

Masarykova univerzita

Fakulta sportovních studií

Katedra společenských věd a managementu sportu

**Vliv rodičovského výchovného stylu na podporu
pohybových aktivit a stravovacích zvyklostí**

Vedoucí diplomové práce:

prof. PhDr. Aleš Sekot, CSc.

Vypracoval:

Bc. Petr Šturma

Management sportu

Brno 2017

Česné prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou diplomovou práci s názvem „Vliv rodičovského výchovného stylu na podporu pohybových aktivit a stravovacích zvyklostí“ vypracoval samostatně a veškerou použitou literaturu a jiné zdroje jsem řádně ocitoval a uvedl v předloženém seznamu použitých zdrojů.

V Brně, dne

Podpis

.....

.....

Poděkování

Rád bych zde poděkoval panu prof. PhDr. Aleš Sekot, CSc. za jeho podnětné rady a informace, které mi poskytnul. Dále chci poděkovat všem respondentům a rodičům, kteří svolili s výzkumem.

Obsah

Úvod.....	7
Literární přehled.....	9
Životní styl.....	9
Zdravý životní styl	10
Zdraví.....	12
Podpora zdraví	12
Sport.....	13
Pohybová aktivita.....	14
Efekt pohybu na zdraví	17
Doporučení PA.....	18
Stravovací návyky.....	18
Výživa	18
Cukry.....	21
Tuky	21
Bílkoviny.....	21
Doporučený poměr živin.....	22
Pitný režim	22
Rodina	24
Typologie rodiny – tradiční, moderní, postmoderní	25
Tradiční rodina	25
Moderní rodina.....	26
Postmoderní rodina	26
Rodičovství	27
Rodina a výchova.....	28

Rodičovské výchovné styly	28
Autoritářský	29
Autoritativní (demokratický)	29
Liberální	30
Osoby ovlivňující způsob výchovy	30
Pubescence	31
Sociální skupina	33
Osobnost trenéra, učitele	34
Výzkumná část	35
Cíl výzkumu a výzkumné předpoklady	35
Cíle	35
Předpoklady	35
Výzkumný soubor	36
Proč ne rodiče!	36
Sběr dat	37
Analýza získaných dat	38
Diskuze	48
Závěr	52
Cíl 1	52
Cíl 2	52
Doporučení pro klub	53
1 - Výchova vlastních trenérů?	53
2 - Pořádání seminářů pro rodiče i veřejnost	53
3 - Týmové soustředění s dohledem na stravovací režim	53
Seznam literárních zdrojů	55
Seznam elektronických zdrojů	59

Seznam tabulek	60
Seznam grafů.....	61
Seznam příloh.....	62
Resumé.....	69

Úvod

V dnešní době, kdy je člověk stále více spojován s moderní technologií, je zapotřebí, aby se rodiče svým dětem věnovali ve zvýšené míře zodpovědně. Můžeme tak vidět dva naprosté protipóly, které v současnosti, z pohledu hodnotově profilovaných stylů rodičovské výchovy, „hýbou světem“. V této souvislosti stojí na jedné straně důraz na aktivní životní styl, který je provázán s kategorií aktivního zdraví. K tomuto životnímu stylu patří pohyb, stravovací návyky a také dostatečný odpočinek, který slouží jako odreagování a uvolnění se od stresu. Anebo také výchovný styl, který je v poslední době velmi častý a je při něm dítěti dána určitá volnost. Ostatně to dokazují i výsledky výzkumů ohledně dětské obezity. Dnešní děti se víc a víc věnují zábavě na počítačích, notebookech nebo na „chytrých zařízeních“. Svůj volný čas netráví aktivně, myšleno pohybem, ale sezením u zmiňovaných přístrojů. Což má za následky nedostatek pohybu a ve spojení s nepříliš kvalitním stravovacím režimem i následky typu obezita.

Díky modernizaci ve všech odvětvích je lidská, manuální práce nahrazována moderními technologiemi. Díky tomu dochází k vytlačování pracovníků ze svých tradičních manuálně náročných profesí a jsou tak vystavováni obavám o ztrátu zaměstnání. Stres a uspěchaná doba je jedním z problémů civilizace. Uspěchaná doba souvisí také s nedostatkem času a tak lidé do práce jezdí automobily, používají výtahy a pohyb se vytrácí z každodenních aktivit čím dál tím více. Přitom stačí do práce jít pěšky, v budově vyjít pár schodů a místo obědu ve fastfoodu si doma připravit jídlo.

Všechny tyto nešvary však nejsou jen díky moderní době, ale také díky tomu jaké návyky daný člověk má. Pokud je člověk od mala vychováván v rodině, kde je sport velmi oblíbený, s největší pravděpodobností bude tyto hodnoty mít v sobě uchovávané a tak místo jízdy autem do nedalekého obchodu dá přednost chůzi.

I z toho důvodu bude důležitou součástí pro každého jedince přenést z dětství do pubertálních let a později do svého života správné návyky. Díky

těmto informacím se v mé práci budou objevovat pojmy, které souvisí se sportem, který může sloužit jako prevence k civilizačním onemocněním. Taktéž stravovací návyky, které jsou nedílnou součástí aktivního životního stylu. A téže se zaměřím na rodičovství a výchovné styly, které ovlivňují proces výchovy a socializace jedince.

Jelikož jsem studentem oboru Management sportu, trenérem v mládežnických kategoriích, aktivním sportovcem s čímž souvisí i zdravý životní styl, rozhodli jsme se pro téma diplomové práce – Vliv rodičovského výchovného stylu na podporu pohybových aktivit a stravovacích zvyklostí. Jelikož vnímáme značný rozdíl u dětí, které jsou nuceny do pohybových aktivit a ty, které pohybové aktivity baví a jsou z něj nadšené. Také je rozdíl mezi dětmi, u kterých rodiče mají snahu se racionálně stravovat oproti těm, kteří dítěti nutí jídlo, které je dle nich zdravé a naopak zakazují jídla „nezdravá“. Tato diplomová práce se tedy zaměřuje na rodičovské výchovné styly v návaznosti na stravovací a pohybové zvyklosti ve skupině, která je charakterizována jako hráči fotbalového klubu Hodonín ve věkových kategoriích U12, U13, U14.

Literární přehled

Životní styl

K určení životního stylu přistupujeme jako k procesu určování hodnot, které jsou pro člověka důležité. I díky tomuto přístupu je rozdělení životních stylů do značné míry rozsáhlé. Životní styl můžeme rozdělit podle způsobu života, orientace pohlaví, sportovního zaměření nebo podle vyznání. Variant je mnoho. K tomuto tvrzení se přiklání i Vajlent, jenž tvrdí, že životní styl je velmi složitým fenoménem, jenž můžeme zkoumat z více hledisek. Také má celou řadu prvků, komponentů, aspektů, složek a ovlivňuje je celá řada faktorů (Duffková, 2008).

Můžeme se však také setkat s tvrzením, že se jedinec řadí k životnímu stylu profesionálních sportovců, rekreačních běžců, veganů atd. Toto se potom řadí do životního stylu skupin, které představují zevšeobecněné společenské rysy, jenž jsou pro daný životní styl typické. Zaměřují se spíše na hlavní, převažující rysy dané skupiny, které jsou platné pro převážnou část členů. Proto musíme také rozlišovat životní styl skupiny a životní styl jednotlivce. Pro jednotlivce se zaměřujeme na jasně stanovený životní způsob jedince. Přičemž jednotlivé části jsou propojeny mezi sebou, mají společný prvek, společný cíl a jednotnou tendenci. Díky tomu se tak dosahuje protnutí hlavních okruhů životního stylu (Kubátová, 2010).

Životní styl určuje do jisté míry kvalitu našeho života a je posuzován dle těchto kritérií:

- pohybová aktivita
- stravování
- stres
- relaxace
- rizikové faktory
- pitný režim (Sekot, 2008).

Pakliže si každý z nás vyjasní tyto složky, může začít přemýšlet o jeho vlastním životním stylu, zdali se vážně jedná o zdravý životní styl anebo naopak, přijde k zjištění, že jeho životní styl mu je lhostejný. Pokud máme přemýšlet o dětech ve věkové skupině 12-14 let, domníváme se, že většině těchto dětí, o svém vlastním životním stylu vědomě nepřemýšlí. Jelikož jsou ještě ovlivňováni rodiči, kteří v tomto případě mají velkou zodpovědnost, právě díky návykům, které dítěti zůstanou nadále.

Vypovídající definicí, se o teorii moderního člověka zmiňují Machová a Kubátová, které se jej snaží vystihnout. Člověk v tomto století má možnost letět do vesmíru, využívá chytrých telefonů, 4G sítí, mít autopilota v automobilu, a bohužel díky špatné péči o své zdraví a převážně sedavému zaměstnání, ale i způsobu života, jej postihují civilizační onemocnění, jako jsou kardiovaskulární onemocnění, obezita, cukrovka, ale také poruchy psychického rázu.

Technický pokrok nelze zastavit, ale není ani zapotřebí jej zastavovat. Je však důležité si uvědomit hlavní biologické podstaty a z nich vyplývající potřeby pohybu a racionální energetické hodnoty potravy oproti energetickému výdeji (Machová, Kubátová, 2009).

Zdravý životní styl

V dnešní době stále oblíbenější prvek v lidském životě je právě zdravý životní styl, který je často nazýván jako aktivní životní styl. Dávno už je pryč doba, kdy se lidé při zmínění zdravého životního stylu zaměřili pouze na jeho spojení s hubnutím a odepíráním si jídla od úst. Moderní člověk má tento životní styl především spojený s pohybovou aktivitou, dále racionálním stravováním, a také sem zařazuje zbavování se stresu a jakousi duševní rovnováhu, při které má na mysli hlavně spánek a odpočinek. Ve zdravém životním stylu jde o harmonizaci duše a těla, avšak pod tímto bych nehledal žádné spirituální nebo podobné prvky. Jedná se tedy o komplexně prospěšný program pro člověka.

Tento styl není pouze o jednotlivcích nebo skupinách. Mělo by se jednat o celkový přístup společnosti jako takové. Od nejnižších pater územních celků,

jako jsou obce, přes kraje, ministerstva až k evropské unii, se daří prosazovat zákony, které příkazují nebo omezují určité jednání, které v konečném důsledku mají mít dopad na zlepšení životního prostředí pro občany. Ať už se jedná o rozšiřování cyklostezek nebo vysazování zeleně, je zde vidět snaha o zlepšení životního prostředí, které je úzce spojeno se životním stylem.

Zde není na škodu zmínit se o Dánsku, jenž je považováno za vůdčí zemi evropské cyklistiky po heslem „Prodluž si život aktivním pohybem“. V kostce shrnuto můžeme zmínit následující fakta; jedná se o město Kodaň:

- denně v dopravní špičce až 35 000 cyklistů
- 44 % dětí ve věku 10-16 let jezdí do školy na kole
- infrastruktura je přizpůsobena cyklistům a tak je jízda na kole bezpečná
- Kodaň má přes 450 km cyklostezek
- v Kodani je 5 x více kol než aut
- každé taxi má v Kodani nosič pro 2 kola (Dánská cyklistická ambasáda)

Tato veškerá práce města by však přišla vniveč, kdyby k tomu zodpovědně nepřístupovali i jeho občané. Je tedy velmi důležité sloučit zájmy občanů a zastupitelů ať už měst nebo klubů. Není to tedy jen o organizacích, ale i o samotném člověku a jeho ochotě akceptovat pravidla, jež pomáhají ke zlepšení životního stylu.

Zdravý životní styl je označován za styl, ve kterém se neobjevují prvky, jakožto jsou alkohol, drogy, kouření, ale také nedostatek pohybu nebo špatné mezilidské vztahy. Pokud se zaměříme na vymezení pojmů zdravý životní styl, jedná se především o kladný přístup k pohybovým aktivitám, racionální stravování, dostatečnou dobu, která je vytyčena pro spánek a celkovou regeneraci lidského organismu. To jakým životní styl si zvolíme, je jen a jen na nás (Čeledová, Čevela, 2010).

Zdraví

Zdraví máme každý jenom jedno a podle toho bychom sami se sebou, měli také zacházet. Jestliže je jedinec zdravý, má vícero možností, jak si svůj život užívat a dopřávat si jej plnými doušky. Je řada možností, kterými si život můžeme obohacovat, ať už se jedná o studium, práci, životní sny či zábavu (Machová, Kubátová, 2009).

Každý sám svého štěstí strůjce a tak bychom měli o své zdraví pečovat. Mnoho z nás si toto stále neuvědomuje a o své zdraví se nezajímá, dokud se neobjeví první zdravotní potíže. Pokud nás rodiče již od dětství povedou k získávání správných návyků, s velkou pravděpodobností nám toto zůstane i do dalších let. Opět zde platí, že zvyk je železná košile. Pakliže tyto návyky budou správné, bude tím dopad na naše zdraví pozitivnější.

Zaměříme-li se na definice zdraví, tou nejzmiňovanější je pravděpodobně definice od světové zdravotnické organizace (WHO) a zde je její znění:

Zdraví je stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci (Machová, Kubátová, 2009).

Proto se domníváme, že pokud člověk chce svůj vlastní život ovládat a mít svůj volný čas pro sebe, je nezbytnou součástí jeho života právě výše zmiňované zdraví.

Podpora zdraví

Pokud se zde bavíme o podpoře obcí, krajů a států, je nutné zmínit také podporu zdraví, která je ukotvena v Zákoně o ochraně veřejného zdraví 267/2015 Sb.

Je zde myšleno na jakési pozvednutí celkové úrovně zdraví, posilování tělesné, sociální a duševní pohody. Mimo jiné je zde zařazena i odolnost proti nemocem. *“Uplatňuje se ochranou a tvorbou zdravého životního prostředí tím, že společnost pečuje o dobrou životní úroveň, o vytváření pracovních příležitostí a*

dobrých pracovních podmínek, o vyváření příležitosti pro sportování a rekreační aktivity a podporuje vzdělávání a šíření informací majících vztah ke zdraví“ (Machová, Kubátová, 2009).

Cílem podpory zdraví jsou tyto dvě zaměření.

Obecný přístup:

- Přístup ke zdraví
- Zdravé životní prostředí
- Zdravé chování a podpora zvládání zdravotních problémů
- Edukace veřejnosti a výchovu ke zdraví

Konkrétní přístup:

- Pomoc lidem usnadňující jim správnou volbu zdravého životního stylu.
- Usilovat o růst zájmu lidí o zdraví,
- Posílení odpovědnosti za zvládání zdravotních problémů a o rozšíření podílu (Výchova ke zdraví, 2009).

Zde se odvracíme na Pierre de Coubertina a jeho názor na sport, kde byla základním prvkem sportu, myšlenka zábavy. Sport latinského „disportare“ a starofrancouzského „le désporter“, což znamená bavit se, příjemně trávit volný čas.

Sport

„Sport jsou všechny formy tělesné činnosti, které si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních, ať organizovaný nebo ne.“ (Evropská charta sportu).

Touto definicí je objasněn pojem sportu v Evropské chartě sportu. Dle této definice se jedná o všechny formy tělesné aktivity, které jsou provozovány ať už

příležitostně nebo organizovaně, přičemž záměrem je určité vyjádření fyzické kondice nebo duševní pohody. Také je zde zmíněno utváření společenských vztahů a v neposlední řadě dosahování výsledků v soutěžích na všech úrovních. Pokud bychom hledali v českém prostředí definici sportu, můžeme ji také najít v zákoně o podpoře sportu, což je zákon č. 230/2016 Sb. „*Pro účely tohoto zákona pojem sport představuje všechny formy tělesné činnosti, které prostřednictvím organizované i neorganizované účasti si kladou za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů v soutěžích všech úrovní.*“ (Zákon č. 230/2016, 2016).

Tyto definice jsou velmi obsáhle a dle našeho názoru by se v nich dali najít určité chyby, zvláště v té z českého zákona, ale to je momentálně druhořadé. Ve zkratce tedy je považováno za sport jakákoliv pohybová aktivita, jejíž výsledky lze případně porovnat a je konána za určitých pravidel a zvyklostí. Vylučují se tím pádem hry, jakožto šachy, kde se jedná o duševní aktivitu nebo také války a boje, při níž je cílem zabít nepřítele. Tato definice je velmi strohá, ale je však mířena pro současnou populaci, neboť problém s obezitou, která je u dnešních dětí velmi častá, těžko vyřešíme tím, že budou hrát šachy. Proto raději v této práci volíme slovní pojem pohybová aktivita.

Pohybová aktivita

Jak uvádí World Health Organization k celosvětovému problému patří především nedostatečný pohyb. Který může být způsoben sedavým zaměstnáním, nedostatečnou motivací ke sportu, špatnými návyky z dětství nebo jen svojí leností. Přitom jakákoliv pohybová aktivita, je-li prováděna podle pravidel a není při ní možnost ohrožení zdraví, přinese do života člověka daleko více radosti a kladů než kdyby člověk žádnou podobnou činnost nedělal.

Pohybovou aktivitou rozumíme určitou činnost, která nutí zvýšit požadavky na funkci organismu a vyžaduje energetický výdej, který je nad rámec výdeje v běžném stavu (Sekot, 2015).

Čím dříve člověk začne s pravidelnou pohybovou aktivitou, tím je větší možnost, že po zbytek svého života zůstane na pohybové aktivitě doslova závislý. Pro příklad je zde uveden Sylvester Stallone, jenž neměl lehké začátky. Ve zkratce je zde popsán jeho příběh. Narodil se jako nechtěné dítě, po porodních komplikacích mu zůstala část obličeje ochrnuta, byl vyhozen ze 12 různých základních škol, jelikož měl problémy se začlenit, uzavřel se sám do sebe a vyhledal si svůj idol Steeveho Reevese, který je znám svou rolí Herculese. A od té doby si oblíbil zvedání všech těžkých předmětů, později to přešlo v kulturistiku a tato „láska“ mu zůstala až dodnes. Ve svých 70 letech vypadá, jako kdyby zastavil čas. „*Age is just a number.*“ (Stallone, Hochman, 2005).

Ačkoliv případ Stalloneho není přímo ukázkový, šlo nám hlavně o to ukázat vnitřní sílu a lásku ke sportu, která se dá vybudovat již v dětství. Učitelé, kteří jej nepřímo ovlivnili ke sportu, sem patří dozajista také, avšak v jiné roli. Možnost učitelů, ale i rodičů, kteří mohou ovlivnit své dítě je obrovská. Nejprve jsou pro děti vzorem jejich rodiče, postupně tato úloha přechází na učitele nebo trenéry v jednotlivých klubech, popřípadě celebrity. To však spíše v pozdějším věku.

Pokud v hodnotách rodičů je sport zařazen mezi první místa, tím budou i více ovlivněny děti a sport, tak budou mít spojen s atraktivní činností, která je pro ně hodnotná. Nebojíme se tvrdit, že převážná většina dětí, má první zkušenost s pohybem, sportovními aktivitami spojenou se svými rodiči. Můžu zde uvést vlastní zkušenost. Mám jednoho staršího bratra, v době kdy se nám narodil třetí nejmladší bratr, řekl otec, že po zkušenostech s vedením a ostatními lidmi ve fotbalovém prostředí, už jej na kolektivní sport nedá. S trochou srandy, s trochou nadsázky, ale z části také se zkušenostmi z fotbalového prostředí. Pravdou však bylo, že první dárek, který bratr dostal, byl fotbalový míč, druhý a třetí taktéž fotbalový míč. Pak už následovali typické návštěvy na fotbalovém i futsalovém utkání a tak se stalo, že od 4 let nejmladší bratr začal chodit do fotbalového klubu. Troufám si říct, že jej fotbal baví i díky tomu, že v jeho blízkém okolí je sport na nejvyšších příčkách.

Pokud se zaměříme na rodiny s dětmi, určitě najdeme rozdíly mezi jednotlivými rodinami, stejně tak jako můžeme najít rozdíl mezi dětmi v jedné rodině. V rámci jedné rodiny nemusí být děti vedeny ke sportu stejným způsobem, ať už v důsledku pokroku doby, změnou priorit rodičů nebo jen vlastním vztahem ke sportu.

Rodiny jsou ovlivňovány také financemi, které mají k dispozici. Dále to může být také množstvím volného času. Co se týče nákladovosti sportu, zde si myslíme, že tento fakt už není tak aktuální jako dříve. I z tohoto důvodu vstoupá obliba u individuálních, finančně spíše dostupných sportů jako je běh, nordic walking nebo například cyklistika (Sekot, 2015).

Zjednodušeně nepotřebujeme k běhu absolutně nic nového a drahého, pokud si chceme dopřát určitý komfort, obětujeme pár tisíc na nové běžecké boty, které vydrží přibližně dva roky. Přepočteno na koruny 2 000 Kč vydělím počtem dnů za dva roky 730, a dostanu částku 2,74 Kč, což odpovídá zhruba jednomu rohlíku, který když si odpustíme každý den, budeme mít za dva roky opět nové boty. Bílé pečivo stejně většina racionálních stravovacích režimů vyřazuje z doporučených jídel. Zajímavou motivaci tak dostávají děti z chudších rodin, pro které je sportovní vybavení vzácností a budou se tak snažit dokázat maximum.

Pakliže se zaměříme na pohyb jako takový, dostáváme se k rozlišení do tří základních skupin. Samozřejmostí je pohyb pracovní, dále pohyb mimopracovní době a v poslední řadě také pohyb ve volném čase.

V době kdy není ničím zvláštním, že lidé k přesunu používají skútr nebo segway, je zřejmé, že pohybu celkově ubývá. Ať už se jedná o jakýkoliv pohyb z výše zmiňovaných skupin. Beru v potaz, že vědeckotechnická úroveň se neustále zvyšuje a tak se stává práce produktivnější a efektivnější, což je pro ekonomický přínos firem hlavním důvodem, proč jednají v „neprospěch“ lidského zdraví a „šidí“ tak lidskou sílu o možnost zvýšené fyzické aktivity, která v životě jedinců mizí. Tím, že klesají nároky na tělesnou zdatnost jedince, to však nekončí, ba naopak je požadováno, aby člověk byl odolnější po psychické stránce. Jelikož

nároky na nervovou soustavu, smyslové orgány a celkově psychiku neustále rostou (Daněk, 1983).

Výše je popsán pohyb pracovní, který je tedy omezován. Teď se zaměříme na pohyb mimopracovní, který obsahuje domácí práce, stavby vlastních obydlí, ale také nákupy. Jedná se zde o pohyb jak nenáročný, tak pohyb více náročný. Opět je zde zapojována nervová soustava, která při větších akcích může být více zatěžována (Daněk, 1983).

Poslední skupinou, kterou zde uvedu, je pohyb, který je konán ve volném čase. Ačkoliv většina populace připouští, že pohyb je pro tělo a mysl důležitý, nedokážou ocenit pravý význam tohoto faktoru, sílu a ani efekt. Jelikož, pro udržení svého zdraví a případnou prevenci nemocím je zapotřebí dostatečná pohybová aktivita ve spojení s racionální výživou (Centrum preventivní medicíny, 2015).

Efekt pohybu na zdraví

Pakliže máme zmínit efekty pohybu na zdraví, bude se jednat pravděpodobně o všem známé neměnné, pokud budete dodržovat pravidla správného a přiměřeného pohybu, docílíte těchto benefitů:

- „ *Chrání před srdečně-cévními onemocněními, infarktem, mozkovou mrtvicí, vysokým krevním tlakem, embolií, krevní sraženinou*
- *Snižuje riziko vzniku cukrovky – diabetu II .typu*
- *Je prevencí i léčbou obezity*
- *Zlepšuje strukturu kostí, zpevňuje tělo*
- *Podporuje a zlepšuje činnost imunitního systému*
- *Zlepšuje metabolismus – látkovou přeměnu*
- *Zlepšuje dechové funkce“* (Centrum preventivní medicíny, 2015).

Doporučení PA

Co se týče doporučení k pohybovým aktivitám, je zde spousta zdrojů, které uvádí většinou stejné informace s minimálními rozdíly. V následujících bodech je shrnutí informací, které tyto zdroje uvádí:

- Pohyb by měl být brán jako zábava a příležitost nikoliv nutnost
- Aktivita jedince by měla být každý den, co největší
- Snaha denně o 30 minut fyzické aktivity mírné intenzity nad rámec činností
- Pokud je možnost, měla by se provádět i zátěž intenzivnější, avšak stále sportovně rekreačního charakteru (Kulštejn. 2015) (Tombak, 2014)

Nikde není psáno, že začátečník musí každý den mít 30 minut svižnější chůze či poklusu a 3 krát v týdnu provádět náročnější aktivitu typu crossfit, běh, plavání a podobně. Pokud se jedná o začátečníky, je vhodné začínat mírnou aktivitou jako je zmiňovaná svižná chůze, popřípadě nordic walking, tak aby nedošlo k znechucení dané aktivity. Dalším důležitým bodem jsou zdravotní možnosti. Na základě posouzení dalších možností přidáváme postupně na intenzitě a frekvenci pohybových aktivit. Jak je zmiňováno, v oblibu se dostává běh, ale také cyklistika. Dnešní populace dává přednost především individuální aktivitě, jelikož se cítí nezávislá a není nutná žádná organizace. Individuální sport nepotřebuje žádného „manažera“, který by zařídil prostor, správný počet hráčů, ale také materiální zabezpečení dané aktivity.

Stravovací návyky

Výživa

Důležitou složkou ve vývoji dítěte je výživa. Ať už se jedná o malé batole anebo o dospívajícího jedince. Vždy se považuje tato složka za velmi důležitou ať už jako prevence proti civilizačním chorobám, ochrana imunity a také jako nutnost k přežití. Správné stravovací návyky si s sebou neseme již od dětství a jsme tak nejvíce ovlivněni svými nejbližšími, což v převážně většině lidské

populace jsou rodiče. Díky tomu může obézní člověk mít neustále problémy, ačkoliv se bude snažit a bude poctivě cvičit a vydávat tak energii. Pokud však nezmění své stravovací návyky a neupraví svou stravu, je zde malá pravděpodobnost, že svůj boj vyhraje. Jídlo, které označujeme jako nezdravé, se vyskytuje v dnešní době téměř na každém kroku. Ať už se jedná o oblíbené fastfood restaurace, čínské restaurace nebo benzínové pumpy. Tato jídla obsahují velké množství tuků, koření, solí a aditiv. Fořt uvádí, že dnešní člověk je daleko více schopen se adaptovat na stravu, kterou má k dispozici. Jelikož je schopen pozřít cokoli, co mu potravinářský průmysl nabídne (Fořt, 2007) (Insel, Roth, 2012).

S názorem, že člověk je schopen pozřít skoro vše, se ztotožňujeme a uvádíme zde příklad. Ačkoliv se jedná o komerční pořad, najdeme v něm velkou část výše zmiňovaného. Máme na mysli pořad Ano, šéfe!, kde jeden z našich předních špičkových kuchařů, navštěvuje restaurační zařízení a ve velké většině se jedná o nedostatečné hygienické podmínky, nevhodná úschova potravin atd. I přesto lidé stále do takových podniků chodí.

Jelikož se nachází velké množství informací, ohledně toho, jak se stravovat. A ne všechny se shodují. Uvádíme zde cíle světové zdravotní organizace pro Evropu, neboť chceme ukázat, že se i nadnárodní korporace zabývá problematikou stravování:

- *„Upravení příjmu celkové energetické dávky u jednotlivých populačních skupin v souvislosti s pohybovým režimem tak, aby bylo dosaženo rovnováhy mezi jejím příjmem a výdejem pro udržení optimální tělesné hmotnosti v rozmezí BMI 18-25,*
- *snížení příjmu tuku u dospělé populace tak, aby celkový podíl tuku v energetickém příjmu nepřekročil 30 % optimální energetické hodnoty (tzn. u lehce pracujících dospělých cca 70 g na den), u vyššího energetického výdeje 35 %,*
- *dosažení podílu nasycených, monoenových a polyenových mastných kyselin 0,6 v celkové dávce tuku, poměru mastných kyselin řady n-6:n-3*

maximálně 5:1 a příjmu trans nenasycených mastných kyselin do 2 % celkového energetického příjmu,

- *snížení příjmu cholesterolu na max. 300 mg za den (s optimem 100 mg na 1000 kcal),*
- *snížení spotřeby jednoduchých cukrů na maximálně 10 % celkové energetické dávky (tzn. u dospělých lehce pracujících cca 60 g na den), při zvýšení podílu polysacharidů,*
- *snížení spotřeby kuchyňské soli (NaCl) na 5 – 7 g za den a preferenci používání soli obohacené jodem,*
- *zvýšení příjmu kyseliny askorbové (vitaminu C) na 100 mg denně,*
- *zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den,*
- *zvýšení příjmu dalších ochranných látek jak minerální, tak vitaminové povahy a dalších přírodních nutrientů, které by zajistily odpovídající antioxidační aktivitu a další ochranné procesy v organismu (zejména Zn, Se, Ca, J, Cr, karotenů, vitaminu E, ochranných látek obsažených v zelenině, apod.)“ (Společnost pro výživu, 2015).*

Dané body zmiňujeme i z toho důvodu, že se konkretizují výživová doporučení, avšak domníváme se, že většina populace nestuduje tyto doporučení. Pokud se najdou lidé, kteří daná doporučení přečtou, nejspíše se pro nich bude jednat o příliš odborné termíny a tak zůstanou u oné fráze – pestrá strava. Pozor však musíme dávat i na to, že člověk si pod pestrou stravou může představit pouze rýži. Rýže je kulatozrná, dlouhozrná i krátkozrná, jasmínová, hnědá, černá. Ačkoliv je tento příklad primitivní, poukazují v něm pouze na pestrost druhů rýže. Fráze, kterou jsme již několikrát zmiňovali, jde vyložit různými způsoby a tak je důležité, že světová zdravotní organizace vydává takováto prohlášení. Ačkoliv se jedná o komplexní a obsáhlé doporučení a cíle, může tyto body dále prezentovat výživový poradce nebo člověk, který je v oboru vzdělaný. Tím tak bude zaručeno rozšíření informací. Bohužel nebo bohudík, posledním prvkem v těchto doporučeních bude samotný člověk a jeho volba, zdali se zabývat výběrem jídelníčku anebo nic neměnit a mít tak „pohodlný“ život.

Přesným sestavováním jídelníčků se zabývat nebudeme, jelikož to pro tuto diplomovou práci nepovažujeme za důležité. Spíše se zaměříme na základní rozdělení makroživin. A to konkrétně cukry, tuky, bílkoviny, též nazývané sacharidy, lipidy a proteiny. Tato troj složka je považována za potřebnou k přežití a pokrývá nám energii, kterou musí tělo vydávat (Bauer, Sokolik, 2002).

Cukry

Jsou v potravě zastoupeny v potravinách ve dvou formách. Buď jako cukry jednoduché, též nazývané jako monosacharidy, anebo cukry složité takzvané polysacharidy. Pro tělo jsou prospěšné obě dvě varianty cukrů, avšak jen v určitých případech a množství. Obě dvě formy jsou pro tělo zdrojem energie, avšak jednoduché cukry jsou využívány v první fázi (Froydová, Lye, 2008) (Kleiner, 2010).

Tuky

Tuky jsou také zdrojem energie, avšak až v případě déle trvajících požadavků těla na energetické krytí. Jsou součástí nervové tkáně a cévní stěny. Jsou tak stavebním materiálem buněk v pohybovém aparátu. Jsou uloženy jako zásobní látka v podkožním vazivu, a také kolem orgánů (Machová, Kubátová, 2009) (Petrásek, 2004).

Bílkoviny

Z využitím bílkovin jakožto energetickým zdrojem už je to horší. Slouží jako rezerva a jsou využity v 10 až 15% celkového výdeje energie. Pokud lidé posilují a zároveň drží striktní dietu, snaží se do sebe dostat, co nejvíce bílkovin, což se jim nemusí vyplatit. Studie dokazují, že přínosná gramáž pro lidské tělo se pohybuje v rozmezí mezi 1,5 – 2,3 gramu bílkoviny na kilogram váhy. Neúměrné přehlcování organismu bílkovinami ve stravě může vést až k ucpání střev, což je pro člověka velmi nebezpečné. Díky bílkovinám ve stravě, člověk přijímá i dusík, síru a esenciální aminokyseliny, přičemž i je tělo není schopno samo vytvořit. Aminokyseliny jsou pro tělo využitelné, pouze pokud jsou přijímány rovnoměrně, jelikož lidské tělo dokáže zpracovat aminokyselinu na bílkovinu pouze v množství nejméně obsažené aminokyseliny (Kleiner, 2010) (Tombak, 2014).

Doporučený poměr živin

Při sestavování tohoto poměru jsme brali v potaz vícero autorů, jenž se zabývá danou problematikou. Pokud se tedy nejedná o speciální diety typu sacharidových vln, ketogenní diety apod. pak po přečtení daných literatur, které se zabývají běžným stravováním, je doporučený poměr živin v celkové denní dávce v tomto poměru:

Bílkoviny – Tuky – Cukry

15 – 30 – 55 (%)

(Fořt, 2007) (Stallone, Hochman, 2005) (Šedivý, 2007) (Kleiner, 2010) (Kulštejn, 2015).

Pitný režim

Pro člověka je pitný režim nezbytný. Dostatek tekutin je životu důležitý, ačkoliv jsou zde i extrémní případy, kdy člověk vydržel více dní bez tekutin, jednalo se o životu nebezpečnou situaci. I přes značné rizika, který nedostatek tekutin způsobuje, se stále objevují lidé, kteří vypijí za den jen malé množství vody. Přičemž lidské tělo se skládá z 50 až 75% právě z vody a i lidská aktivita je v souznění se ztrátami tekutin ať už pocením, dýcháním nebo odpařováním z kůže (Blahutková a kolektiv, 2014).

Ideální množství se různí podle autorů, avšak veškeré zdroje se pohybují v rozmezí 40 až 50 ml na kilogram hmotnosti. Jedná se přitom o dospělého jedince. Pokud bych se zaměřil na sportovce vážícího 70 kg, zde bude příjem tekutin vyšší a to i přes 4 litry tekutin (Šedivý, 2007) (Kleiner, 2010) (Kulštejn, 2015).

Jednoduchý test, který může odhalit, jak na tom s pitným režimem jste, je barva moči. Čím je moč světlejší, tím je více koncentrována a je nám tak jasné, že náš pitný režim je optimální. Přičemž čirá barva značí dostatek tekutin. Bohužel, pocit žízně je v člověku vzbuzován až ve chvíli, kdy už je tělo dehydratováno a je často doprovázen únavou či bolestí hlavy. Člověk by se měl

soustředit převážně na neslazené vody, bylinkové nebo ovocné čaje, jelikož ve slazených nápojích je nadměrné množství jednoduchých cukrů (Clark, 2009) (Mandelová, 2006) (Blahutková a kolektiv, 2014).

Rodina

Rodina se dá považovat za jednu z nejstarších společenských skupin, neboť pokud se podíváme zpátky do historie, i přes veškeré změny, kterými procházela, ať už to bylo velikostí skupiny anebo významovým začleněním do společnosti, vždy se zde nacházela. Přesná definice rodiny je velice obtížná a i díky tomu je možno dohledat spousty teorií, které se snaží popsat rodinu. I kvůli rozdílnosti teorií, jsme hledale společné body, které jsou v definicích uvedeny. Pro příklad zde uvádíme některé z definic. Podle Matouška se mluví o rodině, pakliže se jedná o skupinu lidí spojenou pokrevním příbuzenstvím nebo právními svazky. Jedná se o nenahraditelnou a jedinečnou instituci, jelikož její spojení osobních zájmů dospělých ve prospěch partnerů a dětí se dá považovat za ideální. Dítě je odkázáno na osvojení si základních dovedností, hodnot a postojů na dospělého jedince, který jej vychovává (Matoušek, 1997).

Další pojetí je od Havlíka, který považuje rodinu za nejdůležitější instituci a společenskou skupinu, přičemž se jedná o stěžejní článek ekonomické jednotky a sociální struktury. Za hlavní funkce považuje reprodukci lidského druhu, socializaci, přenos kulturních vzorců a zachování kulturního vývoje (Havlík, Kořa, 2002).

Rodina by si měla klást za cíl, aby se dítě stalo nedílnou součástí jejího života. A i proto by se rodina měla zaměřit na duševní vývoj dítěte a snahu o jeho pozitivní osobnost a tak je pro dítě důležité neměnné prostředí, které je citově vyvážené. Toto životní prostředí by měla dodávat rodina dítěti (Čáp, 1993).

Ačkoliv se rodina stará o tuto důležitou roli v celém socializačním procesu osobnosti dítěte, není jedinou součástí, která poskytuje dítěti výchovu, vzdělání ale také vytváření její osobnosti. V rodině je dítěti umožněno získávat zkušenosti ve styku s lidmi. Jako první zde dítě navazuje mezilidské vztahy. Dítě zde poznává lásku, vnímá úkoly od ostatních členů rodiny a učí se jim. Další takovou institucí v životě dítěte jsou kamarádi, školní prostředí a také prostředí, ve kterém má dítě své „koníčky“ (Matějček, 2012).

I když se jedná o poměrně důležité instituce, vývoj dítěte je primárně ovlivněn rodinou. Rodina ovlivňuje členy od narození a tak dítě získává určité návyky v těch nejcitlivějších letech dítěte. V rodině jsou také uspokojovány základní psychické potřeby, tím nejlepším a také přirozeným způsobem, jenž ovlivní další vývoj osobnosti (Havlík, Kot'a 2002).

Rodinu můžeme zohledňovat dle nejrůznějších hledisek. Nejčastější rozdělení je však podle, struktury rodiny a typu rodiny. Pokud zmiňuji strukturu rodiny, jedná se především o rozdělení na nukleární rodinu – matka, otec, děti a potom na rodinu širší, ve které je součástí již i příbuzenstvo – bratřenci, strýcové apod.

Typologie rodiny – tradiční, moderní, postmoderní

Tak jako vše ostatní i typy rodin lze dělit podle nejrůznějších klasifikací. Může se jednat například o rozdělení podle splňování funkcí, které jsou pro rodinu rozděleny. Tedy na funkční, dysfunkční, afunkční, problémové a další (Helus, 2015).

V této práci jsme se soustředili na typologii rodiny se zaměřením na výchovu. Tato typologie je nejlépe vystižena v klasifikaci rodiny dle historického hlediska. Jedná se konkrétně o tři charakteristiky, které byly typické pro odpovídající období.

Tradiční rodina

Tento typ rodiny byl typickým do poloviny minulého století. Velmi typickým jevem byl legitimní sex aneb povolený pohlavní styk pouze párům, které jsou sezdané. V této době měly velmi těžké postavení matky samoživitelky a často byly společností odsuzovány. Jelikož zde výběr celoživotního partnera nebyl pouze v rukou samotných členů dvojíc, ale jejich rodičů, a tím se údajně podporovala stabilita společnosti. Partneri se vybírali podle postavení dané rodiny ve společnosti a dalších obdobných kritérií (Možný, 2008).

Hlavou rodiny byl vždy otec. Rodiče byli často inspirováni u svých vlastních rodičů a nebylo častým jevem, že by rodiče obměňovali způsob

výchovy. Tradiční rodina se často odrážela s náboženství, církví nebo od ideologických myšlenek a tyto hodnoty se přenášeli mezi generacemi (Matoušek, 1993).

Moderní rodina

Od poloviny minulého století se začalo měnit i postavení v tradičních rodinách. V této moderní rodině je zahrnut pouze úzký rodinný kruh, tedy rodiče a potomci. Ženám se v této době dostávalo větší možnosti, co se týče výběru práce a uplatnění se. Také vývoj vlastní kariéry je lépe dosažitelnější. Ačkoliv se již vyskytovali i rodiny, kde živitelkou je žena, jednalo se o ojedinělé jedinečné případy. Díky tomu však začala klesat mužská prestiž v rodinném postavení (Matoušek, 1993).

Jen těžko lze stanovit jeden univerzální model rodiny, dle kterého by se ostatní rodiny řídily a vychovávaly své potomky. Dítě se dostává do popředí a obrací se na něj i pozornost veřejnosti. V rodinách se objevuje velmi často demokracie a také diskuze nad příkazy rodičů (Možný, 2008) (Bornstein, 2002).

Postmoderní rodina

Postmodernismus je směr, jehož hlavním prvkem je pluralita názorů a jejich rovnoprávnost. V současné době je rodina brána více benevolentně. Stále je zde držen model „nukleární rodiny“, avšak již není nutností, aby rodiče byli manželé. Také zde můžeme vidět, že si do nové rodiny přivede dítě z předchozích partnerství a i to je započítáváno do úzkého kruhu rodiny. Rodina je daleko více individualizována a je přizpůsobivější, než tomu bylo dříve. V tradiční rodině bylo důležité předat dětem statek či jinou movitou věc. Naopak dnešní doba si žádá zajištění kvalitního vzdělání. Jelikož se v dnešní době nachází velmi mnoho možností jak získávat informace, tak i ve vzdělání mají rodiče pouze nepřímý vliv a to výběrem školy. Díky možnostem moderní doby, se také odlišují dané výchovy od sebe a to z hlediska matčiny strany, neboť matky mají nyní více možností a jednou z nich je větší benevolence při volbě mezi kariérním růstem a samotnou výchovou dítěte (Možný, 2008) (Bornstein, 2002).

Rodičovství

Pro mnohé z nás může být rodičovství něčím zázračným, pro druhé může být opakem. Avšak pokud se již dítě narodí, je dle našeho mínění obdařeno darem, který může rozkvést jako květina, budeme-li o něj pečovat v přiměřené míře. Tento příklad je velmi prostý. Budeme-li se o květinu starat, tak jak je zapotřebí, nestane se, že by shnila. Avšak budeme-li květinu vodou zalévat neustále, budeme ji vystavovat pro ni nepřirozeným podmínkám, brzy z ní zůstanou jen kořeny pod zemskou hlínou. Ačkoliv se zdá přirovnání absurdní v současné době je způsob péče o dítě docela podobný.

Dítě je člověk nesmírně tvořivý tvor. Je plný nadšení a raduje se z každé maličkosti, kterou mu svět přináší. Svou lidskost vyjadřuje beze strachu z možnosti odsouzení druhých a vystavuje tak světu svou pravou tvář. Žije tedy svůj život naplno v daném okamžiku. Postupem času však dítě vyhledává svůj vzor a snaží se svým vystupováním a chováním napodobovat pro něj známé osoby. Přičemž jsou nejčastěji ovlivňováni právě rodiči. Ne nadarmo se říká, že dítě je odrazem rodičů. A tím pádem se stane, že svůj potenciál, který se v něm ukrýval, pomalu začíná zmenšovat. Je to možná tím, že dítě chce být středem pozornosti a snaží se zaujmout své okolí, tím jak dokáže napodobovat své blízké. Jen pro představu, pokud dítě chodí v nákupním centru a hlasitě si zpívá, co se stane nejčastěji? Jednou z věcí bude, že jej lidé budou sledovat a ukazovat prstem, že se nechová, tak jak ostatní. Další z věcí, která nastane, bude od osoby, která je s ním v kontaktu a dítě se bude snažit přemluvit, aby zpívalo tišeji nebo vůbec. Další z možností je, že dítě dostane na zadek a hotovo. Krásná ukázka toho jak dítě vychováváme v našich určených pravidlech.

Netvrdíme ovšem, že rodiče by neměli mít stanoveny určitá pravidla disciplíny a přirozené hranice. Rodič by měl být především moudrým průvodcem dítěte, ne rozhodující velitel.

Často se také stává, že žijeme život své matky nebo svého otce, přitom ten náš život mohl být daleko šťastnější a úspěšnější, avšak nemáme tu odvalu stát se tím, s kým skutečně jsme vnitru duše.

I proto porovnáváme dítě, které je zbaveno všech možností osobního růstu a využití svého skutečného potenciálu, právě ke květině, které zbyly jen kořeny pod povrchem. Zároveň uvádíme zajímavou myšlenku, ačkoliv spíše filozofického rázu, která tvrdí že, člověk se tím pádem zabeďní do sebe, není však brzo, na to aby se zabeďnil v dětském věku? Vždyť zabeďněn bude i po smrti, tak proč umírat ještě, když žije? (Sharma, 2006) (Bornstein, 2002).

Rodina a výchova

Výchovný styl je souběh záměrných i spontánních způsobů chování vychovatele k vychovávanému (Hartl, 2004).

Pokud danou definici uchopíme a spojíme ji s rodinou, pak mi vyplývá, že výchovným stylem vyjadřujeme jak fyzické tak psychické úkony, které ovlivňují dotyčného jedince. Při dané tématice se tedy jedná o vztah rodič – dítě. S tím souvisí i vyjádření podle Čápa, jenž uvádí, že klíčové momenty mezi interakcí a komunikací dospělých s dítětem se považují za způsob výchovy. Při této činnosti si pak všímáme momentů, které se mezi sebou prolínají a to konkrétně typ výchovy a citový vztah k dítěti. Tyto dva momenty jsou spjaty a v podstatě ovlivňují to, jakou odměnu dítě dostane. Stejně tak ovlivňují případné tresty a další jednotlivé výchovné prostředky i to jak na něj dítě bude reagovat. Celý tento proces pak dítě samozřejmě ovlivňuje při jeho rozhodování a prožívání životních situací, ale také to, že se snaží chovat stejně jako jejich rodiče, popřípadě jiné životní vzory. V mé diplomové práci se soustředím na rozdělení do 3 základních výchovných stylů, které jsou autoritářský, autoritativní, liberální (Bornstein, 2002).

Rodičovské výchovné styly

Průkopníkem, který se zabýval zkoumáním těchto výchovných stylů, je považován Kurt Lewin. Se svými kolegy se zabýval klasickým způsobem, z psychologického hlediska výchovnými styly, které posléze představil světu a také je pojmenoval. Jedná se o model tří výchovných stylů, které vznikly při výzkumu v roce 1939. Díky Lewinově práci se dostalo inspiraci ostatním. Termíny, které poprvé využil při výzkumu, jsou používány dodnes. Díky jeho

přestěhování z Německa do Spojených států amerických, si mohl na vlastní kůži zažít a vidět rozdílné výchovné styly. Tak jako tomu je v mnoha případech při změně prostředí. „Jiný kraj, jiný mrav“. Zde platilo to samé, neboť zatímco v Německu převládal autoritativní styl výchovy, v USA byl častěji využíván liberálnější styl (Čáp, 1993).

Autoritářský

Co se týče modelu této výchovy, jsou podrobně popsána v Lewinově teorii, proto zde ve zkratce uvádíme hlavní rysy daných stylů. Pakliže se bavíme o autoritativním stylu, je patrné, že se zde nachází autorita, která budí respekt a to ať už svými postoji, komentáři nebo hodnotami. V dítěti je tak potlačována tvůrčí a kreativní schopnost a je závislé na rozkazech své autority. Dítě a jeho potřeby zde nejsou příliš brány na vědomí a tím se také nedokáže dítě odpoutat od rodičů a není vedeno k samostatnosti. S tím souvisí také způsob, kterým dítě může dosáhnout úspěchu či neúspěchu. Neboť dítě, které je vychováno v autoritativní rodině, je častěji trestáno než odměňováno a tak je pro něj demotivující získávat nové zkušenosti, neboť se obává s případných trestů. Raději se spokojí s průměrným výsledkem, neboť není potrestáno, avšak nezkusí nový způsob, který by mohl výsledek zlepšit nebo naopak zhoršit (Kratochvíl, 2005) (Bornstein, 2002).

Autoritativní (demokratický)

Tento styl je považován v současnosti za nejvíce vhodný, často je také označován jako integrační neboli vzdělávací. Dítěti se tak dostává přiměřené péče, je zásoben dostatečným množstvím informací, při vzniklých situacích a rozhodování se nechává na dítěti. U dětí je tak stimulována jejich vlastní činnost. Důležitou součástí je také to, že se rodič snaží jít příkladem a být pro své dítě spíše vzorem, než někým kdo by dítě kontroloval každou chvíli, rozkazoval mu nebo naopak nejevil o dítě a jeho péči velký zájem (Hartl, Hartlová, 2000) (Bornstein, 2002).

Liberální

Tento vliv vychovatele se dá označovat za slabý či mírný či dokonce lhostejný. Rodiče na dítě nevyvíjí žádný tlak a tak je dítě převážně samostatné, avšak to může vést k úplné nemožnosti mít chování dítěte pod kontrolou a potom takové dítě může být velmi problematické. Nedůsledná péče rodičů spočívá také v nekladení velkého důrazu na požadavky, které by mělo dítě plnit. Dítě si žije svůj vlastní život, který může vypadat jako život bez pravidel (Hartl, Hartlová, 2000).

Ačkoliv v textu popisují výhradně jednotlivé výchovné styly, v běžném životě dochází k propojení všech výchovných stylů avšak s převládajícími prvky jednoho stylu. Výchovné styly nevznikají podle toho, jak se rodiče vyspí, ale závisí na mnoha proměnných. Za nejvýznamnější z těchto faktorů je možno označit, přenesení si výchovného stylu z dětských dob. A tak se rodiče dopouští chyb, které sami v mládí zažili z pohledu dítěte. Výchovný styl se skládá tedy z prvků osobnosti (povaha) a poté z prvků kombinací osobností. Tudíž každý rodič do své rodiny vnáší něco nového, jiného a specifického (Bornstein, 2002).

Osoby ovlivňující způsob výchovy

Aby se dalo hovořit o ovlivnění výchovy dítěte, je zapotřebí si uvědomit že je zde velké množství faktorů, které jej může ovlivnit. Nejvýznamnější částí však zůstává osobnost rodiče a jeho vlastnosti. Zde hraje velkou roli taktéž to, zdali rodič svou úlohu přijal a je s ní vyrovnán (Matějček, 2012).

Díky těmto autorům a jejich opakované snaze bylo zjištěno, že je možno sledovat nepříznivý vývoj zejména v rodině, ve které trpí osobnost rodičů výraznou nestabilitou, neobjektivností, autoritářstvím, negativním působením na děti, nadhodnocením i podhodnocením nebo nepřijetím role rodiče. Nedílnou součástí je také osobní zkušenost z vlastní rodiny. Vzpomínky, které si člověk uchovává, mohou působit jako kladný vzor. V tomto případě se setkáváme se známým klišé „za mých mladých let se to taky tak dělalo“. Anebo si přenesou do své nové rodiny takzvaný negativní vzor, který na ně působí jako strašák a snaží se nevystavovat své dítě podobným výchovným situacím, které nepůsobili

v období dětství na ně příznivě. Snaží se tak hledat vlastní výchovný styl (Matějček, 2012) (Bornstein, 2002).

Jako další faktor ve výchově působí vzdělání rodičů. Podle většiny relevantních výzkumů se ukazuje, že rodiče, kteří mají základní vzdělání, ochuzují své děti o nejrůznější typy zážitků, stimulů a motivací. Jsou tak omezovány oproti ostatním dětem z jiných rodin. Podmíněnost rodinné výchovy osobností matky a otce, temperamentem, který jim je vlastní, společně s názory a zkušenostmi, návyky a způsoby komunikace se opakovaně potvrzuje ve výzkumech i poradenské praxi (Čáp, 1993) (Bornstein, 2002).

Pubescence

V této práci se zaměřujeme na cílovou skupinu žáků základních škol, která je na druhém stupni. Jedná se zejména o žáky 7., 8. a 9. třídy. Tato skupina je zařazena do období pubertálního. I proto se v této práci budeme tázat a zabývat zejména žáky, nikoliv jejich rodiči. V některých publikacích, které se zaměřují na vývojovou psychologii, se toto období nazývá starší školní věk (Vágnerová, 1997).

Určení věku dospívání, kdy toto období začíná a kdy končí, se liší podle autorů. Z důvodů velké individuální rozdílnosti je téměř nemožné určit jasný věk. Lze však určit přibližné věkové hranice. Ačkoliv by se zda našli určité výtky, dolní věková hranice se nachází v období mezi 11. až 12. rokem života, naopak horní hranice se vymezuje v období 20. až 22. roku života. Jelikož v této práci jsou žáci, kteří spadají do spodní poloviny tohoto rozmezí, zaměříme se na vymezení pojmu pubescence, která je v tomto období zhruba od 11 do 15 let. Jedná se tedy o žáky 7., 8. a 9. tříd. Druhá polovina období dospívání je označována jako období adolescence. Pubescence a adolescence spolu úzce souvisí a jedná se o pozvolné tělesné, sociální ale i duševní dosahování zralosti. U některých autorů je ještě zmiňována třetí fáze, která rozděluje pubescenci na fázi prepuberty a vlastní puberty (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Pubescence pochází z latinského výrazu „pubes“, jenž může nabývat významů, jako jsou – chmýří, vousy, ale také pohlavní orgány (Helus, 2015).

Jedná se o přechodné období mezi dalšími dvěma obdobími. Období, které předchází dospívání je dětství. Po období dospívání, podle logického a chronologického úsudku, následuje dospělost. Jak každý z nás může tušit, dle změn, které se v lidském těle odehrávají, se jedná o jedno s nejobtížnějších stádií z hlediska vývojového. Období pubescence je tak určité nabývání dospělosti. Obvyklé projevy dospělosti jsou spojovány především s biologickými změnami. Ať už to je růst ochlupení, sexuální zrání, návyk na sexuální život nebo zplození dětí. Dalšími proměnami jsou zasáhnutá i kategorie sociální a sociálně psychické. Tyto změny mohou probíhat za určitých okolností souběžně, avšak nezávisle na sobě (Langmeier, Krejčířová, 1998).

V období pubescence je důležité zvládnutí změny z dětského těla do těla dospělého, tím dochází také k odpoutání od rodičů, a proto je důležité získávání nových sociálních vztahů s vrstevníky obou pohlaví. Posledním důležitým prvkem je příprava na povolání (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Lidské tělo však není proměňováno pouze výši zmiňovanými prvky. Přicházejí další proměny, které jsou pro období pubescence typické. Vývoj sekundárních pohlavních znaků, mění se výška, váha a stavba těla. U chlapců, na které se zaměřuji, dochází k růstu a rozvoji svalstva a to bývá spojeno i se sociálním postavením ve skupině. Vyvíjí se také vnitřní pohlavní orgány. První signálem pohlavního zrání u chlapců bývá poluce. Dospívající jedinec se snaží svou identitu dávat najevo svou image. Zajímavým pohledem může být rozdělení podle vnímání změn. Zatímco chlapci své změny vnímají většinou kladně, u dívek je pocit spíše opačného rázu. Chlapci uvítají nárůst svalové hmoty, síly a podobně, avšak dívky jsou omezovány menstruací a zvýšenou kontrolou ze strany rodičů. Chlapci se tak snaží získat určité sociální postavení, které rodiči vnímají jako získávání si respektu od okolí, avšak dívkám statut dospívající mnoho výhod nepřináší (Langmeier, Krejčířová, 1998).

Domníváme se, že tato tělesná vyspělost je jedním z faktorů, který ovlivňuje oblibu v kolektivu. Velmi častým jevem je potom, větší obliba chlapců, jenž už prochází zjevnou tělesnou přeměnou (Říčan, 2006).

Dalším novým prvkem v životě dospívajícího je možnost sebehodnocení. Dítě se nachází v období, kdy si začíná všimnout sám sebe a svého já. Pokud začne dítě usilovat o nejruznější věci vědomě, je to právě proto, že má vědomí svého vlastního já. Začíná se projevovat potřeba patřit do určité skupiny nebo určité osobě. Českým představitelem pojmu self-system, neboli sebesystem je u nás Macek a považuje tento termín za souhrn sebereflexe, což znamená sebevymezení, sebehodnocení a sebepoznávání (Macek, 1999).

Právě sebehodnocení je ovlivňováno různými faktory. I proto zde uvádíme čtyři procesy, jenž významně ovlivňují vytvoření si vztahu k sobě.

Jedná se o tyto procesy – fenomén zrcadlového já, sociální srovnávání, přijímání sociálních rolí a vnímání sociální odlišnosti. Tyto procesy nebudou více zmiňovány v této práci i proto se jim budu věnovat pouze okrajově. Fenomén zrcadlového já pojednává o zpětné vazbě. Zpětná vazba od druhých lidí nám odráží sebe samých. Jedná se o naše představy, jak nás vnímá a hodnotí okolí. Sociální srovnání slouží k zjištění, co je okolím přijatelné a utváří tak jednotlivé sociální skupiny. Přijímání sociálních rolí, je všeobecně známým prvkem. Tento proces je chápán jako vzájemné působení na druhé vrstevníky. Jednotlivec nabývá nejruznějších rolí, ať už jsou to role studenta, role nakupujícího atd. V tomto věku, který je typický pro hledání místa ve společnosti, rozšiřuje dítě možnost svých rolí. Posledním procesem je vnímání sociální odlišnosti. Pokud společnost není proti, jedinec má potřebu zviditelnit svou vlastní jedinečnost (Macek, 1999).

Sociální skupina

Sociální skupina je důležitým prvkem v dětském období. Toto začlenění může člověka ovlivnit po zbytek života i proto jej zde uvádím. Zaměříme se na obecné charakteristiky malé skupiny a poté se budu věnovat vymezení školní třídy a postavení žáka v třídním kolektivu.

Ačkoliv názory autorů, kteří uvádí definice skupiny, se poněkud odlišují, lze zde najít hlavní body, které jsou totožné. Jedná se tedy o skupinu, jenž se skládá ze tří a více osob, přičemž jejich činnost a aktivita směřuje ke společným hlavním cílům. Díky tomu se dá skupina rozdělit hierarchicky. Těchto cílů, které

nemusí být formálně stanoveny, se za pomoci spolupráce snaží skupina dosáhnout. Při této kooperaci a interakci pak vznikají vztahy mezi jednotlivými členy a vytváří se také role jednotlivých činitelů (Hrabal, 2003).

Budeme-li se bavit o skupině, která je označována za malou, pak se jedná o seskupení maximálně 40 členů. Oproti skupině velké, je zde zásadní rozdíl a to nejen v počtu členů, ale také ve způsobu komunikace. V malé skupině převažují intenzivní mezilidské vztahy a to každý s každým. Zatímco u skupiny velké se jedná převážně o osoby se společnou charakteristikou.

Osobnost trenéra, učitele

V dnešní moderní době, kdy je internet plný videí, obrázků či zpráv o všech různých celebritách, si mohou děti dohledat své vlastní idoly a snažit se je napodobovat. Avšak pokud se zaměříme na nižší věkovou skupinu tak v prvním případě pro dítě je vzorem jejich otec, který je poté následován ať už učitelem nebo trenérem a teprve poté přichází na řadu známé osobnosti. Bohužel si tuto roli poměrně často neuvědomujeme.

Jak je již zmiňováno, mnoho trenérů si neuvědomuje, že jejich profese je do jisté míry spojena s tou pedagogickou částí. Kvalita trenéra tedy není určována jen jeho úspěchy a neúspěchy, ale je také podmíněna jeho pedagogicko-psychologickými vědomostmi, tvůrčí složkou jeho osobnosti a dalšími faktory. Díky tomu se ve světě setkáváme s úspěšnými trenéry, kteří nikdy nehráli fotbal na vyšší úrovni anebo naopak výbornými trenéry, kteří nikdy nedokázali dokončit trenérské vzdělání. Toto svědčí o složitosti vysvětlení pojmu kvalitní trenér. Trenér musí děti zaujmout jak svými osobnostními prvky, tak stylem řízení tréninkové jednotky. Toto vše se poté odráží v zájmu dětí o daný sport popřípadě o jeho chuť/nechuť ke sportování (Votík a kolektiv, 2011).

Výzkumná část

Cíl výzkumu a výzkumné předpoklady

Cíle

1 – Zjistit, zdali děti, které hrají za FK Hodonín – kategorie U12, U13, U14, jsou z rodin s demokratickým výchovným stylem.

Díky této otázce se budeme moct nadále zabývat tím, jestli děti svůj sport mají opravdu rádi nebo jej hrají jen kvůli rodičům. To je nejčastější důvod proč dítě končí se sportem v období adolescence. Tohoto úbytku bychom se chtěli vyvarovat v FK Hodonín i proto je tento výzkum brán v potaz vedením FK Hodonín a byla umožněna spolupráce právě s tímto oddílem.

2 – Jaké stravovací návyky děti z FK Hodonín – kategorie U12, U13, U14 – mají?

V dnešní době je čím dál více možností jak se rychle stravovat, avšak s kvalitou těchto jídel už to tak dobré není. I proto nás zajímají stravovací návyky dětí, jelikož v případě velkých nejasností nebo výrazně špatných stravovacích návyků je možnost, i díky otevřenosti vedení FK Hodonín, učinit další opatření, která by změnila přístup dětí ke stravování.

Předpoklady

Z výzkumu Kurta Lewina, jenž proběhl v roce 1939 je zřejmé, že děti mají v oblibě demokratický výchovný styl, který je následován liberálním stylem výchovy a na konci skončil styl autoritativní. Z tohoto důvodu se domnívám, že i u dětí, které jsou vedeny ke sportu, bude převažovat vlastní zájem o daný sport s přispěním rodičů. Díky tomuto výchovnému stylu by měla být menší „úmrtí“ dětí v období, jenž přichází po pubescenci, neboť se tak stává, že počty členů mezi žákovskými kategoriemi a dorosteneckými kategoriemi rapidně klesá. Dítě si už uvědomuje možnost vlastní volby, a pokud byl do sportu nucen, je velká pravděpodobnost, že skončí (Kratochvíl, 2005).

Tudíž předpokladem je, že děti si sport vybrali samy a ze strany rodičů jsou pouze podporovány nikoliv nuceně.

Výzkumný soubor

Výzkumným souborem dle názvu diplomové práce jsou děti. Konkrétně jsme se zaměřili na děti, jenž jsou narozeny v letech 2003 až 2005, což znamená 12 – 14 let. Tento věk je označován jako pubescence nebo také konec mladšího školního věku. Jednotlivé prvky v této fázi dospívání jsou popsány v teoretické části, proto je zde vybraný výzkumný soubor popsán konkrétněji. Jednalo se o žáky, kteří studují na ZŠ U Červených domků ve speciálních sportovních třídách a zároveň hrají fotbal ve sportovním středisku mládeže FK Hodonín v kategoriích mladší žáci U12, U13 a starší žáci U14. Charakteristikou sportovních tříd je navýšený počet tělesné výchovy a to až na 5 hodin týdně. Nejedná se však pouze o fotbalové tréninky. Tyto tréninky nejsou započteny do hodin tělesné výchovy na škole a jsou až po školní výuce. Prostor ve výuce tak má jak plavání, tak atletika ale i samotná tělesná výchova. Jak jsem již zmiňoval, po školní výuce následuje fotbalový trénink, který je převážnou částí v roce 4 x týdně. Díky tomu má dítě velký objem fyzického zatížení a je proto důležité brát zodpovědně jak stravování, tak posléze hodiny, které slouží jako regenerace. Ať už se jedná o výuku v bazéně nebo kompenzační hodiny.

Proč ne rodiče!

Ačkoliv se může zdát, že skupina dětí nemusí být nejlepší volbou z hlediska pravdivosti vyplňování dotazníků. Jeví se nám tento výzkumný soubor jako nejlepší volba. Pokud bych se zaměřil na rodiče, nejspíše by byly výsledky zkresleny jejich vlastním egem a rozume. Neboť každý z nás kdo je rodičem, je přeci dobrým rodičem a tak by toto dotazníkové šetření nemohlo být objektivní. Děti, které dotazníky vyplňovali, jsou sportovci, jenž jsou vedeni k férovému jednání, a proto získaná data odráží skutečnost. Rodiče taktéž mohou dávat jednotlivé otázky do souvislosti a tak by se snažili odpovídat tak, aby vyzněl dotazník v jejich prospěch. Ačkoliv žádná odpověď v dotazníku jich neodsuzovala

na špatnou či dobrou stranu. Děti tyto souvislosti nehledají a tak odpovídají pouze na konkrétní otázku.

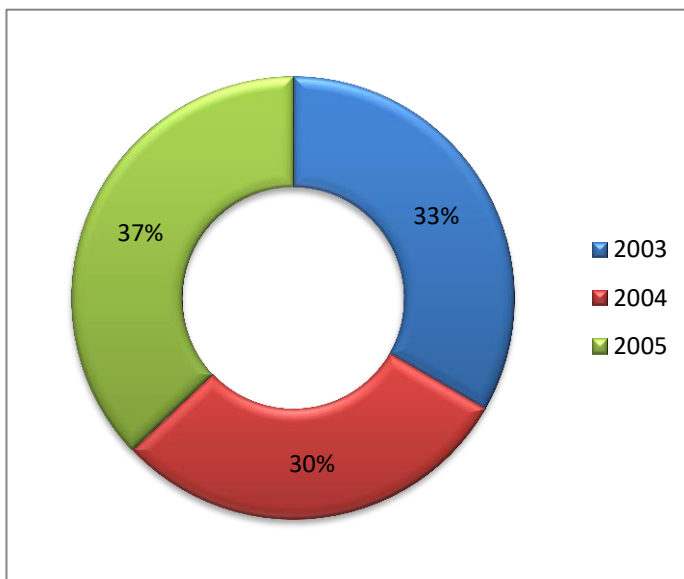
Sběr dat

Sběr dat proběhl v období začátku zimní přípravy fotbalistů, ačkoliv u těchto kategorií se nejedná o charakteristické přípravné období. Jednalo se tedy o měsíc leden, únor v roce 2017. Díky spolupráci s klubem FK Hodonín byli kontaktováni rodiče jednotlivých hráčů, kteří souhlasili se zapojením jejich synů do výzkumu. Dotazník, který byl vytvořen, byl nejprve otestován u nezávislých členů, kteří odhalili nedostatky z hlediska výraziva u dětí. Poté jsem měl možnost na každé tréninkové jednotce společně s vybranými členy dotazník vyplnit a případně jim poskytnout další informace k nejasnostem. Děti tak byli bráni po skupinkách do jiné místnosti a tam dotazník vyplňovali. Byl jsem připraven i na variantu, kdy dítě chce dotazník vyplňovat pouze samo, avšak taková situace nenastala. Rodiče dětí byli informováni o anonymnosti a diskrétnosti dotazníku, toto sdělení jsme však dětem nepředávali z důvodu pravdivosti údajů.

Analýza získaných dat

Dotazník, jenž se skládal z dvaceti čtyř položených otázek, nebyl pro hráče problémem. Nenastal případ, kdy by hráči nepochopili správně otázku, nenastala také situace, že by musel hráč připisovat další odpověď, jelikož by se nenacházela ve výběru odpovědí. Tímto se potvrdilo, že dotazník byl koncipován způsobem, jenž byl přizpůsoben odpovídající věkové hranici respondentů.

První údaje, které byli zapotřebí zjistit, byl věk, respektive rok narození respondentů. I proto jsme tuto otázku zařadili hned na začátek, avšak nebyla to klasicky položená otázka, ale jen potřebný údaj k vyplnění. Díky tomu, je možno na grafu číslo 1 vidět, že nejpočetnější skupina dětí byla v ročníku 2005 a to konkrétně 20 hráčů, dále se zde nacházela 16. členná skupina hráčů ročníku 2004. A nejstarší respondenti byli ročníku 2003 s počtem 18 odpovídajících. Celkový počet respondentů byl tedy 54 hráčů ve věkové rozmezí 12 až 14 let.



Následující otázka se týkala bydliště respondenta, avšak pro účely k diplomové práci tato informace není zásadní. Byla zde spíše položena z důvodu sblížení se s dotazníkem, a aby dítě bylo psychicky naladěno na vyplnění dotazníku, jenž se

Graf č. 1 – Věkové rozpětí (vlastní zpracování)

týká jeho rodiny.

Pro lepší osobní pohodu jsme další otázky zvolili tak, aby se týkaly vlastní rodiny. Proto následující otázka zněla – „Máte domácího mazlíčka, popřípadě jakého?“. Většina rodičů pořizuje domácího mazlíčka z výchovných důvodů. Dítě by se mělo starat o zvíře samostatně s přispěním rodičů a tak se bude časem moct

postarat i o sebe. Důležité je však dbát na správnou péči o zvíře, které nelze považovat jen za prostředek k výchově, ale za součást rodiny a díky tomu se bude i dítě více snažit. Pokud však rodiče nechovají k zvířeti s láskou a péčí, s největší pravděpodobností dítě tyto pocity vycítí a bude se chovat stejným způsobem. Tím se však nenaučí postarat jak o zvíře, tak v budoucnu ani o sebe.

Nejčastěji se v domácnosti nachází pes, jenž byl ve 28 % rodin. Je všeobecně známo, že pes je všeobecně nejčastější domácí mazlíček, i proto tento výsledek nebyl překvapením. V 55 % se poté vyskytovala další zvířata, které zde pro příklad uvádím. Jednalo se o kočky, andulky, morče, králíka, osmáka degu, křečky, fretku, agamu. Žádné z těchto zvířat se však neobjevilo v dotaznících tak často, jako pes. V 17 % případů bylo uvedeno, že žádného domácího mazlíčka rodina nemá. Demokratický výchovný styl má jasnou spojitost s péčí o domácí mazlíčky, neboť v poslední době je zvíře bráno jako živý tvor a tak k tomu přistupují i moderní rodiny, jenž se snaží o demokratickou výchovu. Naopak v 17 % se dá považovat za autoritativní způsob výchovy, neboť v dřívějších dobách, kdy byl tento styl výchovy příznačný, se zvířata chovala pro užitek nikoliv požitek.

Otázky, jenž se týkaly počtu sourozenců a způsobu bydlení, jsou zde zařazeny opět z důvodu psychické pohody, jelikož děti v tomto věku jsou velmi živé, snažil jsem se je přimět odpověďmi na tyto otázky soustředit se aspoň na chvíli na domácnost a své rodiny.

Otázka, která následovala, byla zaměřena společné soužití s rodiči. Zde jsem byl velmi překvapen, neboť jen jeden respondent žije pouze s maminkou, zatímco statistiky českých rodin se pohybují okolo 50% podle českého statistického úřadu, viz tabulka č. 1.

Rok	Rozvodovost	Počet rozvodů	Počet sňatků
1980	30,70%	27 218	78 343
1985	35,80%	30 489	80 653
1990	38%	32 055	90 953
1995	38,40%	31 135	54 956
2000	41,40%	29 704	55 321

2005	47,30%	31 288	51 829
2010	50%	30 783	46 746
2013	47,80%	27 895	43 499

Tabulka č. 1 – Rozvodovost (data ČSÚ, vlastní zpracování)

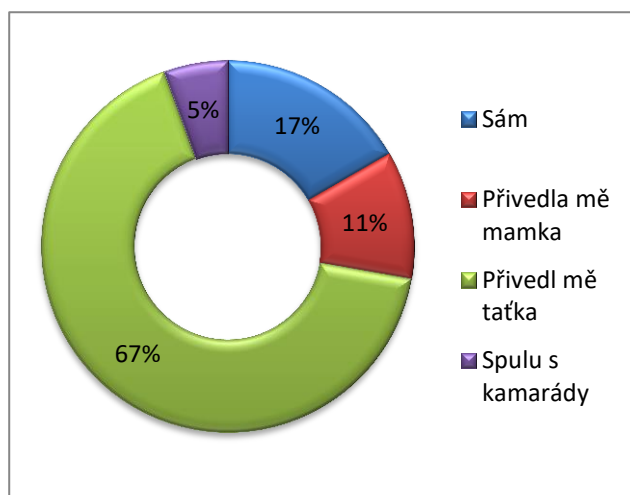
Začátek sportu v útlém věku je většinou doménou sportujících rodičů a co se týče specializace u fotbalu, kde převažuje velká část mužského pohlaví, tak tuto dominanci potvrzuje i fakt, že 67 % dotazovaných bylo ke sportu dovedeno otcem. Dalších 17 % uvádí, že ke sportu si našli cestu sami, formou náborů ve škole. 11 % přivedla ke sportu matka a zbylých 5% se ke sportu dostalo díky kamarádům, spolužákům. Z těchto údajů je možné vypočítat první výsledky, jenž mohou vyplynout z mého šetření a to sice role otce a matky v rodině.

Věk, kdy dítě začne s konkrétním sportem je uváděn kolem 12. až 14. roku. Neboť by si dítě mělo projít postupnou sportovní přípravou. Začít od základních sportovně pohybových aktivit a pohybů, a poté se více specializovat na daný sport. To může být problém v pozdějších letech, kdy dochází k dysbalanci svalových partií. Hráči FK Hodonín jsou však dnes spíše běžným případem, kdy se jedná o brzkou specializaci, neboť 89 % uvedlo, že začalo s fotbalem v období mezi 3. až 6. rokem. I proto jsou zařazována do nižších věkových kategorií další sportovní aktivity, které zabraňují jednostrannému zatížení. I díky tomu se odpouští od čtyř tréninkových jednotek týdně a děti mají možnost navštěvovat další aktivity. Díky vlastnímu šetření jsem měl možnost pozorovat tyto prvky. Vše je poté doloženo na tréninkovém plánu FK Hodonín – Tabulka č. 2.

Týdenní plán FK Hodonín od 27.3.2017 do 2.4. 2017							
Mužstvo	27.3. pondělí	28.3. úterý	29.3. středa	30.3. čtvrtek	31.3. pátek	1.4. sobota	2.4. neděle
BRANKÁŘI	15:00 - 16:30	volno	15:00 - 16:30	volno	volno	volno	volno
PŘEDPŘÍPRAVKA U6	17:00 - 18:00	volno	16:30 - 18:00	volno	volno	volno	volno
PŘEDPŘÍPRAVKA U7	16:00 - 17:00	17:00 - 18:30	volno	volno	16:00 - 17:30	volno	volno
ML. PŘÍPRAVKA U8	16:30 - 18:00	volno	16:30 - 18:00	volno	16:30 - 18:00	9:00 Kyjov - FK,	volno
ML. PŘÍPRAVKA U9	16:30 - 18:00	volno	16:30 - 18:00	volno	16:30 - 18:00	KP Vyškov	9:30 Prušánky - FK
ST. PŘÍPRAVKA U10	volno	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00	volno	16:30 - 18:00	9:00 Kyjov - FK	volno
ST. PŘÍPRAVKA U11	16:00 - 17:30	volno	16:30 - 18:00	volno	16:30 - 18:00	KP Vyškov	13:30 MORAVA - FK
MLADŠÍ ŽÁCI U12	bazén	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	10:00 Zbr. Brno - FK,	volno
MLADŠÍ ŽÁCI U13	bazén	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	10:00 Zbr. Brno - FK	volno
STARŠÍ ŽÁCI U14	bazén	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	volno	11:45 FK - Vyškov
STARŠÍ ŽÁCI U15	bazén	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	volno	10:00 FK - Vyškov
ML. DOROST U16	16:30 - 18:00	volno	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00	15:00 - 16:30	12:15 FK - Hlučín	volno
ML. DOROST U17	16:30 - 18:00	volno	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00	10:15 FK - Hlučín	volno
ST. DOROST U19	16:30 - 18:00	16:30 - 18:00	volno	16:30 - 18:00	16:00 Vyškov - FK	9:30 - 11:00	volno
MUŽI	volno	16:30 - 18:00	volno	17:00 - 18:30	16:30 - 18:00	15:30 FK - Holešov	volno
Starší páni	volno	volno	volno	volno	volno	volno	volno

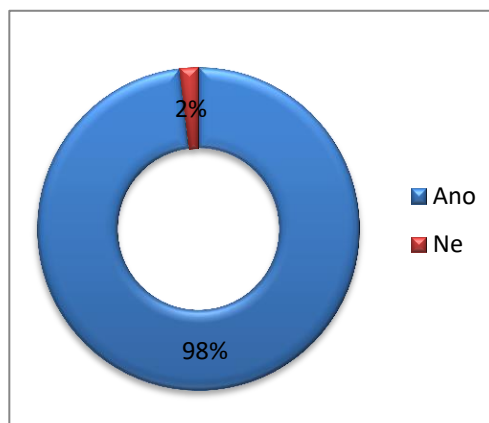
Tabulka č. 2 - Týdenní plán (data FK Hodonín, zpracování vlastní)

Pakliže nastává situace, kdy je jedinec do sportu přiveden rodiči, rodiče jsou i sami aktivními sportovci a podporují své dítě ve sportu, může dojít k situaci, kdy si rodiče snaží splnit své sny prostřednictvím dítěte, na které je poté vyvíjen velký tlak. Proto jsme se v dalších otázkách zaměřili na sport rodičů a také na podporu ve sportu. Co se týče sportování rodičů, s překvapením pro nás, je na prvním místě maminka, jenž sportuje, poté děti uvádí, že rodiče nesportují a až na třetím místě je uveden tatínek. Nejméně odpovědí bylo u možnosti obou sportujících rodičů. Jednotlivé procentní body jsou uvedeny v grafu číslo 2.



Graf č. 2 – Seznámení se sportem (vlastní zpracování)

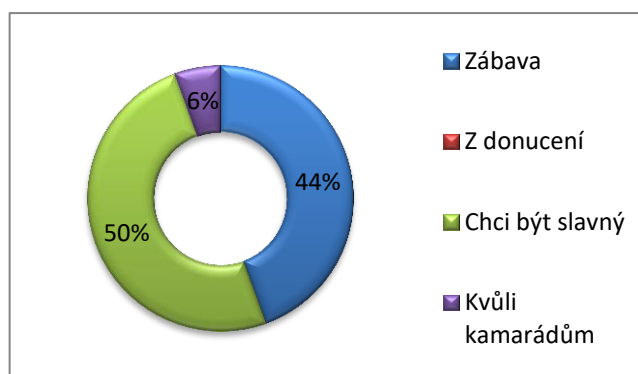
Jak jsme již zmiňovali podpora rodičů je v tomto věku pro děti důležitá, neboť v brzké době nastane období vzdoru, soběstačnosti a vlastního rozhodování. Proto je možno vidět na grafu číslo 3, že pouze jeden jedinec si myslí, že jej rodiče nepodporují ve sportování. Jelikož se jedná o anonymní dotazník, není možno zjistit, jestli jedinec tuto odpověď zvolil ze srandy nebo danou situaci, tak cítí. Pokud bychom chtěli zjistit, kde je pravdu, bude nutné daný výzkum specializovat, popřípadě zaměřit na konkrétní aspekty.



Graf č. 3 - Podpora od rodičů (vlastní zpracování)

Pozitivní zjištění jsme zaznamenali v další otázce, neboť 56 % odpovědělo, že se věnuje více druhů sportu, což je pro jejich osobní vývoj jen a jen dítěti tak umožněno i ze strany rodičů, vybrat si z vícero aktivit. A mají tak možnost benevolence, který druh sportu si zvolit. I proto následující otázka byla směřována na individuální či kolektivní druh sportu. Jak jsem předpokládal v daném věku se děti zařazují do kolektivu a sociálních skupin a proto všech 54 zúčastněných vybralo sport, ve kterém je více jeho kamarádů neboli kolektivní sport.

Následovala otázka, která má spojitost s volbou sportu „Za jakým účelem sportuješ?“. Zde je vidět moderní obraz sportu a jeho stále větší komercializace. 50 % dětí odpovědělo, že hlavním účelem, proč



Graf č. 4 - Důvod sportu (vlastní zpracování)

sportují, je důvod být slavný. Ačkoliv si myslíme, že mít vysoce postavené cíle je správné, nejsme si jisti, zdali je toto správná cesta. Sport by měl být vnímán jako prostředek, který slouží k zábavě. Tak jak jej propagoval Pierre de Coubertin. To se také vyskytlo jako druhá nejčastější odpověď a to ve 44 % případů. Naopak nikdo nevybral možnost sportu z donucení, což dle našeho hlediska je velmi dobře. Vše je znázorněno v grafu č. 4.

V této části jsme se okrajově zabývali bydlením s oběma rodiči, neboť si myslím, že v dnešní době je situace, která nastala po zohlednění informací, kdy až na jednu výjimku, bydlí děti s rodiči, velmi vzácná.

Následně se zabýváme důvody pořizování domácích mazlíčků, jelikož je zde určitá spojitost se zodpovědností dítěte k určitému tvor. Funkci rodiny, tak přebírá domácí mazlíček a stává se z něj velmi častá pomůcka při výchově.

Zaměření rodiny na sport odpovídá také na to, že se z poloviny jedná o sportující rodiny, neboť 50% rodičů anebo alespoň jeden z rodičů sportuje.

Poté uvádíme roli otců, kterou jsme pomocí dotazníkového šetření zjistili. Otec přebírá roli jakéhosi idolu pro dítě a taky si tak „pomocí“ svého dítěte plní své možná nesplněné sportovní aspirace. I to je důvod proč děti do sportu velmi často přivádějí právě otcové. Díky tomuto, je dítě již od dětství pod velkým tlakem, který je navíc umocňován příliš ranou specializací. A tak se může stát, že dítě od 5 let hraje pouze jednostranně fotbal a ostatní sporty jsou tak utlačovány, což ostatně ukazuje i dotazník, jelikož až 48 respondentů začalo hrát fotbal v období 3. až 6. roku. Důvod může být láska ke sportu, ale také respekt k otci. Pro nás je povzbuzující, že všem dotazovaným se líbí kolektivní sport, tudíž aspoň z tohoto hlediska jsou děti v kolektivu rády.

Na ranou specializaci navazují i dále v dotazníku, kde se zmiňují o možnosti dalšího sportování, avšak na to už děti nemají tolik času.

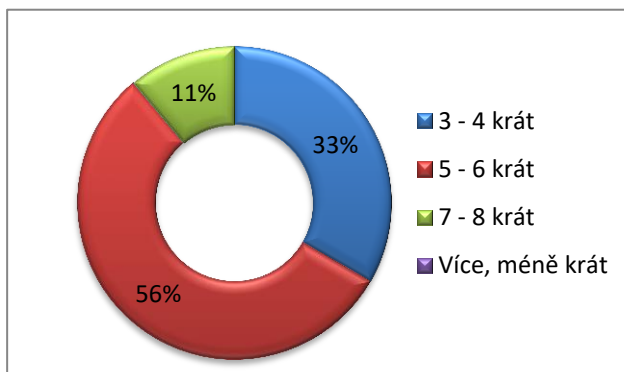
Zajímavou částí je účel sportu a vzor jen si děti vybírají. Jejich účelem sportu je být slavný a vymizelo tak nadšení a zábava nebo samotné kamarádství.

Dnešní sport je více o rivalitě. S tím souvisí i idol, jenž si děti vybírají a chtějí být slavní jako oni. Proto mají velkou moc celebrity ve výchově dětí.

V další části je zaměřena na stravování, které je zejména pro dospívající jedince velmi důležité, avšak často podceňovaným prvkem. I proto jej zde zmiňujeme. Bohužel detailnější rozbor, které jsou spíše dlouhodobého charakteru, nejsou možné, a proto otázky zaměřují na obecné prvky správného stravování, které jsou uvedeny v teoretické části.

První otázkou v dané sekci je počet jídel, které jedinec denně konzumuje. Strava by měla být různorodá a v případě dětí převažuje názor, že by se mělo jíst každé 2 – 3 hodiny (Fořt, 2007) (Šedivý, 2007).

Pakliže tedy počítáme s tím, že dítě je od 7 hodin ráno vzhůru a usíná kolem 21. hodiny, tak v součtu je to 14 hodin, což znamená, že podle pravidla, které uvádím, by dítě mělo mít denně zhruba 4 – 7 jídel denně. To ve velké většině dodržují, neboť pokud ráno dítě vstává doma, z pravidla posnídá, ve škole má s sebou svačinu a dochází na oběd, po tréninku, jakmile přijde domů, je další jídlo. Jednoduchým součtem těchto velmi pravděpodobných jídel se dostaneme ke čtyřem jídlům denně, což je pouze v minimálním případě. Tak tomu je uváděno i u odpovědí. Veškerý souhrn uvádíme v grafu číslo 5.



Graf č. 5 - Počet jídel denně (vlastní zpracování)

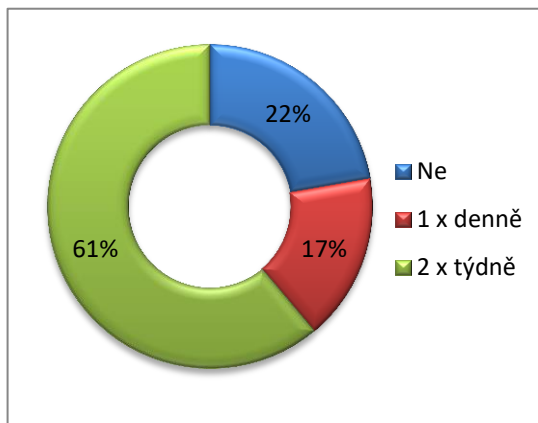
Další dvě otázky byly formulovány, tak aby jej děti více vnímali a pokud možno si z nich odnesli aspoň krátkou myšlenku k zamyšlení se ohledně oblasti jídla. Převážná většina uvedla, že nad jídlem, které konzumuje, uvažuje a přemýšlí, což může být dobrým prvním znamením pro budoucí aktivní životní styl, konkrétně pro jeho prvky. Díky tomu, by to respondenti mohli mít jednodušší v budoucích letech, se směřováním ke zdravému stravování.

Co se týče názoru na vlastní stravovací návyky a lnutí ke zdravému stravování, 61 % odpovědí bylo označeno jako negativní, tudíž se domnívá, že se zdravě nestravuje. To se, ale vyvrátilo v otázce, která byla položena o něco později. To může být důsledkem nedostatečné informovanosti dítěte o způsobech stravování. Neboť v otázce která směřovala na konkrétní jídla, které převažují, je 61 % respondentů vyjádřilo, že převážně se jejich jídelníček skládá z müsli, vajíček, rýže, těstovin, masa, šunky a jogurtu. Další z odpovědí byly charakterizovány jako nezdravé stravování, jelikož se v nich vyskytovaly ty jídla, jako jsou uzeniny, omáčky, salámy, brambůrky, pečivo (Fořt, 2007) (Šedivý, 2007).

Nedílnou součástí lidského života a sportujících jedinců je také pitný režim, na ten jsem směřoval další otázkou. Zajímal jsem se o konkrétní typy tekutin. V polovině případů se dotazující vyjádřili, že dávají přednost ochuceným minerálním vodám. Poté v 28 % se přiklonili k slazeným nápojům. A na posledním místě skončila voda a čaj. Bohužel i v ochuceným minerálních vodách se stále nachází dostatek jednoduchých cukrů.

K tomuto tématu také směřuje otázka ohledně využívání automatů na sladkosti. Díky současné ministryni školství Kateřině Valachové a její takzvané pamlskové vyhlášce, jsou tyto automaty ve školách značně omezeny. Tato vyhláška je směřována na jídelní a nápojové automaty, které nesmí obsahovat nápoje a jídla s cukry, sladidly a konzervanty. Do jaké míry se tyto vyhlášky postarají o změnu stravovacích návyků u dětí, se zatím nedá usuzovat. Avšak pokud dětem zakážeme kupovat ve škole tyto potraviny a nápoje, není pro ně nic jednoduššího než koupit si dané jídla a pití v obchodě nebo ve stánku po cestě do školy. Opět se tak dostáváme k tématu, že si děti přinášejí stravovací návyky hlavně z domova.

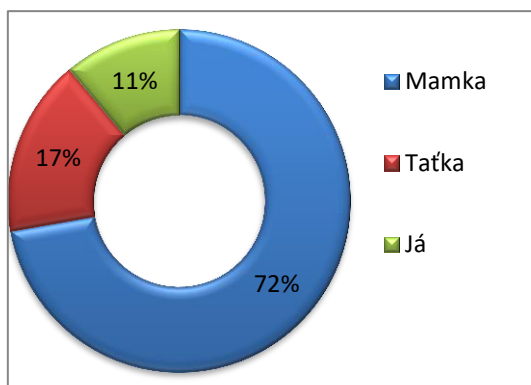
Nedílnou součástí se tak stává rodina, a její funkce, které uvádím v teoretické části. I proto zmiňuji, že stravovací návyky si děti přináší z domova. K tomu se vztahuje i společné stravování v domácnosti. Prvek, který se v dřívějších dobách vyskytoval často se dnes už tak mnoho nevyskytuje. Tímto prvkem mám na mysli společné stolování, neboť zde je rodina pohromadě a rodiče zde plní určitý jakousi autoritu, neboť dítě je „nuceno“ být v daný okamžik u stolu a nemá tak na výběr. Důkazem toho, že se tento prvek vytrácí, je i graf č. 6 s odpověďmi.



Graf č. 6 - Společné stolování (vlastní zpracování)

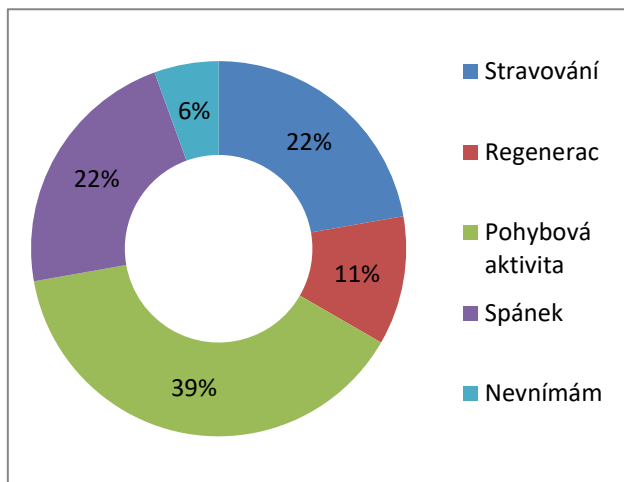
Důkazem návyků, které děti přenáší do budoucích let je možno vypožorovat z odpovědí na otázku, která se týká přípravy jídla. V této otázce 95% dětí uvedlo, že přípravu jídla má na starosti jeden z rodičů. To považuji za důkaz toho, že rodiče značně ovlivňují stravování svých potomků. Konkrétně v 78 % se jednalo o mamku a 17% odpovědí bylo, že jídlo chystá tatka.

Rodiče taktéž ovlivňují výchovu svého dítěte pomocí domácích prací, které učí děti respektovat určité pravidla, normy a dodržovat pořádek. Většina rodičů své děti zapojuje do domácích prací i proto 89% dětí pomáhá s domácími pracemi. Nejčastěji domácí práce v rodině dělá mamka, poté tatka a na posledním místě jsou děti. Procentuální vyjádření je uvedeno v grafu číslo 7.



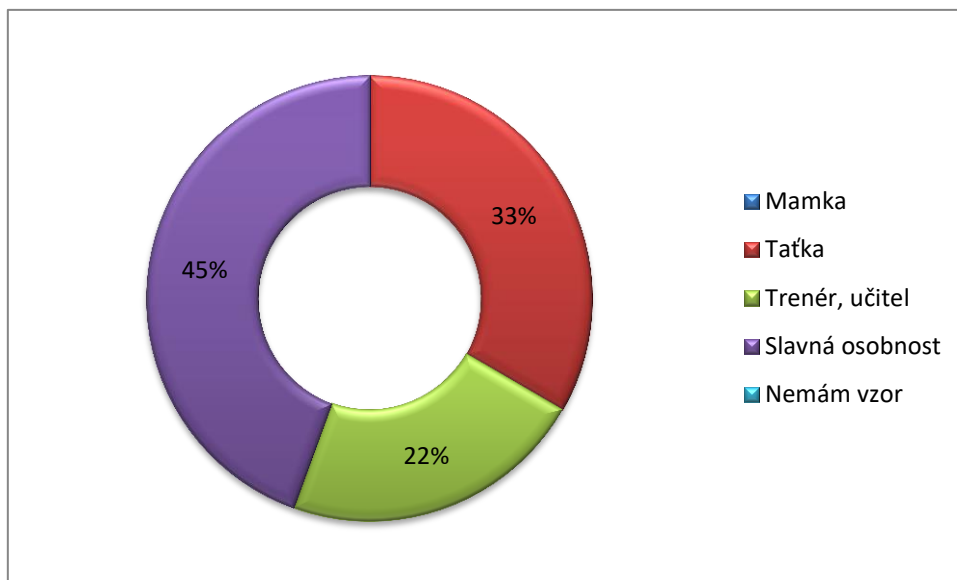
Graf č. 7 - Domácí práce (vlastní zpracování)

Samotné vnímání složek zdravého životního stylu bylo v další otázce. Veškeré odpovědi jsou zaznačeny v grafu číslo 8.



Graf č. 8 - Složky ZZS (vlastní zpracování)

Poslední otázka se týkala dětských vzorů. Nejčastější odpovědí byla slavná osobnost, poté tatka a další děti uvedly trenéra nebo učitele. To poukazuje na velkou možnost ovlivnění dětí, díky známým osobnostem. Děti díky moderní době dokážou vnímat daleko více a tak se postupným vývojem dostávají ke sportovním celebritám. Díky tomu postupem času přechází z animovaných hrdinů až po zmiňované sportovní celebrity.



Graf č. 9 - Vzor dětí (vlastní zpracování)

Diskuze

Tohoto průzkumu, který se uskutečnil za pomoci dotazníkového šetření, se zúčastnilo 54 dětí ze tří mládežnických kategorií fotbalového klubu v Hodoníně. Pokud tedy vezmu v potaz členskou základu, která má celkem 305 členů, jedná se o poměrně velkou část. Jelikož byl dotazník zaměřen na děti v období dospívání, v porovnání s mládeží je tento vzorek významnou částí. Klub FK Hodonín má 305 členů, přičemž 245 členů se pohybuje u mládeže. Z celkového počtu je 220 členů samotnými hráči a z toho je právě 196 hráčů mládeže. Vše je uvedeno v tabulce č.

3.

	Členové	Hráči
Celkem	305	220
Mládež	245	196

Tabulka č. 3 - Počet členů a hráčů (data FK Hodonín, vlastní zpracování)

Chtěli bychom poděkovat touto cestou jak klubu, tak rodičům samotným, že svolili k navázání této spolupráce a pevně věřím, že v dalších letech budou na základě údajů, které jsou zjištěny pracovat a postupovat s dětmi, tak aby sport, jenž hrají a pro který se obětují, byl nejen zábavou, ale také určitým životním stylem.

Veškeré výsledky jsou zpracovány pomocí tabulek v aplikaci microsoft excel a jsou využity možnosti grafového zobrazení, které jsou obsaženy v této diplomové práci. Díky těmto údajům jsme mohli dospět k vyhodnocení, jenž jsou uvedena v dalším textu a také jsou zde uvedena daná doporučení.

Máte domácího mazlíčka, popřípadě jakého?

Výskyt zvířete v této odpovědi byl u 83 % a pouze u 17 % se objevilo, že rodina nemá domácího mazlíčka. Rodiče se v tomto případě snaží o jakousi samostatnost dítěte, a tudíž přiřazují toto chování k autoritativnímu výchovnému stylu.

Jak si začal se sportem?

V této situaci, převládá v 78 % pomoc rodičů, neboť jak jsem již výše zmiňoval, děti ke sportu byly dovedeny nejčastěji ve věku 3 – 6 let, což s velkou

pravděpodobností svědčí o pozitivní roli rodičů, neboť dítě přivedou k pohybové aktivitě. Zde je ovšem problematické určit zdali výchovný styl je autoritativní či autoritářský. Jelikož víme, že děti u fotbalu zůstali až dodnes a fotbal, jak sami uvádějí, hrají pro zábavu a pro osobní úspěchy, můžeme říct, že jsou u fotbalu dobrovolně. Připočteme-li k těmto úvahám i velkou podporu, kterou cítí ze strany rodičů, opět se dostáváme k charakteristickým prvkům autoritativního výchovného stylu.

Máte v rodině společné jídlo u jednoho stolu, kdy se sejdete celá rodina?

Touto otázkou je poukázáno na vývoj v rodinách, neboť v dobách dřívějších bylo naprosto běžné, že se rodinní příslušníci scházeli u jednoho stolu, jelikož tak prokazovali úctu autoritám v dané rodině. V dnešní době, a i výzkum to ukázal, se od těchto společných chvil opouští. Necelá čtvrtina domácností se neschází vůbec u stolování. To můžeme přikládat k volnosti neboli liberálnímu výchovnému stylu. Díky tomu, že děti ráno vstávají s rodiči, popřípadě scházejí se večer doma, se procento s volbou společných stravovacích chvil dostalo k hranici 78 %. Zde je důležité zmínit, že se tedy upouští od autoritářského výchovného stylu a převládají tak v rodinách prvky autoritativního a liberálního výchovného stylu.

Pomáháš s domácími pracemi?

89 % dětí uvedlo, že s domácími pracemi pomáhá, pokud však zhodnotíme výsledky následující otázky, zjistíme, že ačkoliv děti s pracemi pomáhají, nejsou těmi hlavními, kdo je nejčastěji koná. I z toho důvodu, zde vidím jasný autoritativní výchovný styl, neboť nejsou k domácím pracím nuceni. Naopak u 11 % případů nastala odpověď, že domácí práce nevykonávají. Zde se jedná o liberální styl výchovy. Nejčastěji zde převládají tedy prvky autoritativního výchovného stylu, který je v posledních letech velmi oblíbený. Občas se zde vyskytly prvky, které mají spojitost s liberálním výchovným stylem, což dle mých osobních zkušeností se u některých dětí projevují.

Přemýšlíš nad jídlem, které jíš?

V 83% případů děti přemýšlí nad jídlem, které konzumují. V tomto věkovém období je pro dítě důležité, aby mělo dostatek informací ohledně možností stravování. O případných pozitivěch či negativěch daných pokrmů. I proto jsem rád, že o jídle uvažují. Bohužel, stále se jedná o děti, které o věcech přemýšlí, ale nejednají tak. I proto je zde nižší procento těch, co si myslí, že se stravují zdravě a to 39 %. Dokazuje to i 50 % případů, kdy děti využívají automaty se sladkostmi.

Z čeho se převážně skládá tvůj jídelníček?

V tomto směru výsledky výzkumu poukazují na určitou racionalitu stravování, která je dosahována autoritativním výchovným stylem. Děti, kterým jsou zakazovány určité pokrmy, si najdou cestou, jak tyto jídla ochutnat. Převážně se jedná o sladkosti, které děti konzumují mimo dohled rodičů a následky jsou tak horší. 61 % odpovědí bylo přiřazeno ke kombinací pokrmů, které obsahově vypovídají zdravému stravování.

Využíváš automat na sladkosti?

Přesná polovina odpovědí automat využívá. Tuto otázku by bylo lépe porovnat mezi obdobími před zákazem automatů ve školách a po zavedení zákazu. Avšak stále se jedná o velkou část dětí, která tyto automaty využívá, ať už jako malou svačinku mezi jednotlivými jídly anebo jen jako pamlsek.

Co nejčastěji piješ?

Ochucené minerální vody jsou uvedeny v polovině případů, dále jsou zde slazené nápoje a na posledním místě je voda a čaj. Tyto návyky jsou jednoznačně špatné neboť i ochucené minerální vody obsahují velké množství cukrů, což je uvedeno v tabulce číslo 4.

Obsah cukrů v gramech		
	250 ml	1,5 l
Voda	0	0
Coca-cola	26	156
Minerální voda	10	60

Tabulka č. 4 - Obsah cukrů

Kdo nejčastěji připravuje jídlo?

V tomto bodě je jednoznačně vidět ovlivnění stravovacích návyků u dětí, neboť nejčastěji jídlo připravují rodiče. Ti jsou tak těmi, jenž mohou nejvíce ovlivnit stravovací návyky u dítěte.

Závěr

Cíl 1

1 – Zjistit, zdali děti, které hrají za FK Hodonín – kategorie U12, U13, U14 - jsou z rodin s demokratickým výchovným stylem.

Ve velké většině odpovědí, které jsou shrnuty ve výše popsané diskuzi, se objevují prvky, které jsou typické pro autoritativní výchovný styl. Prvky jako volnost při rozhodování, která je do určité míry omezena nebo podpora v oblíbených pohybových aktivitách, jsou pro jedince ve věku 12 až 14 let nesmírně důležité. I z tohoto důvodu jsem přesvědčen, že počet členů, kteří budou klub opouštět (tzv. úmrtnost), se bude minimalizovat. Děti jsou ke sportu vedeny, ale nejsou nijak do tohoto sportu, konkrétně fotbalu, tlačeny násilím.

Cíl 2

2 – Jaké stravovací návyky děti z FK Hodonín – kategorie U12, U13, U14 – mají?

Děti, které působí ve fotbalovém prostředí, jsou na tom se stravovacími návyky půl na půl. Ačkoliv vědí, že zdravá strava existuje a občas o ní i uvažují, jsou zde stále různé nástrahy v podobě sladkostí, brambůrek a slazených nápojů, které jsou pro děti velkým lákadlem. Děti jsou ovlivňovány především ze strany rodičů a tyto návyky si poté přenášejí do svého budoucího života. Jelikož děti považují za své vzory převážně slavné osobnosti, tatínka a trenéry. Je velmi důležité jak na ně budou působit ty osoby, které jsou s nimi v kontaktu. Kvůli nízké pravděpodobnosti změny postojů celebrit, které jsou více fixovány na finanční odměny za reklamy, je velmi důležité, aby informace ohledně stravování předávali dětem jak rodiče, tak trenéři nebo učitelé.

Doporučení pro klub

1 - Výchova vlastních trenérů?

Jedním ze způsobů, které mohou ovlivnit mladé hráče, je výchova vlastních trenérů. Myslíme tím oslovit hráče, kteří působí v daném klubu nebo dříve působili a jsou pro děti známou tváří. Jelikož děti vnímají mužskou kopanou ve svém klubu, poznávají hráče, jenž tam hrají, mohou se stát tito hráči (budoucí trenéři) vzorem pro děti. Samozřejmostí je aby tito hráči absolvovali kurzy a získali licence, které jsou pro trénování zapotřebí. Jedná se o licenci UEFA B a UEFA GRASSROOTS C. Výhodou výchovy trenérů – začátečníků je i fakt, že může od začátku sdílet filosofii klubu. V tomto klubu, ve kterém se výzkum konal, se tímto doporučením začínají pomalu zabývat a již uvažují o angažování některých bývalých hráčů a trenérů. Díky tomu, že se jedná o mladý klub, i jeho bývalí hráči jsou poměrně mladého věku a tak mohou k trénování přispět svými inovacemi, vlastním pohledem na tréninkové jednotky či případná cvičení.

2 - Pořádání seminářů pro rodiče i veřejnost

Další možností je vzdělávání rodičů dětí, kteří jsou hráči FK Hodonín. Tato forma se může využít i jako vhodná propagace fotbalového klubu, jestliže se tyto semináře nabídnou i veřejnosti. V současnosti je trend v aktivním životním stylu, pokud se tedy semináře zaměří na témata jako pohyb, strava a zdraví mohou mít pro veřejnost zajímavý charakter. Jednak se přispěje k rozšíření povědomí o fotbalovém klubu. Další důležitou součástí by bylo vzdělání rodičů, kteří děti nejvíce ovlivňují z hlediska stravovacích návyků a v neposlední řadě je také možnost přivést sami děti, aby začali uvažovat o daných prvcích.

3 - Týmové soustředění s dohledem na stravovací režim

Další doporučení je směřováno na samotné hráče. Většina týmů se snaží o využití velkých letních prázdnin k uskutečnění týmových soustředění, které

jsou převážně orientovány na zlepšení pohybových schopností a herních dovedností. Nabízí se zde možnost využití těchto soustředění a spojit je s principy zdravého stravování a aktivním životním stylem. Pro ukázkou může posloužit také jídelníček, který je pro členy fotbalové akademie mládeže v jihomoravském kraji. Je uveden v příloze číslo 3.

Seznam literárních zdrojů

BAUER, Kathleen D. a Carol A. SOKOLIK. *Basic nutrition counseling skill development: a guideline for lifestyle management*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning, 2002. ISBN 0-534-58977-4.

BLAHUTKOVÁ, Marie a Miroslav SLIŽIK. *Vybrané kapitoly z psychologie sportu: publikace DSP studia*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-6691-5.

BORNSTEIN, Marc H. *Handbook of parenting*. 2nd ed. Mahwah, N.J.: Erlbaum, 2002. ISBN 0805837809.

CLARK, Nancy. *Sportovní výživa: [obsahuje 71 receptů pro dobrou kondici a sportovní trénink]*. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2783-7.

ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.

ČELEDOVÁ, L. a R. ČEVELA, 2010. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8

DANĚK, Karel. *Pohybem ke zdraví*. Praha: Olympia, 1983. Sport a zdraví.

DUFFKOVÁ, J. URBAN, L. a J. DUBSKÝ, 2008, *Sociologie životního stylu*. ISBN: 97-8807-3801-1236.

DUNOVSKÝ, Jiří. *Sociální pediatrie: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-254-9.

FOŘT, Petr. *Tak co mám jíst?*. Praha: Grada, 2007. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-1459-2.

FROYDOVÁ, Maria a Jiří LYER. *Fit rodinka*. Praha: Česká televize, 2008. Edice České televize. ISBN 978-80-7404-009-2.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-x.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.

HAVLÍK, Radomír a Jaroslav KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-635-7.

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4674-6.

HRABAL, Vladimír. *Sociální psychologie pro učitele: vybraná témata*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2002. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0436-1.

INSEL, Paul M. a Walton T. ROTH. *Connect core concepts in health*. 12th ed. New York, NY: McGraw-Hill, 2012. ISBN 978-0-07-739454-7.

KLEINER, Susan M. a Maggie GREENWOOD-ROBINSON. *Fitness výživa: Power Eating program*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3253-4.

KRATOCHVÍL, Stanislav. *Skupinová psychoterapie v praxi*. 3., dopl. vyd. Praha: Galén, c2005. ISBN 9788072623471.

KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2456-0.

KULŠTEJN, Michal. *Sacharidové vlny: cyklování sacharidů pro účinné odbourávání tuků*. Praha: Erasport, 2015. ISBN 978-80-905685-2-5.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-x.

MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-x.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024727158.

MANDELOVÁ, Lucie. *Fyziologie výživy*. Elportál, Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISSN 1802-128X.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0202-8.

MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina, jako instituce a vztahová síť*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-864-189-19.

MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. 2., upr. vyd. Ilustroval Vladimír JIRÁNEK. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2008. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-86429-87-8.

PETRÁSEK, Richard. *Co dělat, abychom žili zdravě*. V Praze: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-7021-711-1.

ROBIN S. SHARMA. *The monk who sold his Ferrari: a fable about fulfilling your dreams and reaching your destiny*. Mumbai, India: Jaico Pub. House, 2006. ISBN 9788179921623.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7.

SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7918-2.

SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.

STALLONE, S. A D. HOCHMAN. 2005. *Sly moves: my proven program to lose weight, build strength, gain will power, and live your dream*. New York: HarperCollins. ISBN 0060737875.

STŘELEČ, Stanislav. *Kapitoly z teorie a metodiky výchovy I*. Brno: Paido, 1998. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-61-3.

ŠEDIVÝ, Karel. *Zázrak zvaný posilovna, aneb, Jak dosáhnout a udržet si trvalé zdraví a skvělou životní kondici díky celoživotnímu fitness stylu*. Pardubice: Svět kulturistiky, 2007. ISBN 978-80-86462-27-1.

TOMBAK, Michail. *Jak žít dlouze a zdravě*. Vendryně: Beskydy, 2014. ISBN 978-80-87431-27-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-317-2.

VOTÍK, Jaromír, Jiří ZALABÁK, Marta BURSOVÁ a Petra ŠRÁMKOVÁ. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.

ZÁKON O OCHRANĚ VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ 267/2015 Sb.

ZÁKON O PODPOŘE SPORTU 230/2016 Sb.

Seznam elektronických zdrojů

POHYBOVÁ AKTIVITA- *Centrum preventivní medicíny při Ústavu preventivního lékařství LF MU*. Lékařská fakulta Masarykovy univerzity [online]. [cit. 22.01.2017]. Dostupné z: <http://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html>

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ. *Výchova ke zdraví* [online]. Copyright © 2009 [cit. 22.01.2017]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/podpora-zdravi-v-cr.html>

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Rozvodovost (data ČSÚ, vlastní zpracování)	40
Tabulka č. 2 - Týdenní plán (data FK Hodonín, zpracování vlastní).....	41
Tabulka č. 3 - Počet členů a hráčů (data FK Hodonín, vlastní zpracování).....	48
Tabulka č. 4 - Obsah cukrů	51

Seznam grafů

Graf č. 1 – Věkové rozpětí (vlastní zpracování)	38
Graf č. 2 – Seznámení se sportem (vlastní zpracování)	41
Graf č. 3 - Podpora od rodičů (vlastní zpracování)	42
Graf č. 4 - Důvod sportu (vlastní zpracování)	42
Graf č. 5 - Počet jídel denně (vlastní zpracování)	44
Graf č. 6 - Společné stolování (vlastní zpracování)	46
Graf č. 7 - Domácí práce (vlastní zpracování)	46
Graf č. 8 - Složky ZZS (vlastní zpracování)	47
Graf č. 9 - Vzor dětí (vlastní zpracování)	47

Seznam příloh

Příloha 1 - Žádost o souhlas rodičů s účastí dítěte na výzkumu

Příloha 2 – Dotazník

Příloha 3 – Jídelníček FAČR – Jihomoravský kraj

Příloha 1

Žádost o souhlas rodičů s účastí dítěte na výzkumu

Vážení rodiče,

jsem studentem Masarykovy univerzity v Brně, studuji obor Management sportu a v rámci své diplomové práce provádím výzkum týkající se vlivu rodiny na pohybovou aktivitu a stravovací zvyklosti dětí. Do svého výzkumu zahrnuji žáky 6., 7. a 8. třídy. Proto se na Vás obracím s prosbou, zda souhlasíte se zapojením Vašeho dítěte do výzkumu, který se bude konat formou dotazníku.

Získané informace jsou získány anonymním dotazníkem a bude s nimi zacházeno dle etických zásad. Odpovědi dotazovaných nebudou poskytnuty dalším osobám, organizacím.

Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci,

.....

Petr Šturma

Dávám svolení k tomu, aby se mé dítě (jméno, příjmení) zúčastnilo výzkumu.

Souhlasím – nesouhlasím (příslušné prosím podtrhněte)

V dne
rodiče

..... Podpis

Příloha 2

Dotazník

Milí respondenti, chtěl bych Vám poděkovat za vyplnění tohoto anonymního dotazníku, který bude využit k mé diplomové práci na Masarykově univerzitě v Brně, kde studuji obor Management sportu.

Šturma Petr

Ročník narození:

Bydliště:

1. část

Máte domácího mazlíčka, popřípadě jakého?

Odpověď:

Kolik máš sourozenců?

Počet:

Bydlíme v?

- Bytě
- Domě

Doma bydlíte společně s?

- Rodiči
- Jen s mamkou
- Jen s tatškou
- S příbuznými

Jak si začal se sportem?

- Sám
- Přivedla mě mamka
- Přivedl mě tat'ka
- Spolu s kamarády

V kolika letech si začal se sportem?

Věk:

Sportují tví rodiče?

- Ano, tat'ka
- Ano, mamka
- Ne

Podporují tě tví rodiče ve sportování?

Ano x Ne

Věnuješ se více druhů sportu (minimálně 2 x týdně)?

Ano x Ne

Který ze sportů tě baví více?

- V němž mám více kamarádů
- Ten, kde závodím sám

Za jakým účelem sportuješ?

- Zábava
- Z donucení
- Chci být slavný
- Kvůli kamarádům

2. část

Kolikrát denně jíš?

- 3 krát - 4 krát
- 5 krát - 6 krát
- 7 krát – 8 krát
- Méněkrát, vícekrát

Přemýšlíš nad jídlem, které jíš?

Ano x Ne

Myslíš, že se stravuješ zdravě?

Ano x Ne

Využíváš automaty se sladkostmi?

Ano x Ne

Máte v rodině společné jídlo u jednoho stolu, kdy se sejdete celá rodina?

- Ne
- 1 x denně
- 2 x týdně

Z čeho se převážně skládá tvůj jídelníček?

- Pečivo, omáčky, knedlíky, maso, uzeniny, salámy
- Müsli, vejčeka, rýže, těstoviny, maso, šunka, jogurt
- Brambůrky, sladké tyčinky, Sladké pečivo
- Kombinace

Co nejčastěji piješ za pití?

- Slazené nápoje – coca cola, sprite a podobné nápoje
- Ochucené minerální vody
- Voda, čaj

3. část

Kdo nejčastěji připravuje jídlo?

- Mamka
- Tat'ka
- Já
- Obchod, restaurace, fastfood

Pomáháš s domácími pracemi?

Ano x Ne

Kdo nejčastěji dělá domácí práce?

- Mamka
- Tat'ka
- Sourozenec a já

Kdo se stará o domácího mazlíčka?

- Mamka
- Tat'ka
- Sourozenec a já
- Nemáme

Slyšel si o zdravém životním stylu?

- Ne
- Ano, ve škole
- Ano, na internetu
- Ano, od rodičů

Koho vnímáš za svůj vzor?

- Mamka
- Tat'ka
- Trenér, učitel
- Slavná osobnost
- Nemám vzor

Příloha 3 – Jídelníček FAČR – Jihomoravský kraj

Moje jídlo

Je mi 11–15 let

Datum:
do:

Týdenní záznam – kontrola, zda mám pestrou stravu.
Snadno zjistím, čeho jím málo a čím se naopak přejídám.

Co je to porce?

- množství jídla jako pest
 - množství jídla jako je pooteřená pěst
 - množství jídla jako je duň
 - polévková lžice
 - čajová lžička
 - 250 ml
 - 250 ml

Skupiny potravin a jejich příklady.
Více na www.fitkonto.cz

	OBILNINY, PEČIVO, TESTOVINY, RÝŽE	OVOCE	ZELENINA	MASO, RYBY, VEJCE, LUSTEVNINY	MLEKO A MLEČNÉ VÝROBKY	TUČNÁ A SLADNÁ POCHUTINY	CUKRY A SLADKOSTI	VODA A NESLAZENÉ NÁPOJE	SLAZENÉ NÁPOJE
pondělí									
úterý									
středa									
čtvrtek									
pátek									
sobota									
neděle									

4–5 porcí
 2–3 porce
 4 porce
 2–3 porce
 3 porce
 2–3 porce
 0–1 porce

Když sním porci – škrtnu jeden symbol 😊
Když nevíš, do které skupiny tvé jídlo patří, podívej se na www.fitkonto.cz

Resumé

V diplomové práci jsem se zaměřil na problematiku rodičovského výchovného stylu a jeho ovlivnění pohybových aktivit a stravovacích návyků u dětí. Tato práce je členěna na dvě části. První částí je literární přehled, který obsahuje poznatky ohledně životního stylu, stravovacích návyků a charakteristikou rodiny. Další část obsahuje výzkumné šetření zaměřené na vliv rodičovského výchovného stylu na děti ve fotbalovém prostředí.

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jaký rodičovský výchovný styl je u dětí v FK Hodonín praktikován a jaké stravovací návyky mají.

Z výzkumu vyplývá, že nejčastější je autoritativní výchovný styl, který je pro děti v dnešní době správnou volbou. Stravovací návyky dětí se dají charakterizovat jako průměrné. Výsledky nejsou ani negativní ani pozitivní.

Summary

In the diploma thesis I focused on the issue of parental education style and its influence on the physical activities and eating habits of children. The thesis is divided into two parts. The first part is a literary overview, which contains knowledge about lifestyle, eating habits and family characteristics. The next part includes a research survey focused on the influence of parenting style on children in the football.

The aim of the diploma thesis was to find out what kind of parenting is practiced in children in FK Hodonín and what eating habits they have.

Research shows that the most common is the authoritative style of parenting that is the right choice for children today. The eating habits of children can be characterized as average. The results are neither negative nor positive.