

Učitel tělesné výchovy jako mentální kouč

The Physical Education Teacher as a Mental Coach

Ivan Růžička, Adrian Agricola, Kamila Růžičková

Abstrakt: Předložená studie pojednává o málo diskutované roli učitele tělesné výchovy (TV) jako mentálního kouče zaměřeného na rozvíjení potenciálu žáka ve vybraných aspektech provádějících proces vyučování TV – v emočních dějích, které jsou pohybovými aktivitami a procesem jejich uskutečňování formou školní TV vyvolávány, v ovlivňování myšlení žáka směřujícího k růstu pohybové gramotnosti a rozvoji osobnosti žáka v jeho charakterových vlastnostech a v úrovni motivace k vlastnímu pohybu. První část práce přibližuje roli učitele TV s jeho možnostmi vytvářet emočně kladné a na podněty bohaté prostředí. V rámci vyučovacích jednotek školní TV tak může učitel v žácích vyvolávat příznivé hodnocení vyučovaného předmětu a pohybu obecně. Druhá část hovoří o nutnosti přesahu působení učitele TV do oblasti mentálního koučinku jako nástroji ovlivňování myšlení žáků při zdolávání vnitřních překážek k vlastní pohybové aktivitě, osobního porozumění významu pohybu v životě i v procesu zrání charakterových vlastností. Závěrečná část přibližuje důležitou roli učitelů TV v procesu ovlivňování motivace žáků k celoživotnímu provozování pohybových aktivit. Výsledky sociologických průzkumů, ve vybraných regionech ČR uskutečněných v posledních 10 letech, naznačují v této oblasti znepokojivý stav. Vybízí ke zlepšení obrazu učitele TV jako významného motivátora. Pozitivní zasahování emocí, myšlení a motivace žáků významně podpoří rozvoj pohybové gramotnosti mladé generace v procesu školního vyučování TV.

Klíčová slova: tělesná výchova, mentální koučink, pohybová gramotnost, motivace

Abstract: The presented study deals with the little-discussed role of the physical education (PE) teacher as a mental coach focused on developing the pupil's potential in selected aspects accompanying the process of teaching PE – in emotional processes that are evoked by physical activities and the process of their implementation during school PE classes, in influencing the pupils' thinking towards the growth of movement literacy and the development of the pupils' personalities in their character traits and in the level of motivation for their movement. The

first part of the study introduces the role of the PE teacher, with its possibilities to create an emotionally positive and stimulating environment within the teaching units of school PE, evoking a positive impression of the subject and movement in general. The second part talks about the need to extend the action of the PE teacher into the field of mental coaching as a tool for influencing pupils' thinking in overcoming internal obstacles to their physical activity, in their personal understanding of the importance of movement in life and in the process of their personality development. The final part presents the important role of PE teachers in the process of influencing pupils to take part in ongoing physical activities. The results of sociological surveys conducted in last ten years in selected regions of the Czech Republic indicate an unsatisfactory situation. This urges the improvement of the image of the PE teacher as a significant motivator. Positive influence on the emotions, thinking and motivation of pupils will significantly support the development of the physical literacy of the young generation in the process of teaching school PE.

Key words: Physical Education, mental coaching, movement literacy, motivation

Úvod

Tradiční pohled na učitele tělesné výchovy (TV) představoval pedagoga jako činitele výchovně vzdělávacího procesu zaměřeného především na rozvoj pohybových schopností a dovedností v rámci vyučovacích jednotek školní TV. V současné době se tento koncept začíná jevit jako nedostatečný. Potřeba zlepšení pohybové gramotnosti žáků přináší výzvu směřující k rozšíření odborných kompetencí a zvládnutí přesahových dimenzí pedagogické práce. Jedním z dosud téměř nediskutovaných, ale přímo souvisejících, témat je uplatnění mentálního koučinku v činnosti učitele TV. Položili jsme si otázku: Jak a ve kterých oblastech výchovně vzdělávacího procesu výuky TV může učitel využít vybraných principů mentálního kou-

činku a svou činností přispět k rozvoji pohybové gramotnosti žáků?

Whitmore (2009) shledává mentální koučink prostředkem uvolňování lidského potenciálu na cestě k vytyčení cílů, k vnitřnímu porozumění vlastním potřebám a ke stanovení cest k jejich dosažení. Jde o proces podněcující myšlení a inspiroující jedince k dalšímu rozvoji a využití vlastního potenciálu (Fischer-Epe, 2006). Mentální kouč podněcuje k hledání, překonávání vnitřních i vnějších překážek a přispívá k motivaci v rámci osobnostního rozvoje (Hartl & Hartlová, 2000). Neposkytuje odborné rady, ale facilituje (usnadňuje) a usměrňuje proces myšlení koučovaného. Napomáhá prohlubovat uvědomění, co vlastně jedinec chce a na čem záleží, a podporuje ho při nacházení způsobů realizace vytyčených cílů, kte-

rých může dosahovat rychleji a efektivněji než bez pomoci kouče (Horská, 2009).

Uplatnění vybraných principů v edukačním prostředí školní TV lze označit jako specifické odvětví životního koučinku (Green et al., 2006). Jedná se o proces, ve kterém učitel TV využívá dané principy při pedagogickém působení na žáka a dosahuje tak přesahu do oblasti životního stylu.

V procesu rozvoje pohybové gramotnosti se mohou principy mentálního koučinku uplatňovat zejména při ovlivňování:

- emočních dějů, které jsou pohybovými činnostmi vyvolávány;
- myšlení a formování charakterových vlastností žáků;
- motivace žáků směřující k celoživotní pohybové aktivitě.

Emočně pozitivní prostředí

Pozitivní emoce jsou nástrojem inspirujícím k vytváření osobního vztahu k předmětné činnosti (Nakonečný, 2012). Učitel je jedním z důležitých prvků edukačního procesu vyučování (Kusák & Dařílek, 2000; Mareš, 2013; Průcha, 2009; Rychtecký, 2002; Vilímová, 2002 aj.). Má nezastupitelnou úlohu vytvářet ve výuce emočně kladné a na podněty bohaté prostředí. Žáci mladšího i staršího školního věku jsou na **emoční podněty** velmi citliví. Svým okolím a realitou, která je obklopuje, jsou výrazně ovlivňováni (Čáp & Mareš, 2007; Černý & Grofová, 2013;

Vágnerová, 2005). Lze hovořit o úzkém vztahu mezi prožívanými emocemi, volnými vlastnostmi a úrovní motivace k realizaci činnosti (Švancara, 2003).

Jednou z nejdůležitějších kompetencí učitele TV je vyvolávat v žácích příznivé pocity a reakce na jednotlivé hodiny TV, tak i celkově na předmět tělesná výchova. Vytváření emočně pozitivního prostředí, jako jednoho z elementů mentálního koučinku, může učitel TV využít jako efektivní prostředek své činnosti. Konkrétně se jedná o využívání silných pozitivních emocí v pohybovém prostředí, které u žáků podněcují rozvoj vztahu k pohybu. Učitel TV v tomto kontextu musí citlivě zacházet se všemi impulsy, které výuku provázejí. Jedná se předně o otázku osobního vnitřního přístupu, ze kterého pak vychází kvalita konkrétní přípravy na vyučovací jednotku, samotné vedení hodiny i sebereflexe po jejím ukončení. Kvalitní naplnění těchto aspektů, spolu s osobním nasazením učitele, dává základ vyučovací jednotce nabízející silné kladné emoce, které mají potenciál vytvořit žákovu pozitivní odezvu. Hodiny TV by měly nabízet nejen adekvátní podmínky pro pohybové aktivity, ale také moderní prvky pestrosti a tvořivé seberealizace, které vzbuzují zájem žáků. Pokud se totiž žáci budou pohybovat v prostředí nabízejícím silné emoční vjemy, bude snadněji docházet k podvědomému pozitivnímu očekávání dalších vyučovacích jednotek i k prohlubování zájmu o pohyb obecně (Michal, J., Kollár, R., & Kružliak, 2010).

Dalším důležitým impulsem je nastavení podmínek k potencionálnímu **úspěchu** žáka při uskutečňování vlastní pohybové činnosti. Podle Jelínka a Kuchaře (2019) nevzniká v dětství pozitivní vztah k pohybu na základě logických a vědomých informací, nýbrž prostřednictvím emočních vazeb a silných citových impulsů. V hodinách TV může být takovým impulsem radost z osvojení nové dovednosti, zlepšení či podání dobrého výkonu, úspěšné zapojení do hry nebo zaujetí samotnou pohybovou činností. Drobné úspěchy, spokojenost a vnímání vlastního pokroku v daných činnostech potřebuje žák zažívat pravidelně. Povzbuzení a pochvala od učitele nejen za výkony, ale v první řadě za zájem a za vykonané úsilí žáka, bývá účinným prostředkem posílení pozitivního vztahu k pohybu (Kuchař & Jelínek, 2014; Petty, 2002).

V tak dynamickém prostředí, jakým je vyučovací jednotka TV, je výrazný prostor pro **socializaci**, vznik i zrání interpersonálních vztahů na úrovni učitel-žák i mezi vrstevníky (Shapiro, 2004; Slaměník, 2011; Stuchlíková, 2002). Podle Čápa a Mareše (2001) patří prožitky vyplývající ze skupinové činnosti mezi důležité hybné momenty, které člověka podněcují, pobízí k aktivitě či k pozitivní reakci, anebo ho naopak brzdí a zabraňují mu něco vykonávat, v něčem se rozvíjet. Při utváření příznivého sociálního klimatu hraje významnou roli především typ osobnosti, postoje a přístup učitele. Za výchozí podmínku úspěšné socializace lze považovat pocit bezpečí žáka, které

taktéž vyplývá z postoje učitele. V předmětu TV bývá přijetí žáka chybně ovlivňováno determinací úspěšnosti žáka. K úspěšné socializaci napomáhá bezvýhradné přijetí učitelem, a to zejména u žáků s nižší úrovní pohybového nadání a/nebo žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (např. ADHD, SPU).

Emočně kladné a na podněty bohaté prostředí podporuje rozvoj pohybové gramotnosti ve výuce TV a vytváří základ pro objevování radosti z tělesného pohybu, bez kterého podle Patočky (1991) není pozemského prožitku. Hodina TV, má-li přinášet efektivní výsledek, vyžaduje pevný organizační rámec, vytváření zdravě přátelského a méně formálního prostředí.

Myšlení a rozvoj charakteru

Dalším potřebným přesahem v činnosti učitele TV je ovlivňování **myšlení** žáků v rámci podpory rozvoje pohybové gramotnosti. Úspěch či neúspěch na poli rozvoje pohybové gramotnosti začíná v myšlenkové rovině žáka. Učitel TV, v roli mentálního kouče, si klade za úkol zdolávat překážky v mysli především těch žáků, kteří sami nepocházejí z pohybově aktivní rodiny. Pro žákovo porozumění významu pohybu i radosti z něho uplatní své odborné znalosti i schopnost argumentačně obhajovat benefity zdravého pohybového režimu. Učitel TV patří mezi specifické členy pedagogického sboru zaměřené na předmětnou oblast

výchov. Z hlediska odlišného charakteru vyučování má velký potenciál ovlivňovat proces růstu samotné **osobnosti** žáka. V dosažených úspěších, prosazením se v soupeření či zapojením se do týmové hry může dojít k posílení sebevědomí a nalezení své sociální role v dané skupině. Zdravý funkční vztah učitel-žák spolu s méně formálním prostředím nabízí bazální předpoklad pro formování žákovy osobnosti (Helus, 2004). Uplatněním osobnostních kvalit učitel TV přirozeně působí na žákovo myšlení a jednání. Stává se nejen efektivním vzdělavatelem v oblasti pohybové („tělesná“), ale i vychovatelem („výchova“) v rovině mentální a charakterové. Svým přístupem usiluje o to, aby se z žáka stal nejen pohybově gramotný jedinec, ale i dobrý člověk.

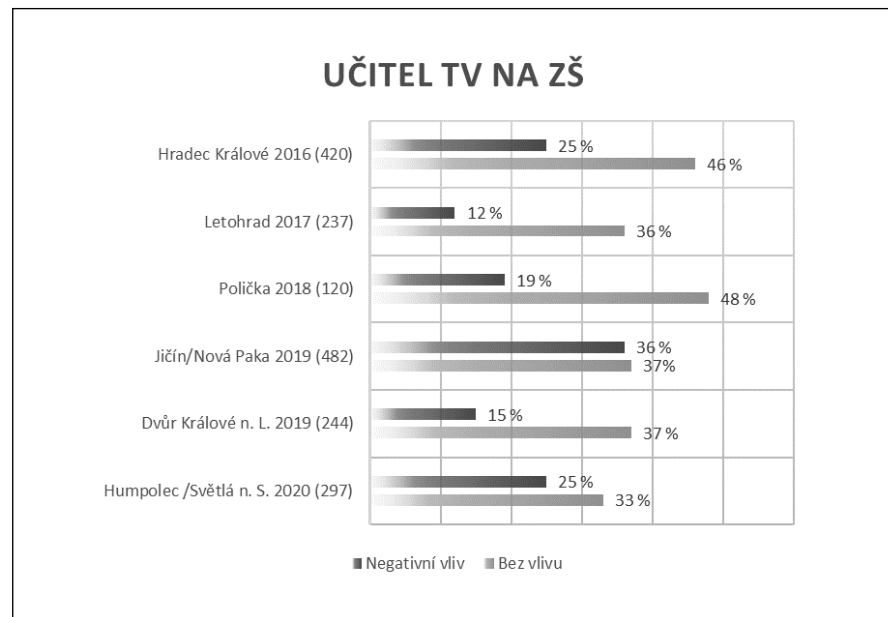
Charakter vyučování předmětu TV vyžaduje dodržování organizačních aspektů vedení výuky, které podporují efektivitu výchovně vzdělávacího procesu (Rychtecký, 2002; Škop, 2000; Tillinger, 2002). Pro svůj dynamický charakter je v TV kladen důraz na dodržování bezpečnosti. Základní podmínkou jejího zajištění je přiměřeně uplatňovaná disciplína a kázeň žáků (Dandová, 2008; Bendl, 2011). Již Komenský ve *Velké didaktice* (1905) říká, že osvojení ctností vyžaduje kázeň. Tu považuje za důležitý nástroj **formování charakteru** žáka. V tomto kontextu jde v TV o záměrné formování osobnostních vlastností žáka, jenž s realizací pohybu úzce souvisí. Vlastnosti jako např. cílevědomost, vytrvalost

a čestnost (fair-play) mají jasný přesah do běžného života. Ačkoli „*samotná pohybová aktivita nepůsobí na rozvoj mravních vlastností žáka automaticky...*“ (Fiolová et al., 2014, s. 87), učitel rozhodně nemůže být vnímán jako pouhý asistent charakterového seberozvoje žáka, ale jako „*zásadní činitel, který iniciuje pěstování morálních návyků (...) a vědomě žáky vede k morálnímu jednání*“ (Hábl, 2015, s. 105). Učitel TV v roli mentálního kouče cíleně směřuje žáka k poctivému jednání, spravedlivému soupeření a přejícnosti druhým (soupeřům, spoluhráčům) během vzájemného poměřování sil nebo osvojování pohybových dovedností. V současných podmínkách inkluzivního vzdělávání je aspekt rozvoje charakteru žáků ještě aktuálnější.

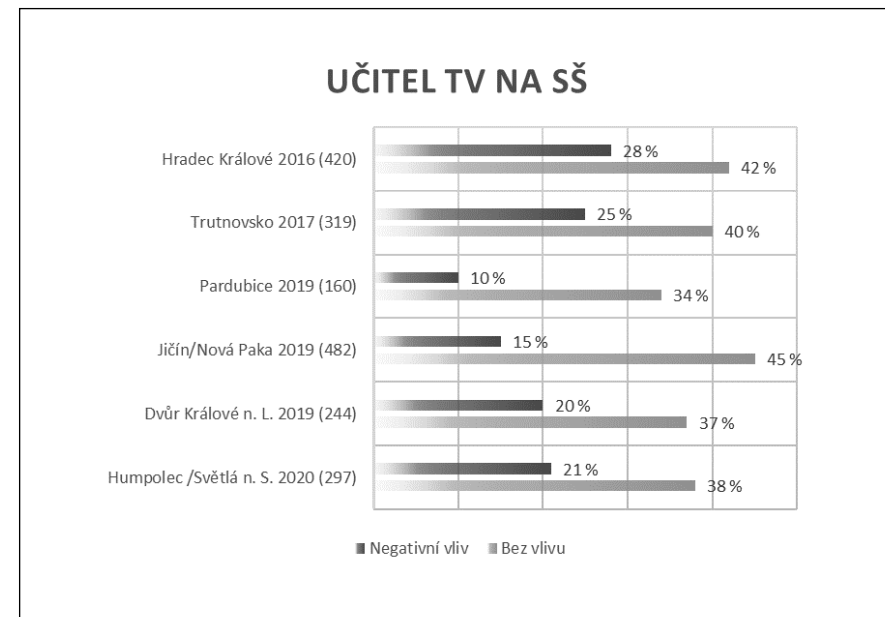
Motivace k pohybu

Zcela zásadní oblastí mentálního koučinku je pozitivní ovlivňování **motivace** jedince k výkonu. Mezi zásadní aspekty úspěšnosti výchovně vzdělávacího procesu patří oblast motivace žáků k učení (Borphy, 2010; Čáp & Mareš, 2007; Pavelková, 2002; Petty, 2002; Vališová & Kasíková, 2011). Sounáležitost je zde více než zřejmá. Pojem motivace lze chápat jako souhrn pohnutek vedoucích k aktivitě. Jedná se o „*faktor uvádějící do pohybu ve smyslu jakékoli činnosti či procesu*“ (Říčan, 2007, s. 92). Výzkumy ukazují, že zásadní vliv na vznik a zrání vztahu dítěte k pohybu má především rodina a její životní styl (Brockman, 2009; Sekot,

Obrázek 1. Hodnocení vlivu učitelů TV na ZŠ na motivaci žáků k pohybu ve vybraných regionech ČR, procentuální hodnoty jsou zaokrouhleny na celá čísla (Růžička, 2021)



Obrázek 2. Hodnocení vlivu učitelů TV na SŠ na motivaci žáků k pohybu ve vybraných regionech ČR, procentuální hodnoty jsou zaokrouhleny na celá čísla (Růžička, 2021)



2003; Švamberk Šauerová, Tilinger & Hošek, 2017; Valjent & Flemer, 2011). Nezanedbatelná je však i profesionální role a iniciativa učitelů TV. Vliv rodiny i školy je v období mladšího i staršího školního věku stále výrazný, avšak v závislosti na čase klesá (Bendíková, 2016). Ke změně dochází v období adolescence, kdy postoje a chování žáků více ovlivňují vrstevnické skupiny (Davison & Jago, 2009; Seabra, 2008). Kvalita výuky a **osobnost učitele TV** motivačně napomáhá při roz-

voji pohybových předpokladů i vzniku žákova vztahu k pohybu. Oprávněnost niterného vztahu učitele TV k vyučovacím předmětům a pohybu obecně vyvolá pozitivní reakci i u žáků. Stanou-li se pohybově gramotnější, lze očekávat, že budou také aktivnější. Uplatněním osobního nadšení učitele v procesu výuky TV poroste vnitřní zájem žáků o trvalé zařazení pohybových aktivit do svého života.

K úspěšné motivaci k činnosti (ke změně) tedy zpravidla nepostačí jen argu-

mentace, nýbrž promyšlený a soustavný proces formování žáků. Jako vhodné se jeví uplatnění principů metody mentálního koučování GROW (Whitmore, 2005) ve vzájemné interakci učitel-žák/učitel-třída. V názorově otevřeném prostředí a s využitím potřebného umění klást otázky a aktivně naslouchat (Jelínek & Kuchař, 2019) je možné společně či individuálně:

a) formulovat pohybové potřeby a vhodné cíle;

- b) vyzývat žáky k přiznání skutečného stavu jejich pohybového režimu;
- c) vyslovovat možnosti a inspirovat činnostmi, které žáka zaujmou;
- d) trvale povzbuzovat zájem a vůli žáků k pohybové aktivitě.

Porozumí-li učitel TV, jak o věci žák přemýšlí, stane se mu snáz průvodcem při hledání a nalézání vlastního směru.

Naplněním východiskové teze mentálního koučování „*chtít je pro dosažení výsledků lepší než muset*“ (Whitmore,

2005, s. 68) může pomoci požadovanému přesahu směrem k celoživotnímu kladnému vztahu k pohybu a pravidelné pohybové aktivitě.

Sociologické průzkumy mapující **vliv učitelů TV** na základních i středních školách na motivaci školní mládeže v ČR k provozování pohybových aktivit realizované v posledních 10 letech odhalují znepokojivý stav. Výsledky Valjenta a Flemra (2011) potvrzují, že se na výchově dětí ve smyslu ovlivňování k pohybu podílí rozdílnou měrou řada indikátorů jako například rodina (rodiče, prarodiče, sourozenci), kamarádi a spolužáci, sportovní dění v místě bydliště a další. Mezi ty, které však výchovně působí nejméně, patří učitelé TV na ZŠ a SŠ. Ze všech sledovaných indikátorů zaujali učitelé TV na ZŠ v daném výzkumu mezi studenty ČVUT Praha (1221 probandů) poslední místo. Pouze 31 % respondentů bylo učitelem TV v tomto smyslu ovlivněno pozitivně, 56 % dotázaných ovlivněno nebylo a 18 % respondentů bylo ovlivněno přímo negativně.

Aktuální, dosud nepublikovaná data z dlouhodobého mapování vlivu učitelů TV na motivaci žáků k pohybu (Růžička, 2021) realizovaných s využitím obdobného výzkumného designu naznačují setrvalý až zhoršující se stav. Obrázky 1 a 2 znázorňují výsledky hodnocení vlivu učitelů TV na ZŠ a SŠ ve vybraných regionech ČR v letech 2016-2020. Uvedené údaje ukazují procentuální množství žáků, kteří nebyli svými učiteli TV k pohybu pozitivně ovlivněni.

Celkem bylo vyhodnoceno 1800 (hodnocení učitelů TV na ZŠ) a 1922 (SŠ) respondentů ve věku 15–21 let (pozn. Hradec Králové – studenti Univerzity HK 18–27 let; Letohrad – žáci nižšího gymnázia 12–16 let). U uvedených sledování činí průměrná hodnota parametru *negativní vliv* 22 % (ZŠ) a 20 % (SŠ), odpověď *bez vlivu* pak označilo shodně po 40 % respondentů. Celkově lze tedy říci, že téměř 2/3 dotázaných žáků nejsou učiteli TV ve vztahu k pohybové aktivitě pozitivně ovlivněni.

Uvedené skutečnosti poukazují na to, že inspirovat žáky školního věku k aktivitě a kladně ovlivnit míru jejich zájmu o pohyb se učiteli TV na českých ZŠ i SŠ nedaří. Tento závěr by mohl vyvolat odbornou diskusi, která napomůže k žádoucí změně. Jako možná cesta se nabízí posílení přípravy budoucích učitelů TV o oblast osvojení principů mentálního koučinku. Být efektivním motivátorem patří mezi jeho klíčové oblasti.

Závěr

Žádanou kompetencí učitele TV je být pro žáky inspirující osobností na cestě k dosažení vysoké úrovně pohybové gramotnosti. Kvalita osobnosti učitele se prokáže v běžném chování a jednání, v metodickém vedení hodin a v osobním nasazení. Právě takový pedagog má potenciál chopit se role neformálního mentálního kouče. Stane se úspěšným průvodcem na cestě k objevení potřeby a krásy pohybu s jeho celoživotním

přínosem jako základu pro zachování zdraví a vyšší kvality života (Kružliak et al., 2020).

V předložené stati jsme hledali odpověď na otázku, jak a ve kterých oblastech výchovně vzdělávacího procesu může učitel TV využít vybrané principy mentálního koučinku a přispět svou činností k rozvoji pohybové gramotnosti žáků. Podle Žufanové (2019) může pedagog ve školní praxi vybrané principy mentálního koučinku cíleně využívat například v komunikaci se žáky, rodiči a kolegy, při přípravě hodiny, v inovaci práce s chybou a hodnocení žáků, při plánování a realizaci aktivit a programů během školního roku. Na základě výše uvedených úvah se domníváme, že učitel TV uplatní principy mentálního koučinku konkrétně tak, že bude:

- vytvářet žákům prostředí bohaté na emočně pozitivní impulsy jako nástroj kladného prožitku inspirujícího k oblíbenému pohybu;
- podněcovat žáky k pohybu rozličnými způsoby atraktivního vedení výuky TV (formy a obsah);
- ovlivňovat myšlení žáků v oblasti otázek o klíčovém postavení pohybu v životě;
- pomáhat žákům objevovat a překonávat mentální překážky k jeho uskutečňování a tím dát základ k trvalé změně postojů k pohybu;
- povzbuzovat žáky pozitivními reakcemi a citlivými reflexemi na jejich činnost v hodinách TV;
- nastavovat podmínky k zažívání úspě-

chu při realizaci pohybových úkolů jako prvků pozitivní motivace;

- objasňovat žákům existenci různých výchozích podmínek a předpokladů jedinců k pohybovému rozvoji (dosaovací zkušenosti, somatotyp, motorická docilita, zdravotní stav apod.);
 - vytvářet pozitivní sociální klima v hodinách TV k budování zdravých vztahů a schopnosti týmové spolupráce jako celoživotně uplatnitelných hodnot;
 - citlivě uplatňovat kázeň a disciplínu v hodinách TV jako prvek formování charakteru žáka;
 - aktivně ovlivňovat pochopení významu čestného jednání při soutěživém poměrování sil (fair-play) a dávat ho do kontextu s životem a působením ve společnosti;
 - prokazovat svým chováním a jednáním osobní vztah k pohybu;
 - jako silný motivátor ovlivňovat své žáky na cestě k celoživotní pohybové aktivitě;
 - a v konečném důsledku pomáhat zařadit školu mezi důležité instituce budující klíčové prvky zdravého životního stylu žáků-absolventů v podobě vysoké úrovně pohybové gramotnosti.
- Jmenované oblasti dokládají, že učitel TV má bohaté příležitosti využívat prvky mentálního koučinku na poli budování vztahu k pohybu a formování osobnosti žáka v procesu vyučování TV i mimo něj. Jejich uplatňováním může úspěšně obstát v jedné z rolí učitele – být pro žáky koučem, průvodcem, facilitátorem, kte-

rý podněcuje a podporuje jejich rozvoj i vlastní aktivitu (Tilestonová, 2007). Učitel TV svou činností, osobností, specifickým postavením ve výchovně vzdělávacím procesu i aktivním využíváním principů mentálního koučinku podpoří efekt edukace v oblasti pohybové gramotnosti jako hodnotného prostředku k prožití zdravějšího a kvalitnějšího života.

Literatura

- Bendíková, E. (2016). *Zdravie a pohybová aktivita v životnom štýle adolescentov*. Banská Bystrica: IPV Inštitút priemyselnej výchovy.
- Bendl, S. (2011). *Kázeňské problémy ve škole*. Praha: Triton.
- Borphy, J. E. (2010). *Motivating students to learn*. New York: Routledge.
- Brockman, R., Jago, R., Fox, K. R., Thompson, J. L., Cartwright, K., & Page, A. S. (2009). „Get off the sofa and go and play“: Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10–11 year old children. *BMC Public Health*, 2009 (9): 253. Dostupné z <http://www.biomed-central.com/1471-2458/9/253>
- Čáp, J., & Mareš, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Portál.
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál.
- Černý, V., & Grofová, K. (2013). *Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity*. Brno: Edika.
- Dandová, E. (2008). *Bezpečnost a ochrana zdraví dětí ve školách*. Praha: ASPI.
- Davison, K. K., & Jago, R. (2009). Change in parent and peer support across ages 9 to 15 yr and adolescent girls' physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(9), p. 1816–1825, 2009.
- Fialová, L., Flemr, L., Marádová, E., & Mužík, V. (2014). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole* (p. 87–94). Praha: Karolinum.
- Fischer-Epe, M. (2006). *Koučování*. Praha: Portál.
- Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A.M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), p. 142–149.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hábl, J. (2015). *I když se nikdo nedívá (Fundamentální otázky etického vychovatelství)*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Helus, Z. (2004). *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. Praha: Portál.
- Horská, V. (2009). *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada.
- Jelínek, M., & Kuchař, J. (2019). *Tajemství životní motivace*. Praha: Eminent.
- Kružliak, M., Baisová, K., Kastnerová, M., Kukačka, V., & Schmidtová, J. (2020) *Analýza postojov a názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na civilizačné ochorení a ich prevenciu formou pohybového programu a uplatňovania zásad zdravého životného štýlu v rámci hodín telesnej výchovy*. Zvolen: Technická univerzita ve Zvoleně.
- Kuchař, J., & Jelínek, M. (2014). *Motivace – Mýtus dnešní doby*. Praha: Eminent.
- Komenský, J. A. (1905). *Didaktika velká*. Praha: Dědictví Komenského.
- Kusák, P., & Dařílek, P. (2000). *Pedagogická psychologie – A*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
- Michal, J., Kollár, R., & Kružliak, M. (2010). *Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej a športovej výchove*. In: Pohybová aktivita v životě člověka: pohyb dětí – zborník recenzovaných vedeckých příspěvků. Prešov: PU.
- Nakonečný, M. (2012). *Emoce*. Praha: Triton.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy.
- Petty, G. (2002). *Moderní vyučování*. Praha: Portál.
- Průcha, J. (2009). *Moderní pedagogika*. Praha: Portál.
- Rychtecký, A. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Růžička, I. (2021). [Mapování indikátorů ovlivňující děti a mládež při motivaci k pohybovým aktivitám]. Nepublikovaná hrubá data. {KTVS Pdf Univerzita Hradec Králové}.
- Seabra, A. F., Mendonca, D. M., Thomis, M. A., Peters, T. J., & Maia, J. A. (2008). Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in Portuguese children and adolescents. *European journal of public health*, 18(1), p. 25–30.
- Sekot, A. (2003). *Socializace sportem – nezastupitelná součást výchovného procesu*. 11. konference ČAPV – sociální a kulturní souvislosti výchovy a vzdělávání. Dostupné z http://capv.cz/images/sborniky/2003/CAPV03_Sek_Socia.pdf
- Shapiro, L. E. (2009). *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál.
- Slaměnik, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada.
- Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.
- Škop, V. (2000). *Pedagogická praxe v tělesné výchově*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Švamberk Šauerová, M., Tilinger, P., & Hošek, V. (2017). *Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra.

- Švancara, J. (2003). *Emoce, motivace, volní procesy*. Brno: PSÚ MU.
- Tileston, D. W. (2007). *Teaching strategies for active learning: five essentials for your teaching plan*. Thousand Oak: Corwin Press.
- Tillinger, P. (2002). *Pedagogická praxe v tělesné výchově a sportu*. Praha: Karolinum.
- Vališová, A., & Kasíková, H. (Eds.). (2011). *Pedagogiky pro učitele*. Praha: Grada.
- Valjent, Z., & Flemr, L. (2010). Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu? *Studia Sportiva* 2010/4(2), p. 85–95. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/323145588_Kdo_nejvice_privadi_mladez_ke_sportu
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Whitmore, J. (2005). *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti, metoda transpersonálního koučování*. Praha: Management Press.
- Whitmore, J. (2009). *Koučování*. Praha: Management Press.
- Žufanová, B. (2019). *Manuál koučování pro ředitele škol*. Dostupné z: http://projekty.nidv.cz/media/materialy/projekty/strategicke_rizeni/Odborne_materialy_KA02/2_6_7_manual_koucovani_pro_reditele_prosinec_2019.pdf

PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.**Mgr. Adrian Agricola, Ph.D.**

Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu

Univerzita Hradec Králové

ivan.ruzicka@uhk.cz

adrian.agricola@uhk.cz

PhDr. Kamila Růžičková, Ph.D.

Pedagogická fakulta, Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky

Univerzita Hradec Králové

kamila.ruzickova@uhk.cz