

Interreg



Współfinansowany przez
UNIE EUROPEJSKĄ

Polska – Słowacja

Dziewczynki w sporcie na pograniczu polsko-słowackim

Motywacje, bariery i rekomendacje
dla szkół, trenerów oraz organizatorów
sportu dziecięcego



Dievčatá v športe v polsko- slovenskom pohraničí

Motivácie, bariéry a odporúčania
pre školy, trénerov a organizátorov
detského športu



Fundacja
Usportowiona



PRO POLONIA

DZIEWCZYNKI W SPORCIE NA POGRANICZU POLSKO-SŁOWACKIM

Motywacje, bariery
i rekomendacje dla szkół,
trenerów oraz organizatorów
sportu dziecięcego

DIEVČATÁ V ŠPORTE V POĽSKO-SLOVENSKOM POHRANIČÍ

Motivácie, bariéry
a odporúčania pre školy,
trénerov a organizátorov
detského športu

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ I.

Dlaczego pytamy dzieci o sport?	3
--	----------

CZĘŚĆ II.

Oddajemy głos dzieciom – o badaniu i ankiecie	11
--	-----------

CZĘŚĆ III.

Od wyników do praktyki	17
-------------------------------	-----------

ROZDZIAŁ 1.

Ogólny obraz wyników ankiet	18
------------------------------------	-----------

ROZDZIAŁ 2.

Dziewczęta i sport – preferencje, motywacje i ograniczenia	27
---	-----------

ROZDZIAŁ 3.

Jak tworzyć sport, w którym dziewczęta chcą zostać?	37
--	-----------

OBSAH

ČASŤ I.

Prečo sa pýtame detí na šport?	53
---------------------------------------	-----------

ČASŤ II.

Dať deťom možnosť vyjadriť sa – o štúdií a prieskume	60
---	-----------

ČASŤ III.

Od výsledkov k praxi	66
-----------------------------	-----------

KAPITOLA 1.

Prehľad výsledkov prieskumu	67
------------------------------------	-----------

KAPITOLA 2.

Dievčatá a šport – preferencie, motivácie a prekážky	75
---	-----------

KAPITOLA 3.

Ako vytvoriť športové prostredie, v ktorom budú dievčatá zotrvať?	85
--	-----------

Interreg



Współfinansowany przez
UNIE EUROPEJSKĄ

Polska – Słowacja

Publikacja wydana została przy wsparciu środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu Interreg Polska–Słowacja 2021–2027.

Wyłącznie odpowiedzialność za zawartość niniejszej publikacji ponoszą jej autorzy i nie może być ona utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej oraz Żylińskiego Samosprawnego Kraju
Výhradnú zodpovednosť za obsah tejto publikácie nesú autori a nemožno ju sto-
tožňovať s oficiálnym stanoviskom Európskej únie a Žilinský samosprávny kraj

DZIEWCZYNKI W SPORCIE NA POGRANICZU POLSKO-SŁOWACKIM

Motywacje, bariery i rekomendacje dla szkół, trenerów
oraz organizatorów sportu dziecięcego
ISBN 978-83-982260-0-4

© Fundacja UsportowiONA, 2026 (www.usportowiona.pl)

Zezwala się na swobodne wykorzystywanie publikacji
w celach edukacyjnych i społecznych, z podaniem źródła.

Wszelkie prawa zastrzeżone

w zakresie komercyjnego wykorzystania i tworzenia opracowań.

CZĘŚĆ I.

DLACZEGO PYTAMY DZIECI O SPORT?

Zanim przejdziemy do liczb i porównań, warto zatrzymać się przy pytaniu podstawowym: czym właściwie jest sport w życiu dziecka? Odpowiedź okazuje się znacznie szersza niż trening, wynik czy frekwencja. To właśnie od takiego spojrzenia zaczęło się badanie.

1. Sport to więcej niż ruch

Kiedy mówimy o aktywności fizycznej dzieci, najczęściej jako pierwsze pojawiają się skojarzenia ze zdrowiem, sprawnością, kondycją albo przeciwdziałaniem siedzącemu trybowi życia. To ważne elementy, ale nie wyczerpują znaczenia sportu w dziecięcej codzienności. Dla dziecka zajęcia sportowe mogą być równocześnie miejscem spotkania z rówieśnikami, okazją do sprawdzenia własnych możliwości, przestrzenią zabawy, źródłem satysfakcji, sposobem na oderwanie się od szkolnych obowiązków i miejscem, w którym buduje się poczucie przynależności. Aktywność fizyczna jest więc doświadczeniem znacznie szerszym niż sam ruch.

Z tego powodu pytanie „czy dzieci ćwiczą?” jest dopiero początkiem rozmowy. Równie ważne jest to, dlaczego chcą ćwiczyć, co sprawia im przyjemność, z czym kojarzą trening, jakich aktywności chciałyby spróbować, co cenią w osobie prowadzącej zajęcia i jakie przeszkody napotykają w codziennym uczestnictwie. Dwoje dzieci może chodzić na te same zajęcia, w tym samym miejscu i z tym samym trenerem, a mimo to doświadczać sportu zupełnie inaczej. Dla jednego najważniejsza będzie rywalizacja, dla drugiego grupa rówieśnicza, dla trzeciego poprawa kondycji, a dla kolejnego możliwość nauczenia się czegoś nowego.

Właśnie ta różnorodność stała się punktem wyjścia do badania. Zamiast zakładać z góry, co powinno motywować dzieci, zdecydowano się zapytać o to samych zainteresowanych. Perspektywa dziecka jest szczególnie ważna, ponieważ dorosły łatwo może oceniać sport poprzez własne doświadczenia: wyniki, system szkolenia, frekwencję, bezpieczeństwo, organizację zajęć czy koszty. Dziecko natomiast ocenia przede wszystkim to,

jak się na zajęciach czuje, czy rozumie zadania, czy ma z kim ćwiczyć, czy widzi swoje postępy, czy dana forma ruchu jest dla niego atrakcyjna i czy uczestnictwo da się pogodzić z resztą codzienności.

Sport dziecięcy znajduje się na styku wielu światów. Łączy szkołę, rodzinę, grupę rówieśniczą, klub sportowy, przestrzeń publiczną i indywidualne zainteresowania. Czasami jest zaplanowany i regularny, innym razem spontaniczny. Może mieć formę treningu trzy razy w tygodniu, ale może też oznaczać jazdę na rowerze, pływanie, rolki, bieganie, taniec, chodzenie po górach czy grę z kolegami na boisku. Dla zrozumienia aktywności dziecka ważne jest więc nie tylko pytanie o przynależność do klubu, ale o cały krajobraz ruchu obecny w jego życiu.

Badanie zostało pomyślane tak, aby ten krajobraz uchwycić. Kwestionariusz nie ograniczał się do jednej dyscypliny ani jednego typu zajęć. Pytał o regularność aktywności, o jej wymiar czasowy, o to, czego dziecko już próbuje i czego dopiero chciałoby spróbować. Obejmował szeroki katalog sportów oraz aktywności rekreacyjnych, a także pytania o motywy uczestnictwa, obraz dobrego trenera i bariery utrudniające systematyczny ruch. Dzięki temu możliwe było spojrzenie nie na pojedynczy wycinek dziecięcej aktywności, lecz na cały zestaw czynników, które razem tworzą stosunek dziecka do sportu.

Ważne jest również to, że sport nie musi dla wszystkich oznaczać tego samego poziomu zaangażowania. Nie każde dziecko chce zostać zawodnikiem. Nie każde potrzebuje ligi, tabeli wyników czy regularnych zawodów. Jednocześnie brak ambicji wyczynowych nie oznacza braku zainteresowania ruchem. W zebranych odpowiedziach widoczna jest szeroka przestrzeń pomiędzy sportem wyczynowym a całkowitą nieaktywnością. To właśnie w tej przestrzeni mieści się duża część dzieci: chcą być aktywne, próbować różnych rzeczy, poprawiać własną sprawność i dobrze spędzać czas, ale niekoniecznie podporządkowywać sportowi całą codzienność.

Taki sposób patrzenia pozwala odejść od prostego podziału na „aktywnych” i „nieaktywnych”. Dziecko może regularnie trenować, a mimo to odczuwać zmęczenie albo brak czasu. Może nie chodzić obecnie na zorganizowane zajęcia, ale bardzo chce spróbować konkretnej dyscypliny. Może kochać ruch, lecz obawiać się własnego poziomu lub wejścia do nowej grupy. Może też długo pozostawać aktywne właśnie dlatego, że sport daje mu coś zupełnie innego niż wynik: relację, poczucie postępu, odprężenie albo przynależność.

W tej publikacji sport traktowany jest więc jako zjawisko wielowymiarowe. Nie tylko jako trening ciała, lecz także jako doświadczenie społeczne i emocjonalne. Nie tylko jako sposób osiągania wyników, lecz również jako przestrzeń codziennego dobrostanu. Nie tylko jako aktywność organizowana przez dorosłych, lecz jako fragment życia, który dzieci interpretują po swojemu. To właśnie ich interpretacja stanowi główny przedmiot dalszej analizy.

2. Dlaczego szczególnie interesują nas dziewczęta?

Jedną z głównych osi badania było poznanie czynników wpływających na uczestnictwo dziewcząt w aktywności fizycznej. Nie chodziło o stworzenie obrazu „typowej dziewczynki” ani o założenie, że wszystkie dziewczęta mają takie same potrzeby. Przeciwnie: materiał pokazuje duże zróżnicowanie zainteresowań, motywów i doświadczeń. Szczególne zainteresowanie tą grupą wynikało z potrzeby dokładniejszego zobaczenia, co sprawia, że dziewczęta podejmują aktywność, co podtrzymuje ich zainteresowanie oraz jakie elementy mogą utrudniać pozostanie w sporcie.

W obiegowym myśleniu sport bywa opisywany poprzez dość prosty zestaw przeciwieństw. Chłopcy mają być bardziej zainteresowani rywalizacją, dziewczęta relacjami; chłopcy mają wybierać gry zespołowe i sporty kontaktowe, dziewczęta taniec i aktywność rekreacyjną; chłopcy mają lepiej znosić wymagający styl trenera, dziewczęta potrzebować większego wsparcia. Ankiety pozwalają spojrzeć na te przekonania bardziej uważnie. Niektóre różnice rzeczywiście się pojawiają, ale są subtelniejsze niż stereotypowe podziały. W obu grupach ważne są zdrowie, sprawność, rozwój, dobre samopoczucie i relacje. Różni się raczej natężenie poszczególnych akcentów niż cały sposób rozumienia sportu.

W przypadku dziewcząt szczególnie interesujące jest również to, jak motywacja zmienia się wraz z wiekiem. Młodsze uczestniczki częściej przeżywają sport przez ruch, zabawę, szybkość, różnorodność i obecność rówieśników. Starsze częściej patrzą na aktywność przez pryzmat własnego samopoczucia, sprawności, sylwetki, poczucia kompetencji i możliwości pogodzenia treningu z innymi obowiązkami. Nie oznacza to prostego przejścia od zabawy do „poważnego sportu”. Zmienia się raczej sposób nadawania aktywności znaczenia.

Wiek wprowadza też większą świadomość siebie na tle grupy. Młodsze dziecko może po prostu próbować zadania i cieszyć się z jego wykonania. Starsza uczestniczka częściej dostrzega, kto jest szybszy, bardziej zaawansowany, silniejszy albo swobodniejszy ruchowo. Wzrasta znaczenie poczucia własnej kompetencji, a wraz z nim ryzyko, że zbyt silne porównywanie społeczne będzie źródłem dyskomfortu. W badaniu widać więc, że motywacja do ruchu nie jest stała w czasie. To, co działa na początku edukacji szkolnej, nie musi mieć tej samej siły kilka lat później.

Szczególne skupienie na dziewczętach nie oznaczało jednak rezygnacji z perspektywy chłopców. Przeciwnie, ich odpowiedzi były potrzebne po to, aby móc odróżnić zjawiska rzeczywiście częstsze wśród dziewcząt od takich, które są wspólne dla dzieci bez względu na płeć. Porównanie pozwoliło zauważyć, że część barier i motywów jest dużo bardziej uniwersalna, niż mogłoby się wydawać. Zmęczenie, brak czasu, potrzeba postępu, znaczenie dobrej komunikacji z trenerem czy zainteresowanie zdrowiem pojawiają się po obu stronach.

Ważne jest również to, że dziewczęta w ankietach nie prezentują jednego „kobiecego” profilu preferencji sportowych. Obok pływania, tańca, gimnastyki czy jazdy na rolkach pojawiają się gry zespołowe, sporty walki, aktywności siłowe, bieganie, jazda na rowerze, sporty zimowe czy aktywności terenowe. To szeroki katalog zainteresowań, który pokazuje, że próba opisywania dziewcząt za pomocą jednej lub dwóch „właściwych” dla nich dyscyplin byłaby zbyt dużym uproszczeniem.

Podobnie zróżnicowany jest obraz trenera. Dziewczęta nie oczekują wyłącznie łagodności. Cenią dokładne tłumaczenie, dostrzeganie postępu i spokojną reakcję na błąd, ale jednocześnie akceptują wymagania, dyscyplinę i wysiłek. W wynikach nie widać pragnienia zajęć pozbawionych ambicji. Widoczna jest raczej potrzeba takiego sposobu prowadzenia, w którym wymagania i poczucie bezpieczeństwa nie stoją ze sobą w sprzeczności.

Analiza dziewcząt jest zatem analizą różnorodności, a nie próbą znalezienia jednego wzoru. Pytanie nie brzmi: „jaki sport jest najlepszy dla dziewczyn?”, lecz: „jakie elementy sprawiają, że różne dziewczęta chcą być aktywne i pozostają w ruchu?”. To przesunięcie perspektywy jest jednym z kluczowych założeń całego badania.

3. Pogranicze polsko-słowackie jako przestrzeń badania

Badanie zostało osadzone na pograniczu polsko-słowackim. To ważne nie tylko ze względu na geograficzne sąsiedztwo obu krajów, ale także na wspólny kontekst życia dzieci funkcjonujących w regionach o podobnym krajobrazie, bliskości gór, silnych lokalnych wspólnotach i stosunkowo łatwym przepływie ludzi, pomysłów oraz doświadczeń. Jednocześnie Polska i Słowacja mają własne systemy szkolne, lokalne tradycje sportowe i różne sposoby organizacji aktywności. Dzięki temu możliwe było zestawienie podobnych środowisk, które nie są jednak identyczne.

Pogranicze nie jest tutaj rozumiane wyłącznie jako linia na mapie. To obszar codziennych kontaktów i podobnych wyzwań. Dzieci po obu stronach granicy funkcjonują w rytmie szkoły, zajęć dodatkowych, życia rodzinnego i lokalnych możliwości sportowych. Korzystają z hal, boisk, basenów, terenów rekreacyjnych i przestrzeni naturalnej. Wiele aktywności jest wspólnych: gry z piłką, jazda na rowerze, pływanie, bieganie, sporty zimowe, taniec czy aktywność w górach. Różne mogą być natomiast częstotliwość kontaktu z daną dyscypliną, lokalna popularność określonego sportu oraz to, w jakim stopniu aktywność jest zorganizowana.

Zestawienie Polski i Słowacji nie miało służyć budowaniu rankingu ani wskazywaniu, po której stronie granicy dzieci są „bardziej sportowe”. Celem było raczej sprawdzenie, co okazuje się wspólne, a gdzie pojawiają się inne akcenty. Wyniki pokazują, że podstawowe potrzeby są do siebie bardzo podobne. Zdrowie, sprawność, dobre samopoczucie, rozwój i relacje pozostają ważne w obu krajach. Różnice częściej dotyczą preferowanych form aktywności oraz sposobu deklarowania przeszkód.

W słowackich odpowiedziach nieco mocniej zaznacza się zainteresowanie grami zespołowymi, aktywnościami terenowymi i zadaniowymi. W polskich ankietach dziewcząt wyraźnie obecny jest szeroki nurt rekreacyjno-indywidualny, obejmujący między innymi rower, rolki, pływanie i bieganie. Nie są to jednak dwa rozłączne modele. Po obu stronach granicy obecne są zarówno sporty zespołowe, jak i aktywności indywidualne, a najważniejszym wspólnym wnioskiem pozostaje szeroka różnorodność zainteresowań.

Pogranicze jest również przestrzenią, w której naturalne środowisko może stanowić ważny element aktywności. Chodzenie po górach, jazda na rowerze, sporty zimowe czy inne formy ruchu w terenie pojawiają się w odpowiedziach jako realna część krajobrazu sportowego. Dla części dzieci aktywność nie jest zatem związana wyłącznie z halą, boiskiem czy salą treningową. Ruch może być częścią sposobu korzystania z otoczenia.

Porównanie transgraniczne ma jeszcze jedną wartość: pozwala odróżnić tendencje lokalne od bardziej uniwersalnych. Jeżeli podobne potrzeby pojawiają się w różnych grupach po obu stronach granicy, można traktować je jako element szerszego doświadczenia dzieci. Jeśli natomiast wyraźniejszy akcent występuje tylko w jednym zbiorze, staje się sygnałem, że lokalny kontekst może mieć znaczenie.

W tej publikacji wyniki z Polski i Słowacji są więc czytane równolegle. Nie jako konkurujące ze sobą zestawy, lecz jako dwie perspektywy na ten sam temat: miejsce aktywności fizycznej w życiu dzieci. Takie ujęcie pozwala lepiej zobaczyć, co w doświadczeniu sportu jest wspólne, a co zależy od wieku, płci i środowiska.

4. Dziecko jako źródło wiedzy o sporcie

W dyskusjach o sporcie dzieci głos dorosłych jest naturalnie bardzo silny. To dorośli organizują zajęcia, tworzą programy, ustalają harmonogramy, wybierają trenerów, finansują udział i odpowiadają za bezpieczeństwo. Z tego powodu łatwo jest uznać, że to właśnie oni najlepiej wiedzą, czego dziecko potrzebuje. Tymczasem część informacji jest dostępna wyłącznie z perspektywy uczestnika.

Trener może widzieć frekwencję, ale nie zawsze wie, czy dziecko przychodzi z entuzjazmem czy z obowiązku. Rodzic wie, ile czasu zajmuje dojazd, ale nie musi wiedzieć, czy córka czuje się swobodnie w grupie. Nauczyciel obserwuje wykonanie ćwiczeń, ale może nie wiedzieć, czy uczeń unika aktywności z powodu zmęczenia, obawy przed oceną czy po prostu braku zainteresowania daną formą ruchu. Ankieta nie rozwiązuje wszystkich tych kwestii, ale pozwala zobaczyć fragment doświadczenia, który inaczej łatwo pozostaje niewidoczny.

Pytanie dzieci o ich własne motywy nie oznacza oczywiście, że każda odpowiedź ma być traktowana jako ostateczne wyjaśnienie zachowania.

Dziecko może nie zawsze potrafić nazwać wszystkie przyczyny swoich decyzji. Może też odpowiadać w sposób zależny od aktualnego nastroju, doświadczenia z ostatniego treningu czy sytuacji w grupie. Mimo to zbiorczy obraz odpowiedzi pokazuje powtarzające się wzorce i pozwala zobaczyć, które elementy są dla dzieci szczególnie wyraziste.

W badaniu ważne było więc nie tyle znalezienie jednej „prawdziwej” przyczyny aktywności, ile zebranie wielu perspektyw i odnalezienie wspólnych tendencji. Dzieci były pytane o konkretne doświadczenia: co ćwiczą, ile czasu poświęcają na ruch, jakie aktywności lubią, co chciałyby robić, co jest dla nich ważne w sporcie, jakie cechy prowadzącego cenią oraz które przeszkody odnoszą do własnej sytuacji. Dzięki temu odpowiedzi nie zatrzymują się na ogólnym stwierdzeniu, że sport jest „fajny” albo „zdrowy”.

Istotne jest również to, że kwestionariusz dopuszczał szerokie rozumienie aktywności. Dzieci nie były zmuszane do wyboru wyłącznie sportów klubowych. W katalogu znalazły się aktywności zespołowe, indywidualne, rekreacyjne, terenowe i zabawowe. To pozwalało odpowiedzieć zgodnie z własnym doświadczeniem, a nie zgodnie z definicją narzuconą przez organizatora.

Oddanie głosu dzieciom nie oznacza więc przeniesienia na nie odpowiedzialności za cały system sportu. Oznacza uznanie, że są one ekspertami od własnego doświadczenia. To one wiedzą, czy coś je cieszy, nudzi, stresuje, motywuje albo zniechęca. Właśnie dlatego ich odpowiedzi są wartościowym punktem wyjścia do opisu aktywności na pograniczu polsko-słowackim.

5. Jakich odpowiedzi szukaliśmy?

Badanie zostało zbudowane wokół kilku podstawowych pytań. Pierwsze dotyczyło samej obecności aktywności fizycznej w życiu dzieci. Chcieliśmy wiedzieć, czy ćwiczą regularnie, co trenują i ile czasu poświęcają na ruch poza szkołą. Równie ważne było pytanie o aspiracje: czy obecna ilość aktywności im wystarcza, czy chciałyby ćwiczyć więcej i czy istnieją dyscypliny, których jeszcze nie uprawiają, ale chciałyby spróbować.

Drugim obszarem były preferencje. Zamiast pytać o jeden „ulubiony sport”, przedstawiono szeroki katalog aktywności. Pozwalało to zobaczyć, czy zainteresowania koncentrują się wokół kilku dyscyplin, czy też

są rozproszone. Szczególnie ważne było uchwycenie preferencji dziewcząt w Polsce i na Słowacji oraz sprawdzenie, czy istnieją wyraźne różnice pomiędzy krajami.

Trzecie pytanie dotyczyło motywacji. Co dzieci widzą w sporcie? Czy ważniejsze jest zdrowie, kondycja, sylwetka, kontakty społeczne, rywalizacja, dobre samopoczucie, rozwój czy możliwość przyszłej kariery? Odpowiedzi na ten blok pozwalają zobaczyć sport jako zestaw korzyści, które nie dla każdego mają taką samą rangę.

Czwarty obszar dotyczył różnic pomiędzy dziewczętami i chłopcami. Interesowało nas, czy płeć wiąże się z innym układem motywów i preferencji. Porównanie miało przede wszystkim pokazać, czy rzeczywiście istnieją dwa wyraźnie odmienne sposoby przeżywania sportu, czy raczej wspólna baza z nieco innym rozłożeniem akcentów.

Piąte pytanie dotyczyło wieku. W polskich materiałach możliwe było zestawienie młodszych i starszych dziewcząt. Dzięki temu można było sprawdzić, czy wraz z dojrzewaniem zmienia się znaczenie zabawy, relacji, sylwetki, sprawności, rywalizacji i własnego poczucia kompetencji.

Szósty obszar dotyczył osoby prowadzącej zajęcia. Dzieci wybierały cechy dobrego trenera lub instruktora. Interesowało nas, czy bardziej cenią wymagania i dyscyplinę, czy wsparcie i pochwałę, jak ważne jest dokładne tłumaczenie, reakcja na błąd oraz różnorodność ćwiczeń. Osobno pytano także o preferowaną płęć prowadzącego.

Ostatnim ważnym obszarem były bariery. Chodziło o to, co może znajdować się pomiędzy zainteresowaniem sportem a realnym uczestnictwem. Zmęczenie, brak czasu, brak aktywnego otoczenia, trudność w systematyczności, niskie poczucie własnych umiejętności, obawa przed urazem oraz koszty tworzą katalog przeszkód o bardzo różnym charakterze. Jedne są organizacyjne, inne społeczne, jeszcze inne emocjonalne lub ekonomiczne.

Wszystkie te pytania prowadzą do jednej nadrzędnej kwestii: jak dzieci rozumieją aktywność fizyczną i co sprawia, że sport staje się trwałą częścią ich życia. To pytanie stanowi pomost pomiędzy ideą badania a samym kwestionariuszem.

CZĘŚĆ II.

ODDAJEMY GŁOS DZIECIOM – O BADANIU I ANKIECIE

Badanie przeprowadzono w zwykłym środowisku szkolnym, w kilku szkołach w Polsce i na Słowacji. Nie dobierano uczniów jako młodych sportowców ani nie ograniczano badania do szkół czy klas sportowych. Dzięki temu w materiale znalazły się dzieci o bardzo różnym poziomie kontaktu z aktywnością fizyczną.

1. Badanie dzieci w ich codziennym środowisku

Badanie przeprowadzono w kilku szkołach w Polsce i na Słowacji, obejmując zarówno dziewczęta, jak i chłopców. Nie były to szkoły sportowe ani specjalnie wyselekcjonowane grupy młodych zawodników. Ankiety wypełniały dzieci funkcjonujące w zwykłym środowisku szkolnym, mające bardzo różne doświadczenia związane z aktywnością fizyczną.

Wśród respondentów znajdowały się osoby regularnie trenujące konkretną dyscyplinę, dzieci podejmujące aktywność przede wszystkim rekreacyjnie, a także takie, dla których sport zajmował mniejsze miejsce w codziennym życiu. Część uczestników miała doświadczenie treningowe, inni korzystali głównie ze szkolnych lub spontanicznych form ruchu, a jeszcze inni dopiero wskazywali aktywności, których chcieliby w przyszłości spróbować.

Takie zróżnicowanie było istotne z punktu widzenia celu badania. Chodziło bowiem nie o poznanie opinii wyłącznie dzieci już mocno związanych ze sportem, lecz o przyjrzenie się temu, jak aktywność fizyczna jest postrzegana przez dzieci funkcjonujące w normalnym środowisku szkolnym.

Zebrany materiał jest więc przede wszystkim obrazem różnorodnych doświadczeń dzieci z aktywnością fizyczną w codziennym środowisku szkolnym. Dopiero na tej podstawie można szukać powtarzających się trendów oraz różnic związanych z płcią, wiekiem czy krajem.

Na etapie analizy odpowiedzi zostały uporządkowane tak, aby możliwe było porównanie dziewcząt i chłopców z Polski i Słowacji, a w polskim materiale także spojrzenie na młodsze i starsze dzieci. Nie były to jednak od początku tworzone „grupy badawcze” w sensie osobnych rekrutacji. Był to sposób uporządkowania zebranego materiału i wydobycia z niego interesujących porównań.

2. Jak zbudowana była ankieta?

Kwestionariusz rozpoczynał się od pytań dotyczących podstawowego profilu respondenta oraz regularności aktywności. Dzieci wskazywały płeć i rok urodzenia, a następnie odpowiadały, czy regularnie wykonują ćwiczenia fizyczne w czasie wolnym od szkoły. Osoby aktywne mogły opisać, co trenują oraz ile czasu tygodniowo przeznaczają na ćwiczenia. Kolejne pytanie dotyczyło tego, ile godzin chciałyby ćwiczyć, co pozwalało zestawić aktualny poziom zaangażowania z oczekiwanym.

Następnie dzieci odpowiadały, czy jest coś, czego obecnie nie trenują, ale chciałyby spróbować. To ważny element kwestionariusza, ponieważ pozwala odróżnić brak aktywności od braku zainteresowania. Dziecko może nie mieć kontaktu z daną dyscypliną z przyczyn organizacyjnych, finansowych lub środowiskowych, a jednocześnie deklarować dużą ciekawość.

Rozbudowany blok preferencji obejmował wiele rodzajów ruchu. W polskiej wersji pojawiały się między innymi pływanie, deskorolka, łyżwy, snowboard, taniec, siatkówka, piłka ręczna, chodzenie po górach, rower, rolki, narty, bieganie, piłka nożna, koszykówka, ćwiczenia siłowe, tenis stołowy, tenis ziemny, sporty walki, hokej, zbijany, aerobic lub zumba, badminton, gimnastyka, zabawy ruchowe, jazda konna oraz kajaki. Taki katalog pozwalał objąć zarówno sporty formalne, jak i aktywności rekreacyjne oraz zabawowe.

Każda aktywność była oceniana na prostej skali odnoszącej się do stopnia lubienia. Dzięki temu nie trzeba było wybierać jednego sportu kosztem wszystkich pozostałych. Dziecko mogło lubić kilka form ruchu jednocześnie, co w praktyce okazało się bardzo częste. Odpowiedzi pokazują, że zainteresowania wielu respondentów są wielokierunkowe.

Kolejna część kwestionariusza dotyczyła znaczenia różnych korzyści ze sportu. Dzieci oceniały między innymi możliwość poznawania nowych

osób, spotkania się z koleżankami i kolegami, poprawy zdrowia, kondycji i sprawności, rywalizowania z innymi, uczestnictwa w dynamicznych zajęciach, nauki ładnego poruszania się, poprawy sylwetki, zapominania o rzeczach nieprzyjemnych, dobrego samopoczucia po wysiłku oraz ciężkiej pracy prowadzącej do rozwoju.

W tym samym bloku pojawiały się także pytania o gotowość do rezygnowania z innych przyjemności dla poprawy sportowej, możliwość dobrych zarobków w przyszłości oraz zostania zawodowym sportowcem. Pozwalało to zestawić motywy bezpośrednie, odczuwane tu i teraz, z motywami bardziej odległymi i związanymi z wyobrażeniem przyszłości.

Następnie dzieci wybierały najważniejsze cechy dobrego instruktora lub trenera. Lista obejmowała zarówno elementy zadaniowe, jak i relacyjne: krytykowanie braku starań, wysportowanie, koncentrację na wynikach, dokładne tłumaczenie, punktualność, brak krzyku przy niepowodzeniu, poczucie humoru, wymyślanie nowych ćwiczeń, schludny wygląd, utrzymywanie dyscypliny, chwalenie uczestników oraz wysokie wymagania.

Osobne pytanie dotyczyło preferowanej płci trenera. Dziecko mogło wskazać kobietę, mężczyznę albo odpowiedź, że nie ma to znaczenia. W zestawieniu z oceną cech prowadzącego pytanie to pozwalało sprawdzić, czy płeć sama w sobie jest ważniejsza od sposobu prowadzenia.

Ostatni blok dotyczył barier. Dzieci odnosiły do własnej sytuacji stwierdzenia o zmęczeniu po szkole, braku czasu, braku aktywnych osób w rodzinie i wśród znajomych, problemie z wytrwaniem w regularnych ćwiczeniach, przekonaniu o zbyt niskich umiejętnościach, obawie przed kontuzją oraz zbyt wysokich kosztach. Ten fragment był szczególnie ważny, ponieważ pozwalał spojrzeć na sport nie tylko przez pryzmat tego, co przyciąga, ale również tego, co utrudnia uczestnictwo.

3. Od obecnej aktywności do aktywności pożądaney

Jednym z interesujących elementów konstrukcji ankiety jest zestawienie pytania o to, ile dziecko ćwiczy obecnie, z pytaniem o to, ile chciałoby ćwiczyć. Taka para pytań pozwala zobaczyć nie tylko poziom aktywności, ale również istnienie niewykorzystanej potrzeby ruchu.

W odpowiedziach można zauważyć przypadki, w których deklarowana pożądana liczba godzin jest wyższa niż obecna. Nie jest to zjawisko jednolite, ale pojawia się na tyle często, aby traktować je jako ważny sygnał. Oznacza, że część dzieci nie potrzebuje dodatkowego przekonywania do aktywności. One już chcą się ruszać, lecz ich obecny rytm życia, oferta zajęć, dostępność obiektów albo inne okoliczności nie zawsze pozwalają realizować tę potrzebę w takim wymiarze, jaki same uznają za atrakcyjny.

Drugim źródłem informacji o niewykorzystanej potrzebie jest pytanie o nowe aktywności. Dzieci wskazują sporty, których nie uprawiają, ale których chciałyby spróbować. Pokazuje to, że preferencja i realne uczestnictwo nie są tym samym. Brak doświadczenia nie musi oznaczać braku zainteresowania.

Ten sposób konstrukcji ankiety pozwala więc wyjść poza prosty obraz „uczestniczy – nie uczestniczy”. W praktyce można wyróżnić wiele stanów pośrednich: dziecko regularnie aktywne i zadowolone z obecnego poziomu, aktywne, ale chcące więcej, aktywne w jednej dyscyplinie i zainteresowane inną, nieregularnie aktywne, ale ciekawe nowych form ruchu, a także takie, które obecnie nie ćwiczy, lecz nie odrzuca sportu jako takiego.

To ważne również dla dalszej interpretacji barier. Jeśli dziecko deklaruje, że chciałoby ćwiczyć, a równocześnie wskazuje brak czasu lub zmęczenie, nie można opisywać jego sytuacji jako braku motywacji. W takich przypadkach chęć i przeszkoda istnieją jednocześnie.

4. Jak badano motywację?

Motywacja nie była w ankiecie sprowadzona do jednego pytania. Zamiast prosić dziecko o wybór jednej odpowiedzi na pytanie „dlaczego ćwiczysz?”, przedstawiono wiele możliwych znaczeń sportu. Każde z nich mogło zostać ocenione niezależnie.

Taki sposób ma dużą wartość opisową, ponieważ dzieci rzadko uprawiają sport z jednego powodu. Ktoś może jednocześnie cenić zdrowie, spotkania z kolegami i możliwość rywalizacji. Ktoś inny może być zainteresowany sprawnością, sylwetką i dobrym samopoczuciem. Jeszcze inna osoba może najbardziej cenić rozwój umiejętności i możliwość zostania zawodnikiem.

W badaniu motywacja jest więc traktowana jako układ wielu elementów. Najważniejsze okazuje się nie tylko to, który motyw jest najwyżżej oceniany, ale również które tworzą wspólny rdzeń w różnych grupach. Właśnie dlatego w dalszej analizie dużo miejsca poświęcono zdrowiu, sprawności, poczuciu postępu, samopoczuciu, relacjom i rywalizacji.

Porównanie dziewcząt i chłopców pozwala sprawdzić, czy ten układ wygląda podobnie. Porównanie młodszych i starszych dziewcząt pokazuje, czy z wiekiem zmienia się sposób nadawania sportowi znaczenia. Zestawienie Polski i Słowacji pozwala natomiast zobaczyć, które motywy przekraczają granice lokalnego kontekstu.

5. Preferencje – nie jeden sport, lecz mapa zainteresowań

Rozbudowana lista aktywności w kwestionariuszu została wykorzystana po to, aby zobaczyć szeroką mapę zainteresowań. To ważne szczególnie w analizie dziewcząt, ponieważ popularny dyskurs często sprowadza ich preferencje do kilku dyscyplin. Tymczasem odpowiedzi pokazują dużo bardziej złożony obraz.

Dzieci mogły pozytywnie oceniać wiele aktywności równocześnie. W praktyce oznacza to, że nie trzeba traktować wyboru sportu jako decyzji wykluczającej inne formy ruchu. Osoba lubiąca siatkówkę może równie wysoko oceniać pływanie, rower i jazdę na rolkach. Dziecko zainteresowane piłką nożną może jednocześnie chcieć spróbować sportów walki albo pływania.

Odpowiedzi „nie wiem” są również informacją. Mogą oznaczać obojętność, ale w przypadku mniej dostępnych dyscyplin często mogą wskazywać brak doświadczenia. Dziecko, które nigdy nie próbowało snowboardu, jazdy konnej czy hokeja, nie musi mieć ukształtowanej opinii. To odróżnia brak kontaktu od aktywnej niechęci.

Mapa preferencji jest więc czytana w tej publikacji jako obraz możliwości i zainteresowań, nie jako ranking, który miałby wyłonić jedną najlepszą dyscyplinę. Najważniejszy jest wzór: szerokość zainteresowań, obecność różnych typów ruchu i różnice w akcentach pomiędzy grupami.

6. Trener jako część doświadczenia sportowego

Kwestionariusz traktował osobę prowadzącą jako osobny obszar badania. To ważne, ponieważ w doświadczeniu dziecka trener nie jest jedynie kimś, kto pokazuje ćwiczenia. Jest osobą organizującą rytm zajęć, reagującą na błędy, ustalającą poziom wymagań i wpływającą na atmosferę grupy.

Lista cech została skonstruowana tak, aby obejmować różne style prowadzenia. Niektóre odpowiedzi dotyczą kompetencji i organizacji, inne sposobu komunikacji, jeszcze inne ambicji sportowej. Dzieci musiały wybrać ograniczoną liczbę najważniejszych cech, co zmuszało je do dokonania hierarchii.

W dalszej analizie wyraźnie widać, że dobry trener nie jest przez respondentów rozumiany ani jako osoba wyłącznie łagodna, ani wyłącznie surowa. Wysokie znaczenie ma dokładne tłumaczenie, ale obok niego pojawia się dyscyplina i wymagania. Ważne jest niekrzyczenie przy niepowodzeniu, ale nie oznacza to akceptacji braku starań. Ten złożony obraz jest jednym z ciekawszych rezultatów całego badania.

7. Bariery – co znajduje się między chęcią a uczestnictwem?

Ostatni blok pytań został poświęcony przeszkodom. Jego szczególna wartość polega na tym, że pokazuje, iż brak aktywności nie jest prostym przeciwieństwem zainteresowania. Dziecko może chcieć ćwiczyć, a równocześnie być zbyt zmęczone. Może lubić sport, ale nie mieć czasu. Może być ciekawe nowych zajęć, ale obawiać się, że jest za słabe albo że zrobi sobie krzywdę.

Bariery mają różny charakter. Zmęczenie i brak czasu wynikają z codziennego rytmu życia. Brak aktywnych znajomych i rodziny ma wymiar społeczny. Trudność w wytrwaniu dotyczy systematyczności. Niskie poczucie własnych umiejętności jest związane z samooceną. Obawa przed urazem dotyczy bezpieczeństwa, a koszt – realnej dostępności ekonomicznej.

Wyniki pokazują, że te przeszkody mogą się nakładać. Nie ma jednego modelu rezygnacji. Czasami wystarczy jedna silna bariera, innym razem znaczenie ma suma kilku mniejszych. Dlatego w części wynikowej są one omawiane osobno, ale należy pamiętać, że w realnym życiu dziecka działają jednocześnie.

8. Jak czytamy zebrane odpowiedzi?

Celem opracowania jest przedstawienie najważniejszych trendów, a nie budowanie skomplikowanego modelu statystycznego. W centrum znajdują się powtarzające się wzorce: motywy, które wracają w wielu grupach, różnice widoczne pomiędzy dziewczętami i chłopcami, zmiany związane z wiekiem oraz charakterystyczne akcenty w Polsce i na Słowacji.

W dalszej części sformułowania takie jak „częściej”, „wyraźniej” czy „jednym z najważniejszych motywów” odnoszą się do ogólnego obrazu odpowiedzi w badanych grupach. Celem nie jest tworzenie rankingu krajów ani przypisywanie każdej osobie cech grupy, do której została zakwalifikowana.

Szczególnie ważne jest unikanie traktowania różnic jako absolutnych. Jeżeli dziewczęta częściej wskazują określony element, nie oznacza to, że chłopcy go nie cenią. Jeżeli chłopcy częściej wybierają rywalizację, nie oznacza to, że każda dziewczynka jej unika. Wewnątrz każdej grupy istnieje duże zróżnicowanie.

Wyniki najlepiej czytać jako mapę tendencji. Pokazują one, jakie motywy, preferencje i bariery tworzą krajobraz aktywności fizycznej dzieci na badanym pograniczu. Dzięki temu można zobaczyć zarówno wspólny rdzeń doświadczeń, jak i miejsca, w których płeć, wiek lub kraj zmieniają rozłożenie akcentów.

CZĘŚĆ III. OD WYNIKÓW DO PRAKTYKI

Ta część najpierw przedstawia ogólny obraz odpowiedzi dzieci, następnie skupia się na doświadczeniach dziewcząt, a na końcu przekłada wyniki na praktykę prowadzenia zajęć. Rekomendacje z rozdziału trzeciego nie są wyłącznie interpretacją ankiety: zostały rozszerzone o aktualną wiedzę z badań i raportów dotyczących aktywności dziewcząt i młodzieży.

ROZDZIAŁ 1.

OGÓLNY OBRAZ WYNIKÓW ANKIET

Zebrane odpowiedzi pokazują sport jako ważny, ale niejednoznaczny element dziecięcej codzienności. Najsilniejszy obraz nie sprowadza się do jednego sportu, jednego motywu ani jednej bariery. Dzieci łączą ruch ze zdrowiem, rozwojem, relacjami, emocjami i poczuciem własnych możliwości.

1.1. Sport jest obecny w życiu badanych dzieci

Pierwszy wniosek jest prosty: aktywność fizyczna nie jest dla większości respondentów czymś zupełnie obcym. W wielu ankietach pojawiają się deklaracje regularnego ruchu poza szkołą. Jedni trenują konkretną dyscyplinę w klubie lub na zorganizowanych zajęciach, inni opisują swoją aktywność znacznie szerzej – jako jazdę na rowerze, bieganie, pływanie, taniec, gry z rówieśnikami, ćwiczenia w domu czy aktywność w terenie.

To rozróżnienie jest ważne, bo pokazuje, że dla dzieci „bycie aktywnym” nie zawsze oznacza formalne uczestnictwo w sporcie. W odpowiedziach spotykają się dwa światy: sport zorganizowany i ruch codzienny. Czasami przenikają się one w życiu tej samej osoby. Dziecko może regularnie trenować piłkę nożną, a jednocześnie bardzo lubić pływanie lub jazdę na rowerze; może chodzić na taniec, ale w wolnym czasie wybierać rolki; może nie należeć do klubu, a mimo to być aktywne kilka razy w tygodniu.

Ważnym sygnałem jest również to, że obecny poziom aktywności nie zawsze odpowiada temu, czego dzieci chciałyby. W części ankiet pożądana liczba godzin ruchu jest większa niż deklarowana obecnie. Pojawiają się też konkretne aktywności, których dziecko jeszcze nie uprawia, ale chciałoby spróbować. To pokazuje istnienie „niewykorzystanej ciekawości” – zainteresowania ruchem, które nie zostało jeszcze przekształcone w regularne uczestnictwo.

Taki obraz komplikuje prosty podział na aktywnych i nieaktywnych. W praktyce pomiędzy tymi skrajnościami znajduje się wiele sytuacji pośrednich. Są dzieci aktywne, ale szukające większej różnorodności; aktywne, lecz czujące, że chciałyby ćwiczyć częściej; nieregularnie aktywne, ale mające jasno określone zainteresowania; oraz takie, które nie uczestniczą dziś w konkretnej dyscyplinie, lecz nie są wobec sportu obojętne.

Wyniki sugerują więc, że pytanie o uczestnictwo powinno być zawsze uzupełnione pytaniem o gotowość, zainteresowania i możliwości. Brak konkretnej aktywności w danym momencie nie musi oznaczać braku potrzeby ruchu. Czasami oznacza jedynie, że dziecko nie znalazło jeszcze odpowiedniej formy, grupy albo warunków.

Wynik badania: zainteresowanie ruchem jest szersze niż sam udział w zorganizowanych zajęciach. Część dzieci chciałaby ćwiczyć więcej albo spróbować aktywności, których obecnie nie uprawia.

1.2. Zdrowie i sprawność tworzą wspólny rdzeń motywacji

W odpowiedziach dotyczących znaczenia sportu bardzo wyraźnie pojawiają się zdrowie, kondycja i sprawność. To motywy wspólne dla dziewcząt i chłopców, młodszych i starszych uczestników. Dzieci rozumieją, że ruch zmienia ich ciało i możliwości: pozwala dłużej wytrzymać wysiłek, poprawia ogólną formę i daje poczucie, że potrafi się więcej.

Warto zwrócić uwagę, że zdrowie w dziecięcych odpowiedziach nie jest wyłącznie abstrakcyjną wartością powtarzaną za dorosłymi. Łączy się z doświadczeniem sprawności. Dziecko może nie myśleć o długoterminowej profilaktyce chorób, ale rozumie, że po treningu staje się silniejsze, szybsze, bardziej wytrzymałe albo lepiej radzi sobie w ruchu. Dlatego zdrowie i sprawność tworzą w wynikach jeden z najbardziej stabilnych fundamentów motywacji.

Znaczenie sprawności jest interesujące również dlatego, że nie wymaga rywalizacji. Można doświadczać postępu bez wygrywania z innymi. Dziecko widzi, że szybciej pokonuje odcinek, dłużej utrzymuje tempo, lepiej wykonuje element techniczny, ma większą siłę albo mniejszy problem z ćwiczeniem, które kilka tygodni wcześniej było trudne. Taka osobista miara postępu może być ważna zarówno w sporcie wyczynowym, jak i w rekreacji.

Wyniki pokazują, że zdrowie jest motywem powszechnym, ale samo przekonanie „sport jest zdrowy” nie wyjaśnia całego uczestnictwa. Dzieci mogą jednocześnie wiedzieć, że aktywność im służy, i nie mieć ochoty na konkretną formę zajęć. Dlatego w dalszych odpowiedziach równie wyraźnie pojawiają się emocje, relacje, atrakcyjność ćwiczeń i poczucie kompetencji.

1.3. Dobre samopoczucie: sport jako coś, po czym „czuję się lepiej”

Jednym z ważniejszych motywów jest dobre samopoczucie po aktywności. Dzieci dostrzegają, że wysiłek może dawać satysfakcję, poprawiać nastrój i pozwalać na chwilę oderwać się od codziennych spraw. W kwestionariuszu pytano zarówno o poczucie się dobrze po zakończeniu zajęć, jak i o możliwość zapomnienia o rzeczach nieprzyjemnych. Oba wątki są w odpowiedziach widoczne.

Sport nie jest więc wyłącznie zadaniem do wykonania. Może pełnić funkcję emocjonalnej przerwy: innego rodzaju aktywności niż siedzenie w ławce, nauka czy obowiązki domowe. Koncentracja na ruchu, rytmie, piłce, zadaniu lub współpracy z zespołem zmienia sposób skupienia uwagi. Dla części dzieci właśnie to stanowi jedną z głównych wartości uczestnictwa.

Co istotne, dobre samopoczucie nie oznacza unikania wysiłku. W wielu odpowiedziach wysoko oceniana jest również możliwość ciężkiej pracy i stawania się lepszym. Przyjemność może więc wynikać nie z łatwości, lecz z poczucia, że trudność została pokonana. Dziecko może być zmęczone po treningu i jednocześnie czuć satysfakcję z wykonania czegoś wymagającego.

To rozróżnienie pomaga zrozumieć, dlaczego zajęcia mogą być wymagające, a nadal atrakcyjne. Problem zaczyna się nie wtedy, gdy trzeba się wysilić, lecz wtedy, gdy wysiłek przestaje mieć sens, staje się monotonnym przymusem albo wiąże się z doświadczeniem wstydu i niepowodzenia bez poczucia postępu.

1.4. Dzieci chcą widzieć, że robią postępy

Silnie obecnym motywem jest rozwój. Dzieci cenią możliwość stawania się coraz lepszym dzięki pracy. To ważne, ponieważ odróżnia motywację osiągnięcia własnego postępu od samej rywalizacji. Można być ambitnym bez konieczności ciągłego porównywania się z innymi.

Dla młodszych dzieci postęp często przyjmuje bardzo konkretną formę: pierwszy udany rzut, poprawnie wykonany przewrót, przejechanie dłuższego odcinka, zdobycie punktu, nauczenie się nowego kroku. W starszym

wieku rozwój bywa rozumiany szerzej – jako zmiana kondycji, techniki, siły, sylwetki czy poczucia pewności w wykonywaniu ćwiczeń.

Poczucie postępu ma również wymiar psychologiczny. Dziecko, które widzi, że potrafi coś, czego wcześniej nie umiało, zaczyna budować obraz siebie jako osoby sprawnej. To z kolei może zwiększać gotowość do podejmowania kolejnych wyzwań. Mechanizm może działać również odwrotnie: jeżeli kolejne zajęcia utrwalają przekonanie „jestem słaby/słaba”, motywacja słabnie mimo ogólnego zainteresowania sportem.

W odpowiedziach dotyczących ciężkiej pracy oraz rezygnowania z innych przyjemności widać ważne rozróżnienie. Dzieci chcą się rozwijać, ale nie wszystkie są gotowe podporządkować sportowi całe życie. Postęp jest atrakcyjny bardziej powszechnie niż daleko idące poświęcenie. To kolejny argument za tym, aby nie utożsamiać motywacji sportowej wyłącznie z ambicją wyczynową.

1.5. Sport jest doświadczeniem społecznym

Możliwość spotykania koleżanek i kolegów oraz poznawania nowych osób stanowi ważny element doświadczenia sportowego. Dla części dzieci relacje są jednym z głównych powodów, dla których zajęcia są atrakcyjne. Dotyczy to szczególnie młodszych uczestników i dziewcząt, ale wątek społeczny jest obecny również wśród chłopców.

Sport tworzy sytuację, w której relacja powstaje „przy okazji” wspólnego działania. Nie trzeba rozmawiać o przyjaźni, aby jej doświadczać. Wspólny mecz, para w ćwiczeniu, sztafeta, zadanie zespołowe czy wspólna droga na trening budują poczucie bycia częścią grupy. Dla dzieci, które nie mają innej łatwej przestrzeni spotkania z rówieśnikami, może to być szczególnie ważne.

Jednocześnie ten sam społeczny wymiar może działać w przeciwną stronę. Jeżeli grupa jest miejscem ciągłego porównywania, wyśmiewania słabszych, wybierania zawsze tych samych najlepszych osób lub komentowania błędów, sport przestaje być przestrzenią przynależności. Dla osoby mniej pewnej swoich umiejętności może stać się sytuacją ekspozycji.

W pytaniach o bariery pojawia się także brak aktywnych osób w najbliższym otoczeniu. To pokazuje, że zainteresowanie sportem nie jest wyłącznie indywidualną decyzją. Łatwiej spróbować nowych zajęć, gdy

można pójść z koleżanką, kolegą, rodzeństwem albo gdy aktywność jest czymś naturalnym w rodzinie. Brak takiego wsparcia może zwiększać próg wejścia.

1.6. Rywalizacja jest ważna, ale nie wyjaśnia wszystkiego

Rywalizacja jest jednym z najbardziej oczywistych skojarzeń ze sportem, jednak w zebranych materiale nie dominuje nad wszystkimi innymi motywami. Dla części dzieci możliwość sprawdzenia się z innymi jest ważna i atrakcyjna. Szczególnie chłopcy częściej podkreślają dynamikę, zadaniowość i element współzawodnictwa. Nie oznacza to jednak, że dziewczęta rywalizacji nie lubią ani że chłopcy ćwiczą tylko dla wyniku.

Istotne jest rozróżnienie między rywalizacją z innymi a potrzebą rozwoju. Dzieci bardzo często chcą widzieć własny postęp. Nie zawsze potrzebują do tego przegranego po drugiej stronie. Właśnie dlatego można mówić o ambicji, która ma charakter osobisty: „chcę być lepszy niż wcześniej”, a nie wyłącznie „chcę być lepszy od innych”.

Podobnie wygląda stosunek do kariery zawodowej i przyszłych zarobków. Dla części respondentów wizja profesjonalnego sportu ma znaczenie, szczególnie tam, gdzie konkretna dyscyplina jest już ważną częścią tożsamości dziecka. Nie jest jednak motywem tak uniwersalnym jak zdrowie, sprawność czy dobre samopoczucie. Dzieci częściej odnoszą się do korzyści dostępnych teraz niż do odległej przyszłości.

Rywalizacja jest więc jednym z narzędzi budujących atrakcyjność sportu, ale nie powinna być traktowana jako jedyny język motywacji. Wyniki pokazują, że dla wielu dzieci równie ważne są rozwój, relacje i satysfakcja z samej aktywności.

1.7. Jaki powinien być dobry trener?

Odpowiedzi dotyczące prowadzącego tworzą stosunkowo spójny obraz. Dzieci cenią trenera, który potrafi dokładnie wyjaśnić zadanie, organizuje zajęcia, utrzymuje dyscyplinę i stawia wymagania. Jednocześnie ważne jest, aby nie reagował krzykiem na niepowodzenie i potrafił stworzyć sytuację, w której błąd jest częścią uczenia się.

To ważne, bo obala prosty podział na trenera „miłego” i trenera „skutecznego”. Z perspektywy respondentów kompetencja i wsparcie mogą występować razem. Dzieci nie oczekują, że prowadzący przestanie wymagać. Chcą natomiast rozumieć, czego się od nich oczekuje, i mieć poczucie, że błąd nie powoduje natychmiastowego poniżenia.

W odpowiedziach pojawiają się także takie cechy jak poczucie humoru, wymyślanie nowych ćwiczeń, punktualność czy wysportowanie. Pokazuje to, że trener jest obserwowany jako całość. Jego zachowanie, organizacja i sposób komunikowania tworzą codzienną jakość zajęć.

Preferowana płęć prowadzącego okazuje się mniej jednoznaczna niż oczekiwany styl pracy. Część dzieci wybiera kobietę, część mężczyznę, wiele wskazuje obojętność. Wspólnym mianownikiem pozostaje to, jak trener prowadzi, a nie tylko kim jest.

1.8. Bariery: chęć i przeszkoda mogą istnieć jednocześnie

Najbardziej interesujący obraz barier pojawia się wtedy, gdy zestawia się je z wcześniejszymi odpowiedziami o zainteresowaniu sportem. Dziecko może deklarować, że chciałoby ćwiczyć więcej, a równocześnie przyznawać, że po szkole jest zbyt zmęczone. Może wskazywać lubiane dyscypliny, ale mieć poczucie, że nie ma wystarczająco dużo czasu. Może chcieć spróbować nowej aktywności, lecz obawiać się własnego poziomu.

Zmęczenie i brak czasu należą do barier codziennych. Nie mówią nic o stosunku dziecka do sportu, a raczej o konkurencji między aktywnością a resztą dnia. Im starsze dzieci, tym większe znaczenie mogą mieć nauka, zajęcia dodatkowe, dojazdy i potrzeba odpoczynku.

Trudność w utrzymaniu systematyczności ma inny charakter. Dziecko może dobrze czuć się na zajęciach, ale mieć problem z regularnym podejmowaniem wysiłku. U młodszych osób może to wiązać się ze zmiennością zainteresowań, u starszych także z przeciążeniem i oceną, czy dana aktywność nadal „pasuje” do ich życia.

Brak aktywnych znajomych i rodziny podkreśla społeczny wymiar uczestnictwa. Szczególnie przy wejściu w nową aktywność obecność osoby znajomej może obniżać próg niepewności. Z kolei przekonanie, że

jest się zbyt słabym, aby czerpać przyjemność z ćwiczeń, pokazuje znaczenie poczucia kompetencji.

Obawa przed urazem i koszty dopełniają obrazu. Pierwsza dotyczy bezpieczeństwa i pewności w ruchu, druga realnej dostępności. Nie wszystkie dyscypliny wymagają takich samych nakładów, dojazdów i sprzętu. Dlatego preferencja nie zawsze może zostać przełożona na uczestnictwo.

Wynik badania: brak regularnej aktywności nie powinien być automatycznie odczytywany jako brak zainteresowania. W odpowiedziach często współistnieją ciekawość sportu i konkretne bariery codzienne, społeczne lub emocjonalne.

1.9. Dziewczęta i chłopcy: więcej wspólnego niż sugerują stereotypy

Porównanie płci pokazuje wspólną podstawę. Zdrowie, sprawność, rozwój i dobre samopoczucie są ważne zarówno dla dziewcząt, jak i chłopców. Nie powstają dwa oddzielne światy motywacji. Różnice dotyczą raczej tego, które elementy częściej przesuwają się na pierwszy plan.

Chłopcy nieco częściej podkreślają dynamikę, intensywność i rywalizację. Dobrze odnajdują się w zadaniach, w których jest wynik, tempo, punktacja albo bezpośrednia możliwość sprawdzenia się. Dziewczęta częściej akcentują relacje, samopoczucie i sposób, w jaki prowadzący reaguje na błąd.

Nie oznacza to jednak, że dziewczęta chcą zająć bez rywalizacji, a chłopcy nie potrzebują wsparcia. W każdej grupie występują osoby o różnych preferencjach. Najbezpieczniej mówić więc o różnym rozłożeniu akcentów, a nie o dwóch zestawach „cech płci”.

Ta obserwacja ma duże znaczenie dla dalszej części publikacji. Skupienie na dziewczętach nie powinno prowadzić do tworzenia łagodniejszej, uproszczonej wersji sportu. Raczej do lepszego rozumienia warunków, w których różne dziewczęta mogą doświadczać rywalizacji, wysiłku i rozwoju jako czegoś pozytywnego.

1.10. Polska i Słowacja: podobny rdzeń, odmienne akcenty

W odpowiedziach z obu krajów powtarza się podobny rdzeń znaczeń: zdrowie, sprawność, rozwój, dobre samopoczucie i relacje. Także obraz trenera jest zbliżony – liczy się jasne tłumaczenie, odpowiedni poziom wymagań, sposób reagowania na błędy i organizacja zajęć.

Różnice widoczne są przede wszystkim w preferencjach konkretnych aktywności oraz nasileniu niektórych barier. W słowackim materiale nieco wyraźniej zaznaczają się gry zespołowe, aktywności terenowe i zadaniowe. W polskich odpowiedziach dziewcząt silnie obecne są aktywności rekreacyjne i indywidualne, takie jak rower, rolki, pływanie czy bieganie.

Nie należy jednak przedstawiać tych tendencji jako dwóch odrębnych modeli kulturowych. W obu krajach dziewczęta wybierają sporty zespołowe i indywidualne, a zainteresowania są szerokie. Porównanie pokazuje bardziej różnice w proporcjach niż całkowicie odmienne profile.

W słowackich ankietach częściej pojawiają się również zgody ze stwierdzeniami opisującymi bariery. Może to oznaczać mocniejsze odczuwanie przeszkód, ale może też wynikać z różnic kontekstu lub sposobu odpowiadania. Najbezpieczniej traktować ten wynik jako sygnał do dalszego pytania o warunki uczestnictwa, nie jako ocenę jednego kraju względem drugiego.

1.11. Jaki obraz sportu wyłania się z całości?

Sport widziany oczami dzieci jest znacznie bardziej wielowymiarowy niż obraz treningu prowadzącego do wyniku. To jednocześnie ruch, zdrowie, rozwój, relacja, przyjemność, możliwość oderwania się od codzienności i przestrzeń sprawdzania siebie.

Najsilniejsza motywacja pojawia się wtedy, gdy kilka elementów współistnieje. Dziecko lubi aktywność, czuje się w niej coraz bardziej kompetentne, ma z kim ćwiczyć, rozumie zadania i doświadcza, że wysiłek prowadzi do postępu. Z kolei rezygnacja rzadko musi wynikać z jednej przyczyny. Czas, zmęczenie, poczucie własnego poziomu, koszty i relacje mogą się nakładać.

Właśnie dlatego dalsze skupienie na dziewczętach wymaga odejścia od pytania „czy lubią sport?”. Znacznie ciekawsze jest pytanie: jakie warunki powodują, że zainteresowanie zamienia się w trwałe uczestnictwo, a jakie sprawiają, że nawet dziewczyna, która chciałaby się ruszać, stopniowo oddala się od aktywności.

ROZDZIAŁ 2. DZIEWCZĘTA I SPORT – PREFERENCJE, MOTYWACJE I OGRANICZENIA

Analiza odpowiedzi dziewcząt nie prowadzi do jednego prostego profilu. Najważniejszym wnioskiem jest właśnie różnorodność. Dziewczęta wybierają różne aktywności, różnie rozumieją sukces i z różnych powodów chcą pozostać w ruchu.

2.1. Nie istnieje jedna „dziewczęca motywacja”

Najbardziej ryzykownym sposobem interpretacji wyników byłoby stworzenie z nich nowego stereotypu: że dziewczęta potrzebują relacji, nie lubią rywalizacji, wybierają łagodne aktywności i oczekują mniej wymagającego trenera. Zebrany materiał takiego obrazu nie potwierdza. Wśród dziewcząt znajdują się osoby silnie nastawione na sport, lubiące mecze, dynamiczne zadania i wysoką intensywność, a obok nich osoby preferujące rekreację, taniec, pływanie, rower czy aktywność terenową.

Różnorodność dotyczy również motywów. Zdrowie i sprawność są wspólnym fundamentem, ale dla jednej dziewczyny równie ważne może być spotkanie z koleżankami, dla innej sylwetka, dla kolejnej poczucie rozwoju, a dla jeszcze innej możliwość rywalizacji. Motywacja jest kombinacją kilku elementów, a ich proporcje zmieniają się wraz z wiekiem i doświadczeniem.

Dlatego bardziej użyteczne jest pytanie nie o to, „czego chcą dziewczęta”, lecz „jakie różne potrzeby można spotkać wśród dziewcząt i które z nich stają się częściej widoczne”. Taki sposób czytania wyników pozwala zachować indywidualność i jednocześnie wyciągnąć z badania powtarzające się trendy.

2.2. Zdrowie i sprawność: mocny, wspólny fundament

Wśród dziewcząt zdrowie i poprawa kondycji należą do najważniejszych wartości związanych z aktywnością. Jest to szczególnie istotne, bo pokazuje, że zainteresowanie sportem nie wynika wyłącznie z presji wyglądu ani z potrzeby relacji. Dziewczęta chcą być sprawne, czuć możliwości własnego ciała i zauważać fizyczny efekt ruchu.

Sprawność może mieć bardzo różne znaczenia. Dla jednej uczestniczki oznacza szybszy bieg, dla innej lepszą koordynację, wyższą wytrzymałość, większą siłę lub opanowanie nowej techniki. W każdym przypadku ważne jest poczucie, że ciało staje się bardziej funkcjonalne i że można na nim polegać.

Wraz z wiekiem znaczenie sprawności może stawać się bardziej świadome. Młodsza dziewczynka często doświadcza jej poprzez konkretny sukces w zabawie lub ćwiczeniu. Starsza potrafi już łączyć aktywność z kondycją, samopoczuciem, wyglądem i szerszą oceną własnych możliwości.

2.3. Dobre samopoczucie: ważny motyw, szczególnie wraz z wiekiem

W odpowiedziach dziewcząt mocno widoczny jest emocjonalny wymiar sportu. Aktywność ma znaczenie dlatego, że po zajęciach można poczuć się lepiej, oderwać od nieprzyjemnych spraw i skoncentrować na czymś innym niż szkoła, obowiązki czy napięcia codzienności.

U młodszych dziewcząt ten efekt często łączy się z zabawą. Dobre samopoczucie jest wynikiem ruchu, śmiechu, grupy i dynamiki. U starszych częściej staje się osobnym powodem uczestnictwa: sport może być czasem dla siebie, sposobem na oczyszczenie głowy i doświadczeniem sprawczości.

To ważne rozróżnienie, bo pokazuje, że wraz z wiekiem aktywność nie musi tracić wartości – może zmieniać jej rodzaj. Dziewczyna, która jako dziecko kochała zabawę ruchową, w okresie dorastania może nadal potrzebować sportu, ale z innych powodów. Jeśli oferta pozostaje niezmienną, łatwo pomylić zmianę potrzeb z „utratą zainteresowania ruchem”.

2.4. Poczucie postępu i kompetencji

Jednym z kluczowych elementów dziewczęcej motywacji jest poczucie, że potrafi się coraz więcej. W wynikach silnie obecna jest wartość rozwoju, a wśród barier pojawia się obawa, że własny poziom jest zbyt niski, aby czerpać przyjemność z ćwiczeń. Te dwa wątki są ze sobą bezpośrednio związane.

Dla dziewczyny sport może być źródłem pewności siebie wtedy, gdy doświadcza postępu. Jeżeli każde kolejne zajęcie dostarcza informacji „uczę się”, „umiem więcej”, „radzę sobie”, aktywność wzmacnia poczucie kompetencji. Jeżeli dominującym doświadczeniem jest bycie ostatnią, niezrozumienie zadania, publiczny błąd albo ciągłe porównanie z bardziej zaawansowanymi, ten sam sport może utrwalać przekonanie „to nie jest dla mnie”.

Wraz z wiekiem rośnie zdolność realistycznego porównywania własnych umiejętności z poziomem rówieśników. Młodsze dzieci częściej podejmują zadanie bez bardzo rozbudowanej oceny własnej pozycji. Starsze uczestniczki są bardziej świadome różnic. Dlatego to, co dla młodszej grupy jest zwykłym ćwiczeniem, dla nastolatki może stać się sytuacją silnej ekspozycji społecznej.

Poczucie kompetencji nie oznacza, że zadania mają być łatwe. Przeciwnie – satysfakcję często daje pokonanie trudności. Różnica polega na tym, czy trudność wydaje się osiągalna i czy uczestniczka otrzymuje informację, jak zbliżyć się do celu.

Kluczowy trend: dla dziewcząt ważne jest nie tylko „czy ćwiczenie mi wychodzi”, lecz także to, co z jego wykonania wnioskuje o sobie. Poczucie postępu może przyciągać do sportu, a trwałe poczucie bycia „niewystarczająco dobrą” może od niego oddalać.

2.5. Relacje: od koleżanki do poczucia przynależności

Relacje są w odpowiedziach dziewcząt wyraźnie obecne. W młodszej grupie szczególnie ważna jest możliwość bycia z koleżankami, poznawania nowych osób i wspólnego przeżywania ruchu. W starszym wieku znaczenie relacji nie znika, ale coraz bardziej przesuwają się z samej obecności znajomych w stronę jakości atmosfery.

Dla młodszej dziewczynki koleżanka może być powodem, dla którego w ogóle zdecyduje się wejść na zajęcia. Znajoma osoba zmniejsza niepewność, pomaga zrozumieć zasady i daje poczucie, że nie jest się samą w nowym środowisku. Z czasem bardziej istotne staje się to, czy grupa daje poczucie bycia akceptowaną niezależnie od poziomu.

Sport może budować silną przynależność, ale może też wzmacniać hierarchie. Gdy słabsze uczestniczki są wybierane na końcu, rzadziej dostają piłkę, bywają komentowane lub czują, że przeszkadzają zespołowi, relacja społeczna staje się źródłem napięcia. Wtedy problemem nie jest sam sport, lecz społeczne doświadczenie sportu.

Właśnie dlatego brak aktywnych znajomych pojawiający się wśród barier ma szersze znaczenie niż brak towarzystwa. Pokazuje potrzebę bezpiecznego wejścia do środowiska, w którym uczestniczka nie ma jeszcze swojej pozycji.

2.6. Sylwetka i relacja z własnym ciałem

Poprawa sylwetki jest dla części dziewcząt ważnym efektem sportu. W starszej grupie jej znaczenie staje się bardziej widoczne i łączy się z rosnącą świadomością własnego ciała. Nie warto jednak sprowadzać tego wyłącznie do chęci „ładnego wyglądu”. W odpowiedziach sylwetka współistnieje ze zdrowiem, sprawnością i umiejętnością poruszania się.

Dla części uczestniczek aktywność może więc oznaczać bardziej funkcjonalne i pewne ciało: takie, które jest silne, ma dobrą kondycję i daje poczucie kontroli. Jednocześnie okres dorastania zwiększa podatność na porównywanie wyglądu i sprawności. Sport może wtedy działać w dwóch kierunkach – wzmacniać pewność siebie albo nasilać samoobserwację i niepewność.

Znaczenie sposobu poruszania się, tańca, gimnastyki czy koordynacji pokazuje, że ciało nie jest w wynikach tylko obiektem wyglądu. Jest też narzędziem ekspresji i umiejętności. To ważne, bo poszerza rozumienie korzyści z ruchu poza kategorie „spalania kalorii” czy „figury”.

2.7. Rywalizacja nie znika z dziewczęcego sportu

Wbrew częstemu stereotypowi dziewczęta nie tworzą grupy obojętnej na wynik. W ankietach znajdują się uczestniczki, dla których rywalizacja, dynamika i sportowe wyzwania są atrakcyjne. Gry zespołowe, sporty walki czy inne formy współzawodnictwa są obecne w preferencjach.

Różnica względem chłopców dotyczy częściej tego, że dla większej części dziewcząt sama rywalizacja nie wystarcza jako podstawa pozytywnego doświadczenia. Wynik może być ważny, ale obok niego pozostają relacje, sposób komunikacji trenera, poczucie kompetencji i samopoczucie.

Można więc mówić o dwóch błędnych skrajnościach. Pierwsza zakłada, że dziewczęta nie lubią rywalizacji i należy ją usunąć. Druga traktuje rywalizację jako jedyny sposób budowania ambicji. Wyniki wspierają rozwiązanie pośrednie: różne dziewczęta potrzebują różnej intensywności współzawodnictwa, a ich ambicja może być skierowana zarówno na wynik zespołu, jak i na własny postęp.

2.8. Młodsze dziewczęta: ruch, zabawa, różnorodność

Młodsze dziewczęta częściej pokazują sport jako przestrzeń odkrywania. Lubią wiele różnych aktywności, łatwiej przechodzą między dyscyplinami i nie potrzebują jeszcze jednej trwałej sportowej tożsamości. Ruch jest atrakcyjny, gdy szybko się zmienia, ma element zabawy i daje częste poczucie sukcesu.

W tej grupie szczególnie ważna jest różnorodność. Jedna dziewczynka może jednocześnie lubić pływanie, rolki, siatkówkę, gimnastykę i zabawy ruchowe. Taki szeroki profil nie musi oznaczać braku zdecydowania. Może być naturalnym sposobem poznawania własnych możliwości.

Duże znaczenie mają też relacje. Zajęcia są częścią wspólnego czasu z rówieśnikami. Zabawa, śmiech, krótkie wyzwania i możliwość działania w parach lub małych zespołach tworzą atrakcyjność równie silną jak formalny cel treningowy.

Młodsze dzieci częściej reagują na szybko dostępny sukces. Nie oznacza to potrzeby łatwych zadań, lecz krótszego dystansu między próbą

a zauważalnym efektem. Jeżeli dziecko przez wiele tygodni nie doświadcza żadnego sygnału, że potrafi więcej, trudno mu zrozumieć sens systematycznego wysiłku.

W tej grupie można również zauważyć większą zależność od organizacji rodzinnej. To dorosły zwykle decyduje o transporcie, opłatach i godzinie zajęć. Motywacja dziecka jest więc jednym z elementów, ale nie jedynym warunkiem realnego uczestnictwa.

2.9. Starsze dziewczęta: sport jako bardziej świadomy wybór

W starszej grupie nie znika zainteresowanie ruchem, ale zmienia się sposób podejmowania decyzji. Uczestniczka częściej wie, co lubi, czego nie lubi i jakie doświadczenie jest dla niej wartościowe. Aktywność musi coraz częściej „uzasadnić swoje miejsce” obok szkoły, innych zajęć, relacji i potrzeby odpoczynku.

Wzrasta znaczenie samopoczucia, własnej sprawności, sylwetki i poczucia kompetencji. Zajęcia przestają być atrakcyjne wyłącznie dlatego, że są ruchem. Liczy się ich sens, atmosfera, możliwość rozwoju i to, czy uczestniczka czuje się w danej formie dobrze.

Starsze dziewczęta częściej odczuwają również presję czasu. Nauka i obowiązki mogą być silniejszą konkurencją dla sportu. Zmęczenie po szkole nie oznacza, że sport przestał być lubiany. Może oznaczać, że koszt organizacyjny uczestnictwa stał się większy.

Większe znaczenie ma też porównanie społeczne. Dojrzewająca dziewczyna częściej zwraca uwagę na to, jak wygląda, jak wypada na tle innych i czy jej poziom jest „wystarczający”. To może wpływać zarówno na wybór aktywności, jak i na decyzję o pozostaniu w grupie.

Dlatego różnica między młodszymi i starszymi dziewczętami nie powinna być opisywana jako spadek motywacji. Bardziej trafne jest stwierdzenie, że motywacja staje się bardziej selektywna i zależna od jakości doświadczenia.

2.10. Preferencje dziewcząt z Polski

Polskie ankiety pokazują szeroki profil aktywności. Wśród pozytywnie odbieranych form ruchu pojawiają się pływanie, jazda na rowerze i rolkach, bieganie, taniec, gimnastyka, gry zespołowe, zabawy ruchowe, jazda konna oraz aktywności terenowe. Nie jest to katalog jednorodny – obejmuje ruch indywidualny, zespołowy, rekreacyjny i bardziej sportowy.

Szczególnie widoczny jest nurt aktywności, które można wykonywać poza ścisłą strukturą treningową. Rower, rolki, pływanie czy bieganie dają możliwość regulowania intensywności, uczestnictwa samodzielnie lub ze znajomymi i nie wymagają zawsze bezpośredniego porównania z innymi.

Jednocześnie wśród dziewcząt obecne są sporty zespołowe. Siatkówka, piłka ręczna, koszykówka czy piłka nożna nie są zarezerwowane w zainteresowaniach wyłącznie dla chłopców. Dla części uczestniczek ich atrakcyjność wynika właśnie z połączenia ruchu, celu i grupy.

W odpowiedziach widoczne są także aktywności związane z koordynacją i ekspresją, takie jak taniec czy gimnastyka, oraz formy mniej codzienne, na przykład jazda konna czy sporty zimowe. Najważniejszy wniosek nie polega więc na wskazaniu jednej „najpopularniejszej” dyscypliny, lecz na zauważeniu szerokości zainteresowań.

2.11. Preferencje dziewcząt ze Słowacji

W materiale słowackim również widoczna jest duża różnorodność, choć nieco mocniej zaznaczają się gry zespołowe, aktywności terenowe i zadaniowe. Pojawiają się siatkówka i inne gry z piłką, badminton, aktywności górskie, taniec, gimnastyka, sporty walki i zabawy ruchowe.

Profil ten łączy ruch społeczny i terenowy. Gra zespołowa dostarcza jasnego celu oraz kontaktu z innymi, a wyjście w teren może łączyć wysiłek, wspólne doświadczenie i element przygody. Jednocześnie zainteresowanie tańcem i gimnastyką pokazuje, że także tutaj nie można mówić o jednym modelu.

Porównując Polskę i Słowację, warto mówić o różnicach w akcentach, a nie o przeciwstawnych profilach. Po obu stronach granicy dziewczęta wybierają aktywności indywidualne i zespołowe. W obu grupach charakterystyczna jest szeroka mapa zainteresowań.

2.12. „Nie jestem wystarczająco dobra” – bariera szczególnie ważna

Jedną z barier wymagających szczególnej uwagi jest przekonanie, że własne umiejętności są zbyt niskie, aby czerpać przyjemność z aktywności. To bariera innego rodzaju niż brak czasu czy koszt. Nie dotyczy organizacji, lecz obrazu siebie.

Dla dziewczyny, która czuje się słabsza od grupy, zwykłe ćwiczenie może mieć podwójne znaczenie. Jest zadaniem ruchowym, ale także testem społecznym: „czy inni zobaczą, że sobie nie radzę?”. Im bardziej publiczny charakter zadania, tym silniejsze może być napięcie.

Ta bariera może prowadzić do paradoksu. Osoba, która najbardziej potrzebowałaby spokojnej możliwości rozwijania kompetencji, może wycofywać się właśnie dlatego, że sport staje się miejscem ujawniającym brak pewności. Z zewnątrz wygląda to jak brak zainteresowania, podczas gdy wewnątrz może być próbą ochrony przed oceną.

Znaczenie tej bariery rośnie wraz z wiekiem, gdy porównania społeczne stają się bardziej świadome. Wtedy szczególnie ważny staje się sposób, w jaki grupa i trener definiują sukces: czy jest nim wyłącznie bycie najlepszą, czy również indywidualny postęp.

2.13. Zmęczenie i czas: sport konkuruje z codziennością

Zmęczenie po szkole i brak czasu należą do najbardziej praktycznych przeszkód. W starszej grupie ich znaczenie staje się bardziej widoczne. Dziewczęta mogą mieć pozytywny stosunek do ruchu i jednocześnie oceniać, że nie mają energii lub czasu na kolejne zorganizowane zajęcia.

Warto zauważyć, że sport sam w sobie może poprawiać samopoczucie, ale wymaga energii do rozpoczęcia. Najtrudniejszy bywa więc nie sam trening, lecz moment wyjścia z domu, dojazd, przebranie się i włączenie kolejnego punktu do planu dnia.

Brak czasu jest również pojęciem jakościowym. Godzina zajęć może oznaczać dwie lub trzy godziny całego procesu, jeżeli potrzebny jest transport. Wraz z wiekiem dziewczęta częściej świadomie oceniają taki koszt i porównują go z innymi obowiązkami.

2.14. Koszt, dostępność i możliwość spróbowania

Koszt aktywności nie jest barierą jednakowo ważną dla wszystkich, ale pojawia się szczególnie tam, gdzie sport wymaga sprzętu, dojazdów, opłat lub specjalistycznego obiektu. Starsze dziewczęta częściej mogą być świadome tych ograniczeń.

Znaczenie kosztu dobrze pokazuje różnicę między zainteresowaniem a uczestnictwem. Dziewczyna może zaznaczyć, że lubi lub chciałaby spróbować konkretnej dyscypliny, ale realny dostęp może być ograniczony. Wtedy brak uczestnictwa nie jest informacją o preferencji.

Podobnie działa dostępność geograficzna. W regionie górskim naturalnie obecne są pewne formy ruchu, ale inne mogą wymagać dojazdu. Dlatego mapa zainteresowań dzieci nie musi pokrywać się z mapą lokalnej oferty.

2.15. Obawa przed urazem i poczucie bezpieczeństwa

Obawa przed kontuzją pojawia się zarówno u dziewcząt, jak i chłopców. Nie jest to dowód braku odwagi, lecz element oceny sytuacji. Aktywność, której dziecko nie zna, może wydawać się bardziej ryzykowna. Pewność rośnie wraz z umiejętnościami i doświadczeniem.

Dla dziewcząt poczucie bezpieczeństwa ma też wymiar społeczny. Trener, który reaguje spokojnie na błąd, i grupa, w której nie ma wyśmiewania, budują inne doświadczenie niż środowisko oparte na ciągłym ocenianiu. W tym sensie „bezpieczeństwo” nie dotyczy wyłącznie urazu fizycznego.

2.16. Trener widziany oczami dziewcząt

Odpowiedzi dziewcząt pokazują wyraźnie, że oczekiwanie wsparcia nie oznacza oczekiwania braku wymagań. Dobry trener powinien tłumaczyć, organizować i stawiać cele, ale jednocześnie nie reagować krzykiem, gdy coś nie wychodzi.

Ważne jest również zauważanie postępów. Dla uczestniczki, która nie jest najlepsza w grupie, informacja o własnym rozwoju może być jedynym dostępnym sygnałem sukcesu. Jeżeli trener komunikuje wartość wyłącznie najlepszym, część dziewcząt pozostaje bez pozytywnej informacji zwrotnej mimo realnej pracy.

Różnorodność ćwiczeń i umiejętność wyjaśniania mają szczególne znaczenie tam, gdzie uczestniczki różnią się doświadczeniem. Nowa osoba potrzebuje czegoś innego niż zawodniczka trenująca od kilku lat. Jeden sposób zadawania ćwiczeń nie musi być równie dobry dla wszystkich.

Płeć trenera nie wydaje się ważniejsza niż jakość relacji i sposób prowadzenia. Kobieta może pełnić istotną rolę wzorca, zwłaszcza w środowiskach, w których dziewczęta rzadko widzą kobiety w rolach sportowych. Nie zmienia to jednak podstawowego wniosku: kompetencja i relacja są kluczowe.

Dziewczęta nie oczekują trenera mniej wymagającego. Częściej oczekują, aby wymaganie nie oznaczało utraty poczucia bezpieczeństwa, prawa do błędu i możliwości uczenia się we własnym tempie.

2.17. Najważniejszy obraz dziewczęcej aktywności

Z zebranych odpowiedzi wyłania się obraz dziewcząt zainteresowanych ruchem znacznie bardziej różnorodnym, niż sugerują proste stereotypy. Część chce rywalizować, część szuka rekreacji, wiele łączy oba podejścia. Wspólnym fundamentem pozostają zdrowie, sprawność i możliwość rozwoju.

Wraz z wiekiem motywacja staje się bardziej osobista i selektywna. Starsze uczestniczki częściej oceniają, czy sport odpowiada ich poczuciu kompetencji, samopoczuciu, relacji z ciałem, planowi dnia i atmosferze grupy. To nie musi oznaczać spadku zainteresowania ruchem. Oznacza wzrost wymagań wobec jakości doświadczenia.

Najważniejsze ograniczenia również nie są jednym problemem. Codziennosc, relacje, koszty, zmęczenie i samoocena mogą działać jednocześnie. Dlatego utrzymywanie dziewcząt w aktywności wymaga czegoś więcej niż „atrakcyjnego treningu”. Wymaga środowiska, w którym dziewczyna może czuć, że sport ma dla niej miejsce i sens.

ROZDZIAŁ 3.

JAK TWORZYĆ SPORT, W KTÓRYM DZIEWCZĘTA CHCĄ ZOSTAĆ?

Ten rozdział wychodzi poza opis ankiet. Punktem wyjścia pozostają zebrane odpowiedzi, ale rekomendacje zostały uzupełnione o aktualne wyniki badań i opracowania dotyczące aktywności dziewcząt i młodzieży. Współczesna wiedza jest zgodna z głównym obrazem naszego badania: utrzymanie aktywności zależy nie tylko od dostępu do zajęć, ale także od poczucia kompetencji, przyjemności, relacji, autonomii, bezpieczeństwa i dopasowania sportu do etapu rozwoju.

3.1. Najpierw uczestniczka, potem zawodniczka

Pierwszą zasadą jest odróżnienie prawa do aktywności od aspiracji wychynowej. Nie każda dziewczynka przychodzi na zajęcia po to, aby zostać zawodniczką, zdobywać medale albo podporządkować sportowi większość tygodnia. Jednocześnie brak celu zawodowego nie oznacza braku ambicji. Uczestniczka może chcieć trenować solidnie, poprawiać technikę i doświadczać wysiłku, ale traktować sport jako jeden z kilku ważnych elementów życia.

To rozróżnienie ma znaczenie także z perspektywy zdrowia publicznego. WHO podkreśla, że dzieci i młodzież powinny osiągać średnio co najmniej 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności dziennie, a każda ilość ruchu jest lepsza niż jego brak. Jednocześnie dane międzynarodowe pokazują, że większość nastolatków nie spełnia tych zaleceń, a dziewczęta są mniej aktywne niż chłopcy (WHO, 2024). Celem systemu sportu dzieci nie może być więc wyłącznie rozwijanie wąskiej grupy przyszłych zawodników.

W praktyce oznacza to konieczność pozostawienia miejsca dla różnych poziomów zaangażowania. W tej samej społeczności powinno istnieć miejsce dla dziewczyny nastawionej na rywalizację, dla osoby chcącej ćwiczyć dwa razy w tygodniu dla kondycji oraz dla uczestniczki, która dopiero sprawdza, czy dana aktywność jej odpowiada. Im szybciej wszystkie te osoby zostaną ocenione według jednego kryterium „talentu”, tym większe ryzyko, że część z nich uzna, że sport nie jest dla nich.

3.2. Poczucie kompetencji – „umiem coraz więcej”

Nasze ankiety pokazują jednocześnie wysokie znaczenie rozwoju i obecność bariery „nie jestem wystarczająco dobra”. To jedno z najważniejszych miejsc, w których wynik badania bezpośrednio przekłada się na praktykę trenera. Uczestniczka musi regularnie doświadczać dowodów własnej kompetencji.

Nie oznacza to sztucznego chwalenia każdego wykonania. Znacznie skuteczniejsza jest konkretna informacja o zmianie: „tym razem utrzymałaś pozycję dłużej”, „lepiej ustawiłaś stopę”, „w ostatniej serii tempo było równiejsze”, „dzisiaj zrobiłaś to bez podpowiedzi”. Taki komunikat łączy pochwałę z informacją o procesie uczenia się.

Badania nad aktywnością młodzieży od lat wskazują na znaczenie postrzeganej kompetencji, pewności siebie i przyjemności. Sport England w aktualnym podejściu do physical literacy podkreśla, że pozytywne doświadczenie aktywności obejmuje m.in. przyjemność, pewność siebie, kompetencję, wiedzę i poczucie wartości ruchu; im więcej tych elementów dziecko doświadcza, tym większe prawdopodobieństwo aktywności. Najnowsze dane z Anglii wskazują też, że dziewczęta rzadziej niż chłopcy deklarują pewność siebie w sporcie (Sport England, 2024–2025; Youth Sport Trust, 2025).

Trener może wzmacniać kompetencję przez odpowiednie skalowanie zadań. Zamiast jednego poziomu dla wszystkich można przygotować dwa lub trzy warianty tego samego ćwiczenia. Uczestniczka nie musi wtedy wybierać między wykonaniem czegoś zbyt łatwego a publicznym niepowodzeniem. Może wejść na poziom, który jest wyzwaniem, ale pozostaje osiągalny.

Ważne jest również to, co grupa uznaje za sukces. Jeśli jedynym komunikowanym sukcesem jest najszybszy czas lub zwycięstwo w grze, większość uczestniczek bardzo rzadko doświadcza sukcesu. Jeżeli sukcesem jest także poprawa techniki, odwaga podjęcia próby, konsekwencja, współpraca i osobisty rekord, przestrzeń motywacji staje się szersza bez rezygnacji z wysokich standardów.

3.3. Błąd nie może oznaczać wstydu

W ankietach dziewczęta często wysoko oceniają trenera, który nie krzyczy, gdy coś nie wychodzi. To pozornie prosta odpowiedź, ale ma bardzo szerokie znaczenie. Błąd w sporcie jest nieunikniony. Jeśli zostaje połączony z zawstydzeniem, uczestniczka uczy się nie tylko techniki, ale także tego, że próbowanie jest ryzykowne społecznie.

Współczesne badania nad bezpieczeństwem psychologicznym w sporcie podkreślają znaczenie środowiska, w którym zawodnik może przyznać się do błędu, zadać pytanie, zgłosić trudność i wyrazić obawę bez strachu przed poniżeniem. Badania nad relacją trener–zawodnik pokazują, że otwarta komunikacja i możliwość bezpiecznego zarządzania konfliktem wiążą się z lepszą jakością relacji, a nowsze prace wskazują znaczenie bezpieczeństwa psychologicznego także dla dobrostanu młodych sportowców (Jowett i wsp.; Coussens i wsp.; badania nad Sport Psychological Safety Inventory).

W praktyce trener powinien oddzielać osobę od wykonania. „To podanie było za krótkie” jest informacją o zadaniu. „Znowu nic ci nie wychodzi” jest oceną osoby. Pierwszy komunikat pomaga się uczyć, drugi buduje tożsamość słabej uczestniczki.

Szczególnie niebezpieczna jest ironia i publiczne komentowanie. Dorośli czasem traktują żart jako sposób rozładowania napięcia, ale żart z umiejętności dziecka może zostać odebrany jako etykieta, zwłaszcza w okresie dojrzewania. W grupie rówieśniczej jedna taka sytuacja potrafi zostać zapamiętana dłużej niż wiele pozytywnych treningów.

Bezpieczne środowisko nie oznacza braku korekty. Przeciwnie – precyzyjna, spokojna korekta jest formą szacunku. Trener pokazuje, że wierzy w możliwość poprawy i wie, jak do niej doprowadzić.

3.4. Wymagaj, ale pokaż drogę

Wyniki naszego badania nie wspierają wizji „łagodnego sportu dla dziewcząt”. Dziewczęta cenią rozwój, sprawność, intensywność i wysokie wymagania. Kluczowe jest jednak to, jak wymagania są osadzone w relacji i procesie uczenia się.

Wymaganie ma sens, gdy uczestniczka rozumie cel i widzi drogę. Sam komunikat „musisz bardziej się starać” jest mało użyteczny, jeśli dziecko nie wie, co konkretnie ma poprawić. Znacznie bardziej motywujące jest połączenie wysokiego standardu z instrukcją: „celem jest pięć poprawnych powtórzeń; najpierw skupimy się na ustawieniu, potem zwiększymy tempo”.

Badania dotyczące wsparcia autonomii w sporcie młodzieżowym pokazują, że wspierający styl trenera może sprzyjać zaspokajaniu potrzeb psychologicznych i zaangażowaniu, podczas gdy zachowania kontrolujące i zastraszające wiążą się z frustracją potrzeb i słabszym przywiązaniem do sportu. Prospektywne badania nad rezygnacją z piłki nożnej wskazywały m.in. mniejsze wsparcie autonomii ze strony trenera jako jeden z czynników związanych z większym ryzykiem odejścia (García-Calvo i wsp.; study of adolescent soccer dropout, 2022).

Wysokie wymagania i wspierająca relacja nie są więc przeciwieństwami. Można oczekiwać punktualności, intensywności, odpowiedzialności i zaangażowania, a jednocześnie dawać wybór tam, gdzie nie narusza to celu treningu, tłumaczyć sens ćwiczeń i szanować indywidualny etap rozwoju.

3.5. Relacje nie są dodatkiem do treningu

W naszym badaniu relacje i spotkania z rówieśnikami są ważnym elementem motywacji, szczególnie dziewcząt. Szersza literatura potwierdza znaczenie wsparcia społecznego w aktywności nastolatków. Systematyczne przeglądy wskazują rolę wsparcia rówieśników, rodziny i nauczycieli, a brak takiego wsparcia należy do najczęściej opisywanych barier.

Trener może traktować relacje jako coś, co „albo powstanie, albo nie”, albo świadomie budować grupę. Nie chodzi o organizowanie sztucznej integracji na każdych zajęciach. Chodzi o prostą konstrukcję treningu: zmienianie par, pracę w małych zespołach, unikanie stałego wybierania drużyn przez kapitanów, zwracanie uwagi na osoby pozostające na obrzeżu i tworzenie sytuacji, w których każda uczestniczka wnosi coś do zadania.

Szczególnie ważne są pierwsze tygodnie nowej osoby. Dziewczyna wchodząca do istniejącej grupy jednocześnie uczy się ćwiczeń i rozpoznaje relacje. Jeżeli wszystkie pary są już „zamknięte”, a trener nie pomaga w wejściu, poziom sportowy może być dopiero drugim problemem.

Relacja z trenerem również jest częścią doświadczenia społecznego. Najnowsze przeglądy relacji trener–zawodnik podkreślają znaczenie bliskości opartej na zaufaniu, zaangażowania, współpracy i zgodności rozumienia celów. Dobra relacja nie polega na koleżeństwie trenera z dzieckiem, lecz na przewidywalności, szacunku i poczuciu, że prowadzący jest zainteresowany rozwojem uczestniczki.

3.6. Daj głos i realny wybór

W okresie dorastania rośnie potrzeba autonomii. Starsza dziewczyna coraz częściej chce rozumieć, po co coś robi, mieć wpływ na własny rozwój i traktować sport jako świadomy wybór, a nie kolejny obowiązek ustalony wyłącznie przez dorosłych.

Autonomia nie oznacza, że uczestniczki układają trening zamiast trenera. Może mieć formę niewielkich decyzji: wyboru jednego z dwóch wariantów ćwiczenia, kolejności stacji, celu osobistego, muzyki w części zajęć, sposobu zakończenia rozgrzewki, roli w zadaniu zespołowym albo anonimowego wskazania aktywności, których chciałyby spróbować.

Women in Sport w aktualizowanym do 2026 roku zestawie narzędzi dla pracy z nastolatkami podkreśla znaczenie „voice and choice” – głosu i wyboru – obok braku oceniania, emocjonalnej nagrody i poszerzania obrazu tego, czym może być sport. Jest to spójne z naszym wynikiem dotyczącym różnorodności preferencji i zmiany potrzeb wraz z wiekiem.

Najważniejsze jest, aby wybór był realny. Pytanie dziewcząt o zdanie, po którym nic nie zmienia się w praktyce, szybko staje się rytuałem bez znaczenia. Nawet drobna korekta programu po konsultacji pokazuje, że głos uczestniczek ma konsekwencje.

3.7. Różnorodność zamiast jednego wzorca „sportowej dziewczyny”

Ankiety pokazują bardzo szeroką mapę zainteresowań dziewcząt. Z punktu widzenia praktyki warto traktować ją jako argument za różnorodnym repertuarem ruchu. Nie każda dziewczyna odnajdzie się w tej samej dyscyplinie, ale niemal każda może znaleźć formę aktywności, która odpowiada jej potrzebom.

W szkole i na poziomie rekreacyjnym szczególnie wartościowe jest pokazywanie wielu form ruchu: gier, ćwiczeń siłowych, koordynacyjnych, tanecznych, terenowych, raketowych, sportów walki, ruchu do muzyki i aktywności indywidualnych. Uczestniczka, która nie lubi jednego typu zajęć, nie powinna z tego powodu otrzymywać etykiety „niesportowej”.

Aktualne podejścia do rozwoju młodych sportowców podkreślają znaczenie wszechstronnego, dostosowanego do rozwoju doświadczenia ruchowego. Konsensus IOC z 2024 roku przypomina o nieliniowym i zindywidualizowanym przebiegu dojrzewania oraz wartości szerokiego rozwoju ruchowego. W wielu dyscyplinach przedwczesne zawężenie doświadczeń nie jest konieczne do zdrowego rozwoju.

Różnorodność ma też znaczenie dla utrzymania aktywności. Jeżeli jedynym modelem ruchu dostępnym dziewczynie jest forma, której nie lubi, łatwo o wniosek „nie lubię sportu”. Dostęp do różnych doświadczeń pozwala oddzielić brak sympatii do jednej dyscypliny od stosunku do aktywności jako takiej.

3.8. Młodsza dziewczynka i nastolatka to nie ta sama uczestniczka

Nasze wyniki pokazują wyraźną zmianę akcentów między młodszymi i starszymi dziewczętami. W praktyce oznacza to, że program zajęć powinien dojrzewać razem z uczestniczkami. To, co działało w wieku ośmiu lat, może być odbierane jako dziecinne w wieku trzynastu.

Młodsze dziewczęta dobrze reagują na zabawę, opowieść, krótkie zadania, zmianę bodźców i możliwość szybkiego doświadczenia sukcesu. Ważna jest przestrzeń do próbowania, a nie tylko doskonalenia jednej techniki. Rywalizacja może mieć lekki, zabawowy charakter i często łatwiej jest zmieniać role.

Starsze uczestniczki potrzebują bardziej świadomego podejścia. Warto tłumaczyć sens ćwiczeń, pokazywać związek z celem, pozwalać na indywidualny monitoring postępu i rozmawiać o tym, jak trening wpisuje się w ich życie. Większą rolę odgrywa autonomia oraz poczucie, że zajęcia nie są kopią programu dla młodszej grupy.

Zmiana nie polega na usunięciu zabawy. Nastolatki również chcą doświadczać przyjemności. Różni się raczej jej forma. Zabawa może być

bardziej związana z wyzwaniem, współpracą, muzyką, swobodą wyboru czy nowym doświadczeniem niż z dziecięcą narracją.

3.9. Dojrzewanie zmienia ciało – i doświadczenie sportu

Okres dojrzewania to czas dużych zmian fizycznych, psychicznych i społecznych. Konsensus IOC dotyczący młodych sportowców podkreśla, że rozwój w okresie adolescencji jest nieliniowy i asynchroniczny: zmiany wzrostu, siły, koordynacji, emocji i relacji społecznych nie przebiegają w tym samym tempie u wszystkich. Trener nie powinien więc oczekiwać liniowego wzrostu możliwości ani interpretować chwilowego spadku sprawności jako braku pracy.

U dziewcząt zmiany proporcji ciała i tempa wzrostu mogą chwilowo wpływać na koordynację, szybkość i poczucie swobody ruchu. To ważny moment, ponieważ osoba, która wcześniej czuła się bardzo kompetentna, może nagle odczuwać, że „coś przestało działać”. Potrzebuje wtedy normalizacji i dopasowania treningu, a nie etykiety o braku talentu.

Zmienia się również relacja z wyglądem. Systematyczny przegląd dotyczący obrazu ciała i rezygnacji ze sportu pokazuje, że wraz z wiekiem znaczenie postrzeganej kompetencji i obrazu ciała rośnie, a w adolescencji może mieć istotny związek z pozostawaniem w aktywności. Trener powinien więc unikać komentarzy o wadze, kształcie ciała i „figurze”, które nie są konieczne dla konkretnego celu sportowego.

Język funkcjonalny jest bezpieczniejszy i bardziej rozwojowy: mówimy o sile, energii, stabilności, szybkości, mobilności, regeneracji i możliwościach ciała. W sportach, w których masa ciała ma znaczenie dla wyniku, temat wymaga jeszcze większej ostrożności i kompetencji specjalistycznych.

3.10. Menstruacja nie powinna być „niewidzialnym” tematem

W naszym kwestionariuszu menstruacja nie była osobnym obszarem badania, dlatego rekomendacje w tym zakresie wynikają z szerszej aktualnej wiedzy, nie bezpośrednio z ankiet. Jest to jednak temat szczególnie ważny dla pracy ze starszymi dziewczętami.

Globalny przegląd zakresowy opublikowany w 2025 roku, obejmujący 86 badań z 33 krajów, pokazuje, że menstruacja może wpływać na aktywność poprzez objawy, stygmatyzację oraz dostęp do produktów menstruacyjnych, a doświadczenia dziewcząt są bardzo zróżnicowane (Harvey i wsp., 2025). Oznacza to, że trener nie powinien zakładać ani że „okres zawsze wyklucza trening”, ani że „nie ma żadnego znaczenia”.

Najważniejsza jest możliwość normalnej, poufnej komunikacji. Uczestniczka powinna wiedzieć, że może zgłosić ból, obfite krwawienie, zawroty głowy czy potrzebę zmiany intensywności bez konieczności publicznego tłumaczenia się. Trener nie musi być lekarzem. Powinien jednak traktować temat bez żartów i zawstydzania oraz wiedzieć, kiedy zasugerować kontakt z rodzicem i specjalistą.

Znaczenie mają też warunki praktyczne: dostęp do toalety, możliwość zmiany środków higienicznych, strój dający poczucie bezpieczeństwa, przerwa w razie potrzeby. Badania szkolne w Wielkiej Brytanii wskazują, że miesiączka pozostaje istotną barierą udziału części nastolatek w aktywności (Youth Sport Trust, 2024–2025).

Elastyczność nie oznacza automatycznego zwalniania z ruchu. Dla części dziewcząt umiarkowana aktywność jest komfortowa lub pomaga w samopoczuciu, dla innych dany dzień wymaga zmniejszenia obciążenia. Kluczowe jest indywidualne podejście i brak wstydu.

3.11. Trening siłowy nie jest „męską” aktywnością

W ankietach zainteresowanie ćwiczeniami siłowymi nie jest ograniczone wyłącznie do chłopców. Szersza wiedza rozwojowa również nie uzasadnia traktowania treningu siłowego jako czegoś niewłaściwego dla dziewcząt. Konsensus IOC dotyczący młodzieży wskazuje, że dostosowany do wieku i rozwoju trening siły oraz przygotowanie motoryczne mogą wspierać rozwój młodych osób obu płci.

Dla dziewcząt ma to dodatkowe znaczenie w okresie dojrzewania. W przeciwieństwie do chłopców, u których po pokwitaniu przeciętnie obserwuje się większy naturalny przyrost siły i mocy, dziewczęta nie uzyskują tak dużej „automatycznej” przewagi hormonalnej. Dobrze zaplanowany trening siłowy może więc być ważnym narzędziem budowania kompetencji

ruchowej, pewności siebie i przygotowania do innych sportów.

Warunkiem jest jakość prowadzenia: technika, progresja, odpowiednie obciążenie, bezpieczeństwo i dostosowanie do etapu rozwoju. Celem nie powinno być kopiowanie programu dorosłych, lecz rozwijanie podstawowych wzorców ruchowych i siły w sposób kontrolowany.

3.12. Język trenera buduje albo osłabia sportową tożsamość

Dzieci uczą się nie tylko ćwiczeń, ale także tego, jak mówić o sobie w kontekście sportu. Powtarzane komunikaty trenera mogą wzmacniać tożsamość „jestem osobą, która potrafi się uczyć” albo „jestem tą słabą”.

Warto unikać zdań zamykających: „ty nie masz do tego talentu”, „zawsze boisz się piłki”, „jesteś za wolna”, „to jest proste, wszyscy już umieją”. Taki język opisuje cechę jako stałą i jednocześnie podkreśla różnicę wobec grupy. Znacznie lepiej działa język procesu: „jeszcze nie utrzymujesz tego tempa”, „spróbujmy prostszego wariantu”, „zobacz, co się zmieniło od początku miesiąca”.

Szczegółnej ostrożności wymaga język dotyczący wyglądu. Komplementy w rodzaju „ale schudłaś” mogą być w dorosłej intencji pozytywne, lecz jednocześnie wzmacniają przekaz, że wygląd jest głównym kryterium wartości aktywności. Lepiej nazywać funkcję i doświadczenie: „widać, że masz większą kontrolę”, „jesteś silniejsza”, „łatwiej utrzymujesz tempo”.

Język ma również wymiar płciowy. Komunikaty „biegniesz jak dziewczyna”, „nie bój się jak dziewczynka” czy kontrastowanie dziewcząt z chłopcami utrwalają przekaz, że żeńskość jest synonimem słabości. Nawet wypowiedziane żartem kształtują kulturę grupy.

3.13. Ubranie, przebieralnia i poczucie bycia obserwowaną

W naszym badaniu strój nie był osobną kategorią barier, ale szersze badania dziewcząt pokazują, że poczucie bycia obserwowaną, wygląd i komfort stroju mogą silnie wpływać na udział w aktywności. Youth Sport Trust w badaniach Girls Active wskazuje m.in. spadek pewności siebie w stroju sportowym wraz z wiekiem oraz znaczenie miesiączki i bycia obserwowaną jako barier dla części nastolatek.

Dla trenera oznacza to potrzebę uważności na sytuacje, które dorośli mogą uznać za neutralne: ćwiczenie przed całą grupą, przebijanie się bez poczucia prywatności, komentarze o wyglądzie, obowiązek określonego obcistego stroju, wykonywanie ćwiczeń w miejscu widocznym dla dużej liczby osób.

Nie zawsze można zmienić infrastrukturę, ale można zmienić sposób organizacji. Przykładem jest możliwość wyboru wariantu stroju zgodnego z zasadami bezpieczeństwa, unikanie publicznego ważenia i mierzenia ciała bez uzasadnienia, ustawienie ćwiczeń tak, aby nowa osoba nie była od razu centralnie eksponowana, oraz reagowanie na komentarze rówieśników dotyczące wyglądu.

3.14. Jak wprowadzać nową dziewczynę do grupy?

Pierwsze zajęcia są momentem szczególnego ryzyka. Nowa uczestniczka nie zna zasad, poziomu, ludzi ani nieformalnych relacji. Jeżeli od razu trafia do sytuacji, w której musi zaprezentować umiejętności na tle najlepszych, jej pierwszym doświadczeniem może być ekspozycja zamiast ciekawości.

Dobrym rozwiązaniem jest krótka orientacja: przedstawienie zasad, wskazanie miejsca, pokazanie struktury zajęć, dobranie osoby wspierającej na pierwszą część treningu i przygotowanie zadania, w którym nowa uczestniczka ma szansę szybko zrozumieć, co robić. Warto też prywatnie zapytać o wcześniejsze doświadczenie zamiast zakładać poziom na podstawie wieku czy wyglądu.

Możliwość przyjęcia z koleżanką może być szczególnie pomocna w zajęciach otwartych i rekreacyjnych. Nie chodzi o utrwalanie zamkniętych par, lecz o obniżenie pierwszego progu wejścia. Później trener powinien świadomie rozszerzać kontakty w grupie.

Po pierwszych dwóch–trzech zajęciach warto krótko zapytać, co było łatwe, co trudne i czy jest coś, czego uczestniczka nie rozumie. Taka rozmowa może ujawnić barierę, która z perspektywy trenera była niewidoczna.

3.15. Jak zauważyć, że dziewczyna zaczyna się wycofywać?

Rezygnacja rzadko musi nastąpić z dnia na dzień. Wcześniej mogą pojawić się drobne sygnały: częstsze nieobecności, pozostawianie na obrzeżu grupy, unikanie zadań, mniejsza gotowość do udziału w rywalizacji, częste zapominanie stroju, wyraźny spadek energii albo komentarze typu „i tak jestem słaba”.

Takie zachowania nie mają jednej przyczyny. Mogą wynikać z nauki, konfliktu w grupie, zmiany zainteresowań, dojrzewania, bólu, poczucia poziomu, sytuacji rodzinnej lub po prostu zmęczenia. Dlatego najgorszą reakcją jest natychmiastowe przypisanie ich lenistwu.

Krótką, spokojną rozmowę bez publiczności może wystarczyć, aby zrozumieć sytuację. Ważne jest pytanie otwarte: „zauważyłem, że ostatnio rzadziej wchodzisz w ćwiczenia – czy coś w zajęciach ci przeszkadza?”. Trener nie powinien obiecywać rozwiązania wszystkiego, ale może pokazać, że problem jest zauważony.

Jeżeli powodem jest przeciążenie organizacyjne, czasem możliwa jest czasowa elastyczność. Jeżeli problemem jest poziom, można zmienić wariant zadań. Jeżeli konflikt w grupie – potrzebna jest interwencja społeczna. Jeżeli pojawia się ból lub problem zdrowotny – konieczny może być kontakt z rodzicem i specjalistą. Kluczem jest niewrzucanie wszystkich form wycofania do kategorii „brak motywacji”.

3.16. Rodzic jest częścią środowiska sportowego

Szczególnie u młodszych dziewcząt uczestnictwo jest w dużej mierze zależne od rodziców. To oni organizują transport, opłaty, sprzęt i plan dnia. Ich sposób mówienia o aktywności również wpływa na to, czy sport staje się naturalnym elementem życia.

Wsparcie nie powinno jednak oznaczać nadmiernej presji. Rodzic może wzmacniać regularność, interesować się doświadczeniem i pomagać organizacyjnie, ale jednocześnie pozostawić dziecku przestrzeń do zmiany dyscypliny czy poziomu zaangażowania. W sporcie młodzieżowym presja wynikowa ze strony dorosłych może osłabiać przyjemność i poczucie autonomii.

Dobłą praktyką klubu lub szkoły jest jasna komunikacja z rodzicami o tym, jaki jest cel zajęć, czego trener oczekuje oraz jak rodzice mogą wspierać dziecko. Im bardziej spójny komunikat między trenerem a rodziną, tym mniejsze ryzyko, że dziewczyna otrzymuje dwa sprzeczne przekazy: na treningu rozwój i cierpliwość, w domu wyłącznie pytanie „wygrałaś?”.

3.17. Nie buduj programu na stereotypach płci

Najważniejsza praktyczna lekcja z naszego badania brzmi: dziewczęta są zbyt różnorodne, aby projektować dla nich aktywność na podstawie prostego stereotypu. Nie należy zakładać, że nie lubią piłki, rywalizacji, intensywności czy ćwiczeń siłowych. Tak samo nie należy zakładać, że każda z nich będzie dobrze czuła się w grze zespołowej lub w mocno konkurencyjnej grupie.

Program „dla dziewcząt” nie powinien więc oznaczać łatwiejszej wersji programu dla chłopców. Powinien oznaczać bardziej uważne projektowanie środowiska: różnorodne aktywności, kilka poziomów trudności, jasną komunikację, możliwość wyboru, bezpieczeństwo społeczne i respektowanie zmian związanych z dojrzewaniem.

Współczesne dane z badań szkolnych pokazują, że dziewczęta częściej niż chłopcy deklarują brak pewności siebie i niższe poczucie przynależności do aktywności, ale jednocześnie wiele z nich chce ruszać się więcej. To bardzo ważne rozróżnienie: problemem często nie jest brak potrzeby ruchu, lecz relacja między tą potrzebą a dostępnym środowiskiem.

3.18. Trener, przy którym chce się zostać

Jeżeli wszystkie rekomendacje sprowadzić do jednego obrazu, dobry trener dziewcząt nie jest „specjalnym” typem trenera. Jest dobrym trenerem młodych ludzi, który dodatkowo rozumie, że dojrzewanie dziewcząt ma własne uwarunkowania i że płeć może wpływać na społeczne doświadczenie sportu.

Taki trener jest kompetentny i wymagający, ale nie buduje autorytetu na strachu. Potrafi dokładnie tłumaczyć, daje informację zwrotną o postępie, skaluje zadania, reaguje na wykluczenie, pozwala na pytania, rozumie znaczenie relacji i nie sprowadza motywacji do zwycięstwa.

Potrafi też zmieniać sposób pracy wraz z wiekiem grupy. Młodszym daje więcej odkrywania i zabawy, starszym więcej autonomii i sensu. Nie boi się tematów dojrzewania i menstruacji, ale też nie definiuje dziewcząt przez te tematy. Widzi uczestniczkę jako całą osobę: jej ciało, relacje, codzienność, ambicję i potrzebę wyboru.

Najważniejszym celem nie jest stworzenie środowiska, w którym żadna dziewczyna nigdy nie rezygnuje. Zainteresowania naturalnie się zmieniają. Celem jest coś innego: aby rezygnacja nie była skutkiem poczucia, że „nie jestem dość dobra”, że sport jest miejscem wstydu, że nikt nie słucha albo że jedyną dostępną wersją aktywności jest ta, która do mnie nie pasuje.

Sport, w którym dziewczęta chcą zostać, to sport dający poczucie kompetencji, przynależności i wpływu, ale jednocześnie stawiający realne wyzwania. To środowisko, w którym wysiłek ma sens, błąd jest częścią nauki, a rozwój można zauważyć nawet wtedy, gdy nie prowadzi do podium.

Podsumowanie rekomendacji: nie chodzi o „łatwiejszy sport dla dziewcząt”, lecz o sport bardziej uważny na rozwój, relacje, autonomię, kompetencję i doświadczenia okresu dojrzewania. Wysokie wymagania i wspierające środowisko mogą – i powinny – występować jednocześnie.

3.19. Dwanaście zasad do codziennej praktyki

1. Pytaj, nie zakładaj. Regularnie sprawdzaj, co uczestniczki lubią, czego chciałyby spróbować i co utrudnia im udział. Nie projektuj programu wyłącznie na podstawie własnych wyobrażeń o „dziewczęcych” preferencjach.

2. Pokazuj postęp. Dawaj konkretną informację o zmianie i wysiłku. Uczestniczka powinna wiedzieć, w czym jest dziś lepsza niż miesiąc temu.

3. Skaluj trudność. Przygotuj warianty tego samego zadania. Trudność ma być wyzwaniem, ale nie publiczną pułapką na osobę z mniejszym doświadczeniem.

4. Nie używaj wstydu jako narzędzia motywacji. Krzyk, ironia i publiczne zawstydzanie nie są oznaką wysokich standardów. Korekta może być precyzyjna i wymagająca bez ataku na osobę.

5. Dbaj o relacje w grupie. Nie pozostawiaj integracji przypadkowi. Zmieniaj pary, obserwuj osoby na obrzeżu i reaguj na wykluczenie.

6. Dawaj wybór tam, gdzie jest możliwy. Autonomia może dotyczyć wariantu ćwiczenia, celu, roli lub elementu zajęć. Małe decyzje zwiększają poczucie wpływu.

7. Urozmaicaj repertuar ruchowy. Nie oceniaj sportowości na podstawie jednej dyscypliny. Pokazuj różne formy aktywności i pozwalaj odkrywać.

8. Zmieniaj program wraz z wiekiem. Młodsze uczestniczki potrzebują więcej zabawy i szybkich sukcesów, starsze – więcej sensu, autonomii i świadomego monitorowania postępu.

9. Traktuj dojrzewanie jako normalny etap rozwoju. Zmiany ciała, koordynacji i samopoczucia nie są „problemem dziewcząt”, lecz elementem, który dobry trener rozumie i uwzględnia.

10. Rozmawiaj o menstruacji bez zawstydzania. Stwórz prostą możliwość zgłoszenia gorszego samopoczucia i zapewnij elastyczność, gdy jest potrzebna.

11. Włącz rodziców w mądry sposób. Wyjaśniaj cele programu i wspólny język wspierania rozwoju, aby presja wyniku nie zastępowała radości i kompetencji.

12. Reaguj zanim nastąpi rezygnacja. Spadek frekwencji i wycofanie traktuj jako sygnał do rozmowy, nie automatycznie jako lenistwo.

3.20. Od wyniku ankiety do zmiany doświadczenia

Wyniki badania na pograniczu polsko-słowackim nie są instrukcją obsługi każdej dziewczyny. Ich wartość polega na pokazaniu tematów, które warto zauważyć: zdrowie i sprawność, poczucie postępu, dobre samopoczucie, relacje, różnorodność preferencji, codzienne bariery i sposób prowadzenia.

Szersza literatura potwierdza, że te obszary są częścią większego problemu. Dziewczęta w wielu krajach wraz z wiekiem stają się mniej aktywne, a jednocześnie częściej niż chłopcy mierzą się z brakiem pewności siebie, poczuciem bycia obserwowaną, zmianami ciała, presją szkoły i barierami społecznymi. Nie oznacza to, że „dziewczęta nie lubią sportu”. Oznacza, że sport musi konkurować o miejsce w coraz bardziej złożonym życiu nastolatki.

Najlepszą odpowiedzią nie jest więc kampania przekonująca, że „sport jest zdrowy”. Dziewczęta w dużej mierze już to wiedzą. Znacznie ważniejsze jest doświadczenie: czy na zajęciach czuję, że potrafię, czy jestem częścią grupy, czy wiem, po co ćwiczę, czy mogę się rozwijać bez ośmieszania i czy ta aktywność pasuje do mojego życia.

Jeżeli odpowiedź na te pytania jest pozytywna, sport ma szansę stać się czymś trwałym – nie tylko etapem dzieciństwa, ale zasobem, do którego można wracać przez całe życie.

ČASŤ I.

PREČO SA DETÍ PÝTAME NA ŠPORT?

Než prejdeme k číslam a porovnaniam, stojí za to zamyslieť sa nad základnou otázkou: čo vlastne znamená šport v živote dieťaťa? Odpoveď je oveľa širšia než tréning, výsledok či účasť. Práve z tohto pohľadu sa začal tento výskum.

1. Šport je viac než len pohyb

Keď hovoríme o fyzickej aktivite detí, najčastejšie sa ako prvé vynárajú asociácie so zdravím, zdatnosťou, kondíciou alebo bojom proti sedavému spôsobu života. Sú to dôležité prvky, ale nevyčerpávajú význam športu v každodennom živote dieťaťa. Pre dieťa môžu byť športové aktivity zároveň miestom stretávania sa s rovesníkmi, príležitosťou na overenie vlastných schopností, priestorom na zábavu, zdrojom uspokojenia, spôsobom, ako sa odpútať od školských povinností, a miestom, kde sa buduje pocit príslušnosti. Fyzická aktivita je teda zážitkom, ktorý je oveľa širší než samotný pohyb.

Z tohto dôvodu je otázka „či deti cvičia?“ len začiatkom rozhovoru. Rovnako dôležité je, prečo chcú cvičiť, čo im robí radosť, s čím si spájajú tréning, aké aktivity by chceli vyskúšať, čo si cenia na osobe vedúcej cvičenie a aké prekážky stretávajú pri každodennej účasti. Dve deti môžu chodiť na rovnaké cvičenie, na rovnakom mieste a s rovnakým trénerom, a napriek tomu vnímať šport úplne odlišne. Pre jedného bude najdôležitejšia súťaživosť, pre druhého skupina rovesníkov, pre tretieho zlepšenie kondície a pre ďalšieho možnosť naučiť sa niečo nové.

Práve táto rozmanitosť sa stala východiskovým bodom pre tento výskum. Namiesto toho, aby sme vopred predpokladali, čo by malo deti motivovať, rozhodli sme sa opýtať sa na to samotných zainteresovaných. Pohľad dieťaťa je obzvlášť dôležitý, pretože dospelý môže šport ľahko hodnotiť na základe vlastných skúseností: výsledkov, systému tréningu, dochádzky, bezpečnosti, organizácie tréningov či nákladov. Dieťa naopak hodnotí predovšetkým to, ako sa na tréningoch cíti, či rozumie úlohám, či má s kým cvičiť, či vidí svoj

pokrok, či je pre neho daná forma pohybu atraktívna a či sa účasť dá zosúladiť so zvyškom každodenného života.

Detský šport sa nachádza na rozhraní mnohých svetov. Spája školu, rodinu, skupinu rovesníkov, športový klub, verejný priestor a individuálne záujmy. Niekedy je plánovaný a pravidelný, inokedy spontánny. Môže mať formu tréningu trikrát týždenne, ale môže tiež znamenať jazdu na bicykli, plávanie, korčuľovanie, beh, tanec, turistiku v horách alebo hru s kamarátmi na ihrisku. Pre pochopenie aktivity dieťaťa je preto dôležité nielen opýtať sa na členstvo v klube, ale aj na celkový obraz pohybu prítomného v jeho živote.

Prieskum bol koncipovaný tak, aby tento celkový obraz zachytil. Dotazník sa neobmedzoval na jednu disciplínu ani na jeden typ aktivít. Pýtal sa na pravidelnosť aktivít, na ich časovú náročnosť, na to, čo dieťa už skúša a čo by ešte rado vyskúšalo. Zahŕňal široký zoznam športov a rekreačných aktivít, ako aj otázky týkajúce sa motívov účasti, predstavy o dobrom trénerovi a prekážok brániacich pravidelnému pohybu. Vďaka tomu bolo možné pozrieť sa nie na jediný úsek detskej aktivity, ale na celý súbor faktorov, ktoré spolu tvoria vzťah dieťaťa k športu.

Dôležité je tiež to, že šport nemusí pre všetkých znamenať rovnakú úroveň angažovanosti. Nie každé dieťa chce byť športovcom. Nie každé potrebuje ligu, tabuľku výsledkov alebo pravidelné súťaže. Zároveň však absencia ambícií v oblasti vrcholového športu neznamená nezaujím o pohyb. Zo zozbieraných odpovedí je zrejmé, že medzi vrcholovým športom a úplnou neaktivitou existuje široký priestor. Práve v tomto priestore sa nachádza veľká časť detí: chcú byť aktívne, vyskúšať rôzne veci, zlepšovať svoju kondíciu a príjemne tráviť čas, ale nemusia nutne podriaďiť športu celý svoj každodenný život.

Takýto pohľad umožňuje upustiť od jednoduchého rozdelenia na „aktívnych“ a „neaktívnych“. Dieťa môže pravidelne trénovať a napriek tomu pociťovať únavu alebo nedostatok času. Možno momentálne nechodí na organizované aktivity, ale veľmi chce vyskúšať konkrétny šport. Môže milovať pohyb, ale obávať sa svojej výkonnosti alebo vstupu do novej skupiny. Môže tiež dlhodobo zostať aktívne práve preto, že šport mu dáva niečo úplne iné ako výsledok: vzťahy, pocit pokroku, uvoľnenie alebo pocit príslušnosti.

V tejto publikácii je šport preto vnímaný ako viacrozmernejší jav. Nielen ako telesný tréning, ale aj ako sociálny a emocionálny zážitok. Nielen ako

spôsob dosahovania výsledkov, ale aj ako priestor každodenného blahobytu. Nielen ako aktivita organizovaná dospelými, ale ako súčasť života, ktorú deti interpretujú po svojom. Práve ich interpretácia je hlavným predmetom ďalšej analýzy.

2. Prečo sa zaujímame najmä o dievčatá?

Jednou z hlavných osí výskumu bolo zistenie faktorov ovplyvňujúcich účasť dievčat na fyzickej aktivite. Nešlo o vytvorenie obrazu „typického dievčaťa“ ani o predpoklad, že všetky dievčatá majú rovnaké potreby. Naopak: získané údaje poukazujú na veľkú rozmanitosť záujmov, motivácií a skúseností. Osobitný záujem o túto skupinu vyplýval z potreby podrobnejšieho preskúmania toho, čo dievčatá motivuje k športovej aktivite, čo udržiava ich záujem a aké faktory môžu brániť tomu, aby v športe vytrvali.

V bežnom myslení sa šport často opisuje prostredníctvom pomerne jednoduchého súboru protikladov. Chlapci majú mať väčší záujem o súťaženie, dievčatá o vzťahy; chlapci si majú vyberať kolektívne hry a kontaktné športy, dievčatá tanec a rekreačné aktivity; chlapci majú lepšie znášať náročný štýl trénera, dievčatá potrebujú väčšiu podporu. Dotazníky umožňujú pozrieť sa na tieto presvedčenia podrobnejšie. Niektoré rozdiely sa skutočne prejavujú, sú však jemnejšie než stereotypné rozdelenia. V oboch skupinách sú dôležité zdravie, kondícia, rozvoj, pocit pohody a vzťahy. Rozdiel spočíva skôr v intenzite jednotlivých dôrazov než v celkovom chápaní športu.

V prípade dievčat je obzvlášť zaujímavé aj to, ako sa motivácia mení s vekom. Mladšie účastníčky vnímajú šport častejšie cez pohyb, zábavu, rýchlosť, rozmanitosť a prítomnosť rovesníkov. Staršie dievčatá vnímajú športovú aktivitu skôr cez prizmu vlastnej pohody, kondície, postavy, pocitu kompetentnosti a možnosti zosúladiť tréning s ostatnými povinnosťami. Neznamená to jednoduchý prechod od zábavy k „serióznemu športu“. Skôr sa mení spôsob, akým aktivite pripisujú význam.

S vekom prichádza aj väčšie uvedomenie si seba samého v kontexte skupiny. Mladšie dieťa môže úlohy jednoducho vyskúšať a tešiť sa z ich zvládnutia.

Staršia účastníčka častejšie vníma, kto je rýchlejší, pokročilejší, silnejší alebo pohybovo uvoľnenejší. Zvyšuje sa význam pocitu vlastnej kompetentnosti a spolu s ním aj riziko, že príliš silné sociálne porovnávanie bude

zdrojom nepohodlia. Zo štúdie teda vyplýva, že motivácia k pohybu nie je v čase konštantná. To, čo funguje na začiatku školskej dochádzky, nemusí mať o niekoľko rokov neskôr rovnakú silu.

Zameranie sa najmä na dievčatá však neznamenalo, že by sme zanedbali perspektívu chlapcov. Naopak, ich odpovede boli potrebné na to, aby bolo možné odlíšiť javy, ktoré sa skutočne častejšie vyskytujú u dievčat, od tých, ktoré sú spoločné pre deti bez ohľadu na pohlavie. Porovnanie umožnilo zistiť, že časť prekážok a motivácií je oveľa univerzálnejšia, než by sa mohlo zdať. Únava, nedostatok času, potreba pokroku, dôležitosť dobrej komunikácie s trénerom či záujem o zdravie sa objavujú na oboch stranách.

Dôležité je tiež to, že dievčatá v dotazníkoch nevykazujú jediný „ženský“ profil športových preferencií. Okrem plávania, tanca, gymnastiky či jazdy na kolieskových korčuliach sa objavujú aj tímové športy, bojové športy, silové aktivity, beh, jazda na bicykli, zimné športy či terénne aktivity. Ide o široký zoznam záujmov, ktorý ukazuje, že pokus opísať dievčatá pomocou jednej alebo dvoch disciplín, ktoré sú pre ne „vhodné“, by bol príliš veľkým zjednodušením.

Rovnako rozmanitý je obraz trénera. Dievčatá neočakávajú výlučne miernosť. Cenia si presné vysvetľovanie, vnímanie pokroku a pokojnú reakciu na chybu, ale zároveň akceptujú nároky, disciplínu a úsilie. Z výsledkov nevyplýva túžba po tréningoch bez ambícií. Skôr je zrejmé, že potrebujú taký spôsob vedenia, pri ktorom sa nároky a pocit bezpečia navzájom nevylučujú.

Analýza dievčat je teda analýzou rozmanitosti, a nie pokusom nájsť jeden vzor. Otázka neznie: „aký šport je pre dievčatá najlepší?“, ale: „aké prvky spôsobujú, že rôzne dievčatá chcú byť aktívne a zostávajú v pohybe?“. Toto posunutie perspektívy je jedným z kľúčových predpokladov celého výskumu.

3. Poľsko-slovenské pohraničie ako priestor výskumu

Výskum sa uskutočnil na poľsko-slovenskom pohraničí. Je to dôležité nielen z hľadiska geografického susedstva oboch krajín, ale aj vzhľadom na

spoločný kontext života detí, ktoré žijú v regiónoch s podobnou krajinou, blízkosťou hôr, silnými miestnymi komunitami a relatívne ľahkým pohybom ľudí, nápadov a skúseností. Poľsko a Slovensko majú zároveň vlastné školské systémy, miestne športové tradície a rôzne spôsoby organizácie aktivít. Vďaka tomu bolo možné porovnať podobné prostredia, ktoré však nie sú identické.

Pohraničie sa tu nechápe výlučne ako čiara na mape. Je to oblasť každodenných kontaktov a podobných výziev. Deti na oboch stranách hranice žijú v rytme školy, mimoškolských aktivít, rodinného života a miestnych športových možností. Využívajú športové haly, ihriská, bazény, rekreačné areály a prírodný priestor. Mnohé aktivity sú spoločné: loptové hry, jazda na bicykli, plávanie, beh, zimné športy, tanec či aktivity v horách. Rozdiely môžu spočívať v frekvencii kontaktu s danou disciplínou, miestnej popularite konkrétneho športu a v tom, do akej miery je daná aktivita organizovaná.

Porovnanie Poľska a Slovenska nemalo slúžiť na zostavenie rebríčka ani na určenie, na ktorej strane hranice sú deti „športovejšie“. Cieľom bolo skôr zistiť, čo majú spoločné a kde sa objavujú odlišnosti. Výsledky ukazujú, že základné potreby sú si veľmi podobné. Zdravie, kondícia, dobrá nálada, rozvoj a vzťahy zostávajú dôležité v oboch krajinách. Rozdiely sa častejšie týkajú preferovaných foriem aktivít a spôsobu uvádzania prekážok.

V slovenských odpovediach sa o niečo výraznejšie prejavuje záujem o tímové hry, aktivity v teréne a úlohové aktivity. V poľských dotazníkoch dievčat je zreteľne prítomný široký trend rekreačných a individuálnych aktivít, zahŕňajúci okrem iného jazdu na bicykli, kolieskové korčule, plávanie a beh. Nejedná sa však o dva oddelené modely. Na oboch stranách hranice sa vyskytujú tak kolektívne športy, ako aj individuálne aktivity, pričom najdôležitejším spoločným záverom zostáva široká rozmanitosť záujmov.

Pohraničie je tiež priestorom, v ktorom môže prírodné prostredie predstavovať dôležitý prvok aktivít. Turistika v horách, jazda na bicykli, zimné športy či iné formy pohybu v teréne sa v odpovediach objavujú ako reálna súčasť športového prostredia. Pre časť detí teda aktivita nie je spojená výlučne s halou, ihriskom či tréningovou miestnosťou. Pohyb môže byť súčasťou spôsobu, akým využívajú svoje okolie.

Cezhraničné porovnanie má ešte jednu hodnotu: umožňuje odlíšiť lokálne tendencie od všeobecnejších. Ak sa podobné potreby objavujú

v rôznych skupinách na oboch stranách hranice, možno ich považovať za súčasť širšej skúsenosti detí. Ak sa však výraznejší akcent vyskytuje len v jednej skupine, je to signál, že lokálny kontext môže mať význam.

V tejto publikácii sa preto výsledky z Poľska a Slovenska interpretujú paralelne. Nie ako súbory, ktoré si navzájom konkurujú, ale ako dva pohľady na tú istú tému: miesto telesnej aktivity v živote detí. Takýto prístup umožňuje lepšie vidieť, čo je v skúsenosti so športom spoločné a čo závisí od veku, pohlavia a prostredia.

4. Dieťa ako zdroj poznatkov o športe

V diskusiách o detskom športe majú dospelí prirodzene veľmi silný hlas. Sú to dospelí, ktorí organizujú aktivity, vytvárajú programy, stanovujú rozvrhy, vyberajú trénerov, financujú účasť a zodpovedajú za bezpečnosť. Z tohto dôvodu je ľahké usúdiť, že práve oni najlepšie vedia, čo dieťa potrebuje. Medzitým sú niektoré informácie dostupné výlučne z perspektívy účastníka.

Tréner môže vidieť účasť, ale nie vždy vie, či dieťa chodí s nadšením alebo len zo povinnosti. Rodič vie, koľko času trvá cesta, ale nemusí vedieť, či sa dcéra v skupine cíti uvoľnene. Učiteľ sleduje vykonávanie cvičení, ale nemusí vedieť, či sa žiak vyhyba aktivite kvôli únave, strachu z hodnotenia alebo jednoducho kvôli nezájmu o danú formu pohybu. Dotazník nerieši všetky tieto otázky, ale umožňuje nahliadnuť do časti zážitku, ktorá by inak ľahko zostala skrytá.

Otázky deťom o ich vlastných motívoch samozrejme neznamenajú, že každá odpoveď má byť považovaná za konečné vysvetlenie správania. Dieťa nemusí byť vždy schopné pomenovať všetky dôvody svojich rozhodnutí. Môže tiež odpovedať spôsobom, ktorý závisí od aktuálnej nálady, skúseností z posledného tréningu alebo situácie v skupine. Napriek tomu celkový obraz odpovedí ukazuje opakujúce sa vzory a umožňuje zistiť, ktoré prvky sú pre deti obzvlášť výrazné.

V štúdií teda nešlo toľko o nájdenie jednej „skutočnej“ príčiny aktivity, ako skôr o zhromaždenie viacerých pohľadov a zistenie spoločných tendencií. Deti boli opýtané na konkrétne skúsenosti: čo cvičia, koľko času venujú pohybu, aké aktivity majú rady, čo by chceli robiť, čo je pre ne v športe dôležité, aké vlastnosti vedúceho si cenia a ktoré prekážky sa týkajú ich

vlastnej situácie. Vďaka tomu sa odpovede neobmedzujú na všeobecné konštatovanie, že šport je „super“ alebo „zdravý“.

Dôležité je tiež to, že dotazník umožňoval široké chápanie pojmu „aktívita“. Deti neboli nútené vyberať si výlučne klubové športy. V zozname sa nachádzali tímové, individuálne, rekreačné, terénne a hravé aktivity. To im umožnilo odpovedať na základe vlastných skúseností, a nie podľa definície vnútornej organizátorom.

Dať deťom slovo teda neznamena prenieť na ne zodpovednosť za celý športový systém. Znamená to uznať, že najlepšie poznajú svoju vlastnú skúsenosť. Práve ony vedia, či ich niečo teší, nudí, stresuje, motivuje alebo odrádza. Práve preto sú ich odpovede cenným východiskovým bodom pre popis aktivít v poľsko-slovenskom pohraničí.

5. Aké odpovede sme hľadali?

Prieskum bol postavený na niekoľkých základných otázkach. Prvá sa týkala samotnej prítomnosti fyzickej aktivity v živote detí. Chceli sme vedieť, či cvičia pravidelne, čo trénujú a koľko času venujú pohybu mimo školy. Rovnako dôležitá bola otázka týkajúca sa ambícií: či im súčasný objem aktivity stačí, či by chceli cvičiť viac a či existujú disciplíny, ktoré ešte nepraktizujú, ale radi by ich vyskúšali.

Druhou oblasťou boli preferencie. Namiesto otázky o jednom „obľúbenom športe“ sme im ponúkli široký zoznam aktivít. To nám umožnilo zistiť, či sa ich záujmy sústreďujú na niekoľko disciplín, alebo sú rozptýlené. Obzvlášť dôležité bolo zachytiť preferencie dievčat v Poľsku a na Slovensku a overiť, či existujú výrazné rozdiely medzi krajinami.

Tretia otázka sa týkala motivácie. Čo deti vidia v športe? Či je dôležitejšie zdravie, kondícia, postava, sociálne kontakty, súťaženie, dobrý pocit, rozvoj alebo možnosť budúcej kariéry? Odpovede na túto časť umožňujú vnímať šport ako súbor prínosov, ktoré nemajú pre každého rovnakú dôležitosť.

Štvrtá oblasť sa týkala rozdielov medzi dievčatami a chlapcami. Zaujímalo nás, či pohlavie súvisí s odlišnou štruktúrou motivácií a preferencií.

Porovnanie malo predovšetkým ukázať, či skutočne existujú dva zreteľne odlišné spôsoby prežívania športu, alebo skôr spoločný základ s mierne odlišným rozložením dôrazov.

Piata otázka sa týkala veku. V poľských materiáloch bolo možné porovnať mladšie a staršie dievčatá. Vďaka tomu bolo možné overiť, či sa s dospievaním mení význam zábavy, vzťahov, postavy, kondície, súťaživosti a vlastného pocitu kompetentnosti.

Šiesta oblasť sa týkala osoby vedúcej cvičenia. Deti vyberali vlastnosti dobrého trénera alebo inštruktora. Zaujímalo nás, či viac oceňujú nároky a disciplínu, alebo podporu a pochvalu, aký význam má presné vysvetľovanie, reakcia na chybu a rozmanitosť cvičení. Samostatne sa pýtali aj na preferované pohlavie vedúceho.

Poslednou dôležitou oblasťou boli prekážky. Išlo o to, čo môže stať medzi záujmom o šport a skutočnou účasťou. Únava, nedostatok času, chýbajúce aktívne okolie, ťažkosti s pravidelnosťou, nízke sebavedomie, strach zo zranenia a náklady tvoria zoznam prekážok veľmi rôznorodého charakteru. Niektoré sú organizačné, iné spoločenské, ďalšie emocionálne alebo ekonomické.

Všetky tieto otázky vedú k jednej nadradenej otázke: ako deti chápu fyzickú aktivitu a čo spôsobuje, že sa šport stáva trvalou súčasťou ich života. Táto otázka tvorí most medzi myšlienkou výskumu a samotným dotazníkom.

ČASŤ II.

DÁVAME SLOVO DETIAM – O VÝSKUME A DOTAZNÍKU

Výskum sa uskutočnil v bežnom školskom prostredí, v niekoľkých školách v Poľsku a na Slovensku. Žiaci neboli vyberaní ako mladí športovci, ani sa výskum neobmedzoval na športové školy či triedy. Vďaka tomu sa do materiálu dostali deti s veľmi rôznou mierou kontaktu s fyzickou aktivitou.

1. Skúmanie detí v ich každodennom prostredí

Prieskum sa uskutočnil v niekoľkých školách v Poľsku a na Slovensku a zahŕňal dievčatá aj chlapcov. Neboli to športové školy ani špeciálne vybrané skupiny mladých športovcov. Dotazníky vyplnili deti pôsobiace

v bežnom školskom prostredí, ktoré mali veľmi rôznorodé skúsenosti s fyzickou aktivitou.

Medzi respondentmi boli deti, ktoré pravidelne trénovali konkrétny šport, deti, ktoré sa venovali fyzickej aktivite predovšetkým rekreačne, ako aj také, pre ktoré šport zohrával v každodennom živote menšiu úlohu. Časť účastníkov mala skúsenosti s tréningom, iní využívali hlavne školské alebo spontánne formy pohybu a ďalší len uvádzali aktivity, ktoré by v budúcnosti radi vyskúšali.

Táto rozmanitosť bola z hľadiska cieľa výskumu dôležitá. Nešlo totiž o zistenie názorov výlučne detí, ktoré sú už silne spojené so športom, ale o to, aby sme sa pozreli na to, ako fyzickú aktivitu vnímajú deti fungujúce v bežnom školskom prostredí.

Získaný materiál teda predstavuje predovšetkým obraz rôznorodých skúseností detí s fyzickou aktivitou v každodennom školskom prostredí. Až na tomto základe je možné hľadať opakujúce sa trendy a rozdiely súvisiace s pohlavím, vekom či krajinou.

V etape analýzy boli odpovede usporiadané tak, aby bolo možné porovnať dievčatá a chlapcov z Poľska a Slovenska, a v poľskom materiáli sa zamerali aj na mladšie a staršie deti. Nešlo však od začiatku o vytvorené „výskumné skupiny“ v zmysle samostatných náborov. Bol to spôsob usporiadania zhromaždeného materiálu a získania zaujímavých porovnaní.

2. Ako bol dotazník zostavený?

Dotazník začínal otázkami týkajúcimi sa základného profilu respondenta a pravidelnosti jeho aktivity. Deti uvádzali pohlavie a rok narodenia a následne odpovedali, či pravidelne vykonávajú fyzické cvičenia vo voľnom čase mimo školy. Aktívne osoby mohli opísať, čo trénujú a koľko času týždenne venujú cvičeniu. Ďalšia otázka sa týkala toho, koľko hodín by chceli cvičiť, čo umožnilo porovnať aktuálnu úroveň angažovanosti s očakávanou.

Následne deti odpovedali, či je niečo, čo momentálne netrénujú, ale radi by to vyskúšali. Ide o dôležitú súčasť dotazníka, pretože umožňuje odlíšiť nedostatok aktivity od nedostatku záujmu. Dieťa môže mať obmedzený kontakt s daným športom z organizačných, finančných alebo prostrednostných dôvodov, a pritom prejavovať veľkú zvedavosť.

Rozsiahla časť venovaná preferenciám zahŕňala mnoho druhov pohybových aktivít. V poľskej verzii sa objavovali okrem iného plávanie, skateboarding, korčuľovanie, snowboard, tanec, volejbal, hádzaná, turistika v horách, bicyklovanie, kolieskové korčule, lyžovanie, beh, futbal, basketbal, silový tréning, stolný tenis, tenis, bojové športy, hokej, volejbal, aerobik alebo zumba, bedminton, gymnastika, pohybové hry, jazda na koni a kanoistika. Takýto zoznam umožňoval zahrnúť nielen formálne športy, ale aj rekreačné a zábavné aktivity.

Každá aktivita bola hodnotená na jednoduchej stupnici vzťahujúcej sa na mieru obľúbenosti. Vďaka tomu nebolo potrebné vyberať si jeden šport na úkor všetkých ostatných. Dieťa mohlo mať rado niekoľko foriem pohybu súčasne, čo sa v praxi ukázalo ako veľmi časté. Odpovede ukazujú, že záujmy mnohých respondentov sú mnohostranné.

Ďalšia časť dotazníka sa týkala významu rôznych prínosov športu. Deti hodnotili okrem iného možnosť spoznávať nových ľudí, stretávať sa s kamarátkami a kamarátmi, zlepšovať zdravie, kondíciu a fyzickú zdatnosť, súťaženia s ostatnými, účasti na dynamických aktivitách, naučenia sa pekného pohybu, zlepšenia postavy, zabudnutia na nepríjemné veci, dobrého pocitu po námahe a tvrdej práce vedúcej k rozvoju.

V tom istom bloku sa objavili aj otázky týkajúce sa pripravenosti vzdať sa iných potešení v záujme športového zlepšenia, možnosti dobrého zárobku v budúcnosti a stať sa profesionálnym športovcom. To umožnilo porovnať priame motívy, pociťované tu a teraz, s motívami vzdialenejšími a spojenými s predstavou o budúcnosti.

Následne deti vyberali najdôležitejšie vlastnosti dobrého inštruktora alebo trénera. Zoznam zahŕňal tak úlohové, ako aj vzťahové prvky: kritizovanie nedostatku úsilia, športovosť, sústredenie sa na výsledky, presné vysvetľovanie, dochvilnosť, nekričanie pri neúspechu, zmysel pre humor, vymýšľanie nových cvičení, upravený vzhľad, udržiavanie disciplíny, chválenie účastníkov a vysoké nároky.

Samostatná otázka sa týkala preferovaného pohlavia trénera. Dieťa mohlo uviesť ženu, muža alebo odpoveď, že na tom nezáleží. V spojení s hodnotením vlastností vedúceho táto otázka umožňovala overiť, či je pohlavie samo osebe dôležitejšie ako spôsob vedenia.

Posledný blok sa týkal prekážok. Deti vzťahovali na svoju vlastnú situáciu tvrdenia o únave po škole, nedostatku času, nedostatku aktívnych ľudí v rodine a medzi známymi, problémy s vytrvalosťou pri pravidelnom cvičení, presvedčení o príliš nízkych schopnostiach, strachu zo zranenia a príliš vysokých nákladoch. Táto časť bola obzvlášť dôležitá, pretože umožnila pozrieť sa na šport nielen cez prizmu toho, čo priťahuje, ale aj toho, čo bráni účasti.

3. Od súčasnej aktivity k požadovanej aktivite

Jedným zo zaujímavých prvkov štruktúry dotazníka je porovnanie otázky o tom, koľko dieťa v súčasnosti cvičí, s otázkou o tom, koľko by chcelo cvičiť. Takáto dvojica otázok umožňuje zistiť nielen úroveň aktivity, ale aj existenciu nevyužitej potreby pohybu.

V odpovediach možno pozorovať prípady, v ktorých je deklarovaný požadovaný počet hodín vyšší ako súčasný. Nie je to jednotný jav, ale vyskytuje sa dostatočne často na to, aby sme ho považovali za dôležitý signál. Znamená to, že časť detí nepotrebuje dodatočné presvedčanie k aktivite. Už sa chcú hýbať, ale ich súčasný životný rytmus, ponuka aktivít, dostupnosť zariadení alebo iné okolnosti im nie vždy umožňujú realizovať túto potrebu v takom rozsahu, aký samy považujú za atraktívny.

Druhým zdrojom informácií o nevyužitej potrebe je otázka týkajúca sa nových aktivít. Deti uvádzajú športy, ktoré nepraktizujú, ale ktoré by chceli vyskúšať. To ukazuje, že preferencia a skutočná účasť nie sú to isté. Nedostatok skúseností nemusí znamenať nedostatok záujmu.

Takáto štruktúra dotazníka teda umožňuje prekročiť jednoduchý obraz „zúčastňuje sa – nezúčastňuje sa“. V praxi možno rozlíšiť mnoho prechodných stavov: dieťa, ktoré je pravidelne aktívne a spokojné so súčasnou úrovňou, aktívne, ale túžiace po viac, aktívne v jednej disciplíne a zaujímavé sa o inú, nepravidelne aktívne, ale zvedavé na nové formy pohybu, ako aj také, ktoré v súčasnosti necvičia, ale šport ako taký neodmieta.

To je dôležité aj pre ďalšiu interpretáciu prekážok. Ak dieťa uvádza, že by chcelo cvičiť, a zároveň poukazuje na nedostatok času alebo únavu, nemožno jeho situáciu opisovať ako nedostatok motivácie. V takýchto prípadoch existujú túžba a prekážka súčasne.

4. Ako sa skúmala motivácia?

Motivácia nebola v dotazníku zredukovaná na jednu otázku. Namiesto toho, aby sme dieťa požiadali o výber jednej odpovede na otázku „prečo cvičíš?“, bolo predložených viacero možných významov športu. Každý z nich bolo možné ohodnotiť samostatne.

Takýto prístup má veľkú popisnú hodnotu, pretože deti zriedka športujú z jediného dôvodu. Nieкто môže zároveň oceňovať zdravie, stretnutia s kamarátmi a možnosť súťažiť. Nieкто iný sa môže zaujímať o kondíciu, postavu a dobrý pocit. Ešte iná osoba môže najviac oceňovať rozvoj zručností a možnosť stať sa športovcom.

V štúdiu sa teda motivácia považuje za súbor mnohých prvkov. Najdôležitejšie sa ukazuje nielen to, ktorý motív je hodnotený najvyššie, ale aj to, ktoré motívy tvoria spoločný základ v rôznych skupinách. Práve preto sa v ďalšej analýze venoval veľký priestor zdraviu, kondícii, pocitu pokroku, dobrej nálade, vzťahom a súťaženiu.

Porovnanie dievčat a chlapcov umožňuje overiť, či táto štruktúra vyzerá podobne. Porovnanie mladších a starších dievčat ukazuje, či sa s vekom mení spôsob, akým sa športu pripisuje význam. Porovnanie Poľska a Slovenska zase umožňuje zistiť, ktoré motívy presahujú hranice miestneho kontextu.

5. Preferencie – nie jeden šport, ale mapa záujmov

Rozsiahly zoznam aktivít v dotazníku bol využitý na to, aby sme získali širokú mapu záujmov. Je to dôležité najmä pri analýze dievčat, pretože bežný diskurz často zúžuje ich preferencie na niekoľko disciplín. Odpovede však ukazujú oveľa komplexnejší obraz.

Deti mohli pozitívne hodnotiť viacero aktivít súčasne. V praxi to znamená, že výber športu netreba vnímať ako rozhodnutie, ktoré vylučuje iné formy pohybu. Osoba, ktorá má rada volejbal, môže rovnako vysoko hodnotiť plávanie, jazdu na bicykli a korčuľovanie. Dieťa, ktoré sa zaujíma o futbal, môže zároveň chcieť vyskúšať bojové športy alebo plávanie.

Odpovede „neviem“ sú tiež informáciou. Môžu znamenať ľahostajnosť, ale v prípade menej dostupných disciplín často poukazujú na nedostatok skúseností. Dieťa, ktoré nikdy nevyskúšalo snowboarding, jazdu na koni

alebo hokej, nemusí mať vytvorený názor. To odlišuje nedostatok kontaktu od aktívnej neochoty.

Mapa preferencií sa teda v tejto publikácii interpretuje ako obraz možností a záujmov, nie ako rebríček, ktorý by mal určiť jediný najlepší šport. Najdôležitejší je vzor: šírka záujmov, prítomnosť rôznych typov pohybu a rozdiely v zameraní medzi skupinami.

6. Tréner ako súčasť športového zážitku

Dotazník považoval vedúceho za samostatnú oblasť výskumu. Je to dôležité, pretože v skúsenosti dieťaťa nie je tréner len niekým, kto ukazuje cvičenia. Je to osoba, ktorá organizuje rytmus hodín, reaguje na chyby, stanovuje úroveň požiadaviek a ovplyvňuje atmosféru v skupine.

Zoznam vlastností bol zostavený tak, aby zahŕňal rôzne štýly vedenia. Niektoré odpovede sa týkajú kompetencií a organizácie, iné spôsobu komunikácie, ďalšie športových ambícií. Deti museli vybrať obmedzený počet najdôležitejších vlastností, čo ich nútilo vytvoriť hierarchiu.

V ďalšej analýze je jasne vidieť, že dobrý tréner nie je respondentmi vnímaný ani ako výlučne mierna, ani ako výlučne prísna osoba. Veľký význam má presné vysvetľovanie, ale popri ňom sa objavuje aj disciplína a nároky. Dôležité je nekričať pri neúspechu, čo však neznamená akceptovanie nedostatku úsilia. Tento komplexný obraz je jedným z najzaujímavejších výsledkov celého výskumu.

7. Prekážky – čo stojí medzi ochotou a účasťou?

Posledný blok otázok bol venovaný prekážkam. Jeho osobitná hodnota spočíva v tom, že ukazuje, že nedostatok aktivity nie je jednoduchým protikladom záujmu. Dieťa môže chcieť cvičiť, ale zároveň môže byť príliš unavené. Môže mať rado šport, ale nemať naň čas. Môže mať záujem o nové aktivity, ale obávať sa, že je príliš slabé alebo že si ublíži.

Prekážky majú rôzny charakter. Únava a nedostatok času vyplývajú z každodenného rytmu života. Nedostatok aktívnych priateľov a rodiny má sociálny rozmer. Ťažkosti s vytrvalosťou sa týkajú pravidelnosti. Nízke vnímanie vlastných schopností súvisí so sebaúctou. Strach zo zranenia sa týka bezpečnosti a náklady – reálnej ekonomickej dostupnosti.

Výsledky ukazujú, že tieto prekážky sa môžu prekryvať. Neexistuje jediný model vzdania sa. Niekedy stačí jedna silná prekážka, inokedy má význam súčet niekoľkých menších. Preto sú v záverečnej časti rozoberané samostatne, treba však mať na pamäti, že v reálnom živote dieťaťa pôsobia súčasne.

8. Ako interpretujeme zozbierané odpovede?

Cieľom tejto štúdie je predstaviť najdôležitejšie trendy, nie vytvoriť zložitý štatistický model. V centre pozornosti sú opakujúce sa vzory: motívy, ktoré sa vyskytujú vo viacerých skupinách, rozdiely medzi dievčatami a chlapcami, zmeny súvisiace s vekom a charakteristické črty v Poľsku a na Slovensku.

V ďalšej časti sa výrazy ako „častejšie“, „výraznejšie“ alebo „jeden z najdôležitejších motívov“ vzťahujú na celkový obraz odpovedí v skúmaných skupinách. Cieľom nie je vytvárať rebríček krajín ani pripisovať každej osobe vlastnosti skupiny, do ktorej bola zaradená.

Je obzvlášť dôležité vyhnúť sa vnímaniu rozdielov ako absolútnych. Ak dievčatá častejšie uvádzajú určitý prvok, neznamená to, že chlapci ho neocenia. Ak chlapci častejšie volia súťaživosť, neznamená to, že každé dievča sa jej vyhýba. V rámci každej skupiny existuje veľká rozmanitosť.

Výsledky je najlepšie interpretovať ako mapu tendencií. Ukazujú, aké motívy, preferencie a bariéry tvoria krajinu fyzickej aktivity detí v skúmanom pohraničnom regióne. Vďaka tomu je možné vidieť nielen spoločný základ skúseností, ale aj miesta, kde pohlavie, vek alebo krajina menia rozloženie dôrazov.

ČASŤ III. OD VÝSLEDKOV K PRAX

Táto časť najskôr predstavuje celkový obraz odpovedí detí, následne sa zameriava na skúsenosti dievčat a na záver prenáša výsledky do praxe vedenia aktivít. Odporúčania z tretej kapitoly nie sú len interpretáciou dotazníka: boli rozšírené o aktuálne poznatky z výskumov a správ týkajúcich sa aktivity dievčat a mládeže.

KAPITOLA 1.

CELKOVÝ PREHĽAD VÝSLEDKOV DOTAZNÍKA

Zozbierané odpovede ukazujú šport ako dôležitú, ale nejednoznačnú súčasť každodenného života detí. Najvýraznejší obraz sa nedá zredukovať na jeden šport, jeden motív ani jednu prekážku. Deti spájajú pohyb so zdravím, rozvojom, vzťahmi, emóciami a pocitom vlastných možností.

1.1. Šport je prítomný v živote opýtaných detí

Prvý záver je jednoduchý: fyzická aktivita nie je pre väčšinu respondentov niečím úplne cudzím. V mnohých dotazníkoch sa objavujú vyhlásenia o pravidelnom pohybe mimo školy. Niektorí trénujú konkrétnu disciplínu v klube alebo na organizovaných hodinách, iní opisujú svoju aktivitu oveľa širšie – ako jazdu na bicykli, beh, plávanie, tanec, hry s rovesníkmi, cvičenie doma alebo aktivitu v prírode.

Toto rozlíšenie je dôležité, pretože ukazuje, že pre deti „byť aktívny“ neznamená vždy formálnu účasť na športe. V odpovediach sa stretávajú dva svety: organizovaný šport a každodenný pohyb. Niekedy sa v živote tej istej osoby prelínajú. Dieťa môže pravidelne trénovať futbal a zároveň mať veľmi rado plávanie alebo jazdu na bicykli; môže chodiť na tanec, ale vo voľnom čase si vybrať kolieskové korčule; nemusí byť členom klubu, a napriek tomu byť aktívne niekoľkokrát týždenne.

Dôležitým signálom je aj to, že súčasná úroveň aktivity nie vždy zodpovedá tomu, čo by si deti želali. V niektorých dotazníkoch je požadovaný počet hodín pohybu vyšší ako ten, ktorý deti v súčasnosti uvádzajú. Objavujú sa aj konkrétne aktivity, ktorým sa dieťa ešte nevenuje, ale rado by ich vyskúšalo. To poukazuje na existenciu „nevyužitej zvedavosti“ – záujmu o pohyb, ktorý sa ešte nepremenil na pravidelnú účasť.

Takýto obraz komplikuje jednoduché rozdelenie na aktívnych a neaktívnych. V praxi sa medzi týmito dvoma extrémami nachádza mnoho prechodných situácií. Sú deti, ktoré sú aktívne, ale hľadajú väčšiu rozmanitosť; deti, ktoré sú aktívne, ale cítia, že by chceli cvičiť častejšie; deti, ktoré sú aktívne nepravidelne, ale majú jasne definované záujmy; a deti, ktoré sa dnes nezúčastňujú na konkrétnej športovej disciplíne, ale voči športu nie sú ľahostajné.

Výsledky teda naznačujú, že otázka o účasti by mala byť vždy doplnená otázkou o ochote, záujmoch a možnostiach. Absencia konkrétnej aktivity v danom momente nemusí znamenať absenciu potreby pohybu. Niekedy to znamená len to, že dieťa ešte nenašlo vhodnú formu, skupinu alebo podmienky.

Výsledok prieskumu: záujem o pohyb je širší než samotná účasť na organizovaných aktivitách. Časť detí by chcela cvičiť viac alebo vyskúšať aktivity, ktorým sa v súčasnosti nevenuje.

1.2. Zdravie a kondícia tvoria spoločný základ motivácie

V odpovediach týkajúcich sa významu športu sa veľmi jasne objavujú zdravie, kondícia a fyzická zdatnosť. Ide o motívy spoločné pre dievčatá aj chlapcov, mladších aj starších účastníkov. Deti chápu, že pohyb mení ich telo a možnosti: umožňuje im dlhšie vydržať námahu, zlepšuje celkovú kondíciu a dáva im pocit, že dokážu viac.

Stojí za to si všimnúť, že zdravie v detských odpovediach nie je len abstraktnou hodnotou, ktorú opakujú po dospelých. Spája sa so skúsenosťou telesnej zdatnosti. Dieťa síce nemusí premýšľať o dlhodobej prevencii chorôb, ale chápe, že po tréningu je silnejšie, rýchlejšie, vytrvavejšie alebo sa lepšie vyrovnáva s pohybom. Preto zdravie a fyzická zdatnosť tvoria vo výsledkoch jeden z najstabilnejších základov motivácie.

Význam telesnej zdatnosti je zaujímavý aj preto, že nevyžaduje súťaženie. Pokrok je možné zažívať bez toho, aby sa muselo vyhrávať nad ostatnými. Dieťa vidí, že rýchlejšie prekonáva trasu, dlhšie udrží tempo, lepšie vykonáva technický prvok, má väčšiu silu alebo menej problémov s cvičením, ktoré bolo pred pár týždňami náročné. Takéto osobné meradlo pokroku môže byť dôležité tak vo vrcholovom športe, ako aj v rekreačnom športe.

Výsledky ukazujú, že zdravie je bežným motívom, ale samotné presvedčenie, že „šport je zdravý“, nevysvetľuje celú účasť. Deti môžu zároveň vedieť, že im aktivita prospieva, a napriek tomu nemajú chuť na konkrétnu formu cvičenia. Preto sa v ďalších odpovediach rovnako jasne objavujú emócie, vzťahy, atraktivnosť cvičenia a pocit kompetentnosti.

1.3. Dobrý pocit: šport ako niečo, po čom „sa cítim lepšie“

Jedným z najdôležitejších motívov je dobrý pocit po fyzickej aktivite. Deti si uvedomujú, že námaha môže prinášať uspokojenie, zlepšovať náladu a umožňovať na chvíľu sa odpútať od každodenných starostí. V dotazníku sa pýtali nielen na pocit pohody po skončení cvičenia, ale aj na možnosť zabudnúť na nepríjemné veci. Obe tieto témy sú v odpovediach zreteľné.

Šport teda nie je len úlohou, ktorú treba splniť. Môže plniť funkciu emocionálnej prestávky: iného druhu aktivity, než je sedenie v lavici, učenie sa alebo domáce povinnosti. Sústreďenie sa na pohyb, rytmus, loptu, úlohu alebo spoluprácu s tímom mení spôsob zamerania pozornosti. Pre čast' detí práve toto predstavuje jednu z hlavných hodnôt účasti.

Dôležité je, že dobrý pocit neznamená vyhýbanie sa námaze. V mnohých odpovediach je vysoko hodnotená aj možnosť tvrdo pracovať a zlepšovať sa. Potešenie teda nemusí vyplývať z ľahkosti, ale z pocitu, že sa podarilo prekonať ťažkosť. Dieťa môže byť po tréningu unavené a zároveň pociťovať uspokojenie z toho, že zvládlo niečo náročné.

Toto rozlíšenie pomáha pochopiť, prečo môžu byť aktivity náročné a napriek tomu atraktívne. Problém nezačína vtedy, keď je potrebné vynaložiť úsilie, ale vtedy, keď úsilie prestáva mať zmysel, stáva sa monotónnou povinnosťou alebo je spojené so zážitkom hanby a neúspechu bez pocitu pokroku.

1.4. Deti chcú vidieť, že robia pokroky

Silným motívom je rozvoj. Deti si cenia možnosť stať sa vďaka práci stále lepšími. Je to dôležité, pretože odlišuje motiváciu dosiahnuť vlastný pokrok od samotnej súťaže. Človek môže byť ambiciózny bez toho, aby sa musel neustále porovnávať s ostatnými.

U mladších detí má pokrok často veľmi konkrétnu podobu: prvý úspešný hod, správne vykonaný kotrmelec, prejazd dlhšieho úseku, získanie bodu, naučenie sa nového kroku. Vo vyššom veku sa rozvoj chápe širšie – ako zmena kondície, techniky, sily, postavy alebo pocitu istoty pri vykonávaní cvičení.

Pocit pokroku má aj psychologický rozmer. Dieťa, ktoré vidí, že dokáže niečo, čo predtým nedokázalo, si začína budovať obraz seba samého ako zdatnej osoby. To zase môže zvyšovať ochotu prijímať ďalšie výzvy. Mechanizmus môže fungovať aj opačne: ak ďalšie tréningy upevňujú presvedčenie „som slabý/slabá“, motivácia slabne napriek všeobecnému záujmu o šport.

V odpovediach týkajúcich sa tvrdej práce a vzdávania sa iných potešení je vidieť dôležité rozlíšenie. Deti sa chcú rozvíjať, ale nie všetky sú pripravené podriaďiť športu celý svoj život. Pokrok je atraktívnejší vo všeobecnosti než ďalekosiahla obeta. To je ďalší argument za to, aby sme športovú motiváciu nestotožňovali výlučne s ambíciou dosahovať špičkové výkony.

1.5. Šport je spoločenský zážitok

Možnosť stretávať sa s kamarátkami a kamarátmi a spoznávať nových ľudí je dôležitou súčasťou športového zážitku. Pre časť detí sú vzťahy jedným z hlavných dôvodov, prečo sú tréningy atraktívne. To sa týka najmä mladších účastníkov a dievčat, ale sociálny rozmer je prítomný aj u chlapcov.

Šport vytvára situáciu, v ktorej vzťah vzniká „mimochodom“ pri spoločnej činnosti. Nie je potrebné hovoriť o priateľstve, aby sme ho prežívali. Spoločný zápas, dvojica pri cvičení, štafeta, tímová úloha či spoločná cesta na tréning budujú pocit, že sme súčasťou skupiny. Pre deti, ktoré nemajú iný priestor, kde by sa mohli ľahko stretávať s rovesníkmi, to môže byť obzvlášť dôležité.

Zároveň však ten istý sociálny rozmer môže pôsobiť aj opačne. Ak je skupina miestom neustáleho porovnávania, vysmievania sa slabším, vyberania vždy tých istých najlepších alebo komentovania chýb, šport prestáva byť priestorom, kde sa človek cíti ako súčasť skupiny. Pre človeka, ktorý si nie je istý svojimi schopnosťami, sa to môže stať situáciou, v ktorej je vystavený kritike.

V otázkach týkajúcich sa prekážok sa objavuje aj nedostatok aktívnych ľudí v najbližšom okolí. To ukazuje, že záujem o šport nie je výlučne individuálnym rozhodnutím. Je ľahšie vyskúšať nové aktivity, keď je možné ísť s kamarátkou, kamarátom, súrodencom alebo keď je táto aktivita v rodine niečím prirodzeným. Nedostatok takejto podpory môže zvýšiť prah vstupu.

1.6. Súťaživosť je dôležitá, ale nevysvetľuje všetko

Súťaživosť je jednou z najzreteľnejších asociácií so športom, avšak v zhromaždenom materiáli nedominuje nad všetkými ostatnými motívami. Pre časť detí je možnosť porovnať sa s ostatnými dôležitá a lákavá. Najmä chlapci častejšie zdôrazňujú dynamiku, úlohovosť a prvok súťaže. To však neznamená, že dievčatá nemajú rady súťaženie ani že chlapci cvičia len kvôli výsledku.

Dôležité je rozlišovať medzi súťažením s ostatnými a potrebou rozvoja. Deti veľmi často chcú vidieť svoj vlastný pokrok. Na to však nemusia mať vždy na druhej strane porazeného. Práve preto možno hovoriť o ambícii, ktorá má osobný charakter: „chcem byť lepší ako predtým“, a nie výlučne „chcem byť lepší ako ostatní“.

Podobne je to aj s postojom k profesionálnej kariére a budúcim zárobkom. Pre časť respondentov má vízia profesionálneho športu význam, najmä tam, kde je konkrétna disciplína už dôležitou súčasťou identity dieťaťa. Nie je to však tak univerzálny motív ako zdravie, kondícia či dobrá nálada. Deti sa častejšie zameriavajú na výhody, ktoré sú k dispozícii teraz, ako na vzdialenú budúcnosť.

Súťaženie je teda jedným z nástrojov, ktoré budujú atraktivnosť športu, nemalo by sa však považovať za jediný zdroj motivácie. Výsledky ukazujú, že pre mnohé deti sú rovnako dôležité rozvoj, vzťahy a spokojnosť zo samotnej aktivity.

1.7. Aký by mal byť dobrý tréner?

Odpovede týkajúce sa trénera vytvárajú pomerne ucelený obraz. Deti si cenia trénera, ktorý vie presne vysvetliť úlohu, organizuje tréningy, udržiava disciplínu a kladie požiadavky. Zároveň je dôležité, aby na neúspech nereagoval kričaním a vedel vytvoriť situáciu, v ktorej je chyba súčasťou učenia sa.

Je to dôležité, pretože vyvracia jednoduché rozdelenie na „milého“ trénera a „efektívneho“ trénera. Z pohľadu respondentov môžu kompetentnosť a podpora existovať súčasne. Deti neočakávajú, že tréner prestane klaásť požiadavky. Chcú však rozumieť tomu, čo sa od nich očakáva, a mať pocit, že chyba nespôsobuje okamžité poníženie.

V odpovediach sa objavujú aj také vlastnosti, ako je zmysel pre humor, vymýšľanie nových cvičení, dochvilnosť či športovosť. To ukazuje, že tréner je vnímaný ako celok. Jeho správanie, organizácia a spôsob komunikácie tvoria každodennú kvalitu tréningov.

Preferované pohlavie vedúceho sa ukazuje ako menej jednoznačné než očakávaný štýl práce. Časť detí si vyberá ženu, časť muža, mnohé naznačujú ľahostajnosť. Spoločným menovateľom zostáva to, ako tréner vedie, a nie len to, kým je.

1.8. Bariéry: túžba a prekážka môžu existovať súčasne

Najzaujímavejší obraz prekážok sa vynára vtedy, keď ich porovnáme s predchádzajúcimi odpoveďami o záujme o šport. Dieťa môže vyhlásiť, že by chcelo viac trénovať, a zároveň priznať, že po škole je príliš unavené. Môže uviesť obľúbené disciplíny, ale mať pocit, že nemá dosť času. Môže chcieť vyskúšať novú aktivitu, ale obávať sa vlastnej výkonnosti.

Únava a nedostatok času patria medzi každodenné prekážky. Nevypovedajú nič o vzťahu dieťaťa k športu, skôr o súťaži medzi športovou aktivitou a zvyškom dňa. Čím sú deti staršie, tým väčší význam môžu mať škola, mimoškolské aktivity, dochádzanie a potreba odpočinku.

Ťažkosti s udržiavaním pravidelnosti majú iný charakter. Dieťa sa môže na krúžkoch cítiť dobre, ale mať problém s pravidelným vynakladaním úsilia. U mladších detí to môže súvisieť s premenlivosťou záujmov, u starších aj s preťažением a zvažovaním, či daná aktivita stále „pasuje“ do ich života.

Chýbajúci aktívni priatelia a rodina zdôrazňujú sociálny rozmer účasti. Najmä pri začiatku novej aktivity môže prítomnosť známej osoby znížiť prah neistoty. Na druhej strane presvedčenie, že je človek príliš slabý na to, aby mal z cvičenia radosť, poukazuje na význam pocitu kompetentnosti.

Obavy zo zranenia a náklady dopĺňajú celkový obraz. Prvá sa týka bezpečnosti a istoty pri pohybe, druhá reálnej dostupnosti. Nie všetky športové disciplíny vyžadujú rovnaké náklady, cestovanie a vybavenie. Preto sa preferencia nemusí vždy prejavíť v účasti.

Výsledok prieskumu: absencia pravidelnej aktivity by sa nemala automaticky interpretovať ako nezáujem. V odpovediach sa často prelínajú

zvedavosť voči športu a konkrétne každodenné, spoločenské alebo emocionálne prekážky.

1.9. Dievčatá a chlapci: viac spoločného, než naznačujú stereotypy

Porovnanie pohlaví ukazuje spoločný základ. Zdravie, kondícia, rozvoj a dobrá nálada sú dôležité tak pre dievčatá, ako aj pre chlapcov. Nevznikajú dva oddelené svety motivácie. Rozdiely sa skôr týkajú toho, ktoré prvky sa častejšie dostávajú do popredia.

Chlapci o niečo častejšie zdôrazňujú dynamiku, intenzitu a súťaživosť. Dobré sa orientujú v úlohách, v ktorých ide o výsledok, tempo, bodovanie alebo priamu možnosť otestovať si svoje schopnosti. Dievčatá častejšie kladú dôraz na vzťahy, pocit pohody a spôsob, akým vedúci reaguje na chybu.

To však neznamená, že dievčatá chcú hodiny bez súťaže a chlapci nepotrebujú podporu. V každej skupine sa vyskytujú osoby s rôznymi preferenciami. Najbezpečnejšie je teda hovoriť o rôznom rozložení dôrazov, a nie o dvoch súboroch „pohlavných charakteristík“.

Toto pozorovanie má veľký význam pre ďalšiu časť publikácie. Zameriavanie sa na dievčatá by nemalo viesť k vytváraniu miernejšej, zjednodušenej verzie športu. Skôr k lepšiemu pochopeniu podmienok, v ktorých môžu rôzne dievčatá vnímať súťaživosť, námahu a rozvoj ako niečo pozitívne.

1.10. Poľsko a Slovensko: podobný základ, odlišné akcenty

V odpovediach z oboch krajín sa opakuje podobný základ významov: zdravie, kondícia, rozvoj, dobrá nálada a vzťahy. Aj obraz trénera je podobný – dôležité je jasné vysvetľovanie, primeraná úroveň požiadaviek, spôsob reagovania na chyby a organizácia tréningov.

Rozdiely sú viditeľné predovšetkým v preferenciách konkrétnych aktivít a v intenzite niektorých prekážok. V slovenskom materiáli sa o niečo výraznejšie prejavujú tímové hry, aktivity v teréne a úlohové aktivity. V odpovediach poľských dievčat sú silne zastúpené rekreačné a individuálne aktivity, ako je jazda na bicykli, kolieskové korčule, plávanie či beh.

Tieto tendencie by sa však nemali prezentovať ako dva odlišné kultúrne modely. V oboch krajinách si dievčatá vyberajú kolektívne aj individuálne športy a ich záujmy sú široké. Porovnanie skôr poukazuje na rozdiely v pomeroch než na úplne odlišné profily.

V slovenských dotazníkoch sa tiež častejšie objavujú súhlasy s tvrdeniami opisujúcimi prekážky. Môže to znamenať silnejšie vnímanie prekážok, ale môže to vyplývať aj z rozdielov v kontexte alebo spôsobe odpovedania. Najbezpečnejšie je tento výsledok považovať za signál na ďalšie otázky týkajúce sa podmienok účasti, nie ako hodnotenie jednej krajiny voči druhej.

1.11. Aký obraz športu sa vynára z celkového pohľadu?

Šport videný očami detí je oveľa viacrozmernejší než obraz tréningu vedúceho k výsledku. Je to zároveň pohyb, zdravie, rozvoj, vzťahy, potešenie, možnosť odpútať sa od každodennosti a priestor na overenie seba samého.

Najsilnejšia motivácia vzniká vtedy, keď sa zlučuje viacero prvkov. Dieťa má rado z aktivity, cíti sa v nej čoraz kompetentnejšie, má s kým cvičiť, rozumie úlohám a zažíva, že úsilie vedie k pokroku. Na druhej strane, vzdanie sa zriedka vyplýva z jednej príčiny. Čas, únava, vnímanie vlastnej úrovne, náklady a vzťahy sa môžu navzájom prekrývať.

Práve preto si ďalšie zameranie na dievčatá vyžaduje odklon od otázky „či majú rady šport?“. Omnoho zaujímavejšia je otázka: aké podmienky spôsobujú, že sa záujem premení na trvalú účasť, a aké spôsobujú, že aj dievča, ktoré by sa rado hýbalo, sa postupne vzdáva od športových aktivít.

KAPITOLA 2. DIEVČATÁ A ŠPORT – PREFERENCIE, MOTIVÁCIE A OBMEDZENIA

Analýza odpovedí dievčat neviedla k jednému jednoduchému profilu. Najdôležitejším záverom je práve rozmanitosť. Dievčatá si vyberajú rôzne aktivity, rôzne chápu úspech a z rôznych dôvodov chcú zostať v pohybe.

2.1. Neexistuje jediná „dievčenská motivácia“

Najrizikovejším spôsobom interpretácie výsledkov by bolo vytvorenie nového stereotypu: že dievčatá potrebujú vzťahy, nemajú rady súťaženie, vyberajú si mierne aktivity a očakávajú menej náročného trénera. Zozbieraný materiál takýto obraz nepotvrďuje. Medzi dievčatami sú osoby silne zamerané na šport, ktoré majú rady zápasy, dynamické úlohy a vysokú intenzitu, a vedľa nich osoby preferujúce rekreáciu, tanec, plávanie, bicyklovanie či aktivity v teréne.

Rozmanitosť sa týka aj motivácií. Zdravie a kondícia sú spoločným základom, ale pre jednu dievčinu môže byť rovnako dôležité stretnutie s kamarátkami, pre inú postava, pre ďalšiu pocit rozvoja a pre ešte inú možnosť súťažiť. Motivácia je kombináciou viacerých prvkov a ich pomer sa mení s vekom a skúsenosťami.

Preto je užitočnejšie pýtať sa nie na to, „čo dievčatá chcú“, ale „aké rôzne potreby možno u dievčat nájsť a ktoré z nich sa prejavujú častejšie“. Takýto spôsob interpretácie výsledkov umožňuje zachovať individualitu a zároveň z prieskumu vyvodit' opakujúce sa trendy.

2.2. Zdravie a kondícia: silný spoločný základ

Medzi dievčatami patria zdravie a zlepšenie kondície medzi najdôležitejšie hodnoty spojené s fyzickou aktivitou. Je to obzvlášť dôležité, pretože to ukazuje, že záujem o šport nevyplýva výlučne z tlaku na vzhľad ani z potreby nadväzovať vzťahy. Dievčatá chcú byť v dobrej kondícii, vnímať možnosti vlastného tela a pozorovať fyzické účinky pohybu.

Fyzická kondícia môže mať veľmi rôzne významy. Pre jednu účastníčku znamená rýchlejší beh, pre inú lepšiu koordináciu, vyššiu vytrvalosť, väčšiu silu alebo zvládnutie novej techniky. V každom prípade je dôležitý pocit, že telo sa stáva funkčnejším a že sa naň dá spoľahnúť.

S pribúdajúcim vekom sa význam fyzickej kondície môže stať vedejším. Mladšie dievčatá ju často vnímajú prostredníctvom konkrétneho úspechu pri hre alebo cvičení. Staršie dievčatá už vedia prepojiť aktivitu s kondíciou, pocitom pohody, vzhľadom a širším hodnotením vlastných možností.

2.3. Dobrá nálada: dôležitý motív, najmä s pribúdajúcim vekom

V odpovediach dievčat je jasne viditeľný emocionálny rozmer športu. Aktivita má význam preto, že po tréningu sa človek môže cítiť lepšie, odpútať sa od nepríjemných vecí a sústrediť sa na niečo iné ako na školu, povinnosti či napätie každodenného života.

U mladších dievčat sa tento efekt často spája so zábavou. Dobrá nálada je výsledkom pohybu, smiechu, skupiny a dynamiky. U starších dievčat sa častejšie stáva samostatným dôvodom účasti: šport môže byť časom pre seba, spôsobom, ako si vyčistiť hlavu, a zážitkom z vlastnej aktivity.

Je to dôležité rozlíšenie, pretože ukazuje, že s vekom nemusí aktivita strácať na hodnote – môže sa len zmeniť jej charakter. Dievča, ktoré ako dieťa milovalo pohybové hry, môže v období dospievania naďalej potrebovať šport, ale z iných dôvodov. Ak ponuka zostane nezmenená, ľahko sa dá zameniť zmena potrieb za „stratu záujmu o pohyb“.

2.4. Pociť pokroku a kompetentnosti

Jedným z kľúčových prvkov motivácie dievčat je pocit, že dokážu stále viac. Vo výsledkoch výrazne prevláda hodnota rozvoja a medzi prekážkami sa objavuje obava, že ich vlastná úroveň je príliš nízka na to, aby mali z cvičenia radosť. Tieto dve témy sú priamo prepojené.

Pre dievča môže byť šport zdrojom sebavedomia vtedy, keď zažíva pokrok. Ak každá ďalšia hodina prináša informácie typu „učím sa“, „viem viac“, „zvládam to“, táto aktivita posilňuje pocit kompetentnosti. Ak

prevládajúcou skúsenosťou je byť posledná, nepochopenie úlohy, verejná chyba alebo neustále porovnávanie sa s pokročilejšími, ten istý šport môže upevňovať presvedčenie, že „to nie je pre mňa“.

S vekom rastie schopnosť realisticky porovnávať vlastné zručnosti s úrovňou rovesníkov. Mladšie deti sa častejšie púšťajú do úlohy bez veľmi podrobného zhodnotenia svojej pozície. Staršie účastníčky si viac uvedomujú rozdiely. Preto to, čo je pre mladšiu skupinu bežným cvičením, sa pre tínedžerku môže stať situáciou silnej sociálnej expozície.

Pocit kompetentnosti neznamená, že úlohy majú byť ľahké. Naopak – uspokojenie často prináša prekonanie ťažkostí. Rozdiel spočíva v tom, či sa ťažkosť javí ako dosiahnuteľná a či účastníčka dostane informáciu, ako sa priblížiť k cieľu.

Kľúčový trend: pre dievčatá je dôležité nielen to, „či mi cvičenie ide“, ale aj to, čo si z jeho vykonania usudzujem o sebe samej. Pocit pokroku môže k športu priťahovať, zatiaľ čo trvalý pocit, že nie som „dostatočne dobrá“, môže od neho odrádzať.

2.5. Vzťahy: od kamarátky k pocitu príslušnosti

Vzťahy sú v odpovediach dievčat zreteľne prítomné. V mladšej skupine je obzvlášť dôležitá možnosť byť s kamarátkami, spoznávať nových ľudí a spoločne prežívať pohyb. V staršom veku význam vzťahov nezmizne, ale čoraz viac sa posúva od samotnej prítomnosti známych smerom ku kvalite atmosféry.

Pre mladšie dievčatá môže byť kamarátka dôvodom, prečo sa vôbec rozhodnú prísť na tréning. Známy človek zmierňuje neistotu, pomáha pochopiť pravidlá a dáva pocit, že v novom prostredí nie je dievča sama. S časom sa stáva dôležitejším to, či skupina poskytuje pocit akceptácie bez ohľadu na úroveň.

Šport môže budovať silný pocit príslušnosti, ale môže tiež posilňovať hierarchie. Keď sú slabšie účastníčky vyberané ako posledné, menej často dostávajú loptu, sú terčom komentárov alebo majú pocit, že prekážajú tímu, sociálne vzťahy sa stávajú zdrojom napätia. V takom prípade nie je problémom samotný šport, ale sociálny zážitok zo športu. Práve preto má nedostatok aktívnych známych, ktorý sa objavuje medzi prekážkami, širší význam než len nedostatok spoločnosti. Ukazuje potrebu bezpečného vstupu do prostredia, v ktorom účastníčka ešte nemá svoje miesto.

2.6. Postava a vzťah k vlastnému telu

Zlepšenie postavy je pre časť dievčat dôležitým efektom športu. V staršej skupine sa jej význam stáva viditeľnejším a spája sa s rastúcim uvedomením si vlastného tela. Nemalo by sa to však zúžiť výlučne na túžbu po „peknom vzhľade“. V odpovediach sa postava spája so zdravím, kondíciou a schopnosťou pohybu.

Pre časť účastníčok môže teda aktivita znamenať funkčnejšie a istejšie telo: také, ktoré je silné, má dobrú kondíciu a poskytuje pocit kontroly. Zároveň obdobie dospievania zvyšuje náchylnosť k porovnávaniam vzhľadu a kondície. Šport môže vtedy pôsobiť dvoma smermi – posilňovať sebavedomie alebo zosilňovať sebareflexiu a neistotu.

Význam spôsobu pohybu, tanca, gymnastiky či koordinácie ukazuje, že telo nie je len objektom vzhľadu. Je aj nástrojom vyjadrenia a zručností. Je to dôležité, pretože rozširuje chápanie prínosov pohybu nad rámec kategórií „spaľovania kalórií“ či „postavy“.

2.7. Súťaživosť z dievčenského športu nezmizne

Na rozdiel od bežného stereotypu dievčatá netvorí skupinu, ktorá je ľahostajná voči výsledkom. V prieskumoch sa nachádzajú účastníčky, pre ktoré sú súťaživosť, dynamika a športová výzva atraktívne. Tímové hry, bojové športy či iné formy súťaže sú súčasťou ich preferencií.

Rozdiel oproti chlapcom spočíva skôr v tom, že pre väčšinu dievčat samotná súťaživosť nestačí ako základ pozitívneho zážitku. Výsledok môže byť dôležitý, ale popri ňom zostávajú vzťahy, spôsob komunikácie trénera, pocit kompetentnosti a duševná pohoda.

Možno teda hovoriť o dvoch mylných extrémoch. Prvý predpokladá, že dievčatá nemajú rady súťaženie a treba ho odstrániť. Druhý prístup považuje súťaženie za jediný spôsob budovania ambícií. Výsledky podporujú kompromisné riešenie: rôzne dievčatá potrebujú rôznu intenzitu súťaže a ich ambície môžu byť zamerané tak na výsledok tímu, ako aj na vlastný pokrok.

2.8. Mladšie dievčatá: pohyb, zábava, rozmanitosť

Mladšie dievčatá vnímajú šport častejšie ako priestor na objavovanie. Majú rady mnoho rôznych aktivít, ľahšie prechádzajú medzi disciplínami a ešte nepotrebujú jednu trvalú športovú identitu. Pohyb je atraktívny, keď sa rýchlo mení, obsahuje prvok zábavy a prináša častý pocit úspechu.

V tejto skupine je obzvlášť dôležitá rozmanitosť. Jedno dievča môže mať zároveň rado plávanie, kolieskové korčule, volejbal, gymnastiku aj pohybové hry. Takýto široký profil nemusí znamenať nerozhodnosť. Môže to byť prirodzený spôsob spoznávania vlastných možností.

Veľký význam majú aj vzťahy. Aktivity sú súčasťou spoločne stráveného času s rovesníkmi. Hra, smiech, krátke výzvy a možnosť pôsobiť v pároch alebo malých skupinách vytvárajú príťažlivosť rovnako silnú ako formálny tréningový cieľ.

Mladšie deti častejšie reagujú na rýchlo dosiahnutý úspech. To neznamená potrebu ľahkých úloh, ale kratšiu vzdialenosť medzi pokusom a viditeľným výsledkom. Ak dieťa po mnoho týždňov nepociťuje žiadny signál, že dokáže viac, ťažko pochopí zmysel systematického úsilia.

V tejto skupine je možné pozorovať aj väčšiu závislosť od rodinných pomerov. O doprave, poplatkoch a čase tréningov zvyčajne rozhoduje dospelý. Motivácia dieťaťa je teda jedným z prvkov, ale nie jedinou podmienkou skutočnej účasti.

2.9. Staršie dievčatá: šport ako uvedomelejšia voľba

V staršej skupine nezmizne záujem o pohyb, mení sa však spôsob rozhodovania. Účastníčka častejšie vie, čo má rada, čo nemá rada a aká skúsenosť je pre ňu hodnotná. Aktívna činnosť si musí čoraz častejšie „odôvodniť svoje miesto“ popri škole, iných aktivitách, vzťahoch a potrebe odpočinku.

Rastie význam duševnej pohody, vlastnej kondície, postavy a pocitu kompetentnosti. Aktivity prestávajú byť atraktívne len preto, že ide o pohyb. Dôležitý je ich zmysel, atmosféra, možnosť rozvoja a to, či sa účastníčka v danej forme cíti dobre.

Staršie dievčatá tiež častejšie pociťujú časový tlak. Štúdium a povinnosti môžu predstavovať silnejšiu konkurenciu pre šport. Únava po škole neznamená, že šport prestal byť obľúbený. Môže to znamenať, že organizačné náklady na účasť sa zvýšili.

Väčší význam má aj sociálne porovnávanie. Dospievajúce dievča častejšie venuje pozornosť tomu, ako vyzerá, ako pôsobí v porovnaní s ostatnými a či je jej úroveň „dostatočná“. To môže ovplyvniť nielen výber aktivity, ale aj rozhodnutie zostať v skupine.

Preto by sa rozdiel medzi mladšími a staršími dievčatami nemal opísať ako pokles motivácie. Presnejšie je konštatovanie, že motivácia sa stáva selektívnejšou a závisí od kvality zážitku.

2.10. Preferencie dievčat z Poľska

Poľské prieskumy ukazujú široký profil aktivít. Medzi pozitívne vnímané formy pohybu patria plávanie, jazda na bicykli a na kolieskových korčuliach, beh, tanec, gymnastika, tímové športy, pohybové hry, jazda na koni a aktivity v teréne. Nie je to jednotný zoznam – zahŕňa individuálny, tímový, rekreačný aj športovejší pohyb.

Obzvlášť výrazný je trend aktivít, ktoré je možné vykonávať mimo prísnej tréningovej štruktúry. Jazda na bicykli, kolieskových korčuliach, plávanie či beh ponúkajú možnosť regulovať intenzitu, zúčastňovať sa samostatne alebo s priateľmi a nevyžadujú vždy priame porovnávanie s ostatnými.

Zároveň sú medzi dievčatami prítomné aj tímové športy. Volejbal, hádzaná, basketbal či futbal nie sú v záujmoch vyhradené výlučne pre chlapcov. Pre časť účastníčok vyplýva ich atraktivnosť práve zo spojenia pohybu, cieľa a skupiny.

V odpovediach sa objavujú aj aktivity spojené s koordináciou a vyjadrením, ako je tanec alebo gymnastika, ako aj menej bežné formy, napríklad jazda na koni alebo zimné športy. Najdôležitejším záverom teda nie je určiť jednu „najpopulárnejšiu“ disciplínu, ale všimnúť si šírku záujmov.

2.11. Preferencie dievčat zo Slovenska

Aj v slovenskom materiáli je viditeľná veľká rozmanitosť, hoci o niečo výraznejšie prevládajú tímové hry, aktivity v teréne a úlohové aktivity. Objavujú sa volejbal a iné loptové hry, bedminton, horské aktivity, tanec, gymnastika, bojové športy a pohybové hry.

Tento profil spája spoločenské a terénne aktivity. Tímová hra poskytuje jasný cieľ a kontakt s ostatnými, zatiaľ čo výlet do prírody môže spájať námahu, spoločný zážitok a prvok dobrodružstva. Zároveň záujem o tanec a gymnastiku ukazuje, že ani v tomto prípade nemožno hovoriť o jednom modeli.

Pri porovnaní Poľska a Slovenska stojí za to hovoriť o rozdieloch v dôrazoch, a nie o protikladných profiloch. Na oboch stranách hranice si dievčatá vyberajú individuálne aj tímové aktivity. Pre obe skupiny je charakteristická široká škála záujmov.

2.12. „Nie som dosť dobrá“ – obzvlášť dôležitá prekážka

Jednou z prekážok, ktorá si vyžaduje osobitnú pozornosť, je presvedčenie, že vlastné schopnosti sú príliš nízke na to, aby človek mohol mať z aktivity radosť. Ide o prekážku iného druhu než nedostatok času či náklady. Netýka sa organizácie, ale vlastného sebavnímania.

Pre dievča, ktoré sa cíti slabšie ako skupina, môže mať bežné cvičenie dvojitý význam. Je to pohybová úloha, ale aj sociálny test : „Uvidia ostatní, že to nezvládam?“ Čím verejnejší charakter má úloha, tým silnejšie môže byť napätie.

Táto bariéra môže viesť k paradoxu. Osoba, ktorá by najviac potrebovala pokojnú príležitosť na rozvoj kompetencií, sa môže stiahnuť práve preto, že šport sa stáva miestom, kde sa odhaľuje jej neistota. Zvonku to vyzerá ako nezáujem, zatiaľ čo vnútorne to môže byť pokus o ochranu pred hodnotením.

Význam tejto bariéry rastie s vekom, keď sa spoločenské porovnávanie stáva vedomejším. Vtedy je obzvlášť dôležitý spôsob, akým skupina a tréner definujú úspech: či je ním výlučne byť najlepšia, alebo aj individuálny pokrok.

2.13. Únava a čas: šport súťaží s každodenným životom

Únava po škole a nedostatok času patria medzi najpraktickejšie prekážky. V staršej skupine sa ich význam stáva zreteľnejším. Dievčatá môžu mať pozitívny vzťah k pohybu a zároveň usudzovať, že nemajú energiu ani čas na ďalšie organizované aktivity.

Stojí za zmienku, že šport sám o sebe môže zlepšiť náladu, ale na jeho začatie je potrebná energia. Najťažšie teda nie je samotný tréning, ale moment odchodu z domu, cesta, prezečenie sa a zaradenie ďalšieho bodu do denného plánu.

Nedostatok času je tiež kvalitatívny pojem. Hodina cvičenia môže znamenať dve alebo tri hodiny celého procesu, ak je potrebná doprava. S vekom dievčatá častejšie vedome zvažujú túto náročnosť a porovnávajú ju s inými povinnosťami.

2.14. Náklady, dostupnosť a možnosť vyskúšať si šport

Náklady na aktivitu nie sú pre všetkých rovnako dôležitou prekážkou, ale objavujú sa najmä tam, kde šport vyžaduje výstroj, dopravu, poplatky alebo špecializované zariadenie. Staršie dievčatá si tieto obmedzenia uvedomujú častejšie.

Význam nákladov dobre ilustruje rozdiel medzi záujmom a účasťou. Dievča môže uviesť, že má rada alebo by chcela vyskúšať konkrétny šport, ale reálny prístup k nemu môže byť obmedzený. V takom prípade neúčasť nie je informáciou o preferenciách.

Podobne je to s geografickou dostupnosťou. V horskom regióne sú prirodzene prítomné určité formy pohybu, ale iné môžu vyžadovať dopravu. Preto sa mapa záujmov detí nemusí zhodovať s mapou miestnej ponuky.

2.15. Strach zo zranenia a pocit bezpečia

Strach zo zranenia sa objavuje tak u dievčat, ako aj u chlapcov. Nie je to dôkaz nedostatku odvahy, ale súčasť posúdenia situácie. Aktivita, ktorú dieťa nepozná, sa môže zdať rizikovejšia. Istota rastie spolu so zručnosťami

a skúsenosťami. Pre dievčatá má pocit bezpečia aj sociálny rozmer. Tréner, ktorý pokojne reaguje na chybu, a skupina, v ktorej nedochádza k posmechu, vytvárajú inú skúsenosť ako prostredie založené na neustálom hodnotení. V tomto zmysle sa „bezpečie“ netýka výlučne fyzického zranenia.

2.16. Tréner videný očami dievčat

Odpovede dievčat jasne ukazujú, že očakávanie podpory neznamená očakávanie absencie požiadaviek. Dobrý tréner by mal vysvetľovať, organizovať a stanovovať ciele, ale zároveň by nemal reagovať kričaním, keď sa niečo nepodarí.

Dôležité je tiež všímať si pokroky. Pre účastníčku, ktorá nepatrí medzi najlepšie v skupine, môže byť informácia o vlastnom pokroku jediným dostupným signálom úspechu. Ak tréner vyzdvihuje hodnotu iba tých najlepších, časť dievčat zostáva bez pozitívnej spätnej väzby napriek skutočnej snahe.

Rozmanitosť cvičení a schopnosť vysvetľovať majú osobitný význam tam, kde sa účastníčky líšia skúsenosťami. Nováčka potrebuje niečo iné ako športovkyňa, ktorá trénuje už niekoľko rokov. Jeden spôsob zadávania cvičení nemusí byť rovnako dobrý pre všetky.

Pohlavie trénera sa nezdá byť dôležitejšie ako kvalita vzťahu a spôsob vedenia. Žena môže zohrávať dôležitú úlohu vzoru, najmä v prostrediach, kde dievčatá zriedka vidia ženy v športových. To však nemení základný záver: kompetentnosť a vzťah sú kľúčové.

Dievčatá neočakávajú trénera, ktorý by bol menej náročný. Častejšie očakávajú, že náročnosť nebude znamenať stratu pocitu bezpečia, práva na chybu a možnosti učiť sa vlastným tempom.

2.17. Najdôležitejší obraz aktivít dievčat

Zo zhromaždených odpovedí sa vynára obraz dievčat, ktoré sa zaujímajú o pohyb oveľa rozmanitejšie, než naznačujú jednoduché stereotypy. Časť chce súťažiť, časť hľadá rekreáciu, mnohé spájajú oba prístupy. Spoločným základom zostávajú zdravie, kondícia a možnosť rozvoja.

S vekom sa motivácia stáva osobnejšou a selektívnejšou. Staršie

účastníčky častejšie posudzujú, či šport zodpovedá ich pocitu kompetentnosti, duševnej pohode, vzťahu k telu, dennému plánu a atmosfére v skupine. To nemusí znamenať pokles záujmu o pohyb. Znamená to nárast požiadaviek na kvalitu zážitku.

Najdôležitejšie obmedzenia tiež nie sú len jedným problémom. Každodenný život, vzťahy, náklady, únava a sebahodnotenie môžu pôsobiť súčasne. Preto udržanie dievčat v aktivite vyžaduje niečo viac než len „atraktívny tréning“. Vyžaduje prostredie, v ktorom dievča môže cítiť, že šport má pre ňu miesto a zmysel.

KAPITOLA 3.

AKO VYTVORIŤ ŠPORT, V KTOROM CHCÚ DIEVČATÁ ZOSTAŤ?

Táto kapitola presahuje rámec opisu dotazníkov. Východiskom zostávajú zozbierané odpovede, avšak odporúčania boli doplnené o aktuálne výsledky výskumov a štúdií týkajúcich sa aktivity dievčat a mládeže. Súčasné poznatky sú v súlade s hlavným obrazom nášho výskumu: udržanie aktivity závisí nielen od prístupu k aktivitám, ale aj od pocitu kompetentnosti, radosti, vzťahov, autonómie, bezpečia a prispôsobenia športu fáze vývoja.

3.1. Najprv účastníčka, potom športovkyňa

Prvým pravidlom je rozlišovať medzi právom na športovú aktivitu a ambíciou dosahovať vrcholové výkony. Nie každé dievča prichádza na tréningy s cieľom stať sa športovkyňou, získať medaily alebo venovať športu väčšinu týždňa. Zároveň však absencia profesionálneho cieľa neznamená absenciu ambícií. Účastníčka môže chcieť trénovať poctivo, zdokonaľovať techniku a zažívať fyzickú námahu, ale šport vnímať ako jeden z viacerých dôležitých prvkov života.

Toto rozlíšenie má význam aj z hľadiska verejného zdravia. WHO zdôrazňuje, že deti a mládež by mali dosahovať v priemere aspoň 60 minút stredne intenzívnej alebo intenzívnej fyzickej aktivity denne a že akákoľvek fyzická aktivita je lepšia ako jej absencia. Zároveň medzinárodné údaje ukazujú, že väčšina dospelievajúcich tieto odporúčania nespĺňa a dievčatá sú menej aktívne ako chlapci (WHO, 2024). Cieľom systému detského športu preto nemôže byť výlučne rozvoj úzkej skupiny budúcich športovcov.

V praxi to znamená, že je potrebné ponechať priestor pre rôzne úrovne angažovanosti. V tej istej komunite by mal byť priestor pre dievča zamerané na súťaženie, pre osobu, ktorá chce cvičiť dvakrát týždenne kvôli kondícii, aj pre účastníčku, ktorá si len overuje, či jej daná aktivita vyhovuje. Čím skôr budú všetky tieto osoby hodnotené podľa jediného kritéria „talentu“, tým väčšie je riziko, že časť z nich usúdi, že šport nie je pre ne.

3.2. Pocit kompetentnosti – „viem stále viac“

Naše dotazníky zároveň poukazujú na vysoký význam rozvoja a prítomnosť bariéry „nie som dosť dobrá“. Ide o jednu z najdôležitejších oblastí, kde sa výsledok výskumu priamo premieta do trénerskej praxe. Účastníčka musí pravidelne zažívať dôkazy o vlastnej kompetencii.

To neznamená umelé chválenie každého výkonu. Omnoho účinnejšia je konkrétna informácia o zmene: „tentoraz si udržala pozíciu dlhšie“, „lepšie si nastavila nohu“, „v poslednej sérii bolo tempo rovnomernejšie“, „dnes si to zvládla bez nápovedy“. Takáto správa spája pochvalu s informáciou o procese učenia sa.

Výskumy zamerané na aktivitu mládeže už roky poukazujú na význam vnímanej kompetentnosti, sebavedomia a radosti. Organizácia Sport England vo svojom súčasnom prístupe k fyzickej gramotnosti zdôrazňuje, že pozitívny zážitok z aktivity zahŕňa okrem iného radosť, sebavedomie, kompetentnosť, vedomosti a pocit hodnoty pohybu; čím viac týchto prvkov dieťa zažíva, tým je väčšia pravdepodobnosť, že bude aktívne. Najnovšie údaje z Anglicka tiež ukazujú, že dievčatá menej často ako chlapci uvádzajú sebavedomie v športe (Sport England, 2024–2025; Youth Sport Trust, 2025).

Tréner môže posilňovať kompetenciu vhodným stupňovaním úloh. Namiesto jednej úrovne pre všetkých je možné pripraviť dve alebo tri varianty toho istého cvičenia. Účastníčka sa potom nemusí rozhodovať medzi vykonaním niečoho príliš ľahkého a verejným neúspechom. Môže sa pustiť do úrovne, ktorá je výzvou, ale zostáva dosiahnuteľná.

Dôležité je tiež to, čo skupina považuje za úspech. Ak je jediným komunikovaným úspechom najrýchlejší čas alebo víťazstvo v hre, väčšina účastníčok zažíva úspech len veľmi zriedka. Ak sa za úspech považuje aj zlepšenie techniky, odvaha pokúsiť sa o niečo, vytrvalosť, spolupráca a osobný rekord, priestor pre motiváciu sa rozširuje bez toho, aby sa muselo ustupovať od vysokých štandardov.

3.3. Chyba nesmie znamenať hanbu

V prieskumoch dievčatá často vysoko hodnotia trénera, ktorý nekričí, keď sa niečo nepodarí. Je to zdanlivo jednoduchá odpoveď, má však veľmi široký význam. Chyba v športe je nevyhnutná. Ak je spojená s pocitom hanby, účastníčka sa učí nielen techniku, ale aj to, že pokusy sú spoločensky riskantné.

Súčasný výskumy v oblasti psychickej bezpečnosti v športe zdôrazňujú význam prostredia, v ktorom sa športovec môže priznať k chybe, položiť otázku, nahlásiť ťažkosti a vyjadriť obavy bez strachu z poníženia. Výskumy vzťahu tréner–športovec ukazujú, že otvorená komunikácia a možnosť bezpečného riešenia konfliktov súvisia s vyššou kvalitou vzťahu, a najnovšie štúdie poukazujú na význam psychologickéj bezpečnosti aj pre blahobyt mladých športovcov (Jowett a kol.; Coussens a kol.; výskumy týkajúce sa Sport Psychological Safety Inventory).

V praxi by tréner mal oddelovať osobu od výkonu. „Tá prihrávka bola príliš krátka“ je informácia o úlohe. „Zase ti nič nevychádza“ je hodnotenie osoby. Prvá správa pomáha učiť sa, druhá buduje identitu slabého účastníka.

Obzvlášť nebezpečná je irónia a verejné komentovanie. Dospelí niekedy považujú vtip za spôsob, ako uvoľniť napätie, ale vtip na účet schopností dieťaťa môže byť vnímaný ako nálepka, najmä v období dospievania. V skupine rovesníkov si jednu takúto situáciu môžu zapamätať dlhšie ako mnoho pozitívnych tréningov.

Bezpečné prostredie neznamená absenciu korekcie. Naopak – presná, pokojná korekcia je prejavom rešpektu. Tréner ukazuje, že verí v možnosť zlepšenia a vie, ako k nemu dospieť.

3.4. Kladieme požiadavky, ale ukazujeme cestu

Výsledky nášho výskumu nepodporujú víziu „mierneho športu pre dievčatá“. Dievčatá si cenia rozvoj, výkonnosť, intenzitu a vysoké nároky. Kľúčové je však to, ako sú tieto nároky zakotvené vo vzťahu a v procese učenia sa.

Požiadavka má zmysel, ak účastníčka rozumie cieľu a vidí cestu k nemu. Samotná výzva „musíš sa viac snažiť“ je málo užitočná, ak dieťa nevie, čo konkrétne má zlepšiť. Omnoho motivujúcejšie je spojiť vysoký štandard s inštrukciou: „cieľom je päť správnych opakovaní; najprv sa zameráme na správny postoj, potom zvýšime tempo“.

Výskumy týkajúce sa podpory autonómie v mládežníckom športe ukazujú, že podporný štýl trénera môže prispievať k uspokojovaniu psychologických potrieb a angažovanosti, zatiaľ čo kontrolné a zastrahujúce správanie súvisí s frustráciou potrieb a slabšou väzbou na šport.

Prospektívne štúdie o ukončení futbalovej kariéry poukázali okrem iného na menšiu podporu autonómie zo strany trénera ako na jeden z faktorov spojených s vyšším rizikom odchodu (García-Calvo a kol.; štúdia o ukončení futbalovej kariéry u adolescentov, 2022).

Vysoké nároky a podporný vzťah teda nie sú protikladmi. Možno očakávať dochvilnosť, intenzitu, zodpovednosť a angažovanosť a zároveň poskytovať voľbu tam, kde to nenarušuje cieľ tréningu, vysvetľovať zmysel cvičení a rešpektovať individuálnu fázu vývoja.

3.5. Vzťahy nie sú doplnkom tréningu

V našom výskume sú vzťahy a stretnutia s rovesníkmi dôležitým prvkom motivácie, najmä u dievčat. Širšia odborná literatúra potvrdzuje význam sociálnej podpory pri aktivite dospievajúcich. Systematické prehľady poukazujú na úlohu podpory rovesníkov, rodiny a učiteľov, pričom nedostatok takejto podpory patrí medzi najčastejšie opisované prekážky.

Tréner môže vnímať vzťahy ako niečo, čo „buď vznikne, alebo nie“, alebo môže vedome budovať skupinu. Nejde o to organizovať umelú integráciu na každom tréningu. Ide o jednoduchú štruktúru tréningu: striedanie dvojíc, prácu v malých tímoch, vyhýbanie sa tomu, aby kapitáni stále vyberali tímy, venovanie pozornosti osobám, ktoré zostávajú na okraji, a vytváranie situácií, v ktorých každá účastníčka prispieva k úlohe.

Obzvlášť dôležité sú prvé týždne novej účastníčky. Dievča, ktoré vstupuje do existujúcej skupiny, sa zároveň učí cvičenia a spoznáva vzťahy. Ak sú všetky dvojice už „uzavreté“ a tréner nepomáha pri začlenení, športová úroveň môže byť až druhoradým problémom.

Vzťah s trénerom je tiež súčasťou sociálnej skúsenosti. Najnovšie prehľady vzťahov tréner–športovec zdôrazňujú význam blízkosti založenej na dôvere, angažovanosti, spolupráci a zhodnom chápaní cieľov. Dobrý vzťah nespočíva v kamarátstve trénera s dieťaťom, ale v predvídateľnosti, rešpekte a pocite, že tréner má záujem o rozvoj účastníčky.

3.6. Dajte jej slovo a skutočnú voľbu

V období dospievania rastie potreba autonómie. Staršia dievčina čoraz častejšie chce rozumieť, prečo niečo robí, mať vplyv na svoj vlastný rozvoj a vnímať šport ako vedomú voľbu, a nie ako ďalšiu povinnosť stanovenú výlučne dospelými.

Autonómia neznamená, že účastníčky zostavujú tréning namiesto trénera. Môže mať formu drobných rozhodnutí: výber jednej z dvoch variantov cvičenia, poradia staníc, osobného cieľa, hudby v časti cvičenia, spôsobu ukončenia rozcvičky, úlohy v tímovej úlohe alebo anonymného uvedenia aktivít, ktoré by chceli vyskúšať.

Organizácia Women in Sport vo svojom súbore nástrojov pre prácu s tínedžerkami, aktualizovanom do roku 2026, zdôrazňuje význam „voice and choice“ – hlasu a voľby – popri absencii hodnotenia, emocionálnej odmeny a rozširovaní predstavy o tom, čím môže byť šport. To je v súlade s našimi zisteniami týkajúcimi sa rozmanitosti preferencií a zmien potrieb s vekom.

Najdôležitejšie je, aby voľba bola reálna. Pýtať sa dievčat na názor, po čom sa v praxi nič nezmení, sa rýchlo stáva bezvýznamným rituálom. Aj drobná úprava programu po konzultácii ukazuje, že hlas účastníčok má dôsledky.

3.7. Rozmanitosť namiesto jediného vzoru „športovej dievčiny“

Prieskumy ukazujú veľmi široké spektrum záujmov dievčat. Z praktického hľadiska je vhodné to vnímať ako argument v prospech rozmanitého repertoáru pohybových aktivít. Nie každé dievča si nájde uplatnenie v tej istej disciplíne, ale takmer každé si môže nájsť formu aktivity, ktorá zodpovedá jej potrebám.

V škole a na rekreačnej úrovni je obzvlášť cenné prezentovať rôzne formy pohybu: hry, silové cvičenia, cvičenia na koordináciu, tanec, terénne aktivity, raketové športy, bojové športy, pohyb pri hudbe a individuálne aktivity. Účastníčka, ktorá nemá rada jeden typ cvičenia, by nemala byť kvôli tomu označovaná za „nesportovú“.

Súčasný prístup k rozvoju mladých športovcov zdôrazňuje význam všestranných pohybových skúseností prispôbených ich vývoju. Konsenzus Medzinárodného olympijského výboru (IOC) z roku 2024 pripomína

nelineárny a individualizovaný priebeh dospievania, ako aj hodnotu širokého pohybového rozvoja. V mnohých športových disciplínach nie je predčasné obmedzenie skúseností nevyhnutné pre zdravý vývoj.

Rozmanitosť má tiež význam pre udržanie aktivity. Ak je jediným modelom pohybu, ktorý má dievča k dispozícii, forma, ktorú nemá rada, ľahko sa dostane k záveru „nemám rada šport“. Prístup k rôznym skúsenostiam umožňuje odlíšiť nechť k jednej disciplíne od postoja k aktivite ako takej.

3.8. Mladšie dievča a tínedžerka nie sú rovnaké účastníčky

Naše výsledky ukazujú jasnú zmenu dôrazu medzi mladšími a staršími dievčatami. V praxi to znamená, že program aktivít by mal dozrievať spolu s účastníčkami. To, čo fungovalo vo veku ôsmich rokov, môže byť vo veku trinástich rokov vnímané ako detinské.

Mladšie dievčatá dobre reagujú na hru, rozprávanie, krátke úlohy, zmenu podnetov a možnosť rýchleho zažitia úspechu. Dôležitý je priestor na experimentovanie, a nie len na zdokonaľovanie jednej techniky. Súťaženie môže mať ľahký, hravý charakter a často je jednoduchšie strieďať úlohy.

Staršie účastníčky potrebujú uvedomelejší prístup. Oplatí sa vysvetľovať zmysel cvičení, ukázať súvislosť s cieľom, umožniť individuálne sledovanie pokroku a rozprávať sa o tom, ako sa tréning zapadá do ich života. Väčšiu úlohu zohráva autonómia a pocit, že hodiny nie sú kópiou programu pre mladšiu skupinu.

Zmena nespočíva v odstránení zábavy. Aj tínedžeri chcú zažívať radosť. Skôr sa líši jej forma. Zábava môže byť viac spojená s výzvou, spoluprácou, hudbou, slobodou voľby alebo novými zážitkami než s detským príbehom.

3.9. Puberta mení telo – a športový zážitok

Obdobie dospievania je časom veľkých fyzických, psychických a sociálnych zmien. Konsenzus MOV týkajúci sa mladých športovcov zdôrazňuje, že vývoj v období dospievania je nelineárny a asynchrónny: zmeny vo výške, sile, koordinácii, emóciách a sociálnych vzťahoch neprebiehajú u všetkých rovnakým tempom. Tréner by preto nemal očakávať lineárny nárast schopností ani interpretovať dočasný pokles výkonnosti ako nedostatok úsilia.

U dievčat môžu zmeny telesných proporcií a tempa rastu dočasne ovplyvniť koordináciu, rýchlosť a pocit voľnosti pohybu. Je to dôležitý moment, pretože osoba, ktorá sa predtým cítila veľmi kompetentná, môže zrazu mať pocit, že „niečo prestalo fungovať“. Potrebuje vtedy normalizáciu a prispôsobenie tréningu, a nie nálepku o nedostatku talentu.

Mení sa aj vzťah k vzhľadu. Systematický prehľad týkajúci sa vnímania vlastného tela a ukončenia športovej činnosti ukazuje, že s vekom rastie význam vnímanej kompetentnosti a vnímania vlastného tela, čo môže mať v období dospievania významný vplyv na pokračovanie v športovej aktivite. Tréner by sa preto mal vyhýbať komentárom o hmotnosti, postave a „postave“, ktoré nie sú nevyhnutné pre konkrétny športový cieľ.

Funkčný jazyk je bezpečnejší a viac podporuje rozvoj: hovoríme o sile, energii, stabilite, rýchlosti, pohyblivosti, regenerácii a možnostiach tela. V športoch, v ktorých má telesná hmotnosť vplyv na výsledok, si táto téma vyžaduje ešte väčšiu opatrnosť a odborné znalosti.

3.10. Menštruácia by nemala byť „neviditeľnou“ témou

V našom dotazníku nebola menštruácia samostatnou oblasťou skúmania, preto odporúčania v tejto oblasti vychádzajú zo širších aktuálnych poznatkov, nie priamo z dotazníkov. Je to však téma, ktorá je obzvlášť dôležitá pri práci so staršími dievčatami.

Globálny prehľadový prieskum zverejnený v roku 2025, zahŕňajúci 86 štúdií z 33 krajín, ukazuje, že menštruácia môže ovplyvňovať fyzickú aktivitu prostredníctvom symptómov, stigmatizácie a prístupu k menštruačným pomôckam, pričom skúsenosti dievčat sú veľmi rôznorodé (Harvey a kol., 2025). To znamená, že tréner by nemal predpokladať ani to, že „menštruácia vždy vylučuje tréning“, ani to, že „nemá žiadny význam“.

Najdôležitejšia je možnosť normálnej a dôvernej komunikácie. Účastníčka by mala vedieť, že môže nahlásiť bolesť, silné krvácanie, závraty alebo potrebu zmeniť intenzitu bez toho, aby sa musela verejne ospravedlňovať. Tréner nemusí byť lekár. Mal by však k tejto téme pristupovať bez vtipkovania a zahanbovania a vedieť, kedy navrhnúť kontakt s rodičom a špecialistom.

Dôležité sú aj praktické podmienky: prístup na toaletu, možnosť výmeny hygienických pomôcok, oblečenie poskytujúce pocit bezpečia,

prestávka v prípade potreby. Školské prieskumy vo Veľkej Británii ukazujú, že menštruácia zostáva významnou prekážkou účasti časti dospelujúcich dievčat na športových aktivitách (Youth Sport Trust, 2024–2025).

Flexibilita neznamena automatické oslobodenie od pohybu. Pre časť dievčat je mierna aktivita príjemná alebo prispieva k ich dobrej nálade, pre iné si daný deň vyžaduje zníženie záťaže. Kľúčové je individuálny prístup a absencia hanby.

3.11. Silový tréning nie je „mužskou“ aktivitou

V prieskumoch sa záujem o silové cvičenia neobmedzuje výlučne na chlapcov. Ani širšie poznatky o vývoji neopodstatňujú považovanie silového tréningu za niečo nevhodné pre dievčatá. Konsenzus Medzinárodného olympijského výboru (IOC) týkajúci sa mládeže poukazuje na to, že silový tréning a motorická príprava prispôsobené veku a vývoju môžu podporovať rozvoj mladých ľudí oboch pohlaví.

Pre dievčatá to má dodatočný význam v období puberty. Na rozdiel od chlapcov, u ktorých sa po puberte v priemere pozoruje väčší prirodzený nárast sily a výkonu, dievčatá nedosahujú takú veľkú „automatickú“ hormonálnu výhodu. Dobre naplánovaný silový tréning môže byť preto dôležitým nástrojom na budovanie pohybových zručností, sebavedomia a prípravy na iné športy.

Podmienkou je kvalita vedenia: technika, postupnosť, primerané zaťaženie, bezpečnosť a prispôsobenie sa fáze vývoja. Cieľom by nemalo byť kopírovanie programu pre dospelých, ale rozvíjanie základných pohybových vzorcov a sily kontrolovaným spôsobom.

3.12. Jazyk trénera buduje alebo oslabuje športovú identitu

Deti sa učia nielen cvičenia, ale aj to, ako o sebe hovoriť v kontexte športu. Opakované výroky trénera môžu posilňovať identitu typu „som človek, ktorý sa vie učiť“ alebo „som tá slabá“.

Stojí za to vyhýbať sa uzavretým vetám: „nemáš na to talent“, „vždy sa bojíš lopty“, „si príliš pomalá“, „je to jednoduché, všetci to už vedia“. Takýto jazyk opisuje vlastnosť ako nemennú a zároveň zdôrazňuje odlišnosť od

skupiny. Omnoho lepšie funguje jazyk zameraný na proces: „zatiaľ nedokážeš udržať toto tempo“, „skúsme jednoduchšiu variantu“, „pozri, čo sa zmenilo od začiatku mesiaca“.

Osobitnú opatrnosť si vyžaduje jazyk týkajúci sa vzhľadu. Komplimenty typu „ale ty si schudla“ môžu byť v dospelom kontexte pozitívne, zároveň však posilňujú posolstvo, že vzhľad je hlavným kritériom hodnoty aktivity. Lepšie je zameriavať sa na funkciu a skúsenosť: „vidno, že máš väčšiu kontrolu“, „si silnejšia“, „ľahšie udržiavaš tempo“.

Jazyk má aj rodový rozmer. Výroky typu „bežíš ako dievča“, „neboj sa ako dievčatko“ alebo porovnávanie dievčat s chlapcami upevňujú posolstvo, že ženskosť je synonymom slabosti. Aj keď sú vyslovené žartom, formujú kultúru skupiny.

3.13. Oblečenie, šatňa a pocit, že ťa niekto pozoruje

V našom výskume nebolo oblečenie samostatnou kategóriou prekážok, ale širšie štúdium zamerané na dievčatá ukazuje, že pocit, že je dievča sledované, vzhľad a pohodlie oblečenia môžu výrazne ovplyvniť účasť na aktivite. Organizácia Youth Sport Trust vo výskume Girls Active poukazuje okrem iného na pokles sebavedomia v športovom oblečení s pribúdajúcim vekom, ako aj na význam menštruácie a pocitu, že je dievča sledované, ako prekážky pre časť dospievajúcich dievčat.

Pre trénera to znamená potrebu venovať pozornosť situáciám, ktoré dospelí môžu považovať za neutrálne: cvičenie pred celou skupinou, prezliekanie sa bez pocitu súkromia, komentáre o vzhľade, povinnosť nosiť určité priliehavé oblečenie, vykonávanie cvičení na mieste viditeľnom pre veľký počet ľudí.

Nie vždy je možné zmeniť infraštruktúru, ale je možné zmeniť spôsob organizácie. Príkladom je možnosť výberu variantu oblečenia v súlade s bezpečnostnými pravidlami, vyhýbanie sa verejnému váženiu a meraniu tela bez opodstatnenia, nastavenie cvičení tak, aby nová osoba nebola hneď vystavená v centre pozornosti, a reagovanie na komentáre rovesníkov týkajúce sa vzhľadu.

3.14. Ako začleniť novú dievčinu do skupiny?

Prvé stretnutie predstavuje moment zvýšeného rizika. Nová účastníčka nepozná pravidlá, úroveň, ľudí ani neformálne vzťahy. Ak sa hneď ocitne v situácii, v ktorej musí predviesť svoje zručnosti v porovnaní s tými najlepšími, jej prvou skúsenosťou môže byť skôr vystavenie sa kritike ako zvedavosť.

Dobрым riešením je krátka orientácia: vysvetlenie pravidiel, ukážka miesta, predstavenie štruktúry tréningu, vymenovanie osoby, ktorá ju bude podporovať počas prvej časti tréningu, a príprava úlohy, v ktorej má nová účastníčka šancu rýchlo pochopiť, čo má robiť. Stojí za to sa jej aj súkromne opýtať na predchádzajúce skúsenosti namiesto toho, aby sme jej úroveň odhadovali na základe veku alebo vzhľadu.

Možnosť prísť s kamarátkou môže byť obzvlášť užitočná v otvorených a rekreačných hodinách. Nejde o upevňovanie uzavretých párov, ale o zníženie počiatočnej bariéry vstupu. Neskôr by tréner mal vedome rozširovať kontakty v skupine.

Po prvých dvoch až troch lekciách stojí za to sa krátko opýtať, čo bolo ľahké, čo ťažké a či je niečo, čomu účastníčka nerozumie. Takýto rozhovor môže odhaliť bariéru, ktorá z pohľadu trénera nebola viditeľná.

3.15. Ako zistiť, že sa dievča začína uzatvárať do seba?

Odchod z kurzu sa zriedka udeje zo dňa na deň. Predtým sa môžu objaviť drobné signály: častejšie absencie, zdržiavanie sa na okraji skupiny, vyhýbanie sa úlohám, menšia ochota zapájať sa do súťaže, časté zabúdanie na športové oblečenie, výrazný pokles energie alebo komentáre typu „aj tak som slabá“.

Takéto správanie nemá jedinú príčinu. Môže vyplývať zo štúdia, konfliktu v skupine, zmeny záujmov, dospievania, bolesti, pocitu menejcennosti, rodinných okolností alebo jednoducho z únavy. Preto je najhoršou reakciou okamžité pripisovanie tohto správania lenivosti.

Krátky, pokojný rozhovor bez prítomnosti ostatných môže stačiť na pochopenie situácie. Dôležitá je otvorená otázka: „Všimol som si, že v poslednej dobe sa menej zapájaš do cvičení – prekáža ti niečo na hodinách?“

Tréner by nemal sľubovať vyriešenie všetkého, ale môže dať najavo, že si problém všimol.

Ak je dôvodom organizačné preťaženie, niekedy je možná dočasná flexibilita. Ak je problémom úroveň, je možné zmeniť variant úloh. Ak ide o konflikt v skupine – je potrebná sociálna intervencia. Ak sa objaví bolesť alebo zdravotný problém – môže byť potrebný kontakt s rodičom a špecialistom. Kľúčom je nezaraďovať všetky formy stiahnutia sa do kategórie „nedostatok motivácie“.

3.16. Rodič je súčasťou športového prostredia

Najmä u mladších dievčat je účasť do veľkej miery závislá od rodičov. Sú to oni, ktorí zabezpečujú dopravu, poplatky, výstroj a denný program. Aj spôsob, akým hovoria o tejto aktivite, ovplyvňuje to, či sa šport stane prirodzenou súčasťou života.

Podpora by však nemala znamenať nadmerný tlak. Rodič môže podporovať pravidelnosť, zaujímať sa o zážitky a pomáhať s organizáciou, ale zároveň nechať dieťaťu priestor na zmenu športovej disciplíny alebo úrovne angažovanosti. V mládežníckom športe môže tlak dospelých na výsledky oslabiť radosť a pocit autonómie.

Dobrou praxou klubu alebo školy je jasná komunikácia s rodičmi o tom, aký je cieľ tréningov, čo tréner očakáva a ako môžu rodičia dieťa podporovať. Čím je komunikácia medzi trénerom a rodinou koherentnejšia, tým menšie je riziko, že dievča dostane dva protichodné signály: na tréningu rozvoj a trpezlivosť, doma výlučne otázku „vyhrala si?“.

3.17. Nevytvárajte program na základe rodových stereotypov

Najdôležitejšie praktické ponaučenie z nášho výskumu znie: dievčatá sú príliš rôznorodé na to, aby sa pre ne navrhovali aktivity na základe jednoduchého stereotypu. Nemali by sme predpokladať, že nemajú rady loptové športy, súťaženie, intenzitu alebo silové cvičenia. Rovnako by sme nemali predpokladať, že každá z nich sa bude cítiť dobre v tímovej hre alebo vo veľmi súťaživej skupine.

Program „pre dievčatá“ by preto nemal znamenať zjednodušenú verziu programu pre chlapcov. Mal by znamenať starostlivejšie navrhnuté prostredie: rôznorodé aktivity, viacero úrovní náročnosti, jasnú komunikáciu, možnosť voľby, sociálnu bezpečnosť a rešpektovanie zmien súvisiacich s dospievaním.

Súčasný údaje zo školských prieskumov ukazujú, že dievčatá častejšie ako chlapci uvádzajú nedostatok sebavedomia a nižšie pocity príslušnosti k danej aktivite, ale zároveň mnohé z nich chcú byť aktívnejšie. Je to veľmi dôležité rozlíšenie: problémom často nie je nedostatok potreby pohybu, ale vzťah medzi touto potrebou a dostupným prostredím.

3.18. Tréner, pri ktorom sa chce človek zdržiavať

Ak by sme všetky odporúčania zhrnuli do jedného obrazu, dobrý tréner dievčat nie je „špeciálny“ typ trénera. Je to dobrý tréner mladých ľudí, ktorý navyše chápe, že dospievanie dievčat má svoje vlastné špecifiká a že pohlavie môže ovplyvňovať spoločenskú skúsenosť so športom.

Takýto tréner je kompetentný a náročný, ale svoju autoritu nestavia na strachu. Vie presne vysvetľovať, poskytuje spätnú väzbu o pokroku, prispôsobuje úlohy, reaguje na vylúčenie, umožňuje klásť otázky, chápe význam vzťahov a motiváciu nezúžuje len na víťazstvo.

Vie tiež prispôbovať spôsob práce veku skupiny. Mladším poskytuje viac priestoru na objavovanie a zábavu, starším viac autonómie a zmyslu. Nebojí sa tém ako puberta a menštruácia, ale dievčatá týmito témami ani nedefinuje. Vníma účastníčku ako celú osobu: jej telo, vzťahy, každodenný život, ambície a potrebu voľby.

Najdôležitejším cieľom nie je vytvoriť prostredie, v ktorom žiadne dievča nikdy nevzdá. Záujmy sa prirodzene menia. Cieľom je niečo iné: aby vzdanie sa nebolo dôsledkom pocitu, že „nie som dosť dobrá“, že šport je miestom hanby, že ma nikto nepočúva alebo že jedinou dostupnou formou aktivity je tá, ktorá mi nevyhovuje.

Šport, v ktorom dievčatá chcú zostať, je šport, ktorý poskytuje pocit kompetentnosti, príslušnosti a vplyvu, ale zároveň kladie reálne výzvy. Je to prostredie, v ktorom má úsilie zmysel, chyba je súčasťou učenia a rozvoj je možné pozorovať aj vtedy, keď nevedie na stupne víťazov.

Zhrnutie odporúčaní: nejde o „ľahší šport pre dievčatá“, ale o šport, ktorý viac zohľadňuje rozvoj, vzťahy, autonómiu, kompetentnosť a skúsenosti z obdobia dospievania. Vysoké nároky a podporujúce prostredie môžu – a mali by – existovať súčasne.

3.19. Dvanásť zásad pre každodennú prax

1. Pýtajte sa, nepredpokladajte. Pravidelne zisťujte, čo majú účastníčky rady, čo by chceli vyskúšať a čo im bráni v účasti. Nevytvárajte program výlučne na základe vlastných predstáv o „dievčenských“ preferenciách.

2. Ukazujte pokrok. Poskytujte konkrétne informácie o zmene a vynaloženom úsilí. Účastníčka by mala vedieť, v čom je dnes lepšia ako pred mesiacom.

3. Prispôsobujte úroveň náročnosti. Pripravte varianty tej istej úlohy. Náročnosť má byť výzvou, nie však verejnou pascou pre osoby s menšou skúsenosťou.

4. Nepoužívajte hanbu ako motivačný nástroj. Kričanie, irónia a verejné zahanbovanie nie sú znakom vysokých štandardov. Oprava môže byť presná a náročná bez osobných útokov.

5. Dbajte na vzťahy v skupine. Nezanechávajte integráciu na náhodu. Menite dvojice, sledujte ľudí na okraji a reagujte na vylúčenie.

6. Ponúkajte voľbu tam, kde je to možné. Autonómia sa môže týkať variantu cvičenia, cieľa, úlohy alebo prvku hodiny. Malé rozhodnutia zvyšujú pocit vplyvu.

7. Obohacujte pohybový repertoár. Nehodnotite športové schopnosti na základe jednej disciplíny. Ukazujte rôzne formy aktivít a nechajte účastníčky objavovať.

8. Program prispôsobujte veku. Mladšie účastníčky potrebujú viac zábavy a rýchlych úspechov, staršie – viac zmyslu, autonómie a vedomého sledovania pokroku.

9. Vnímajte pubertu ako normálnu fázu vývoja. Zmeny tela, koordinácie a psychickej pohody nie sú „problémom dievčat“, ale prvkom, ktorý dobrý tréner chápe a zohľadňuje.

10. Hovorte o menštruácii bez toho, aby ste dievčatá zahanbovali. Vytvorte jednoduchú možnosť nahlásiť zhoršenie zdravotného stavu a zabezpečiť flexibilitu, keď je to potrebné.

11. Rozumne zapojte rodičov. Vysvetlite ciele programu a spoločný prístup k podpore rozvoja, aby tlak na výsledky nenahradil radosť a kompetencie.

12. Reagujte skôr, než dôjde k odchodu. Pokles účasti a stiahnutie sa považujte za signál na rozhovor, nie automaticky za lenivosť.

3.20. Od výsledkov prieskumu k zmene skúseností

Výsledky prieskumu na poľsko-slovenskom pohraničí nie sú návodom na použitie pre každú dievčinu. Ich hodnota spočíva v poukazaní na témy, ktoré stojí za to si všimnúť: zdravie a kondícia, pocit pokroku, dobrá nálada, vzťahy, rozmanitosť preferencií, každodenné prekážky a spôsob správania.

Širšia odborná literatúra potvrdzuje, že tieto oblasti sú súčasťou širšieho problému. Dievčatá v mnohých krajinách sa s vekom stávajú menej aktívnymi a zároveň častejšie ako chlapci čelia nedostatku sebavedomia, pocitu, že sú sledované, telesným zmenám, tlaku zo školy a spoločenským prekážkam. To neznamená, že „dievčatá nemajú rady šport“. Znamená to, že šport musí súťažiť o miesto v čoraz zložitejšom živote dospievajúcej dievčiny.

Najlepšou odpoveďou teda nie je kampaň presvedčajúca, že „šport je zdravý“. Dievčatá to už do veľkej miery vedia. Omnoho dôležitejšia je skúsenosť: či počas hodín cítim, že to zvládnem, či som súčasťou skupiny, či viem, prečo cvičím, či sa môžem rozvíjať bez toho, aby ma niekto zosmiešňoval, a či táto aktivita zapadá do môjho života.

Ak je odpoveď na tieto otázky kladná, šport má šancu stať sa niečím trvalým – nielen etapou detstva, ale zdrojom, ku ktorému sa možno vracáť po celý život.

Literatura i źródła wykorzystane w części rekomendacyjnej / Literatura a zdroje použité v časti s odporúčaniami

Poniższe źródła zostały wykorzystane do poszerzenia rekomendacji wykraczających poza sam materiał ankietowy. Dane z badania Polska–Słowacja pozostają podstawą rozdziałów opisujących wyniki.

Nasledujúce zdroje boli využité na rozpracovanie odporúčaní, ktoré presahujú rámec samotných údajov z prieskumu. Základom kapitol opisujúcich výsledky naďalej zostávajú údaje zo štúdie Poľsko – Slovensko.

- World Health Organization (2024). Physical activity – Fact sheet. Aktualne zalecenia i dane globalne dotyczące aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.

- World Health Organization Regional Office for Europe (2024). Dane HBSC dotyczące aktywności nastolatków i różnic między dziewczętami a chłopcami.

- Harvey, J., Western, M. J., Townsend, N. P. i wsp. (2025). Adolescents, menstruation, and physical activity: insights from a global scoping review. *BMC Women's Health*, 25, 281. DOI: 10.1186/s12905-025-03825-w.

- Hopkins, C. S., Hopkins, C., Kanny, S., Watson, A. (2022). A Systematic Review of Factors Associated with Sport Participation among Adolescent Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3353.

- Duffey, K. i wsp. (2021). Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation in Adolescent Girls: A Systematic Review of Systematic Reviews.

- Foley Davelaar, C. M. i wsp. (2021). Body Image and its Role in Physical Activity: A Systematic Review. Analiza znaczenia obrazu ciała i postrzeganej kompetencji dla uczestnictwa i rezygnacji ze sportu.

- Bergeron, M. F., Côté, J., Cumming, S. P. i wsp. (2024). IOC consensus statement on elite youth athletes competing at the Olympic Games: essentials to a healthy, safe and sustainable paradigm. *British Journal of Sports Medicine*, 58, 946–965.

- Bengtsson, D., Stenling, A., Nygren, J., Ntoumanis, N., Ivarsson, A. (2024). The effects of interpersonal development programmes with sport coaches and parents on youth athlete outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102558.

- Coussens, A. H., Stone, M. J., Donachie, T. C. (2025). Coach-athlete relationships, self-confidence, and psychological wellbeing: the role of perceived and received coach support. *European Journal of Sport Science*, 25(1), e12226.

- Jowett, S. (2025). 25 years of relationship research in sport: The quality of the coach-athlete relationship as defined by Closeness, Commitment, Complementarity and Co-orientation (3+1Cs Model). *Psychology of Sport and Exercise*, 80, 102909.

- Women in Sport (2022). Reframing Sport for Teenage Girls: Tackling Teenage Disengagement.

- Women in Sport (2019–2026). Reframing Sport for Teenage Girls Toolkit. Zestaw narzędzi aktualizowany w maju 2026 r.

- Youth Sport Trust (2024). Girls Active National Reports 2024.

- Youth Sport Trust (2025). Girls Active National Reports 2025.

- Sport England (2024–2025). Active Lives Children and Young People Survey oraz materiały dotyczące physical literacy i pozytywnych doświadczeń aktywności.

Nota o charakterze opracowania

Publikacja ma charakter opisowo-praktyczny. Nie jest diagnozą medyczną, psychologiczną ani indywidualną oceną uczestników badania. Sformułowania dotyczące dziewcząt, chłopców, młodszych i starszych respondentów odnoszą się do zaobserwowanych tendencji i nie powinny być stosowane jako etykiety wobec pojedynczego dziecka.

Część rekomendacyjna łączy wyniki badania własnego z aktualną wiedzą zewnętrzną. Tam, gdzie poruszane są zagadnienia niewystępujące bezpośrednio w ankiecie – szczególnie menstruacja, bezpieczeństwo psychologiczne, dojrzewanie i trening siłowy – zostało to wyraźnie zaznaczone w tekście.

Poznámka k povahe správy

Táto publikácia má opisný a praktický charakter. Nepredstavuje lekársku ani psychologickú diagnózu a ani individuálne hodnotenie účastníkov štúdie. Zmienky o dievčatách, chlapcoch či mladších a starších respondentoch odrážajú pozorované trendy a nemali by sa uplatňovať ako nálepky na konkrétne dieťa.

Časť venovaná odporúčaniam spája zistenia štúdie s aktuálnymi poznatkami z iných zdrojov. V prípadoch, keď sa text venuje témam, ktoré neboli priamo predmetom prieskumu – konkrétne menštruácii, psychologickému bezpečiu, puberte a silovému tréningu –, je táto skutočnosť jasne uvedená.

Interreg



Współfinansowany przez
UNIJĘ EUROPEJSKĄ

Polska – Słowacja



Egzemplarz bezpłatny
Bezpłatný výtláčok
