout za rok, někdo za měsíc a někdo třeba až za pět let. Pokud je člověk trpělivý, může mu být jedno za jakou dobu svého cíle dosáhne. Příklad může být uveden třeba i v keramickém kroužku, kde účastník bude chtít vyhotovit dokonalý výtvar. První pokusy se nezdaří a výsledku výtvar vypadá špatně. Ovšem postupem času se technika a zručnost účastníka zlepšuje, a tak se přibližuje i svému cíli dosáhnout co nejlepšího výtvaru. Nakonec díky trpělivosti svůj cíl splní. Nastane tak pocit uspokojení a radosti, který mu cíl přinesl. Nyní mohou být vyhlídny jiné cíle a pokoušet se dále o jejich naplnění. Tento koloběh je nekonečný a týká se jakékoliv činnosti. Díky trpělivosti se poté dostaví pocit uspokojení sebe sama a pocit toho, že bylo něčeho dosaženo.

Dalším pro navštěvování sportovního klubu je motivace. Ta patří k velice důležitým aspektům. Jak už bylo na začátku práce uvedeno, je velice těžké v dnešní době děti motivovat k nějaké pravidelné pohybové činnosti. Proto se tak sportovní

kluby dostávají do složité situace, a to je jak správně motivovat své členy a jak motivovat i nové zájemce. V tomto případě se mohou jednotlivé sportovní kluby lišit. Každý má motivaci svých členů nastavenou jinak. Některé se snaží motivovat výsledky, některé zase svou formou a přístupem. Jinou motivaci bude mít klub cyklistů a jinou klub sportovních her. Jeden své členy motivuje výsledky a výkony, druhý zase svou zábavnou formou. Záleží ovšem na zájemci, který druh motivace si vybere.

Navštěvování sportovních klubů má ovšem také několik pozitiv a přínosů pro své členy a účastníky. Následně budou rozebrány a vypsány ta nejhlavnější doporučení.

Doporučení jsou:

- Prvním doporučením by bylo navštěvování klubu ze zdravotních důvodů. Je samozřejmostí, že se zdravým a pravidelným pohybem zlepšuje tělesné zdraví jedinců, kteří tuto činnost vykonávají. Sportovní kluby se tak snaží přispívat ke správnému tělesnému vývoji jedince, zvýšení imunitního systému, zabránění obezitě a rozvoji zdravému způsobu životosprávy. Spousta sportovních klubů také dbá i nato, aby se jejich členové správně stravovali, což je právě součástí životosprávy. Ovšem jak uvádí Kučera aj. (2011) je potřeba hledět na požadavky dítěte a najít mu vhodnou sportovní aktivitu.
- Druhým doporučením je psychická stránka. Veškeré studie dokazují, že většina sportovců bývá odolnější vůči stresovým situacím. Je to z toho důvodu, že jsou vlastně stále v určitém stresu. Poté tak bývají odolnější vůči stresu okolního světa či jiným stresovým situacím v životě. Zachovávají si tak chladnou hlavu. Dále z psychologického hlediska tito lidé bývají klidnější a méně cholerní. Je to z důvodu, že jejich energie a agrese je často vložena do sportovních aktivit. Záleží ovšem také na typu sportovní aktivity. Nakonec jsou sportující lidé i veselejší a cítí se dobře. Důvod je pravidelné vyplavování poměrně velké dávky hormonu zvaného endorfin do těla. Tento hormon je také nazýván lidově jako hormon štěstí.

- Třetí doporučení se týká sociální stránky. Sportující člověk často bývá přátelský a komunikativní. Je to z důvodu, že se často shledává s lidmi stejného zájmu a poté i tyto zájmy společně sdílí. Neustále se tento člověk pohybuje v nějaké skupině lidí, ve které je nucen komunikovat. Nemá tak poté problém navazovat kontakty i mimo sportovní okruhy. Ve skupině lidí tento člověk často bývá vůdčím typem.

## 6 Závěr

Cílem této práce bylo vytvořit případovou studii o volnočasovém klubu TJ Jiskra Josefův Důl. K této studii tak napomohlo jak pozorování celého chodu klubu, podklady ohledně financí, místní kronika, anketa s rodiči a osobní rozhovory s dětmi.

V teoretické části je popsána stručná historie volného času. Je zde stručný vývoj volného času a jaký je v dnešní době přístup k jeho využívání. Její částí je i rozdělení trávení volného na správné a špatné. Následně je dále také popsána historie vývoje sportu a jeho spojitostí s volným časem. V této kapitole už jsou rozděleny věkové skupiny dětí, kterým je práce věnována. Je zde také rozepsána jejich motivace ke sportovní činnosti ve volném čase.

V praktické části byla nejprve uvedena historie běžeckého a lyžařského klubu TJ Jiskra Josefův Důl. K této části byla využita kronika z Obecního úřadu v Josefově Dole. Pozorováním byly rozepsány materiální složky v klubu a jeho přístup a cíle. Pomocí anket a rozhovorů byl zjištěn názor rodičů a členů k tomuto klubu a bylo tak vytvořené následné doporučení k případnému zlepšení. Díky všem poznatkům v této práci bylo na závěr utvořeno praktické doporučení k navštěvování sportovních klubů.

Na závěr by autor chtěl říci, že ho tvorba této práce obohatila a velice mu rozšířila obzory ohledně problematiky sportu a volného času. Díky prostudované literatuře mohl na problematiku sportu a pohybových aktivit se ve volném čase podívat z více perspektiv. Za nejpřínosnější část by považoval výsledky anket rodičů a rozhovorů s dětmi, které tak umožnily vytvořit zpětnou vazbu pro klub, ze kterých klub může dále vycházet a vylepšovat případné nedostatky.

## 7 Použitá literatura

- ČÁSLAVOVÁ, E., 2009. *Management a marketing sportu*. Praha: Olympia. ISBN 978-80-7376-150-9.
- ČINČERA, J., 2007. *Práce s hrou: Pro profesionály*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1974-0.
- ČINČERA, J., KAPLÁNEK, M., SÝKORA, J., aj., 2009. *Tři cesty k pedagogice volného času*. Brno: Tribun EU. ISBN 978-80-7399-611-6.
- HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
- JANSA, P., DOVALIL, J., aj., 2007. *Sportovní příprava*. Příbram: Q-art. ISBN 80-903280-8-3.
- KOMENSKÝ AMOS, J., 1632. Informatorium školy mateřské. In: *Česká škola* [online]. 8. 2. 2011 [vid. 10. 2. 2013]. Dostupné z: <http://www.ceskaskola.cz/2011/02/e-kniha-pro-vas-informatorium-skoly.html>.
- KOMENSKÝ AMOS, J., 1948 *Didaktika velká*. Brno: Komenium.
- KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I., et al., 2011. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-712-7.
- PÁVKOVÁ, J., et al., 2008. *Pedagogika volného času*. 3 aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- SUCHOMEL, J., 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-140-6.
- VALIŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H., aj., 2007. *Pedagogika pro učitele*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1734-0.
- VÁŽANSKÝ, M., 1993. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity. ISBN 80-210-0428-2.
- VRABCOVÁ, J., 1989. *Kronika Josefův Důl. Rozvoj socialistické tělovýchovy a sportu*. Josefův Důl: Obecní úřad Josefův Důl.

## **8 Seznam příloh**

Příloha A Vzor ankety

Příloha B Vzor struktury rozhovorů

Příloha C Běžecký areál Lesana

Příloha D Tělocvična ZŠ Josefův Důl

## Příloha A

### Anketa TJ Jiskra Josefův Důl

*Dobrý den, jmenuji se Marek Kittel a jsem student technické univerzity v Liberci. Chtěl bych Vás rodiče požádat o spolupráci a pomoc. Tato anketa je nedílnou součástí mé bakalářské práce, jejíž tématem je TJ Jiskra Josefův Důl. Proto bych Vás poprosil, aby jste odpovídali pravdivě. Vaše odpovědi budou anonymní, proto neuvádějte Vaše jméno. Každá otázka má jednu odpověď, kterou zaškrtněte.*

*Děkuji za Váš čas.*

#### 1. Jak jste se o klubu dozvěděli?

sami

od známých

z médií

od vlastních dětí

jinak

#### 2. Jakým způsobem začalo Vaše dítě/děti klub navštěvovat?

s Vaší pomocí

za pomoci kamarádů

samo

3. Jaký máte vztah k běhu a běžeckému lyžování?

rekreační

profesionální (závodní)

fanoušek a divák

sportovní tradice rodiny

4. Byli jste někdy navštívit závod vašeho dítěte/dětí?

ano, chodím pravidelně

snažím se chodit velmi často

z důvodu nedostatku času nemohu chodit často, ale snažím se

nikdy

5. Byli jste se někdy podívat na trénincích?

pravidelně

občas ano

nikdy



**6. Jaký je Váš názor na vedení klubu?**

vedení odvádí dobrou práci a jsem s ním spokojený/á

jsem z větší části spokojen/á, ale mám menší výhrady

jsem spokojen/á na půl (případně proč:

.....  
.....)

nejsem spokojen/á vůbec (případně proč:

.....  
.....)

**7. Jaký myslíte, že má klub vliv na Vaše dítě/děti?**

správný, jak z výchovné tak zdravotní stránky

měl bych k některým činnostem výhrady

špatný

**8. S jakými pocity se domů vrací Vaše dítě/děti z tréninku?**

s pocity zábavy, uspokojení a plných zážitků

občas přijde s negativními pocity, stále však převládají ty pozitivní

přichází se špatnými pocity a nespokojeností

**9. S jakými pocity se Vaše dítě/děti vrací domů ze soustředění?**

je nadšené a plné zážitků

s převládajícím dobrým pocitem, ale najdou se i negativní pocity

s negativními a špatnými pocity

**10. Jaký máte vztah s trenéry?**

vycházím s nimi a spolupracuji

většinou se s nimi shoduji

špatně

**11. Udělali byste v klubu nějaké změny?**

ne vůbec

ano, ale jen drobné změny (materiál, pomůcky atd.)

ano, velké (výměna trenérů a vedení, změna přístupu apod.)

jestli Vás napadají i jiné změny, můžete uvést které:

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

12. Doporučili byste klub i jiným?

ano

možná

vůbec

13. Doporučili byste něco vedení klubu? (např. zlepšení materiálu, časová dotace, konverzace, přístup atd.) - *Tato otázka je dobrovolná.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Děkuji za Váš čas.

## **Příloha B**

### **Rozhovor s účastníky**

*Okruh možných otázek pro členy TJ Jiskra Josefův Důl.*

- 1) Jak ses o oddílu dozvěděl/a?
- 2) Kdo nebo co tě vedlo k jeho navštěvování? (rodiče, kamarádi)
- 3) Jaký máš vztah k běhu nebo běžeckému lyžování? Už jsi tento sport někdy dělal/a?
- 4) Chodí za tebou někdo z rodičů na tereninky a závody?
- 5) Jak se v klubu cítíš s ostatními dětmi?
- 6) Jak vycházíš s trenéry?
- 7) Baví tě trénovat?
- 8) Máš nějakou veselou vzpomínku ze závodů, soustředění nebo tréninku?
- 9) Doporučil/a by jsi klub i ostatním kamarádům/kamarádkám?

## **Příloha C**

### **Běžecký areál Lesana**



Zdroj: TJ Jiskra Josefův Důl

## **Příloha D**

### **Tělocvična ZŠ Josefův Důl**



Zdroj: ZŠ Josefův Důl