

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Diplomová práce

LEGITIMIZACE PLAVÁNÍ JAKO VOLNOČASOVÉ AKTIVITY VE
VYBRANÉM DĚTSKÉM DOMOVĚ SE ŠKOLOU

Vedoucí práce: Dr. Phil. Hana Chyzy
Autor práce: Bc. Petr Harmady
Studijní obor: Pedagogika volného času
Ročník: 2.

2014

Diplomová práce v nezkrácené podobě

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

28. března 2014

Poděkování

Děkuji vedoucímu diplomové práce Dr. Phil. Haně Chyzy za vstřícnost, cenné rady, připomínky a metodické vedení práce, které mi věnovala při konzultacích a děkuji i Mgr. Zdenku Peldovi za poskytnutý rozhovor a cenná data.

OBSAH

Úvod	6
1 Charakteristika dětí v dětských domovech se školou	9
1.1 Tvorba identity.....	9
1.2 Sociálně patologické jevy a poruchy chování.....	9
1.3 Ústavní a ochranná výchova	10
1.4 Děti z dětských domovů se školou	11
1.5 Shrnutí.....	12
2 Adolescence – dospívání.....	13
2.1 Vývoj a změny v adolescenci	13
2.2 Shrnutí.....	16
3 Zátěžové situace v adolescenci	17
3.1 Coping – vědomá obranná reakce.....	17
3.2 Plně neuvědomované obranné reakce.....	18
3.3 Problémové chování a rizikový vývoj v adolescenci.....	18
3.4 Aktuální trend při řešení stresových situací u dětí z DDŠ.....	19
3.5 Shrnutí.....	20
4 Zdraví a zdravý životní styl mládeže	21
4.1 Zdraví z pohledu salutogeneze	21
4.2 Zdravý životní styl dětí z DDŠ	26
4.3 Shrnutí.....	27
5 Motivace.....	29
5.1 Zdroje motivace	30
5.2 Druhy motivace.....	32
5.3 Aktuální motivace mládeže k pohybovým činnostem	35
5.4 Shrnutí.....	36
6 Plavání.....	37

6.1	Vývoj sportovního plavání.....	37
6.2	Vliv plavání na zdraví člověka	38
6.3	Charakteristika sportovního tréninku dětí a mládeže	39
6.4	Olympiáda dětských domovů se školou	40
6.5	Shrnutí.....	43
7	Projekt výzkumu	45
7.1	Výzkumné otázky	45
7.2	Výzkumný soubor.....	46
7.3	Použité výzkumné metody.....	47
7.3.1	Případová studie	47
7.3.2	Epizodický rozhovor	48
7.3.3	Zúčastněné pozorování.....	50
7.3.4	Charakteristiky respondentů.....	54
7.4	Transkripce dat	60
7.5	Interpretace výsledků.....	62
7.5.1	Vztah ke kouření a dalším omamným látkám	62
7.5.2	Agresivní chování ve vztahu k vrstevníkům	66
7.5.3	Agresivní chování ve vztahu k pedagogům a autoritě.....	69
7.5.4	Vztah ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám.....	72
8	Diskuse.....	76
	Závěr	80
	Seznam použitých zdrojů.....	82
	Seznam příloh	88
	Přílohy.....	89
	Abstrakt.....	112
	Abstract.....	113

Úvod

Bylo vydáno již mnoho studií, které prokázaly, že velký vliv na prevenci sociálně patologických jevů a zdravý životní styl u dětí má funkční rodina, která je primárním činitelem v socializaci, ve výchově a vzdělávání dětí. Mezi autory, zabývající se výchovou a vzděláváním dětí ve volném čase a jejich delikvencí, patří i Oldřich Matoušek. Uvádí, že mezi hlavní úkoly rodiny patří informovanost o tom, co dítě dělá, s kým se stýká, zda má zajištěno plnohodnotné a vhodné využívání volného času. Tím rodina předchází delikventnímu jednání. Pokud ale nějakým způsobem dojde k jejímu selhání, děti postupně přestávají uznávat společenské normy a dochází u nich k nařízení ústavní, nebo ochranné výchovy (srov. MATOUŠEK, 2003: 44, 45). Dalším autorem, zabývajícím se výchovou a vzděláváním dětí ve volném čase, je Pávková. Ve své knize poukazuje na dvojí možnost trávení volného času dětí. Negativní, kdy následuje pasivita, vedoucí k problémům v chování a problémům v navazování vztahů a pozitivní, kdy mají děti zájem o něco, čímž je sport, zájmové kroužky, knihy, počítače. Pokud rodina neplní svoji funkci při výchově dětí, může pomoci i jiná organizace. Jako příklad uvádí Školní klub při základní škole, který slouží jako vhodná prevence asociálního nebo antisociálního jednání, které ohrožuje především děti bez strukturovanější náplně volného času, potulující se jinak ulicemi (srov. PÁVKOVÁ 2008: 119–121).

Podle statistické ročenky školství (2012/2013), zveřejněné na ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT), bylo ve školním roce 2012/2013 na území České republiky celkem 6941 dětí v zařízeních pro výkon ústavní a ochranné výchovy, z toho 517 dětí v diagnostických ústavech, 1269 dětí ve výchovných ústavech a 713 dětí v dětských domovech se školou. Z vlastní zkušenosti pedagoga, působícího v takovémto zařízení vím, že těmto dětem chybí motivace jak ke školní práci, vhodnému vyplňování volného času, tak i ke zdravému životnímu stylu. Zároveň mají sklony k sociálně patologickým jevům. Proto záleží na práci vychovatelů, kterým směrem se bude ubírat jejich budoucnost. Většina dětských domovů se školou se snaží pomocí různých aktivit o co nejlepší výsledky při začleňování těchto dětí do běžného života a mezi nejrozšířenější aktivitu patří sport a pohyb celkově. Jsou domovy, kde je sport dokonce hlavním posláním a mottem těchto zařízení, respektive na pohybových aktivitách je založena většina činností ve volném čase a vlastně reedukace jedinců. Příkladem je DDŠ (dále jen DDŠ) Hamr na Jezeře.

Tématem této diplomové práce je plavání a jeho legitimizace jako volnočasová aktivita ve vybraném DDS. Legitimizaci plavání v DDS v rámci méj diplomové práce vztahuji k plavání a jeho vlivu na vybrané indikátory. Pro tuto oblast jsem se rozhodl z několika důvodů. Jedním z nich je ten, že jsem sám od roku 2006 zaměstnán jako vychovatel v dětském domově se školou v Měcholupech, kde trénuji plavání jako volnočasovou aktivitu. Plavání mě velmi oslovilo, protože je kombinací jak kolektivního, tak i individuálního sportu. Kolektivního do té doby, než plavec po odstartování skočí do vody. Od této chvíle je pouze sám a záleží jen na něm, jakých výsledků chce dosáhnout. Zároveň je opomíjeným sportem, o který veřejnost projevuje zájem většinou během velkých mistrovství nebo olympiád. Dalším důvodem byla příprava dětí v plavání na letní olympiádu chlapců dětských domovů se školou, které se každoročně v červnu s dětmi účastním. Na tomto sportovním klání se soutěží v lehké atletice, míčových hrách, stolním tenise a v již zmíněném plavání. Posledním argumentem pro výběr tématu byla výzkumná šetření a jejich výsledky v mé bakalářské práci (HARMADY 2012). Zde jsem zjistil, že nejvíce oblíbenými sporty u dětí ve vybraných dětských domovech se školou byl fotbal, florbal, lyžování a hip – hop. Plavání je tedy u těchto dětí také opomíjeným sportem. Přitom tento sport všem nabízí přátelství a zdravé soupeření. Zároveň se domnívám, že i u plavání jako volnočasové aktivity by se mohly promítnout pozitivní efekty ve výchově, jako u Školního klubu při základní škole, zmiňovaným Pávkovou (2008: 119–121) ve své knize. Zda se takové efekty projeví a jak se pokusím zjistit v rámci níže uvedeného šetření.

Hlavními cíli práce je zjistit pomocí epizodických rozhovorů a zúčastněného pozorování:

- zda a jak plavání jako volnočasová aktivita v DDS napomáhá vybraným respondentům upravovat jejich postoj ke zdravému životnímu stylu,
- zda pomáhá korigovat jejich aktuální chování v rámci zdravého životního stylu,
- zda a jak působí na jejich sociální vztahy,
- zda existuje i jiný možný přínos kroužku plavání pro vybrané respondenty a jaký.

Doplňujícím cílem je přispět výše uvedenými zjištěními k evaluaci projektu „Olympijských her DDS“.

V první části vycházím z teoretických poznatků o řešené problematice. Vymezuji pojmy jako plavání, motivace, zdravý životní styl, sociálně patologické jevy, ústavní

a ochranná výchova, dětské domovy se školou, adolescence, volný čas. Mezi těmito pojmy se snažím nastínit a diskutovat důležité souvislosti v rámci výše uvedeného tématu.

Podstatou výzkumné části je kvalitativní případová studie, ve které zaznamenávám pomocí triangulace datových zdrojů – epizodických rozhovorů a zúčastněného pozorování – indikátory týkající se zdravotně-orientovaného a sociálního chování vybraných svěřenců. Kombinaci těchto metod jsem zvolil, abych získal co nejobjektivnější informace ke sledovaným kauzalitám, a to z pohledu svěřence a pohledu výzkumníka. V epizodických rozhovorech se snažím zachytit postoje a chování respondentů z jejich subjektivního pohledu. Zaznamenávány budu pomocí diktafonu a následně přepisovány (transkribovány), extrahovány a diskutovány. Během výzkumné etapy povedu zúčastněné pozorování formou terénních poznámek, které mi umožní „vnější“ náhled na subjektivní skutečnosti vybraných respondentů. Součástí výzkumných šetření je i podrobná charakteristika respondentů, vztahující se k výzkumným otázkám.

V závěru diplomové práce diskutuji uvedené teoretické poznatky a dané charakteristiky respondentů s daty získanými během výzkumných zjištění. Snažím se je přehledně shrnout a navrhnout východiska pro další práci v této oblasti.

1 Charakteristika dětí v dětských domovech se školou

V této kapitole popisují sociálně patologické jevy, poruchy chování, ústavní a ochrannou výchovu a důvody jejich nařízení. Dále se pokusím charakterizovat děti z dětských domovů se školou, důvody jejich umístění, organizaci a účel dětských domovů se školou.

1.1 Tvorba identity

Je to proces, ve kterém se dospívající snaží uskutečnit svou představu, kým by chtěl být. Průběh závisí na dosažené úrovni kognitivních schopností, emoční zralosti a na stupni socializace. Velmi běžná je nespokojenost a nejistota se sebou samým. Pubescent se musí přijmout ve své nové a nehotové podobě. Nejsou ani neobvyklé problémy s přijetím sebe sama. Postupně odmítá dětskou identitu a věnuje se úvahám, kým by mohl být, přestože zatím není. Důsledkem je zvýšená sebekritičnost (srov. MACEK 2003: 51). Z vývojového hlediska jde o proces individualizace osobnosti, která začíná psychologickou diferenciací, mění se ve fázi experimentování, zkoušení, navazování přátelství a končí konsolidací vztahu k sobě. Adolescent usiluje o rozvoj své identity, která má být odlišná od ostatních a individuálně specifická. Tento rozvoj vrcholí ve fázi psychického osamostatnění, ukončení separace ze závislosti na rodině. Dochází k vytvoření vlastní identity, která potvrzuje jedinečnost jeho osobnosti, dává mu řád a smysl života. Na tvorbu identity má velký vliv i školní třída. Pubescent ji nemůže jen tak vyměnit za jinou skupinu, a pokud je její složení nevyhovující, může mu to způsobovat určitou zátěž. Chce se v ní prosadit, být akceptován a dosáhnout v její hierarchii uspokojivé postavení. Pozice ve třídě je v tomto věku významnou součástí osobní identity (srov. VÁGNEROVÁ 2008: 402–413).

1.2 Sociálně patologické jevy a poruchy chování

Pojem sociální patologie začal jako první používat významný anglický filozof a sociolog H. Spencer, který byl přesvědčený o jednotě společenských a přírodních zákonů. Předpokládal, že tyto zákony ovládají lidské jednání. E. Durkheim představitel generace zakladatelů vědecké sociologie, považoval sociální patologii za vědu o činech a jednání, které se vymykají společenským normám. Neřadil sociální poruchy mezi nemoci. Byl přesvědčený, že to jsou projevy biologického a sociálního života (srov. ONDREJKOVIČ 2001: 11, 12).

Fleischmann popisuje sociálně patologický jev (dále jen SPJ) jako takové chování jedince, které je specifické porušováním sociálních norem, zákonů, etických hodnot dané společnosti a nezdravým životním stylem. Mezi takové jevy řadíme např. vandalismus,

krádeže, šikanu, záškoláctví, prostituci, závislosti a poruchy chování (srov. FLEISCHMAN 2001: 4). Poruchy chování představují společenský problém, který psychiatrie, ani medicína není schopna sama vyřešit. Je to takové chování jedince, které překračuje společenské normy, dané určitou společností na určitém místě a v určité době, současně poškozují osobnost a zdraví jedince. Takové jednání je ve společnosti nežádoucí a jedinci jsou vystaveni buď represivnímu opatření, nebo pokusu o nápravu, převýchovu nebo léčbu. Mezi poruchy chování nemůžeme řadit ojedinělé rvačky, záškoláctví, krádeže a vzdorovité chování, i když je to chování, které je pro poruchy chování typické. Teprve pokud je takovéto problémové chování přítomno trvale, je extrémní a hrubě překračuje vzory chování typické pro příslušný věk, lze o diagnóze poruch chování uvažovat. Poruchy chování jsou charakteristické opakujícím se a trvalým disociálním, agresivním a vzdorovitým chováním. Ideální léčba poruch chování by měla být interdisciplinární a je nutné zapojit nejen samotného pacienta a zdravotníky, ale také rodiče, učitele, vychovatele a sociální služby. S léčbou dětí by se mělo začínat v rodině, bez použití farmakologických metod. Pokud se nedosáhne nápravy v chování, je jedincům nařízena ústavní výchova, ochranná výchova, nebo předběžné opatření (srov. THEINER 2007: 10).

1.3 Ústavní a ochranná výchova

Ústavní výchova patří mezi opatření, které nařizuje soud v občansko-právním řízení. Nařizuje se zpravidla od 3 do 18 let. Od 18 do 19 let používáme termín prodloužená ústavní výchova. Ústavní výchova se používá v případech, kdy jiná nápravná opatření u dětí nevedla k nápravě. Pro výkon ústavní výchovy slouží diagnostický ústav. Zde se děti při dvouměsíčním pobytu diagnostikují – zjišťuje se jejich rodinná a zdravotní anamnéza, jsou vyšetřováni psychologem a etopedem. U komplikovanějších případů dochází k medikaci atypickými antipsychotiky (srov. kapitola 8). Poté je případně nařízena ústavní výchova. Následně jsou děti umisťovány do dětských domovů, dětských domovů se školou a výchovných ústavů pro mládež. Účelem těchto zařízení je poskytnutí náhradní rodinné péče nezletilým osobám ve věku od 3 do 18 let (případně 19 let) na základě soudního rozhodnutí. K nařízení ústavní výchovy dochází tehdy, jestliže předcházející výchovná opatření – napomenutí, dohled, omezení, spolupráce, popř. pobyt ve středisku výchovné péče (dále jen SVP) – nesplnila svůj účel a dítěti není možné zabezpečit vhodné rodinné prostředí mimo původní rodinu, která buď neexistuje, nebo selhala při plnění svých funkcí. Pobyt nezletilého dítěte v ústavním výchovném prostředí

(mimo pobyt v kojeneckých ústavech a zařízeních sociálních služeb) upravuje zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní či ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních (srov. HARMADY 2012: 13).

„Ochranná výchova je ukládaná soudem v trestním řízení za činy, které jsou u dospělých posuzovány jako trestné. Ukládá se mladistvým od 15 do 18 let. Trvá tak dlouho, jak je to nutné, nejčastěji do 18 let. Soud ji může o jeden rok prodloužit. Ruší ji soud, může též jedince umístit na zkoušku mimo ústavní výchovu. Může být uložena v občansko-právním řízení mladistvým od 12 do 15 let za poruchy chování, které dosáhly intenzity trestných činů. V tomto případě se nezaznamenává do trestního rejstříku, nemá trestný charakter“ (HARMADY 2012: 14). Před uložením ochranné výchovy soudem musí být projednána skutečnost, že uložení ústavní výchovy by bylo v daném případě nedostatečným opatřením. Ochranná výchova se realizuje ve výchovných ústavech a u dětí do 15 let je možná realizace v dětských domovech se školou. Trvá tak dlouho, dokud to vyžaduje její účel, nejdéle však do dosažení zletilosti (srov. HARMADY 2012: 14).

Podle zákona 109/2002 jsou školskými zařízeními pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy diagnostické ústavy, dětské domovy, dětské domovy se školou (dříve dětské výchovné ústavy) a výchovné ústavy. Ve většině případů se jedná o státní zařízení, poskytující dětem komplexní péči ve věku od 3 do 18, popřípadě do 26 let. Do těchto zařízení jsou děti umísťovány na základě rozhodnutí soudu. Poskytují péči, kterou by jinak poskytovali rodiče nebo jiné osoby (srov. JANSKÝ 2004: 93).

1.4 Děti z dětských domovů se školou

Děti jsou umísťovány do takovýchto zařízení za prohřešky, které jsou větší, než běžné přestupky proti školnímu řádu. Zároveň již experimentovaly, nebo experimentují s návykovými látkami, jako je kouření cigaret a marihuany a pití alkoholu.

Tyto děti většinou pocházejí z disfunkčních rodin, kde výchovu zajišťuje převážně matka. Rodiče těchto dětí mají zkušenosti s užíváním návykových látek a převážně to jsou sociálně velmi špatně situované rodiny a jejich existence je závislá na sociálních dávkách. *„V současné době stoupá četnost poruchového chování u mladistvých, kteří žijí v neúplné a zdánlivě funkční rodině. Tato rodina nedovede dát dítěti jistotu, že má pro rodiče význam, a nedokáže mu vymezit žádoucí hodnoty a normy chování.“* (MATOUŠEK, KROFTOVÁ 1998: 145). Jsou ale i případy, kdy děti svou rodinu

nepoznali vůbec, popř. z ní byly v raném věku odebrány, protože jejich život v nich pro ně byl ohrožující. Mezi hlavní důvody umístování dětí do zařízení tohoto typu patří jejich snížená schopnost chápání následků vlastního chování. Ve většině případů nemají potřebu nést odpovědnost za své chování, protože si říkají, že huře už dopadnout nemohou. Ve vztazích mají menší míru tolerance. Převážně očekávají toleranci vůči svojí osobě a k ostatním jedincům sami příliš tolerantní být neumí. Děti, umístěné déle v ústavní péči můžeme spatřovat např. v míře osvojených sociálních dovedností, znalostí a schopností (srov. HARMADY 2012: 12, 13).

Děti jsou do dětských domovů se školou umístovány prostřednictvím dětských diagnostických ústavů na základě rozhodnutí soudu. Důvodem pro umístění dětí do těchto zařízení jsou speciální vzdělávací potřeby dítěte, obvykle v kombinaci s dalšími faktory jako jsou poruchy chování, ohrožení sociálně nežádoucími jevy, nevhodné rodinné prostředí či silně narušené vztahy v rodině. Těmto dětem také chybí motivace ke školní práci, ke které mají až odpor. Většina z nich pochází ze sociálně znevýhodněného prostředí, z prostředí uzavřených komunit sociálně nepřizpůsobivých občanů. V těchto případech rodiče zřídka poskytují dětem žádoucí pozitivní vzor. Objevují se i tací, kteří se dlouhé období neúčastnili školní výuky. DDŠ poskytují náhradní rodinnou výchovu, snaží se o reedukaci dětí v náhradní rodinné péči a o jejich úspěšnou integraci do běžného života. Poskytují a zajišťují povinnou školní docházku ve třídách, které jsou součástí zařízení. Děti jsou v DDŠ rozdělovány do skupin s maximálním počtem osmi členů. Těchto skupin může být v zařízení nejvíce pět. Součástí DDŠ je i jídelna, kde je dětem poskytována pravidelná strava a pitný režim (srov. Zákon č. 109/2002 Sb.).

1.5 Shrnutí

V současné době se setkáváme s neustálým nárůstem SPJ u adolescentů. Tato populace patří mezi nejvíce ohrožené. Je to dáno citovým rozkolísáním, sklony k experimentování, neuznáváním autorit a prosazováním volnosti v tomto věkovém období. Následkem tohoto rizikového chování u nich dochází k nařízení ústavní a ochranné výchovy. Aby docházelo k nápravě v chování u těchto dětí, je velmi důležitá výchova ke zdravému způsobu života ve vztahu k salutogenetickému pojetí, pokud možno v kombinaci s vědomou obrannou reakcí, neboli copingem (srov. kapitola 3.1) i vhodným výběrem pohybových aktivit. Pokusím se ukázat, že mezi pohybové aktivity, působící jako prevence SPJ u dětí v dětských domovech se školou, může patřit i plavání.

2 Adolescence – dospívání

Pro plánovaný výzkum je důležité, abych chápal chování respondentů, spojené také s jejich věkem, a jako tazatel a pozorovatel nehodnotil jejich případný negativní přístup při rozhovorech a pozorování pouze z pozice vlastních norem a hodnot. Proto zkráceně popisují vývoj a změny jedince v období adolescence.

Termín adolescence je odvozen z latinského slova, označující období života člověka. Zahrnuje jednu dekádu života, a to od 10 do 20 let. v českém jazyce považujeme za adolescenty dospívající, či mládež, většinou ve věku od 15 do 20, případně do 22 let. V celosvětovém měřítku je adolescencí označováno období mezi dětstvím a dospělostí. Důležitými znaky v adolescenci jsou psychologická, sociální a pedagogická kritéria, přesněji se jedná o dosažení osobní autonomie, role dospělého a ukončení vzdělávání a získání profesní kvalifikace. Základním atributem je dokončení pohlavního dozrávání, fyzický a duševní rozvoj a sociální učení v nejširším slova smyslu. Adolescent chce být uznáván jako dospělý jedinec, ale často tomu jeho chování neodpovídá i když se na něj postupně zvyšují nároky, jako na dospělého. Jedná se o cílevědomost, vyšší zodpovědnost za sebe a podávané výkony (srov. MACEK 2003: 9–12).

2.1 Vývoj a změny v adolescenci

Vágnerová uvádí, že v tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech, a to somatické, psychické a sociální. Většina těchto změn je podmíněna biologicky, ale vždy je výrazně ovlivňují zmíněné faktory, nejvíce psychické a sociální. Dospívání je závislé na kulturních a společenských podmínkách. Je to období hledání sama sebe, jedinec se učí zvládat vlastní proměnu, dosahuje přijatelného sociálního postavení a vytváří si subjektivně uspokojivou formu vlastní identity (srov. VÁGNEROVÁ 2008: 321). Podle Macka dochází v adolescenci k citovému rozkolísání a negativnímu emocionálnímu ladění ve vztahu k dospělým, převážně rodičům. Toto období přirovnává k bouři a vzdoru a zvýrazňuje biologické faktory pro adolescentní rozvoj, konkrétně pohlavní dozrávání a nástup sexuality (srov. MACEK 2003 :15).

Změny v oblasti psychiky

Nejvýznamnější změny v období adolescence se odehrávají v oblasti psychiky. Mění se charakteristika paměti, jak krátkodobé, tak i dlouhodobé, ve které se zvyšuje kvantita informací. Zvyšuje se schopnost uvažovat o aktuálních možnostech a variantách řešení

jednotlivých problémů a také vědomí kompetence a efektivnosti při řešení problémů. Tím se zvyšuje pocit vlastní autonomie. Adolescenti jsou stále větší měrou schopni uvažovat stejně jako dospělí, na významu nabývají jejich prožitky, vztahy, zkušenosti a potřeba být oceňovaný, stabilní a efektivní. V citové oblasti dosahuje dospívající žádoucí zralosti, obohacují a prohlubují se city a to vlivem poznávání a životních zkušeností (srov. MACEK 2003: 47).

V některých případech se adolescenti necítí dostatečně zralí na dospělé role. Jedná se především o nezralost v oblasti psychosociální, jelikož biologická přeměna proběhla již v pubescenci. Tuto nezralost, nebo odložení něčeho, na co není jedinec připraven, Erikson označuje termínem psychosociální moratorium. Z tohoto důvodu si mladí lidé vytváří vlastní kulturu, která se projevuje experimentováním. Prosazují volnost před řešením, či volbou, která znamenají určité omezení a ochuzení (srov. VAŠUTOVÁ 2005: 76–79).

Potřeba samostatnosti je nejnápadnějším rysem v období dospívání. Vzniká z potřeby odpoutanosti od rodičovského vedení a touhy svobodně se rozvíjet a odlišovat se od obrazu, vytvářeném rodiči. Dospívající chce rozhodovat o tom, co si oblékne, kam půjde, co bude dělat. Potřeba rozvíjet své schopnosti souvisí s tendencí zdravého duševního rozvoje. Respektováním těchto schopností, které jsou vyjádřením osobních dispozic dítěte, posiluje jedinec svoji sebedůvěru. Kvalitní přeměna citového vývoje se odráží v potřebě citové odezvy, bezpečí a lásky dospívajícího. V tomto období se projevuje citová nevyrovnanost, jedinec již nechce být středem citového zájmu v rodině, tyto projevy citovosti považuje za svazující a omezující jeho samostatnost. Důležitá je potřeba rozvíjet své zájmy, které jsou buďto v souladu se zájmy rodiny, nebo dochází k odpoutání zájmových činností směrem, který považuje dospívající za důležité a odpovídající jeho hodnotovému systému. Tato rozhodnutí vznikají na základě vlastního názoru dospívajícího. Velice naléhavá a silně ovlivněná hodnotovým systémem je potřeba morálního vědomí u adolescenta, který utváří své morální citění jak vlivem vrstevníků, tak hodnotovým systémem rodiny (srov. LISÁ 1986: 237–239).

Změny v sociální oblasti a vztazích

V dospívání dochází i ke změně postojů a vztahů jak k sobě samému, tak k ostatním lidem. Adolescenti objevují tzv. sílu vlastního rozumu, odmítají podřízené postavení, nadřazenost autorit, jako jsou rodiče a přátelé. Vágnerová uvádí, že je to období druhého

sociálního narození, které je spojené se vstupem do společnosti. Nazývá ho obdobím experimentování s mezilidskými vztahy. Dospívající jsou v nekonečné polemice s názory dospělých, bývají k nim netolerantní. Potvrzují si tím hodnotu svých schopností (srov. VÁGNEROVÁ 2008: 346).

V tomto období je charakteristická zvýšená sebereflexe, srovnávaná s reálným, aktuálním já, s představou „jaký jsem“. Čím je adolescent detailnější v sebereflexi, tím více se zvyšuje možnost vnímat sebe sama jak pozitivně, tak negativně. Dochází k rozvoji komunikačních dovedností. Učí se naslouchat druhým, přijmout a poskytnout pochvalu, být zdvořilý. Tím se snižuje vnitřní napětí a agresivita a to vede k větší sebejistotě, emoční podpoře a k vědomí sociální prestiže. Pubescent má snahu o osamostatnění se od dospělých, potřebu určit si svá pravidla, své normy, které by potvrzovaly jeho nezávislost. V oblasti rodinných vztahů převažuje snaha o zrovnoprávnění vlastní pozice, vzhledem k vrstevníkům jde o vlastní zhodnocení. Konflikty v rodinném prostředí nejsou překážkou, pokud mají adolescenti pocit, že mohou svobodně vyjadřovat názory a že se na ně bere ohled. Svě rodiče berou jako skutečně důležité osoby, které je nejvíce ovlivňují. Pokud je špatný vztah s rodiči, dochází ke zvýšenému kontaktu s vrstevníky. Ve vrstevnických vztazích se rychle mění a střídají pozice soupeře, spoluhráče, opozičníka a soupevníka. V časně adolescenci dochází ke vzniku malých skupin, které přechází ve střední adolescenci do větších skupin. Ve třetí fázi vznikají první partnerské heterosexuální vztahy, které postupně přechází od heterosexuálních malých skupin do hlubšího přátelství mezi páry (srov. MACEK 2003: 49).

Změny v emoční oblasti

Z hlediska emocionálního vývoje je adolescence poměrně dlouhé období a emocionální projevy se v jednotlivých etapách liší. Pro období časně adolescence, tj. období pohlavního dozrávání je používán pojem emoční labilita, ve kterém dochází k častému negativnímu rozladění, krizím a pocitovým zvrátům jedinců. Je to dáno hormonálními změnami, zvýšenou mírou sebereflexe a egocentričnosti. Petersenová (in Macek 48) ve své studii uvádí, že problémy s emoční labilitou mají většinou ti jedinci, kteří vykazovali emoční labilitu již v dětství. Dále jsou rozhodující kulturní a asociální faktory, způsob a styl výchovy. Pro střední a pozdní adolescenci je specifické odeznívání náladovosti a vysoké lability, přibýváním a diferenciací silných prožitků a jejich integrací do nových kvalit (srov. MACEK 2003: 47).

2.2 Shrnutí

Z výše uvedeného vyplývá, že na vývoj jedince v adolescenci má vliv mnoho faktorů. Ty mohou být ovlivňovány jak interakcemi se svými vrstevníky, tak přístupem dospělých osob, se kterými adolescent v tomto období přichází do styku. Dospělý jedinec se při výchově snaží adolescenta směřovat určitým směrem, o kterém je většinou přesvědčený, že je správný. Tím může být právě výchova ke zdravému životnímu stylu pomocí pohybových aktivit.

3 Zátěžové situace v adolescenci

Při formování osobnosti člověka v běžném životě, u činností a styku s druhými lidmi, dochází k zvláštním situacím – vyhoceným stavům. Lze říci, že jsou to takové situace, při kterých jsou na adolescenty ve ztížených podmínkách kladeny zvýšené požadavky, kdy nevystačí s navyklými vzorci chování. Musí vynaložit zvýšené úsilí, popřípadě překonat určité překážky na cestě k uskutečnění tohoto cíle. Při těchto situacích může docházet k tomu, že se jedinec hroutí, vznikají psychosomatická onemocnění, neurózy, dochází k deformacím jeho psychických vlastností (srov. ČÁP, MAREŠ 2001: 199). Dospívající jedinec o těchto stavech uvažuje, posuzuje je, může je různým způsobem prožívat a na základě takového komplexního hodnocení reaguje. Tyto reakce zahrnují kognitivní i emotivní složku. Zátěž může být zpracována jako výzva, může být podmětem k aktivitě a zároveň navodit pozitivní emoce pro dosažení většího výkonu. Při uspokojivém výkonu posiluje sebejistotu a sebevědomí. Může ale také stimulovat potřebu obrany a úniku. Pokud adolescent zátěž nezvládá, reaguje únikovým jednáním, které ovlivňuje jeho sebehodnocení. Toto selhání, pokud se opakuje, může snižovat jeho sebedůvěru. Pocit nezvládnuté zátěže navozuje negativní emoční odezvu, která ovlivňuje celkovou výkonnost a mění jeho postoj. Existují různé způsoby vyrovnávání se se zátěžovými situacemi. Lze je diferencovat podle toho, zda jsou vědomé nebo neuvědomované. Vědomou volbou zvládnutí určité situace je Coping (srov. VÁGNEROVÁ 2004: 265).

3.1 Coping – vědomá obranná reakce

Smyslem copingu je zlepšení celkové osobní rozvahy, ať už k ní dojde v důsledku změny situace, nebo změny postoje, hodnocení a prožívání problémové situace. Volba určité strategie závisí na vrozených dispozicích, osobnostních vlastnostech, ale i na zkušenostech jedince s jejich efektivitou. Coping dělíme podle zaměření. Coping zaměřený na řešení problému vyplývá z představy, že problém je možno vyřešit a dosáhnout cíle. Dospívající jedinec nemusí o zvládnutí problémů usilovat sám, strategie zaměřená na hledání sociální opory může být velmi efektivní. Schopnost identifikovat, přijmout a využívat sociální oporu je významným pomocným faktorem. Důležité je, že se s problémem necítí sám. Jedinec může využívat podpory trenéra, svých vrstevnických vztahů ale může mu pomoci i víra (srov. ANTONOVSKY 1987, kapitola 4.1). Další možností zvládnutí zátěžových situací je coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody. Zde jedinec vychází z představy, že problém není možné řešit, a proto

je nutné k němu přistupovat jinak, např. se s ním smířit. Dochází ke změně postoje, vyhovujícímu přístupu. Např. ztrátu něčeho osobně významného nelze změnit, je třeba se s ní naučit žít (srov. VÁGNEROVÁ 2004: 267).

3.2 Plně neuvědomované obranné reakce

Mají podobný význam jako coping, ale liší se mírou zkreslení skutečnosti a způsobem, jakým člověk s touto informací naloží, tj. jaký k ní zaujme postoj, jak se bude v důsledku toho chovat. Mezi takové reakce řadíme **popření**, (člověk přejímá pouze takové informace, které pro něho nejsou ohrožující, např. adolescent má sníženou kapacitu plic a nepřipouští si zadýchávání při chůzi do schodů), **potlačení a vytěsnění** (tendence jedince zbavit se pocitů, pohnutek a myšlenek, které jsou pro něj nepřijatelné, např. traumatizující zážitky – adolescent raději zapomene jméno člověka, který mu domněle ublížil), **racionalizaci** (poskytuje jedinci uspokojující vysvětlení tíživé a ohrožující situace, např. školsky neúspěšné dítě vysvětluje svoje selhání neschopností učitelů, trenérů, nebo kouřící adolescent předpokládá, že neonemocní karcinomem plic, protože v jeho rodině ho přece nikdy nikdo neměl), **sublimaci** (představuje transformaci nedostupného způsobu uspokojení v jiný, který je dostupný a přijatelný, neuspokojená potřeba se uvolňuje pomocí jiné aktivity, např. agresivita adolescenta ho vede k tomu, že se stane boxerem, popř. i plavcem) a **regresi** (je únikem na vývojově nižší úroveň chování, obvykle vyjadřuje odmítnutí samostatnosti a větší potřebu závislosti na podpoře okolí, např. těžce nemocný člověk touží být ochraňován jako malé dítě, dospívající jedinec se vzteká jako malé dítě při nedosáhnutí svého cíle, upíná se na nějakou autoritu, která by mu mohla pomoci, a může se na ní stát až nepřiměřeně závislým) (srov. VÁGNEROVÁ 2004: 268).

3.3 Problémové chování a rizikový vývoj v adolescenci

Období adolescence je velmi citlivé pro rozvoj rizikového a problémového chování, které se týká jak poškozování tělesného a duševního zdraví, tak ohrožením společnosti, tj. negativním vlivem a újmou druhých lidí. Problémové chování jsem detailně popsal v kapitole sociálně patologické jevy a poruchy chování, považuji ale za důležité, zmínit se o tomto chování i v této kapitole.

Potvrzuje se, že pro predikci problémového chování je nejdůležitější sociální strukturou rodina. Adolescent je ovlivňován vzděláním a sociálním postavením obou rodičů. Rodiče fungují jako modely chování, mají vliv na tvorbu hodnot a norem

adolescenta. V období adolescence se také zvyšuje vliv vrstevníků. Ze strany rodičů by mělo docházet ke kontrole jejich zájmů, protože typickými skupinovými formami aktivit jsou konzumace alkoholu, drog, promiskuita, delikvence, násilí, atd. vliv na problémové chování má i škola a masmédiá, hlavně internet a televize. Vysoký tlak ze strany učitelů na výkon a neosobní přístup může vyvolávat zdravotní rizika, související se sníženým sebevědomím a sebeúctou, což může vést ke konzumaci drog a poruchám příjmu potravy. Jako poslední faktory zmíním přirozenou potřebu adolescentů k exploraci a experimentování. Např. experimentování s drogami považují dospívající za cestu ke kreativě a extrémní hubnutí jako schopnost sebeovládání (srov. MACEK 2003: 58).

3.4 Aktuální trend při řešení stresových situací u dětí z DDŠ

Richterová, et al. uvádí (1969: 96), že nežádoucí reakce vznikající v důsledku nějakého prožitku označujeme jako reaktivní stav, či psychopatologické projevy. U jedinců povahově nevyvážených navíc chybí sebeovládání, projevující se afekty. U dětí jsou tyto projevy nápadnější, než u dospělých, protože probíhají nebrzděně a živelně.

Pokud dítě vyrůstalo v disfunkční rodině, dochází u něj k anetickému syndromu, který se projevuje depresivními reakcemi, agresivitou, impulsivními a zkratovitými reakcemi, ničením předmětů, atd. K nápravě takového jednání bychom měli využívat kladných emočních reakcí, rozvíjet citový život a poskytovat uspokojení např. formou pohybových aktivit, salutogeneze a copingu (srov. RICHTEROVÁ, et al. 1969: 98, 104, ANTONOVSKY 1987, VÁGNEROVÁ 2004: 267).

Ze své zkušenosti vychovatele působícího v DDŠ a účastníčího se pravidelně olympiád DDŠ, probíhajících na celorepublikové úrovni, mohu potvrdit jisté zvyklosti při zvládání stresových situací u „našich“ dětí. Na stresové a zátěžové situace reagují kouřením a agresí, ať verbální, či fyzickou. Tyto děti ve svém životě většinou vyrůstali v disfunkční rodině, kde rodiče reagovali na stresové situace podobným stylem a při tomto jednání jim byli současně i vzorem. V takovýchto případech u dětí dochází k učení nápodobou a hlavně k učení observačnímu.

Lze tedy říci, že převážná část jedinců z dětských domovů se školou reaguje na stresové situace negativním a nežádoucím chováním, které se vymyká společenským normám a jen velmi malá část z nich je schopna jednat s rozvahou a diplomaticky. K tomuto dochází většinou v přítomnosti pedagoga, kdy hrozí případné potrestání tohoto jejich nežádoucího chování. Jednou z činností, při které dochází ke zvyšování odolnosti

organismu a sebeovládání – zvládání stresových situací – je aktivní pohyb, dostatek spánku, zdravé stravování (srov. UZEL 2008: 32). Snahou „našeho“ zařízení je naučit děti vhodným způsobem zvládat stresové situace. K tomuto by mohl napomáhat i kroužek kondičního plavání.

3.5 Shrnutí

Jak jsem zmiňoval v kapitole 2.2, je mnoho faktorů ovlivňujících zdravý vývoj jedince v adolescenci. Mezi tyto faktory řadím i coping, který Antonovsky (1987) pojímá do svého salutogenetického přístupu, a který znamená zvládání stresových situací, se kterými jedinec přichází do styku. Oba přístupy, ať zde coping figuruje samostatně či jako součást modelu salutogeneze, se snaží o vlastní iniciativu jedince. Co se týká dětí z DDŠ, na které je zaměřen můj výzkum, tak je dle mého názoru velmi obtížné u nich prosadit jak zmíněnou metodu copingu či celkově model salutogeneze. Jedním z důvodů jsou ve většině případů klasifikované poruchy chování (srov. kapitola 1.4), doprovázené anetickým syndromem (agresivita, impulsivní a zkratovité reakce, ničení předmětů, atd.), kdy tyto děti na zátěžové situace reagují nevhodným způsobem, poškozujícím jejich zdraví. Mezi hlavní úkoly vychovatelů patří učit je vhodně zvládat vzniklé zátěžové situace. A možností, jak jim schopnost reagovat adekvátně v zátěžových situacích efektivně přiblížit by mohl být právě kroužek kondičního plavání, který se mou prací snažím pro DDŠ legitimizovat.

4 Zdraví a zdravý životní styl mládeže

Pro plnohodnotné prožívání života a naplňování svých cílů potřebuje každý jedinec být zdravý. Vlivů působících na zdraví člověka je několik. Mezi vnitřní determinanty, které nemůže ovlivnit, patří genotyp, věk a pohlaví. Vlivy, které ovlivnit může, jsou životní styl, prostředí, ve kterém žije, zdravotnická péče a sociální faktory, tedy faktory vnější. U dětí a mladistvých jsou to faktory, jako zdravotní péče, rodina, škola, volnočasové aktivity, atd. (srov. DANCINGEROVÁ 2013: 11).

4.1 Zdraví z pohledu salutogeneze

WHO¹ (Světová zdravotnická organizace) ve své definici zdraví – vydané roku 1946 – si za hlavní cíl klade dosažení u všech lidí nejvyšší možné úrovně zdraví. *„Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“* (WHO 1946). Ze stanoviska WHO vychází mezinárodní výzkumná studie životního způsobu u dětí HBSC (The Health Behavior in School-aged Children), která říká, že chování a životní styl v dospělosti jsou výsledkem vývoje v dětství a dospívání. Vznikla na základě nedostatečného počtu mezinárodně porovnatelných dat o kouření u mladých lidí s tím, že by se měla zaměřit i na další důležité determinanty zdraví a zdravotního chování v kontextu životního stylu mladých lidí. Této studii se účastní i Česká republika spolu s dalšími 24, převážně evropskými státy (srov. Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků 2012).

Další studií, zabývající se zdravím adolescentů, je Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). Jedná se o největší celosvětovou studii, zaměřenou na zjištění rozsahu užívání legálních a nelegálních návykových látek. Projekt je realizován každé 4 roky, již od roku 1995. V roce 2011 proběhla pátá vlna studie, do které se zapojilo 36 evropských zemí, mezi které se řadí i Česká republika. Výsledky poslední studie v České republice uvádí, že došlo k poklesu zkušeností mládeže s nelegálními drogami, oproti roku 2003 a 2007. Nejčastěji uváděnou nelegální drogou jsou stále konopné látky. 42,3 % respondentů uvedlo alespoň jednu zkušenost v životě. V roce 2011 kouřilo cigarety jednou v životě 54 % a denně celkem 25 % dotazovaných. Vzrostl i výskyt pravidelného pití alkoholických nápojů. Dlouhodobými závažnými problémy u mladistvých tedy zůstávají kouření a konzumace alkoholu, kde se situace od 90. let

¹ World Health Organization

nijak nezměnila (srov. VOBOŘIL 2012). K udržení zdraví každého jedince řadíme zdravý životní styl mezi nejdůležitější faktory, vedoucí k minimalizaci rizik onemocnění.

Moderní životní styl lidí, především ve vyspělých městech, je mnohdy příčinou civilizačních onemocnění (srov. kapitola 4.3). Jedním z modelů, navrhuje prevenci těchto rizik je salutogenetický přístup podle Antonovského. Jsem si vědom, že model salutogeneze představuje velmi komplexní i složitý přístup ke zdraví. Proto se pokusím jej v rámci problematiky této diplomové práce představit nejprve obecněji, tzn. definovat jeho nejdůležitější pojmy, a potom také nastínit souvislosti výchovy ke zdravému životnímu stylu pomocí pohybové aktivity, resp. plavání v dorosteneckém věku v rámci salutogeneze.

Koncept salutogeneze se nezabývá přímo příčinami nemocí, vyhoření, únavy – tedy patogenetickým pojetím zdraví. Zkoumá naopak faktory posilující zdravotní stav pomocí vnitřních zdrojů, které v sobě každý jedinec skrývá – předpokládá, že člověk má přirozené sklony ke zdraví a nepřetržitému rozvoji osobnosti pozitivním směrem (srov. ANTONOVSKY 1987, CHYZY 2009).

Abych mohl lépe osvětlit vztah salutogenetického přístupu v rámci pedagogické práce se svými svěřenci, rád bych zde stručně nastínil koncept salutogeneze tak, jak je diskutován Antonovským a interpretován jinými autory. Tento koncept poprvé představil americký sociolog Aaron Antonovsky v roce 1979 a následně rozpracoval v knize *Unraveling the Mystery of Health* v roce 1987. Salutogenezi můžeme nazvat nauku o původu a zrodu zdraví, o jeho posilování a podpoře (srov. MOOS 2000). Antonovsky diskutuje ve svém konceptu tzv. dichotomii (dvojakost) v přístupu ke zdraví – nemoci, a navrhuje pro pochopení pojmu zdraví v rámci salutogenetického paradigmatu tzv. „minimum-maximum-kontinuum“ neboli rozlišuje kladný (+) a záporný (-) pól zdraví. Zdraví chápe Antonovsky jako dynamický proces a ne statický stav. Znamená to, že člověk se nachází každý den na jiném místě MM-kontinua, je tedy každým dnem víceméně zdravý nebo víceméně nemocný. Nikdy není jen zdravý nebo jen nemocný (srov. ANTONOVSKY 1987, CHYZY 2009).

V rámci Antonovského salutogeneze je zdravotně orientovaný přístup založen nejen na zdraví příznivé činitele, tzv. salutory, ale i na změnu postoje k životu, pokud tento nebyl pozitivním směrem vytvářen už od dětství. Tyto indikátory můžeme zařadit do tzv.

GRR's² (generalizované zdroje odolnosti), což jsou vnitřní osobnostní znaky, jako osobnostní struktura, vnější sociokulturní zdroje, mezilidské vztahy, sociální statut apod. (srov. obr. 1).

Salutory (GRR's) jsou zdroji, po kterých může člověk nacházející se ve složitých životních situacích sáhnout, a čerpat z nich sílu, podporu, klid. Jedná se o soubor obranných schopností člověka, jak zvládat těžkosti, díky nimž se psychosomatické poruchy, únava, vyčerpání a vyhoření nemusejí vůbec projevit, anebo projevit se jen v omezené míře (srov. PERT 1999). Salutory mohou posloužit k harmonizaci aktuálního stavu člověka a podpoře jeho zdraví ve smyslu všestranné pohody. Schopnost vytvářet a využívat tyto generalizované zdroje je dle Antonovského souborem faktorů, které člověku umožňují chápat a zažívat svou aktuální, danou situaci jako srozumitelnou, zvládnutelnou a smysluplnou. Právě srozumitelnost, zvládnutelnost a smysluplnost tvoří tzv. SOC – smysl pro koherenci, soudržnost a integritu člověka.

Podle Cloningera (2003: 159–169) jsou koherentními jedinci ti, kteří jsou výjimečně kreativní, vynalézaví, flexibilní, uvážliví a intuitivní. Jsou zároveň emočně stabilní, dobře organizovaní, mnohem veselejší a šťastnější. Uvádí, že každý člověk má přitom vrozené sklony směřující ke koherenci a štěstí. Salutogenezi můžeme tedy nazvat životní směr vědomě využívající vnitřní a vnější salutory pro harmonizaci člověka a tvorbu jeho zdraví. Nejdůležitějším věkem pro rozvoj SOC je dětství a adolescence, kdy je jedinec nejcitlivější, nejzranitelnější. V tomto věku se nejvíce rozvíjí smysl pro soudržnost a tedy i SOC. Z toho vyplývá, že je smysluplné ovlivňovat zdraví a životní styl dětí výchovou a vzděláváním jak ve škole, tak i při pohybových aktivitách a pohybová aktivita přitom může být chápána jako jeden z důležitých generalizovaných zdrojů, pro který si daný jedinec může „sáhnout“ v případě potřeby. Malé děti mají tendenci volit to, co je pro ně dobré, pokud jejich výchova vedena v zájmu jejich zdravého vývoje. Je však důležité, aby také tento jedinec pocítil potřebu vybrat si pro řešení jeho dané situace zdroj, který mu umožní, se svým rozhodnutím a následným jednáním pohybovat směrem ke kladnému pólu MM-kontinua, také v pozdějším věku. Aby jedinec zvolil cestu ke kladnému pólu MM-kontinua, musí cítit dostatečnou vnitřní motivaci k takovému jednání. Domnívám se, že v rámci pohybové aktivity může být motivačním faktorem pocit úspěchu v dané sportovní disciplíně, mohou to být pevné přátelské vztahy v týmu

² Generalizes resistance resource

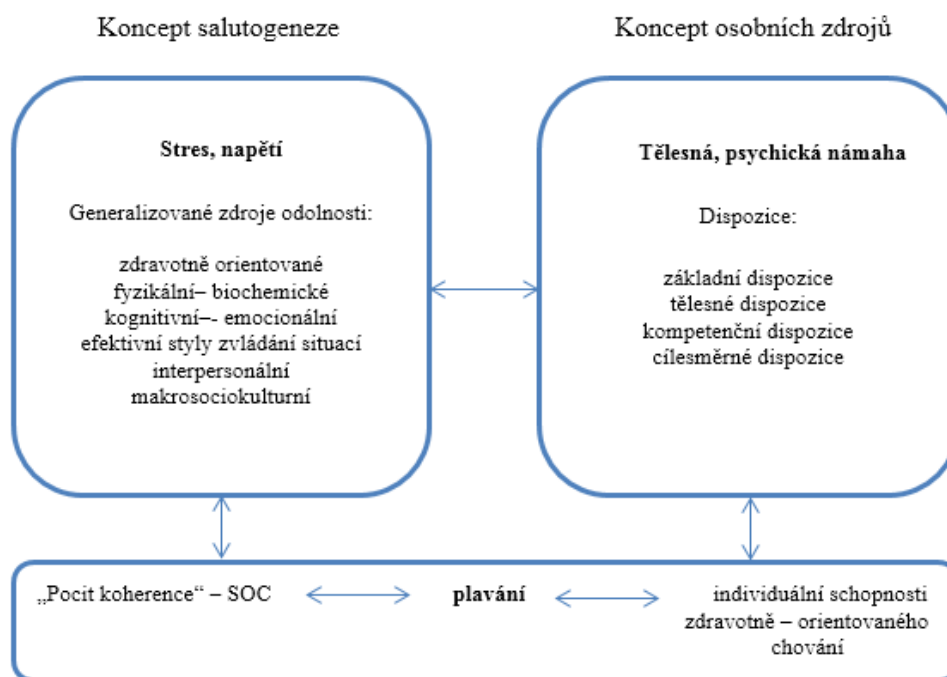
mezi vrstevníky i k trenérovi, nebo změna části životního stylu (např. omezení či konec užívání návykových látek) právě během období, kdy se daný jedinec pravidelně věnuje pohybové, resp. sportovní činnosti.

Pokud dítěti či dospívajícímu a později dospělému jedinci chybějí GRR's (generalizované zdroje odolnosti) ať interní či externí, anebo jsou nedostatečné, pak vzniklou situaci nevnímá jako smysluplnou, zvládnutelnou a srozumitelnou. Vznikají u něj tzv. GRD's³ (generalizované deficity zdrojů odolnosti), které pro něj mohou představovat stres v negativním smyslu. Antonovsky definuje tzv. stresory, podobně jako jiní autoři, jako rizikové faktory, podílející se na vzniku mnoha poruch a nemocí. Stresory však také chápe jako pozitivní výzvu, kterou lze zvládat bez újmy na zdraví. Příkladem zde může být předstartovní horečka, kterou se daný jedinec naučí pravidelnou účastí na trénincích a závodech zvládat (zde je pak možný pozitivní transfer v rámci sociálního učení) anebo nezvládat, a tím chápat předstartovní chvíle jako stresující a zatěžující (srov. ANTONOVSKY 1997: 124). Aby se člověk naučil zátěž chápat i pozitivně, vytvořil si jakousi základní odolnost pro zátěžové situace nebo dokázal rozpoznávat své momentální možnosti (tělesné, psychické), je potřeba, aby tyto pravidelně a smysluplně trénoval. V rámci pohybových aktivit DDŠ jsou to sportovní aktivity, např. plavání, florbal, fotbal i různé atletické závody, které dětem a dospívajícím tuto možnost dávají.

V návaznosti na model salutogeneze vytvořili Ilg a Knappe (1999) tzv. koncept osobních zdrojů (obr. 1). Tím reagovali na nutnost operacionalizace salutogenetického konceptu pro potřeby výchovy a vzdělávání ve školním prostředí, a jejich evaluaci. Jako jakýsi „ekvivalent“ k SOC zvolili tzv. individuální schopnost zdravotně-orientovaného jednání. Tuto je možno chápat jako konativní složku SOC, která je dána různými dispozicemi – základními, kompetenčními a cílesměrnými. Základní dispozice představují míru aktivace, aktivity, napětí, uvolnění, pozornosti, reakce. Tělesné dispozice představují kondici a konstituci (výkonnost, sílu, pohyblivost, držení, těla). Kompetenční dispozice zahrnují koordinaci, tedy orientaci a kognitivní schopnosti (např. znalosti). Cílesměrnými dispozicemi jsou myšleny motivace, emoce a vůle. Individuální schopnost jednat ve smyslu zdraví pak tvoří základní prvek tohoto konceptu, ve kterém podobně jako u salutogeneze hraje důležitou roli vnitřní motivace a vnímání vlastních potřeb (srov. NAKONEČNÝ 1998: 454–456).

³ Generalized rezistance deficits

Jak jsem již výše zmínil (srov. kap. 3.5), není jednoduché dospívajícím dětem z DDŠ efektivně zprostředkovat význam zdraví z pohledu salutogeneze. Zdravotně-orientované chování jako hlavní fenomén modelu Ilga a Knappeho se zdá být, byť v této fázi mojí práce nejprve teoreticky, pro dospívající mládež snadněji uchopitelné, neboť adolescenti jsou schopni své jednání reflektovat. A reagovat tak na výchovné působení jejich vychovatele. Ten se ovšem musí snažit najít tu správnou cestu, jak děti a mládež v DDŠ trvale a efektivně motivovat, učit je vnímat a chápat její vlastní potřeby. Velmi často je zmiňován význam pohybu pro vývoj různých složek osobnosti člověka. Rád bych zde uchopil trénink plavání (část pohybové aktivity) jako ekvivalent hlavních prvků obou konceptů salutogeneze a osobních zdrojů – koherence a individuálního zdravotně-orientovaného jednání (obr. 1.).

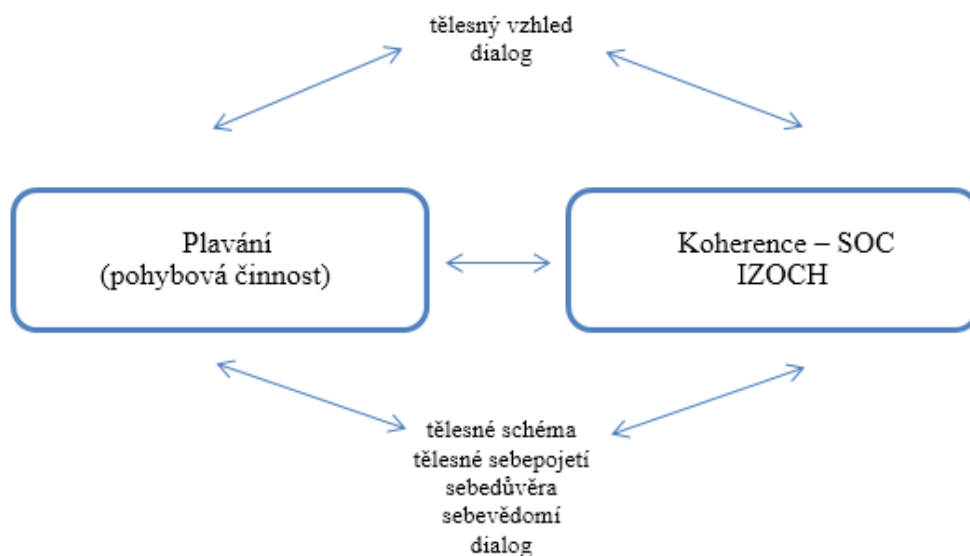


Obrázek 1 Plavání jako alternativa k fenoménům SOC a ISZOCH⁴ (dle CHYZY 2009: 53)

Motivace, vnímání svých vlastních potřeb a možností úzce souvisí i s jinými determinanty, které mohou být pro dospívající mládež v DDŠ podstatné. Jsou jimi vnější faktory jako tělesný vzhled a dialog s okolím (vychovatel, trenér, vrstevníci, rodina) a vnitřní faktory – tělesné sebepojetí, tělesné schéma, a s nimi související uvědomělost, sebedůvěra a sebevědomí. V neposlední řadě také vnitřní dialog – sám se sebou

⁴ Individuální schopnosti zdravotně orientovaného chování

s normami a hodnotami, které dospívající v sobě nese anebo je právě získává. Na obrázku 2 se snažím ukázat vztah mezi těmito determinanty.



Obrázek 2 Vztah mezi SOC, IZOCH⁵, plaváním a vnitřními, vnějšími determinanty osobnosti

4.2 Zdravý životní styl dětí z DDŠ

Podle Dancingerové (2013: 12) můžeme životní styl charakterizovat jako souhrn postojů, hodnot a dovedností každého jedince, odrážejících se v jeho činnosti, životní styl a životní prostředí může ovlivnit zdraví až ze 75 %, přesto se této problematice nevěnuje dostatek pozornosti. Odhaduje se, že 170 milionů dětí v celosvětovém měřítku má problém s nadváhou, a že tato čísla budou stále stoupat. Ve škole musí děti čelit stále větším nátlakům a požadavkům na vzdělání. Dospívání je klíčové období, ve kterém vznikají různé návyky, jako kouření, závislosti na omamných a psychotropních látkách, gambling (chorobná závislost na hraní hazardních her), netolismus (chorobná závislost na takzvaných virtuálních drogách, kam můžeme řadit počítačové hry, mobilní telefon, televizi nebo internet) a další. To potvrzují studie zabývající se zdravým životním stylem adolescentů, které jsem zmínil v předchozí kapitole. Myslím si, že je třeba klást velký důraz na výchovu mládeže, která vede k vyšší všeobecné zdravotní gramotnosti.

Ilg a Knappe, podobně jako Antonovsky, považují při rozvoji osobních zdrojů za nejdůležitější interakci dítěte s jeho prostředím, kde jsou na něj kladeny jisté požadavky pro vyřešení dané situace, vyvolávající stav napětí, se kterým se dítě učí vypořádat. To

⁵ Individuálně zdravotně orientované chování

znamená, že se učí zvládat toto napětí dostupnými prostředky a vnímat své vlastní hranice. Nachází se v přirozeném procesu učení, které nabízí otevřené pole pro intervenční opatření v rámci podpory zdraví.

Jak jsem zmiňoval výše, hlavními důvody umístění dětí do dětských domovů se školou jsou závažné problémy v chování a experimentování s návykovými látkami. Tyto děti mají sklony vyplňovat svůj volný čas nezdravým životním stylem, kterým je především kouření, potulování a nevhodné chování. Někteří jedinci již mají na kouření a dalších návykových látkách vypěstovanou závislost. Zdravotní důsledky takového životního stylu mohou vést v pozdějším věku k závažným nemocem, jako jsou kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění a následně předčasná úmrtí (srov. Zdraví pro všechny v 21. století 2002).

U dětí v dětských domovech se školou je stanovena pravidelná strava, pitný režim, dostatek spánku a dodržování zásad osobní hygieny vnitřním řádem zařízení, který schvaluje ředitel příslušného zařízení. Vnitřní řád vychází ze zákonů 472/2011 Sb., 561/2004 Sb. a 109/2002 Sb., ve znění zákona 383/2005 Sb. Co se týká pohybových aktivit v těchto zařízeních, jsou převážně náplní skupinových vychovatelů. Ti se starají o vhodné naplňování volného času dětí. Pohybové aktivity dodávají energii, předchází únavě, zlepšují krevní oběh, podporují srdeční činnost, redukují nadváhu atd. (srov. MUŽÍK, KREJČÍ 1997). Dále působí jako prevence sociálně patologických jevů – zamezují dětem, aby svůj volný čas vyplňovali kouřením a nevhodným chováním. Proto jsou na skupinové vychovatele kladeny v tomto směru určité nároky, jako dohled na kvalitní a vhodné naplňování volného času dětí, kvalitní besedy k těmto tématům, nutnost stále se vzdělávat z důvodu poskytnutí kvalitní péče ve smyslu zdraví.

4.3 Shrnutí

Podle Antonovského (1993) znamená pocit koherence celkovou orientaci a celkový náhled člověka na život. Ilg a Knappe (1999) tento komplexní přístup orientují do konkrétnějšího zdravotně orientovaného chování člověka. Oba přístupy poukazují na potřebu vedení dětí a dospívající mládeže ke schopnosti aktivně a, v rámci zdraví, efektivně se vypořádat se zátěžovými situacemi. Důležitá je přitom podpora ze strany dospělých při vytváření stabilní struktury vnějších i vnitřních zdrojů odolnosti ať už dítěte či dospívající osobnosti, a tím minimalizace deficitů v oblasti osobních zdrojů. Zdroje odolnosti (např. stabilní sociální vztahy, pozitivní vztah k vlastnímu tělu, adekvátní

znalosti z oblasti poškozování i podpory zdraví) dětem či dospívající mládeži mohou být nápomocny účinně řešit konfliktní situace, do kterých se každý den dostávají. Jako velmi přirozený a nenásilný prostředek k dosažení takového výchovného cíle se jeví pohybová aktivita, např. trénink sportovního odvětví (plavání), které je součástí širšího soutěžního systému (např. olympiáda DDŠ).

5 Motivace

Pojem motivace pochází z latinského slova movere, které v překladu vyjadřuje slovo hýbat. Pro slovo motiv existuje český ekvivalent pohnutka. Motivaci tedy můžeme definovat jako souhrn všech psychických dynamických sil neboli motivů, které aktivizují chování i prožívání jedince s cílem změnit stávající neuspokojivou situaci, popř. dosáhnout něčeho pozitivního. Motivy člověku určují, zda se bude přibližovat k určitému objektu, nebo zda se mu bude vzdalovat. Projevují se tím, že chceme něco získat, nebo snažíme něčemu vyhnout (srov. PLHÁKOVÁ 2005: 319).

Provazník, Komárková (1996 : 32) uvádějí, že v lidské psychice působí, ne vždy zcela vědomé vnitřní hybné síly, kterými jsou pohnutky, motivy a ty člověka, i jeho činnost (jednání, prožívání) určitým směrem orientují a udržují aktivitu. Působení těchto sil se pak projevuje v podobě motivované činnosti, jinak také v podobě motivovaného jednání. Existuje celá řada dalších definic motivace. Bedrnová, Nový (1994: 183) uvádí: *„Motivaci člověka rozumíme soubor činitelů představujících vnitřní hnací síly jeho činnosti, které usměřují jeho jednání a prožívání. Jsou to dynamické tendence osobnosti člověka.“*

Nakonečný (1998: 454–456) ve své knize srovnává motivaci a chování a říká, že to není totéž. Dokazuje to prostý fakt – ne všechny cíle, které si člověk během života klade, uskuteční. Motivace tedy souvisí s vnitřní pohnutkou chování a způsob chování pak zase s danou situací. Motivaci chápe jako intrapsychický proces, který vyústí v motivační stav, označující jako potřeba – stav určitého nedostatku, napětí a pohnutky (srov. ANOTONOVSKY: 1987, ILG, KNAPPE: 1999).

Prvotním impulsem motivace určitého chování je motiv. Motivem chápeme vnitřní pohnutku, která podněcuje jednání člověka. Když jsme hladoví, snažíme se opatřit si jídlo. V tomto případě je hlad motivem, který zaměřuje naše jednání. Motivy určují směr jednání člověka, intenzitu jeho činnosti i její průběh. Motiv je tedy hlavním důvodem jednání člověka pro vykonání jeho určité potřeby. Jednání člověka je převážně ovlivněno vyhodnocenými motivy, které si uvědomuje. O těchto motivech svého jednání může nejen uvažovat, ale hodnotit je, přijímat je nebo je odmítat. Motivem také chápeme smysl chování člověka, neboli poslední psychologické proč. Obecným cílem motivu všeobecně bývá dosažení jistého konečného psychického stavu nasycení, vnitřního uspokojení (srov. BEDRNOVÁ, NOVÝ 1994: 222, NAKONEČNÝ 1998: 457).

Mnohé nevhodné jednání jedince bývá ovlivněno nedostatečnými motivy či motivy málo promyšlenými. Pochopit jednání člověka nám umožní znalost jeho motivů. Člověk jedná z důvodů, ze svého hlediska přiměřených a dostačujících. Odhalíme-li jeho motivy, můžeme tak porozumět jeho chování v určité situaci. Pak nemůže existovat jednání, jemuž nelze porozumět. Pokud označíme některá jednání jedince za nerozumné či nepochopitelné, jde o jednání, které není z našeho hlediska dostatečně přizpůsobeno situaci, je nepřiměřené, nikoliv však nevysvětlitelné. Motiv v nás přetrvává tak dlouho, dokud není dosaženo cíle, dokud není motiv uspokojen. Po naplnění motiv vyhasíná (srov. BEDRNOVÁ, NOVÝ 1994: 211- 212).

V psychice člověka nepůsobí samotný jeden motiv, ale je to celá řada motivů. To nám může způsobit to, že budeme na určité jednání klást větší důraz, pokud se všechny naše motivy budou navzájem doplňovat. Může se však stát k narušení jednání, jestliže naše motivy budou směřovat k rozdílným cílům. Z uvedených poznatků je možno uvést, že psychologická podstata lidských potřeb jako vnitřních pohnutek chování je emocionální a s pocity lidí je spojena geneze potřeb a jejich uspokojení (srov. BEDRNOVÁ et al. 1998: 222).

5.1 Zdroje motivace

Jako zdroje motivace označujeme ty skutečnosti, které motivaci vytvářejí, tj. skutečnosti, které zakládají dynamické tendence i orientaci lidské činnosti a které významným způsobem ovlivňují stálost těchto tendencí.

Bedrnová et al. (1998: 224) k základním zdrojům motivace přiřazuje:

- potřeby
- návyky
- zájmy
- hodnoty a hodnotové orientace
- ideály

Potřeba jako zdroj motivace

V psychologii chápeme potřebu u člověka jako prožívaný a ne zcela uvědomovaný nedostatek něčeho, něco pro něj důležitého, potřebného, např. pocit důležitosti, uznání, vznik sociálních kontaktů, uvědomění si vlastní role v rámci sociálního systému. Je to hlavní zdroj motivace komplexní činnosti u jedince. Tato potřeba se projevuje v rovině

prožívání většinou jako nelibě pociťovaný stav napětí vedoucí k činnosti, která směřuje k odstranění daného nedostatku. Předpokládá se ale, že nově vzniklá potřeba nalezne svůj nový předmět, přesněji že subjekt nalezne svůj cíl, skutečnost, umožňující uspokojení nově vzniklé potřeby (srov. BEDRNOVÁ et al. 1998: 224).

Návyky jako zdroj motivace

V životě všech jedinců zpravidla dochází k tomu, že některé vykonávané činnosti uskutečňují častěji, dokonce pravidelně a tyto se stávají jakýmsi stereotypy, či návyky, např. nekouření, návyk sebereflexe v rámci sociálního jednání, technika plavání a dále i hygiena. V situacích, které se v životě jednotlivců již dříve vyskytly a jsou podobné již zažitým situacím, má každý jedinec tendenci realizovat z dřívějšíka již fixované stereotypy jednání – jednat dle svého návyku. Návykem tedy rozumíme opakovaný, fixovaný a zautomatizovaný způsob činnosti jednotlivce v dané situaci. Tyto návyky mohou vznikat nejen při výchově, ale i u sebeutvářecích aktivitách každého jedince potřeby (srov. BEDRNOVÁ et al. 1998: 226).

Zájmy jako zdroj motivace

Je v obecné poloze chápán jako motiv a v psychologii patří k pojmům s nejednoznačným obsahem. Zájem označuje určité zaměření jedince na jistou oblast jevů, např. plavání, další pohybové aktivity a zdravý životní styl (zdravá strava a dostatek spánku v souvislosti s tréninkem plavání), které výrazně přispívají k charakteristice jeho osobnosti, vyzývají ho k aktivitě, obohacují jeho prožívání, přispívají k rozvoji jeho znalostí, dovedností, schopností a rozšíření celkového rozhledu (srov. BEDRNOVÁ et al. 1998: 228).

Hodnoty jako zdroj motivace

Během svého života se člověk neustále setkává se skutečnostmi, které jsou pro něj nové, neznámé. Tyto skutečnosti dospívající nejen poznává, ale také hodnotí, tj. přisuzuje jim určitou hodnotu, význam, důležitost. Hodnotícím kritériem pro něj může být jak jeho osobní prospěch, tak prospěch širších sociálních skupin (rodiny, známých, kolegů v zaměstnání). Toto hodnocení značí u každého jedince jakousi osobní hodnotovou mapu. Znamená to, že určitým jevům přisuzuje jedinec buďto hodnotu vyšší, či nižší. Vytváří si tak určitou hierarchii hodnot dle jejich významu pro něj samého. Tyto hodnoty jsou jak zdrojem motivace jakýchkoli činností jedince, tak ovlivňují i jeho jednání a prožívání.

Hodnotou může být pro jedince prakticky cokoli, vše záleží na jeho osobních zkušenostech, osobnosti a životních podmínkách, např. hodnota fair – play a zdraví, být bez negativních zápisů v rámci DDŠ. Mezi obecně rozšířené hodnoty člověka řadíme rodinu, děti, přátelé, zdraví, zaměstnání, lásku, pravdu, vzdělání, úspěch, upřímnost, peníze (srov. BEDRNOVÁ et al. 1998: 228).

Ideál jako zdroj motivace

Rozumíme jím „určitou ideovou, či názornou představu něčeho subjektivně žádoucího, pozitivně hodnoceného, co pro daného jedince představuje významný cíl jeho snažení, skutečnost, o kterou usiluje.“ (BEDRNOVÁ et al. 1998: 230). Ideály se v životě člověka týkají různých skutečností, či jevů. Mohou mít různý význam, mohou se týkat osobního života člověka, jeho pracovní oblasti, životního stylu a mohou představovat např. ideální uspořádání společnosti, vzor osobnosti, kterým může být vychovatel, trenér, významný plavec i vrstevník, dále tělesný vzhled plavců (srov. PROVAZNÍK, KOMÁRKOVÁ 1996: 41-47).

5.2 Druhy motivace

V této kapitole zmiňuji druhy motivace, vztahující se k mému tématu.

Vnitřní a vnější motivace

Vnitřní motivace ovlivňuje lidské chování a prožívání bez jakékoliv vnější odměny, vede k činnostem, které nás uspokojují samy o sobě. Řadíme sem hru, studium, uměleckou tvorbu i vědecké bádání. Podstatou vnitřní motivace je přirozená lidská tendence vyhledávání něčeho nového, či rozptýlení. Její pomocí si dokazujeme schopnost řešit problémy a další překážky, které nám život připraví (srov. PLHÁKOVÁ 2005: 383, 384).

Pokud lidé provádějí jisté činnosti z vlastní iniciativy, pak tyto činnosti vykonávají déle, než činnosti, ke kterým byli donuceni okolnostmi vnějšími. Pokud užíváme odměny k řízení a ovládání lidského chování, snižuje to vnitřní motivaci a s ní související pocity, kterými jsou spokojenost a pracovní pohoda. Tyto projevy můžeme pozorovat jak u dětí, tak i dospělých (srov. PLHÁKOVÁ 2005: 383, 384).

Čáp (2001: 92) uvádí, že vnitřní motivy jsou vzájemně spjaty s vnějšími pobídkami. Pobídka mnohdy zvenčí podněcuje nebo oslabuje vnitřní motiv (lákové pobídky reklamy pobízí lidi, aby si koupili to, co nepotřebují a naopak). Pobídka se může stát cílem a ten

může působit povzbudivě jako pobídka. Vnitřní motivy tak mohou reagovat na určité pobídky velmi citlivě. Mohou sledovat pouze některé cíle a naopak opomíjet jiné.

Kromě potřeb, které představují vnitřní složku motivace, je pro iniciování činnosti často třeba i vnější pobídky, tzv. incentive u něž řada psychologů tvrdí, že je to behavioristický přístup, kterým je nějaký signál z okolního prostředí, navozující potřebu přiblížení nebo úniku od daného podnětu. Mezi vnější pobídky můžeme uvést všechny odměny a tresty. Do vnitřní motivace řadíme faktory, které můžeme ovlivňovat, řídit. Díky nim můžeme své chování ovlivňovat, nebo se vydat určitým směrem. Sem řadíme odpovědnost (vnitřní pocit, který nám říká, že naše práce je důležitá) a autonomii, neboli volnost konání (srov. PLHÁKOVÁ 2005: 319).

Vnější motivací rozumíme to, co vykonáváme pro ostatní jedince, abychom je motivovali. Sem bychom řadili tresty a odměny – povýšení v zaměstnání, zvýšení platu, disciplinární řízení, odnětí svobody (srov. ARMSTRONG 2007: 221). Jako alternativu vnější motivace bychom mohli chápat i stimulaci, kterou zmiňuje ve své knize Provozník a Komárková (1996: 37). Popisují ji jako „*vnější působení na psychiku člověka, v jehož důsledku dochází k určitým změnám jeho činnosti prostřednictvím změny psychických procesů, především pak prostřednictvím změny jeho motivace. Základní rozdíl mezi motivací a stimulací lze tedy spatřovat ve skutečnosti, že stimulace představuje působení na psychiku jedince zvnějšku, nejčastěji prostřednictvím aktivního jednání jiného člověka.*“

Z uvedeného plyne, že člověk si uvědomuje svou motivaci někdy více, jindy méně. Někdy si uvědomuje jen vnější cíl, ne však vnitřní motivy, které ho k němu podněcují nebo od něho odrazují. Proto je v rámci pedagogického působení pro mě důležitým úkolem vést dospívající mládež pomocí otevřeného dialogu k sebereflexi, k uvědomování si sebe sama (srov. obr. 2).

Výkonová motivace

Lidé se dělí na ty, kteří jsou motivováni úspěchem a na motivované vyhnutím se neúspěchu, kterým je strach z neúspěchu. První část lidí vysvětluje své úspěchy vnitřními faktory, kterými jsou jejich schopnosti a ti druzí externími činiteli – štěstím, lehkostí úkolu a svým úspěchem nejsou povzbuzováni. Toto nám ukazuje, že se motivace činností tvoří pod vlivy zkušeností, emocionálních, kognitivních činitelů a očekávání (srov.

NAKONEČNÝ 1998: 460). V salutogenetickém pojetí je pocit koherence prvkem, který tyto zkušenosti, emocionální a kognitivní činitele a očekávání spojuje se smysluplností, srozumitelností a pozitivním řešením.

I když je výkonová motivace důležitým fenoménem sportovního tréninku, vznikla její teorie mimo psychologii sportu, přibližně v šedesátých letech, ve spojených státech. Za teorii výkonové motivace bychom mohli považovat tendenci ke sportovní aktivitě, vznikající z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a vyhnout se selhání. Tento druh motivace souvisí s ontogenetickým vývojem, sociálními rolemi a situačními vlivy. Je dokonce prokázáno, a to určitými studiemi v USA, že děti z neúplných rodin jsou méně výkonově motivovány, než děti z rodin úplných (srov. SLEPIČKA 2006: 75 – 78).

Motivace v pohybových aktivitách

Motivace je hybnou silou jak v běžném životě, tak i ve sportu. Zájem o pohybové aktivity souvisí jak vnějšími podmínkami, tedy společenským prostředím, tak i s mírou vrozených dispozic. U sportu je velmi důležité rozlišovat dlouhodobé působení motivace od krátkodobých vlivů dílčích motivů. U dlouhodobé motivace je spojitost se schopností předjímat budoucí cíle a usilovat o jejich dosažení. Tyto faktory rozvíjí odpovídající volní vlastnosti jedince. Uspokojování potřeby pohybu dostává již od útlého dětství společenský charakter. Nežádoucí způsoby pohybových projevů jsou tlumeny, společensky vhodné posilovány. K uspokojování potřeby tělesného pohybu dochází výběrovým způsobem. Z vrozené potřeby pohybu se postupně vyvíjí i potřeba společenská. Ve sportovní činnosti vystupuje potřeba pohybu jako základní pohnutka, která prostřednictvím nesespecializované tělovýchovné činnosti přivádí na určitém stupni a za určitých podmínek individuum k činnosti sportovní. Při vlastní sportovní činnosti je potřeba pohybu jedním z impulsů vedoucích k této činnosti. Velký význam mají pro sportovní činnosti potřeby, které souvisejí s utvářením vztahů mezi lidmi - např. potřeba určitých citových vztahů, potřeba zaujmout určité místo ve společnosti, potřeba hodnocení a uznání vlastní činnosti apod. (srov. kapitola 4.3).

Sport s kvalitou života úzce souvisí, je jedním ze symptomů kvality života, protože živořící člověk nesportuje. Pohyb je v životě moderního člověka takový projevovaný nadstandard, je odrazem vnitřní vitality jedince, jeho bujnosti a radosti. Sportovec má energii navíc. V některých sportech je požadavek “be cool“ (buď v pohodě – neutíká, je ve škole soustředěný, nedostává se do konfliktů s vrstevníky, jedná s rozvahou) jejich

programovou součástí. Lidé se silnější potřebou dosáhnout vysokého výkonu se zpravidla rychleji učí, jednají s vyšší intenzitou, stavějí si náročnější cíle a mají tendenci dokončovat zadanou činnost. Jsou cílevědomější. Jejich motivační úroveň je kompaktnější a projevuje se ve velkém vnitřním nasazení v tréninku i v soutěži (srov. SLEPIČKA, et al. 2006: 32, 222). Zde zůstává otázkou, zda takoví jedinci nemají svou potřebu dosáhnout vysokého výkonu orientovanou příliš jednostranně, tzn., zda a jak jsou schopni vyrovnat se s neúspěchem - zda jej z hlediska salutogeneze řadí ke stresovému zážitku, který pro ně představuje deficit (pocit bezmoci, selhání) nebo stresovému faktoru, který hodnotí jako výzvu (hledají pozitivní řešení, např. přijetí takové situace jako součást procesu učení).

5.3 Aktuální motivace mládeže k pohybovým činnostem

Má bakalářská práce, sledující vztah a motivaci dospívajících k pohybovým aktivitám, mě přivedla k pozitivním, ale i negativním zjištěním. Mezi pozitivní patří, že ve zkoumaných šesti školách jsou děti převážně spokojeny s trávením volného času, více jak polovina jich chodí do zájmových kroužků, ze kterých převažují kroužky sportovní. Ve volném čase vůbec v hojném počtu sportují. O volnočasových aktivitách jsou dobře informováni a s jejich nabídkou jsou spokojeni. Mezi negativní závěry patří, že největší část volného času většina dotazovaných dětí tráví pasivním odpočinkem, sledováním televize, surfování na internetu a počítačovými hrami, tedy bez pohybu. Otázkou tedy je, proč se u těchto dotazovaných dětí liší jejich skutečné chování od jimi uvedených postojů, jakou měrou se u jejich odpovědí projevuje sociální žádoucnost (srov. FIGUROVÁ 2007). Jaká je situace u dětí v DDŠ?

Při volnočasových, převážně pohybových činnostech v dětském domově se školou jsem v neustálém kontaktu se svou skupinou chlapců. Při těchto aktivitách se u nich snažím o uvolnění napětí, otevřenou komunikaci, uvědomění si svých schopností a jejich vhodné využití. S tím souvisí i postupné zvyšování zátěžových situací. Komunikací se u chlapců snažím dosáhnout toho, aby dobrovolně raději volili pohybovou aktivitu, před kouřením a dalším rizikovým chováním. Opakovaně jim zdůrazňuji, že po nějakém čase na sobě poznají rozdíl jak po tělesné, tak i psychické stránce. Nejprve uplatňuji svoji autoritu, kdy je k pohybové aktivitě navedu sám a posléze očekávám jejich kladný postoj, projevující se jejich vnitřní motivací k těmto činnostem, která byla zprvu mým působením motivací vnější. V otevřeném dialogu se svými svěřenci se snažím o reflexi a sebereflexi i v rámci tréninkové jednotky. Předpokládám, že reakce mých svěřenců jsou méně

zatíženy sociální žádoucností, než by byly reakce dětí, které vyrůstaly v sociálně stabilních podmínkách (srov. FIGUROVÁ 2007: 61).

5.4 Shrnutí

Abychom z pozice autority děti dokázali motivovat a postupně měnit jejich motivaci vnější na motivaci vnitřní, musíme jednak poznat souvislosti našeho působení, poznat, jak „naše“ děti cítí, vnímají, kde jsou jejich hranice, kde jsou hranice naše vlastní, otevřeně s nimi komunikovat a jít osobním příkladem. Tyto snahy začínají již u nás, rodičů, dále pak trenérů a v neposlední řadě i vychovatelů ze zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy. Profesionální výchovatelů je i zajišťování pohybových aktivit pro zmíněné děti, kdy na ně nejprve působí jako zdroj vnější motivace – začleňují děti do příslušných kroužků, které si mají možnost předem vybírat, dohlíží na jejich pravidelnou účast v těchto kroužcích, učí je techniky i styly a budují u nich vnitřní vztah k těmto aktivitám. Tyto postupy slouží právě k probuzení motivace vnitřní, jejíž dosažení je jistě cílem většiny trenérů i vychovatelů, pracujících s dětmi. Podmínkou pro naplnění tohoto úkolu je neochvějné nadšení pracovníků, což zmiňoval již Aurelius Augustinus: „*Kdo chce zapálit jiné, musí sám hořet.*“ Pokud ale jedinec získá navíc motivaci výkonovou, či motivaci k pohybovým aktivitám, považují to u něj za jeho obrovský pokrok (dosažení určitého vývojového stupně), napomáhající mu např. ke zmíněné socializaci i posílení jeho integrity (srov. kapitola 4.2).

6 Plavání

6.1 Vývoj sportovního plavání

Pokud bychom se podívali zpět do historie, až do období prvobytně pospolné společnosti, nemáme odsud žádnou zmínku o tom, jaký měl člověk vztah k plavání. Můžeme pouze předpokládat, že lidé v této době plavali tak, že napodobovali pohyby zvířat, a to hrabáním. Tímto stylem plavou i současní domorodci v centru Afriky a Jižní Ameriky. Velký vliv na rozvoj plavání měla otrokářská společnost, během které došlo k velkému rozmachu tělesné výchovy. Majetní lidé – otrokáři – měli velký zájem o vzdělání svých dětí, pro které zvali do svých příbytků učitele, kteří poskytovali základy vzdělání v oblastech umění, vědy a tělesné výchovy (srov. HOCH 1983: 12–22, JONÁŠ 2008: 8, TICHÝ 2012: 20).

Již ve starém Egyptě bylo plavání jistě oblíbenou činností, což nám dokazují různé dochované sošky a malby na vázách, zobrazující plovoucího člověka. Tyto artefakty zobrazují i plavající ženy, takže se usuzuje, že plavat směly i ženy. K největšímu rozvoji tělesné výchovy došlo v dobách Řecka, kde plavání bylo považováno za nejdůležitější vyučovací předmět na gymnáziích. Za nevzdělaného byl považován ten, kdo neuměl plavat! Plavání mělo svoji úlohu i v armádě. Plavci pomáhali v boji tím, že se přiblížili pod vodou k nepřátelským lodím, na kterých před zahájením bitvy způsobovali paniku. Tento výchovný styl vojáka se přenesl později i do Říma, kde se vojáci na březích Tibery učili plavat v šatech i ve zbroji. Během úpadku Říma docházelo i k úpadku tělesné výchovy. Gladiátoři, bojující na život a na smrt postupně nahradili zdravé soutěžení mezi lidmi. Gladiátorské zápasy probíhali i ve vodě, kde bylo úkolem gladiátora utopit svého protivníka při inscenované námořní bitvě. Tyto souboje se nazývali Naumachie. Zřejmě prvním plaveckým bazénem v Evropě byl bazén o rozměrech 32 × 32 metrů, který byl předán veřejnosti za vlády císaře Augusta. První učebnice plavání byla vydána roku 1538 a o její vydání se zasloužil M. Wynnmann (srov. HOCH 1983: 12–22, JONÁŠ 2008: 8, TICHÝ 2012: 21).

V současné době je plavání zařazeno na nejvýznačnější sportovní soutěži – olympijských hrách, k čemuž došlo již v roce 1896. Plaveckou disciplínou v té době byl pouze volný způsob a to na vzdálenost 100, 500 a 1 200 metrů. To je ale historie, protože dnes se plave technikou prsa, znak, motýlek a volný způsob. V počátcích olympiády soutěžili pouze muži, ženy se k nim přidaly až na olympiádě ve Stockholmu v roce 1912.

V plavání se dnes, kromě olympijských her, soutěží na republikové, evropské a světové úrovni. Tyto závody řadíme mezi významnější, jinak se soutěží ve všech věkových kategoriích i v různých úrovních (srov. HOCH 1983: 12 – 22, JONÁŠ 2008: 9, TICHÝ 2012: 21).

Vznik sportovního plavání se připisuje Anglii, kde se začalo pravidelně plavat na vytrvalost v mořích a řekách. Tomu nejprve předcházely samostatné vytrvalostní výkony. Rozhodujícím popudem byl ale plavecký výkon básníka lorda Byrona, který přeplaval v roce 1810 Dardanelskou úžinu. Tento čin vykonal na základě ověření pravdivosti řecké báje o Leandrovi. Dalším významným plavcem v historii byl anglický kapitán Webb, který přeplaval roku 1875 kanál La Mance, za 21 hodin a 45 minut. Postupem času, v polovině šedesátých let minulého století, docházelo v Londýně k zakládání prvních spolků přátel plavání, které se nazývaly plaveckými kluby. Tyto kluby mezi sebou postupně začínali soutěžit. Přidávali se k nim jak studentské koleje, tak i jednotlivci. Roku 1908 byla založena mezinárodní plavecká federace FINA (Fédération Internationale de Natation Amateur), která přispěla pro vytvoření nových pravidel a směrnic pro závodění v mezinárodním měřítku. V roce 1927 vznikla evropská plavecká liga LEN (Ligue Européenne de Natation), a jejím prvním předsedou se stal československý zástupce ing. Hauptman (srov. HOCH 1983: 14, 15, JONÁŠ 2008: 8, TICHÝ 2012: 21).

6.2 Vliv plavání na zdraví člověka

Nespornou výhodou plavání a velkým činitelem pro zdraví je to, že se provádí ve vodorovné poloze a tím se méně zatěžuje srdce. Díky beztlížnému svalstvu dochází k téměř absolutní relaxaci svalstva a k synchronizaci obou mozkových hemisfér. Tím se produkují v těle endorfíny, způsobující dobrou náladu. Dále pak přeměnou elektrické aktivity mozku na alfa až theta rytmus dochází k uvolnění mysli (domnívám se, že tyto faktory mohou pozitivně působit při výchově dětí s klasifikovanými poruchami chování, umístěnými v zařízeních pro ústavní a ochrannou výchovu). Lidské tělo je také přímo závislé na pravidelné dodávce kyslíku. Ten je tělu dodáván pouze tehdy, pracuje-li dobře dýchací systém. U plavců je to o to těžší, protože mají hlavu ponořenou do vody a vynořují se jen na krátkou dobu, při nádechu i výdechu působí na hrudní koš tlak vody a žaludek usnadňuje výdech. To nám u plavců vysvětluje vysokou vitální kapacitu plic a dobrou rozpínavost hrudního koše. Tělo je nadlehčováno ve vodě určitou silou, dochází tím k odlehčování podpůrného aparátu, hlavně kostí a kloubů. Díky tomu jsou jedinci schopni v plavání uskutečňovat vytrvalostní výkony, s minimálním rizikem poškození

jejich zdraví (srov. ČECHOVSKÁ 2001, JONÁŠOVÁ 2008 :18 – 20, ZÍTEK 1978: 4, 5).

Při plavání je tedy příznivě ovlivňován srdečně cévní systém dětského organismu, dochází ke zlepšení činnosti dýchacího systému a může napomáhat při odstraňování vad v držení těla. Pohyb ve vodě napomáhá také při otužování. Celkově se dá říci, že pokud je výuka plavání dobře zabezpečena, vychází nám tento sport jako aktivita s nízkou úrazovostí (srov. JONÁŠOVÁ 2008 :8, ZÍTEK 1978: 4, 5).

6.3 Charakteristika sportovního tréninku dětí a mládeže

Sportovní trénink u dětí a mládeže se vyznačuje oproti tréninku dospělých řadou zvláštností. To má několik důvodů. Zprvce se je první etapou dlouhodobého (celoživotního) tréninku a dále má velký vliv na základy chápání u dětí ve vztahu ke svému budoucímu rozvoji a sportovní výkonnosti. Východiska tohoto tréninku mají významný vliv na somatický, fyziologický, psychologický a sociální vývoj těchto dětí (srov. ANTONOVSKY 1987, ILG a KNAPPE 1999). Tyto změny přímo určují charakter jednotlivých vývojových etap. Proto je nesmírně důležité určit strukturu i obsah tréninku tak, aby byl dětem umožněn jejich přirozený vývoj a zároveň aby budoval dobré základy pro výkonnostní růst jedince perspektivním směrem (ZÍTEK 1978: 63). Významnou roli zde hraje otevřený dialog mezi trenérem a jeho svěřencem.

Kroužek plavání v DDŠ

Po mém nástupu na pozici skupinového vychovatele DDŠ Měcholupy v roce 2006 jsem byl seznámen s jeho organizací a koncepcí. Toto zařízení bylo a stále je mnohými našimi vychovateli nazýváno „sportující DDŠ“. To potvrzují jak letní tábory pořádané na Kvildě, Javorné a Strážově, tedy v oblastech, které umožňují sportovní vyžití dětí (jízda na bikách, pěší túry, možnosti koupání), tak pravidelná účast na různých soutěžích a závodech, včetně olympiád DDŠ, na kterých děti vykazují velmi dobré výsledky s oceněním. Těch z plavání v minulosti bylo ale méně, protože příprava byla vždy krátkodobá a děti nebyly schopny se v konkurenci prosadit. Toto mě vedlo k myšlence pravidelné přípravy dětí v plavání, a to založením kroužku kondičního plavání. Jedním z jeho cílů měla být dobrá připravenost našich závodníků na olympiády DDŠ. V současné době se děti pravidelně (jednou týdně) účastní tohoto kroužku a již krátce po jeho vzniku začaly vykazovat dobré výsledky. Trenéry jsou vychovatelé DDŠ, kteří projevují zájem o sport a účastní se olympiád i závodů během školního roku. V době vzniku kroužku byla

velmi důležitá odborná spolupráce s erudovanými pracovníky domu dětí a mládeže v Klatovech, kde organizují kroužek plavání pro veřejnost.

6.4 Olympiáda dětských domovů se školou

V této kapitole popisují důvody vzniku olympiády, její smysl a cíle.

Volnočasové aktivity dětí v dětských domovech se školou se převážně odvíjejí od možností (pomůcky, prostředky, vybavení) a finanční podpory jednotlivých zařízení, případně od organizačních schopností vychovatelů působících v těchto zařízeních. Jak jsem zmiňoval v kapitole 1.3, děti z těchto zařízení mají klasifikované poruchy chování, případně i poruchy pozornosti s hyperaktivitou. Proto většina vychovatelů z těchto zařízení volí jako nejvhodnější náplň volného času aktivity pohybové, při nichž děti nejlépe „uvolní“ svoji energii a při večerních činnostech (hygiena, úklidy) i následující den ve škole jsou pak klidnější a soustředěnější. Tuto skutečnost jsem si ověřil během rozhovorů se svými kolegy, kteří se účastní olympiád jako dozor a zároveň i jako trenéři závodníků.

V průběhu olympiády dochází k seznamování dětí z různých koutů celé naší republiky, vznikají nová přátelství a často se na těchto závodech střetávají sourozenci, či příbuzní, umístění do rozdílných zařízení, buďto z výchovného hlediska, či k rozdělení došlo díky odlišnému věku sourozenců. Děti se na olympiádě setkávají s pro ně novým režimem dne, který je odlišný od jejich běžného režimu v příslušném dětském domově se školou. Většinu dne tráví na sportovištích, kterými jsou atletický stadion, hřiště na volejbal, nohejbal, fotbal, hala na stolní tenis, většinou tělocvična, venkovní travnatý povrch pro biatlon, většinou okolí kempu, či louka a plavecký stadion. Mezi jednotlivými sporty mají závodníci prostor pouze na občerstvení a převléknutí do jiného sportovního ošacení, na regeneraci sil a odpočinek zbývá velmi krátký čas, po ukončení sportovního dne. Fyzická zátěž, kladená na zúčastněné sportovce je vysoká. Jedním z faktorů zátěže je vlastní doba trvání olympiády, která je v délce pěti dní.

S vlastní olympiádou je spojená i příprava. Chlapci díky ní mají motivaci k pravidelné účasti na trénincích. Ty mohou probíhat prakticky celoročně, již po skončení jednoho ročníku olympiády mohou chlapci začít s přípravou na další ročník. Vše záleží pouze na nich a na přístupu vychovatelů a trenérů (srov. kapitola 5.1.4).

Zahájení olympiády se pravidelně účastní zastupitel města, ředitel ústavu a další funkcionáři. Při tomto zahájení se vztyčí česká vlajka za doprovodu státní hymny, zapálí se olympijský oheň a všichni sportovci pronesou slib. Její zakončení se nese v podobném duchu.

Historie a cíle olympiády dětských domovů se školou

Ohledně historie olympiády dětských domovů se školou jsem uskutečnil rozhovor s dlouholetým organizátorem a bývalým ředitelem dětského domova se školou v Chrastavě Mgr. Peldou, se kterým přicházím do styku na sportovních kláních, kde působí jako rozhodčí, v současné době v penzi. Ten uvádí, že olympiády zřejmě vznikly ze sportovních her dětských domovů, které už v šedesátých letech měly i tehdejší základní devítileté školy s dětskými domovy (dále ZDŠ s DD), jak zněl oficiální název tehdejších „polepšoven“. *„Už tehdy byl zřetelný rozdíl v kvalitě přípravy a bývalo dobrým zvykem, že jsme Dětské domovy převyšovali. Já osobně jsem byl na třech sportovních hrách, poprvé v roce 1969. Organizátorem a pořadatelem byla ZDŠ a DD Liběchov a její ředitel pan Jan Lukavský – fanda Sportu a budoucí Samaranch první. Účast bývala ke dvaceti zařízením.“* Zásadním krokem byla změna názvosloví zařízení pro náhradní výchovu. ZDŠ s DD se přejmenovaly na Dětské výchovné ústavy (dále jen DVÚ). *„Od té doby se vlastně datují olympiády tehdejších DVÚ, dnes DDŠ“*, jak uvádí Pelda. Některá zařízení spojovala obě kategorie, ta se pak nazývala VÚDM, tedy výchovný ústav pro děti a mládež. *„První oficiální olympiády pro chlapce a děvčata se datovaly kolem roku 1972. Stěžejními akcemi byly zimní olympiády (začátek v roce 1974), letní olympiády DVÚ a VÚM.“*

Mezi hlavní cíle olympiády při jejím vzniku patřil rozvoj a zvýšení zájmu o pohybové aktivity, přispění k lepší socializaci všech zúčastněných, posílení osobnosti adolescentů zátěžovými situacemi, výchova ke zdravému životnímu stylu a vhodné naplňování volného času dětí. Dalším smyslem byla snaha pedagogů dát dětem, kterým osud moc nepřál a nenarodili se příliš šťastně, příležitost se prosadit, zažít pocit úspěšnosti, slyšet potlesk a dostat zaslouženou cenu za své výkony. Ne, není to tak romantické a nenamlouvejme si, že jsou všechny děti nadšené do sportování. Ale je tady ta šance, které je třeba využít. Děti v rodinách mají náplň volného času většinou dobře naplánovanou, účastní se kroužků a dalších zájmových aktivit a není důvod, proč bychom jako vychovatelé stejnou možnost nedali těm, kteří v rodině mnoho pozitivního nezažili.

Další devizou olympiády je motivace k férovému chování, a to jak během konání olympiády, tak i po jejím skončení. Při trénincích, olympiádách a styku s veřejností dostává adolescent možnost měnit motivaci vnější na potřebu chovat se férově a dle daných společenských pravidel (Nakonečný 1998: 454–456). Jedním z důvodů takového chování je pravidelný kontakt s veřejností na jednotlivých závodištích během olympiády, ale i při trénincích.

Chtěl bych zároveň zdůraznit, že letní olympiády chlapců, pořádané dětskými domovy se školou, nejsou ojedinělou akcí. Každoročně se v těchto zařízeních konají letní a zimní olympiády pro chlapce i dívky, pořádané v odlišných termínech. Tyto typy olympiád probíhají nejen na úrovni dětských domovů se školou, ale i na úrovni výchovných ústavů pro mládež. V roce 2014 se bude konat již čtyřicátý druhý ročník letní olympiády chlapců dětských domovů se školou.

Evaluace olympiád dětských domovů se školou

Olympiády dětských domovů se školou v současné době zaštiťuje MŠMT a národní institut dětí a mládeže (dále jen NIDM). Tyto organizace poskytují finanční zajištění, bez kterého by uskutečnění olympiády nebylo myslitelné. Bohužel finanční prostředky nejsou poskytovány v takové výši, aby zajistily bezproblémový chod těchto závodů. Proto je nezbytně nutné, aby pořadající DDS dofinancoval olympiádu prostřednictvím sponzorských darů, podílel se maximální výší na organizaci celé olympiády a svépomocí zajistil hodnotné ceny pro vítěze.

Před zahájením každé olympiády je sestaven organizační výbor, který si vyžádá pověření pro konání olympiády od MŠMT a Národního institutu pro další vzdělávání. Toto pověření získá na základě vytvořeného a předloženého projektu, který je podmínkou pro získání finančních prostředků pro účely olympiády. Projekt je řízen podle vyhlášky č. 55/2005 Sb., o podmínkách organizace a financování soutěží a přehlídek v zájmovém vzdělávání. V dostatečném předstihu je bezpodmínečně nutné projekt předložit ke schválení na NIDM z důvodu jejího zdárného zahájení ve stanoveném termínu.

Před zahájením olympiády organizační výbor deleguje zpravidla dvojici svých členů, kteří si již dříve prošli celým procesem pořádání olympiády sami. Ti mají za úkol spolupracovat s aktuálním pořadatelem, konzultují s ním veškeré parametry jak sportovních disciplín, tak ekonomické. Účastní se aktivně olympiády (zpravidla ještě

rozhodují a pomáhají s organizací), řeší případné problémy, komplikace, jsou členy komisí a po ukončení olympiády hodnotí její průběh a kvalitu v hodnotící zprávě olympiády. V této zprávě je sepsán vlastní průběh olympiády, počet zúčastněných zařízení a celkový počet sportovců, jednotlivé soutěžní disciplíny, popis ubytování a umístění jednotlivých výprav. Obsahuje i celkové vyúčtování projektu. Závěr zprávy je věnován rozhodčím, pedagogům a všem pracovníkům, kteří se starají o bezproblémový průběh olympiády.

Zprávy se stávají jistým evaluačním dokumentem doby, protože odrážejí názor delegáta na zdařilost akce včetně hodnotícího komentáře. Jsou to relevantní dokumenty, jejichž vypovídající schopnost je velmi vysoká. Zpráva se na zasedání organizačního výboru čte a je z ní zpravidla bohatá diskuse, včetně názoru pořadatele, který je zván, aby si vyslechl komentáře účastníků i autorů zprávy. Zpětná vazba tohoto procesu jsou cenné podněty pro další činnost, reakce na ekonomické podmínky a změny, které se často nezlepšují.

Jedním ze základních úkolů organizačního výboru je hledání pořadatelů akcí na příští roky. Dalo by se říci, že jsou zařízení, která si tíží akce na sebe vezmou a pořádají olympiády často a potom další zařízení, která nikdy pořadateli nebyla a sami se účastní.

Po ukončení sportovního klání je hodnotící zpráva odesílána hlavním rozhodčím – supervizorem – o konání olympiády také na MŠMT, na NIDM.

Jak uvádí Pelda „*Nejdůležitější je ta neformální evaluace, která se šíří komentáři účastníků, hodnocením pedagogů a dětí.*“ Pokud v mé DP hovořím o evaluaci olympiád DDŠ, pak chápu příspěvek uvedeného pilotního výzkumného projektu týkajícího se plavání právě jako součást neformální evaluace.

6.5 Shrnutí

Plavání má ve společnosti hluboké kořeny a v otrokářské společnosti došlo k jeho velkému rozmachu, který si dovolím tvrdit, postupně opadá. Plavání je sice zařazeno mezi sporty na olympiádě, ale to je většinou jediná možnost, kdy se s plaváním v dnešní době v masmédiích setkáváme. Vlivem sportovního plavání může docházet u jedinců i ke změnám v motivaci, kdy se vnější motivace mění na motivaci vnitřní, či výkonovou a motivaci k pohybovým aktivitám. Tuto změnu velkým způsobem ovlivňuje právě trenér, který může jedince nadchnout z mnoha stran, pokud je do plavání správně zapálen

(srov. kapitola 5.1.4). Myslím si, že je to poslední dobou nedocenený sport, který má nesporné výhody pro zdravý vývoj jedince. Tyto výhody jistě přiměly zakladatele olympiád dětských domovů se školou k tomu, aby plavání zařadil mezi její sporty, a díky tomu se v současné době mají děti z DDŠ možnost seznámit se sportem, který je náročný, ale krásný. V některých zařízeních je jim ohledně plavání poskytnuta taková péče a přístup, že jsou po určité době schopni konkurovat dětem z běžných škol. Důležité zde není pouze to, aby konkurovali dětem z běžných škol, ale aby v sobě nesli motivaci zůstat u plavání, respektive u pohybové aktivity i po odchodu ze zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy. Anebo aby tyto pohybové aktivity zařadili do svých zdrojů odolnosti, které ač nepravidelně, přesto aktivně budou využívat.

7 Projekt výzkumu

7.1 Výzkumné otázky

Švaříček a Šed'ová (2007: 69–71) uvádí, že výzkumné otázky tvoří jádro každého výzkumného projektu. Pomáhají zaostřit výzkum tak, aby poskytl výsledky v souladu se stanovenými cíli, a ukazují výzkumnou cestu. Musí být v souladu s cíli a výzkumným problémem, být dostatečně široké, neptají se na četnost jevů, ani na sílu vztahů mezi proměnnými, detailně zkoumají povahu určitých jevů, vyhýbají se přijatým předpokladům.

Stanovil jsem základní výzkumnou otázku:

Pomáhá kondiční plavání pozitivně měnit chování, sociální vztahy a přístup k životnímu stylu chlapců v dětských domovech se školou?

Tuto otázku jsem následně rozložil do čtyř specifických otázek:

- č. 1) Změnily se zvyklosti respondentů ve vztahu ke kouření a dalším omamným látkám?
- Touto otázkou zjišťuji, zda kroužek plavání může u dětí z DDŠ pozitivně působit na omezení těchto zmíněných negativních jevů.
- č. 2) Došlo ke změně v agresivním chování respondentů ve vztahu k jejich vrstevníkům?
- Touto otázkou zjišťuji, zda kondiční plavání může u dětí z DDŠ pozitivně působit na změny v jejich chování směrem ke svým vrstevníkům, zda jeho pomocí může dojít ke zlepšení v jejich chování.
- č. 3) Došlo ke změně v agresivním chování respondentů ve vztahu k pedagogům a dospělým osobám, resp. k autoritě?
- Touto otázkou zjišťuji, zda kondiční plavání může u dětí z DDŠ pozitivně působit na změny v jejich chování směrem ke zmíněným osobám, zda jeho pomocí může dojít ke zlepšení v jejich chování.
- č. 4) Způsobuje kondiční plavání u respondentů změnu ve vztahu ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám?
- Touto otázkou zjišťuji, zda vlivem kondičního plavání je u respondentů možné rozvíjet vztah ke zdravému životnímu stylu, který zahrnuje dostatek spánku, zájem o sport, množství a druh stravy.

7.2 Výzkumný soubor

Pro můj kvalitativní výzkum jsem použil záměrný (účelový) výběr respondentů. „Záměrný výběr je potřebný proto, aby vybrané osoby byly vhodné, tj. aby měly potřebné vědomosti a zkušenosti z daného prostředí. Jen tak mohou podat informačně bohatý a pravdivý obraz o něm (...). Výběr je vždy reprezentativní, i když ne z hlediska matematické statistiky – osoby dobře reprezentují dané prostředí.“ (GAVORA 2000: 144). Záměrný výběr mi umožnil určit si požadavky, které musí dotazovaný splňovat a jsou v souladu s cílem kvalitativního výzkumu. Tento výběr zároveň určuje i logiku a sílu ve výběru případů bohatých na informace, potřebných pro zkoumání do hloubky. U takovýchto případů se tedy mohu mnoho dozvědět o otázkách hlavní důležitosti pro mé výzkumné šetření.

Ve svém výzkumu jsem pracoval se čtyřmi respondenty, chlapci z DDŠ Měcholupy. Jednalo se o chlapce, kteří se účastní více plaveckých závodů v průběhu školního roku a olympiády chlapců, konající se každoročně v červnu. Kondiční trénink je tedy přípravou na tyto závody, na které chlapci trénují celoročně jednou týdně. Důvodem tak nízkého počtu je dokonalejší prozkoumání zjišťovaných jevů.

Podle dostupnosti jsem volil dva chlapce, kteří byli v DDŠ déle, než dva roky a další dva, kteří byli v zařízení kratší dobu, přibližně půl roku. Důvodem byl možný odlišný vliv plaveckého tréninku na jejich chování a změny v chápání salutogeneze.

Dalším kritériem při výběru respondentů byl věk. Vzhledem k povaze výzkumu a větší validitě výsledků jsem zvolil respondenty ve stejné věkové hranici, a to ve věku patnácti let. V tomto věku většina klientů opouští naše zařízení z důvodu ukončení povinné školní docházky, je to tedy nejvyšší věková hranice. Z psychologického hlediska v tomto věku začíná snaha o autonomii v chování, převážně v zájmové činnosti a aktivizuje se hodnotově orientační činnost. Tyto důvody mohou ovlivnit jejich celkový přístup k pohybovým aktivitám a vztahu k životnímu stylu.

7.3 Použité výzkumné metody

Zde bych nejprve rád vysvětlil, proč se mi strategie výzkumu výše uvedených indikátorů pomocí kvalitativního přístupu (zde případové studie) jeví jako nejpřijatelnější. Kvalitativní přístup má za cíl získat co nejkompexnější porozumění fenoménu, např. pomocí metodické i datové triangulace, která spočívá ve sběru informací pomocí více zdrojů. Ty lépe osvětlí různé stránky situace a zkušenosti, aby bylo možné zobrazit jejich komplexitu. Triangulace dat dovoluje lépe vyhodnotit rozdíly a podobnosti informací a prozkoumat co největší množství hledisek zkoumaného problému (srov. ŠVAŘÍČEK, ŠÉDOVÁ 2007: 12).

Metody epizodického rozhovoru, terénních poznámek a původní charakteristiky respondentů, považuji pro výzkum fenoménů, jako jsou změny v postoji jedince ke zdravému životnímu stylu a změny v oblasti sociálního chování, za velmi vhodné. Umožňují získat dostatečnou datovou základnu, ve které jsou obsaženy vnitřní pocity a názory respondentů (srov. HENDL 1997: 176, 177, 197, 198). Spolu s respondenty pak výzkumník spoluvytváří realitu zkoumaného jevu, může na ni nazírat z mnoha pohledů, poznávat ji a tak snadněji interpretovat. Tímto přístupem dochází k prezentaci zkoumaného jevu, jenž se postupně stává dobře srozumitelným (srov. ŠVAŘÍČEK, ŠÉDOVÁ 2007: 24).

7.3.1 Případová studie

Základním výzkumným plánem mé diplomové práce je případová studie, jako jeden z přístupů kvalitativního výzkumu. V rámci níže uvedeného výzkumu jde o pilotní zjištění souvislostí, jež je možné rozšířit navazující longitudinální studií, a to tak, aby se stala součástí širší evaluace projektu olympijských her DDS (srov. kapitola 6.4).

Smyslem případové studie je detailní studium jednoho, nebo několika málo případů, kde základem případového šetření je sběr skutečných dat, vztahujících se k objektu výzkumu. Jedná se o výzkumnou strategii, která usiluje o komplexní porozumění případu v jeho přirozeném prostředí, kde hlavním cílem je poznání případu do hloubky. Mezi nejpoužívanější techniky v případové studii patří rozhovory a pozorování (srov. ŠVAŘÍČEK, ŠÉDOVÁ 2007: 96). Hendl (1997: 104) uvádí, že pomocí případové studie provádíme sběr velkého množství dat od jednoho, či několika málo jedinců, které nám poslouží k zachycení složitosti případu a popisu jeho celistvosti.

Jak jsem již zmínil, je mým záměrem zjistit a podrobně popsat postoje (aktuální i dřívější) vybraných chlapců ke zdravému životnímu stylu, zdraví a sociálně patologickým jevům, kterými jsou agresivní chování vůči svému okolí, kouření, užívání alkoholu a dalších omamných látek, stravování a pitný režim, únava, rozjařenost, komunikace, vztah k pohybovým aktivitám. Dále interpretací získaných dat zjistit možné změny v jejich postoji k těmto jevům vlivem tréninku plavání, kterého se pravidelně účastní a zda a jak se mění jejich sociální chování. Pokusím se podrobně prozkoumat jednotlivé případy a porozumět jim.

Důležitým faktorem u kvalitativního výzkumu je jeho validita, o jejíž zajištění se výzkumník snaží přímým kontaktem s realitou a rozsáhlým, velmi detailním, komplexním a přesným popisem zkoumané problematiky s použitím původních výroků zkoumaných osob (srov. Hendl 2005: 335). Pro zajištění validity jsem použil triangulaci metod sběru dat, a to epizodické rozhovory, terénní poznámky a charakteristiky respondentů. Pomocí kombinace těchto metod jsem se snažil o co největší objektivizaci výzkumných postupů a z nich získaných dat.

7.3.2 Epizodický rozhovor

Tento typ rozhovoru je modifikací narativního rozhovoru a spojuje v sobě výhody narativního rozhovoru a rozhovoru s návodem. U takového rozhovoru předpokládáme, že určité subjektivní zkušenosti každého z nás jsou v paměti uloženy ve formě životních příběhů – konkrétní průběhy životních situací a sémantických znalostí – více abstrahované subjektivní teorie. Hendl (1997: 177) uvádí, že základem takového rozhovoru je vybízení respondenta k volnému vyprávění nějaké epizody jeho života, která je pro náš výzkum důležitá. Před rozhovorem je vhodné si připravit návod se soupisem témat, otázky se soustředí na sémantické části znalostí. Cílem takového rozhovoru není pouze technické skloubení vyprávění a otázek, ale v podstatě se jedná o odhalení zkušeností, které respondent není schopen plnohodnotně vyjádřit při samotném vyprávění, ani v odpovědi na konkrétní otázku.

Předpokládal jsem, že vzhledem k věkové hranici dotazovaných v rámci tohoto výzkumu se při kombinaci kladení otázek a volného vyprávění budeme lépe držet tématu a výpovědi budou co nejúčelnější. Zároveň mi tento rozhovor umožnil řadit si otázky dle mých potřeb a dané situace. Jako výsledek jsem tedy očekával soubor „volného

vyprávění“, který by vyjadřoval věrné výpovědi a prožitky dotazovaného a zároveň i odpovědi na mé otázky.

Z etického hlediska jsem před zahájením výzkumu žádal písemně rodiče respondentů o souhlas s účastí na výzkumu. Poté jsem seznámil samotné respondenty s výzkumem a zažádal i o jejich souhlas. Nevyvíjel jsem na ně nátlak, vyžadoval jsem dobrovolnou účast a sdělil jim, že mohou z výzkumu kdykoli odstoupit. Jejich reakce na účast ve výzkumu byla kladná. Důvodem jejich rozhodnutí, jak sami uvedli, byla změna v tradičním způsobu života a pocit důležitosti a sounáležitosti s výzkumem. Kvůli objektivizaci získaných dat jsem v souvislosti s uvedenými pocity důležitosti a sounáležitosti zvažoval problematiku možné sociální žádoucnosti v jejich odpovědích.

Pro potřeby mého výzkumu jsem rozdělil podle Hendla (1997: 176, 177) epizodický rozhovor na čtyři části. První částí byla stimulace, kdy jsem dotazované seznámil s průběhem a vizí projektu i s tím, že rozhovory budu zaznamenávat na diktafon. Dále jsem jim přednesl informace o jednotlivých částech rozhovoru. Po jeho zahájení jsem pokládal otázky co nejvíce srozumitelně a vynechával odborné termíny, aby respondenti ze své pozice otázky co nejlépe pochopili. Hendl také uvádí, že v této části rozhovoru se výzkumník pokouší o získání důvěry respondenta. Tento úkol jsem měl z části ulehčený, protože díky stálému kontaktu s dětmi při výchovné činnosti – při které působím vlastně jako rodič – máme vytvořený určitý vztah a důvěru. Díky tomu na mne nepohlíželi jako na cizince a byli v odpovědích, bez mého většího přičinění, otevření.

Druhou částí rozhovoru bylo vlastní vyprávění, do kterého jsem prakticky nezasahoval. Pokud docházelo k nejasnostem v odpovědích, nebo respondent neodpovídal pro můj výzkum dostatečně, kladl jsem na konci rozhovorů předem stanovené doplňující otázky.

Po ukončení celého vyprávění respondentem následovala třetí část, ve které jsem měl prostor na dodatečné zodpovězení některých nejasností a rozporů, vzniklých v průběhu rozhovoru. Jednalo se o témata, která dotazovaný zodpověděl, ale neměla dostatečnou výpovědní hodnotu i přesto, že jsem položil doplňující otázky (např. v příloze II jsem pro doplnění hlavní otázky 1R1 použil doplňující otázku 1aR1, která byla pro můj výzkum důležitá). Tyto nejasnosti jsem znamenal již v průběhu rozhovoru do předem připraveného poznámkového bloku. Nové odpovědi jsem opět zaznamenával na diktafon.

Ve čtvrté části jsem žádal respondenta o vyjádření toho, co pro něj v jeho životě znamená plavání, a to v podobě synonym. Následně jsem mu poděkoval za poskytnuté informace, rozhovor ukončil a vypnul nahrávání. Vzniklé audio záznamy mi poskytli komplexní a autentický záznam dat.

Rozhovory jsem vedl vždy v dopoledních hodinách, protože jsem předpokládal menší stupeň únavy respondentů v této době a chtěl jsem, aby jejich odpovědi byly plynulejší a výstižnější (srov. JIRSÁKOVÁ: 13). Byl jsem si vědom toho, že kvalita jejich výpovědí je pro výsledky mého výzkumu podstatná. Rozhovory jsem vedl na obývacím pokoji internátu, kde jsme měli požadovaný klid a příjemné prostředí. Pro jistotu jsem požádal kolegu, aby nás nikdo nerušil a aby dohlédl na zbytek mé skupiny chlapců. Celková délka rozhovorů byla od sedmnácti, do dvaceti jedna minut. První v délce 21:12 minut, druhý měl 17:15 minut, následoval třetí v délce 19:33 minut a poslední měl 18:24 minut.

Použití kódovacích znaků v rozhovorech

1R, 2R, 3R, 4R – Tyto kódy používám v rozhovoru s příslušným respondentem a odpovídají pořadí otázek, kladených v rozhovoru. Např. třetí otázka u respondenta 4 je označena kódem 3R4. Podotázky jsou značeny malými písmeny za příslušnou otázkou – např. u otázky 1 jsou podotázky 1a, 1b, atd. Tyto rozhovory jsou zpracovány do tabulek (viz. příloha II. Tab. 1 – o další přepisy tabulek je možné zažádat autora diplomové práce).

7.3.3 Zúčastněné pozorování

Díky tomu, že u chlapců působím jako skupinový vychovatel, jsem s nimi v neustálém kontaktu. Získávám o nich informace jak od mých kolegů ze školy, tak i od asistentů pedagoga, který je s dětmi po zbytek dne. Proto mám o jejich chování ucelený přehled a o všech změnách v jejich chování jsem neprodleně informován. Při kondičním plavání působím jako vychovatel a zároveň i jako trenér. Z těchto důvodů jsem zvolil metodu zúčastněného pozorování a záznamu pomocí terénních poznámek.

Při zúčastněném pozorování se jedná o dlouhodobé, systematické a reflexivní sledování probíhajících aktivit přímo ve zkoumaném terénu. Sledují se studované jevy přímo v prostředí, kde se odehrávají. Při zúčastněném pozorování se výzkumník přímo pohybuje v prostoru, kde se vyskytují zkoumané fenomény, sám je součástí tohoto prostředí, splývá s ním a stává se jedním z aktérů, čímž dochází k interakci mezi

pozorovaným a pozorovatelem. Výhodou zúčastněného pozorování je zachycení rutinních situací, které při rozhovorech respondenti nezmiňují, protože si je neuvědomují. Dále pozorovatel může objevit fenomény, kterým se doposud nikdo nevěnoval. V zásadě pozorování umožňuje nashromáždit odlišná data, než rozhovor, což je důležité si uvědomit (srov. ŠVAŘÍČEK, ŠÉDOVÁ: 143).

Jak popisuje Hendl (2005: 195–198), účelem pozorování je zachycení co největšího spektra situací v dané skupině. Zúčastňujeme se dění a zároveň ho pozorujeme. U pozorování je důležité nechat se strhnout svými aktivitami v terénu, ani je neutlumovat, stále si všímat dění kolem sebe. Zúčastněné pozorování nelze plně standardizovat, nepředepisuje žádnou specifickou metodu zaznamenávání. Zodpovídají se otázky typu kdo je na scéně, co se děje, kde je skupina nebo scéna lokalizována, kdy se skupina schází, jak jsou identifikované elementy propojené, proč se skupina chová tak, jak se chová. Při ukončení pozorování je vhodné rozloučit se s respondenty přátelskou, přirozenou formou, která zabrání narušení vztahů v dané skupině, ale i mezi pozorovatelem a pozorovaným.

Mezi hlavní výhody této metody patří detailní popis pozorovaného fenoménu, dále průběh pozorování, nejčastěji v přirozeném prostředí. Umožňuje nashromáždit nezkreslené informace a odhalit skutečnosti, které by při použití jiné metody mohli zůstat neodhaleny. Nevýhodou může být zpočátku nepřirozené chování účastníků výzkumu, nebo výzkumníka. Vzhledem k úrovni vztahů mezi mnou a mými svěřenci, kterou popisuji výše, jsem tento problém nemusel řešit.

Terénní poznámky

Terénní poznámky jsou hlavním prostředkem záznamu při zúčastněných pozorováních. Jejich úkolem je odhalit chování, které respondenti během rozhovoru mohou skrývat. Je důležité, aby zahrnovaly všechny detaily, byly organizované a smysluplné. Od jejich pečlivosti a úplnosti se dovíjí kvalita výzkumné akce. Obsahují zápisky o tom, co výzkumník slyšel, viděl, prožil, o čem uvažoval v průběhu shromažďování a reflektování dat. Slouží jako doklad překvapivých, nebo neobvyklých jevů a jsou nápomocné pro zvýšení důvěryhodnosti výzkumné zprávy. Při zápisu je vhodné používat zkratk, či symbolů, které mají později připomenout důležité aspekty a události dění, záznam co možná nejdříve doplňovat pro jeho úplnost. Přestože je pozorování nestrukturované, je důležité používat nějaký systém, který dovoluje zachytit informaci jednoznačně a úplně. Hendl dělí terénní poznámky na popisné a reflektující. V prvním případě se jedná o popis

jednotlivců, prostředí, informace o událostech, popis aktivit a popis chování výzkumníka. U reflektujících poznámek se jedná o reflexe analýzy, metody, etických problémů a aspekty, které je nutné vyjasnit. Oproti tomu Spradley (in HENDL 2005: 198) rozlišuje čtyři formy poznámek, a to kondenzovaný popis pomocí kódů a klíčových slov, podrobné zápisy dojmů z rozhovorů a pozorování, analýzy a interpretace od začátku až do konce pobytu v terénu a terénní deník, který obsahuje podobně jako deník zkušenosti, nápady, potíže, chyby, zmatek a problémy, které se vyskytnou při pobytu v terénu. V deníku by měly být všechny podrobnosti, problémy a zkušenosti. Měl by zachytit přípravu pozorování a vstup do terénu. Výzkumník přitom dodržuje pravidlo komplety do 24 hodin po ukončení akce v terénu (srov. HENDL 2005: 197, 198).

Terénní poznámky v mém výzkumu mají své opodstatnění. Slouží jako dodatečný objektivizující náhled na případné změny v chování respondentů vlivem plavání a doplňují výzkum o postřehy, které v rozhovoru nebyli schopni vyjádřit. Vzhledem k potřebám mého výzkumu jsem volil popisné terénní poznámky dle Hendla.

Poznámky jsem strukturoval tak, aby obsahovaly mé postřehy o chování chlapců na internátu, kde chlapci přicházejí do interakce se zbylými členy skupiny a často se dostávají do vzájemných konfliktů, většinou verbálních. Důvodem je jak omezený prostor skupiny na velký počet dětí, tak i neustálý kontakt při běžných činnostech, kde se každý snaží o sebeprosazení ve skupině a o prosazení svých zájmů a potřeb. Pokud měli respondenti nějaký zápis (poznámku, či pochvalu) ve zmíněný den ze školy, také jsem ji promítl do svých poznámek. Školní zápisy jsou reakce učitelů na chování žáků, týkající se převážně zvládání stresových a zátěžových situací během vyučování. Dále jsem se snažil sledovat jejich agresivní chování vůči svému okolí, přístup ke stravování, únavu, rozjařenost, komunikaci, kouření a zájem o další pohybové aktivity. Snažil jsem se poznačit i případné změny v jejich přístupu ke zdravému životnímu stylu (kouření, zdravé stravování).

Poznámky jsem zaznamenával tak, abych dodržel maximální přehlednost dokumentu – pro každého respondenta jsem vyčlenil část deníku, kde jsem zmíněné indikátory chování postupně zaznamenával. Vedl jsem je pravidelně v dny tréninku kondičního plavání, který se konal v plaveckém bazénu v Klatovech. Každý den tréninku jsem zaznamenával zvlášť do již zmíněného zavedeného deníku. Zapsaná data jsem pro lepší orientaci vždy následující den kompletoval. Zaznamenával jsem je v průběhu dvou

měsíců, a to od 24. 10. 2013 do 12. 12. 2014, kterých v tomto rozmezí bylo osm. Výsledky jsem po ukončení pozorování zpracoval do tabulek a okódoval a tyto rozdělil dle příslušného respondenta (srov. přílohy VII. – X.).

Fenomén sociální desirability (srov. kap. 5.1.3) jsem se částečně pokusil zohlednit při vytváření struktury a realizaci obou metod – epizodického rozhovoru i terénních poznámek. Během epizodických rozhovorů jsem si zapisoval vlastní poznámky o tom, jak na mě respondent při jeho odpovědích působil. U terénních poznámek jsem již předem stanovil indikátory pozorování do zápisových archů. Výběr těchto indikátorů popisují podrobně v přílohách VII – X.

Použité kódovací znaky v terénních poznámkách

FZ (Fyzická zátěž navíc) – Kód používám v souhrnu terénních poznámek. Je číselně odstupňován dle pořadí tréninku (1 trénink = FZ1, 2 trénink = FZ2, atd.). Za tímto kódem následuje znak daného respondenta (R1, R2,...). Např. fyzická zátěž navíc, pozorována osmý den tréninku u respondenta 4 je označena FZ8R4.

RK (Rozjařenost, komunikace) – Kód používám v souhrnu terénních poznámek. Je číselně odstupňován dle pořadí tréninku a příslušného respondenta (1 trénink = RK1, 2 trénink = RK2, atd.). Za tímto kódem následuje znak daného respondenta (R1, R2,...). Např. rozjařenost a komunikace, pozorovány pátý den tréninku u respondenta 2 jsou označeny RK5R2.

U (Únava) – Kód používám v souhrnu terénních poznámek. Je číselně odstupňován dle pořadí tréninku a příslušného respondenta (1 trénink = U1, 2 trénink = U2, atd.). Za tímto kódem následuje znak daného respondenta (R1, R2,...). Např. únava, pozorována třetí den tréninku u respondenta 3 je označena U3R3.

SP (Stravování a pitný režim) – Kód používám v souhrnu terénních poznámek. Je číselně odstupňován dle pořadí tréninku a příslušného respondenta (1 trénink = SP1, 2 trénink = SP2, atd.). Za tímto kódem následuje znak daného respondenta (R1, R2,...). Např. stravování a pitný režim, pozorováno šestý den tréninku u respondenta 1 je označeno SP6R1.

SHK (Stresové situace, zápisy v týdenním hodnocení) – Kód používám v souhrnu terénních poznámek. Je číselně odstupňován dle pořadí tréninku a příslušného

respondenta (1 trénink = SHK1, 2 trénink = SHK2, atd.). Za tímto kódem následuje znak daného respondenta (R1, R2,...). Např. stresové situace a zápisy v týdenním hodnocení, pozorovány druhý den tréninku u respondenta 3 jsou označeny SHK2R3.

7.3.4 Charakteristiky respondentů

V souvislosti z výzkumnými otázkami jsou důležitá fakta, popisující výchozí stav respondentů a jejich chování uvedena v charakteristikách jednotlivých respondentů. Tyto charakteristiky slouží také pro doplnění získaných dat z rozhovorů a z terénních poznámek, a tím k objasnění možných příčinných vztahů mezi sledovanými proměnnými. Charakteristiky jsou sestaveny z úředních dokumentů (diagnostických zpráv respondentů, ve kterých jsou uvedeny jejich zdravotní, sociální a rodinné anamnézy před nařízením ústavní, či ochranné výchovy) a týdenních hodnocení, obsahujících záznamy pedagogů z DDŠ Měcholupy o chování a prospěchu respondentů (v období od 2. 9. 2013 do 20. 12. 2013, kdy děti odjížděli domů na vánoční svátky). Tyto charakteristiky tedy slouží pro získání informací ohledně jednání respondentů, jejich vztahu k pohybovým aktivitám a životnímu stylu před příchodem a během pobytu v DDŠ Měcholupy.

Jednotlivé charakteristiky nejsou plně kompletní, snažím se je ale zpracovat jak pro účely mého výzkumu, tak i s ohledem na případného čtenáře, který se s osudy dětí ze zařízení ústavní a ochranné výchovy ještě neměl možnost seznámit.

Respondent 1

Respondent 1 (dále jen R1) přišel do našeho zařízení z dětského diagnostického ústavu (dále jen DDÚ) v Plzni dne **25. 3. 2011** s nařízenou ústavní výchovu soudem. Vyrůstal v domácnosti s matkou, jejím přítelem a starší zletilou dcerou. Do DDÚ byl umístěn pro neomluvené hodiny ve škole, „*porušování domluv s matkou*“ [D1R1], „*pozdní návraty domů, časté konflikty se spolužáky ve škole, krádeže předmětů v rodině a kontakty s nevhodnými vrstevníky – uživateli návykových látek*“ [D2R1] a experimentováním s těmito látkami. Byla „*odhalena i účast na šikanování slabších jedinců*“ [D3R1].

Adaptace probíhala velmi pružně, v oblasti vztahů s dospělými lidmi se snažil být agilní, až nadšený. Zadané požadavky a úkoly plnil již od začátku bez prodlení. R1 „*byl již po příchodu do našeho zařízení sportovně založený*“ [D4R1]. Pravidelně se účastnil pohybových aktivit. Z tohoto důvodu si okamžitě vybral i členství v kroužku kondičního plavání. „*Ihned po příchodu do DDŠ se účastnil závodů, na kterých reprezentoval DDŠ*

z počátku průměrnými výsledky, postupně se dostával na bodovaná místa a stupně vítězů“ [D5R1]. R1 v současné době navštěvuje devátý ročník základní školy desátým rokem školní docházky. Stav jeho vědomostí odpovídá požadavkům devátého ročníku. Uvažuje o prodloužení školní docházky desátým rokem, aby zvýšil své studijní šance.

„Během prvního roku pobytu v našem zařízení chtěl mít často při komunikaci „poslední slovo“ jak ve škole, tak i na skupině“ [D6R1]. Cítil se velmi často dotčený, nespravedlivě hodnocený. „Opakovaně se dostával do nevhodných diskuzí a konfliktů s učitelkami a vychovatelkami“ [D7R1]. Zato byl trestán dle vnitřního a školního řádu. Postupně docházelo v jeho chování ke zklidnění.

Dosavadním chováním k nám R1 jakoby nepatří. „V tomto školním roce 2013/ 2014 neměl žádný závažný problém“ [D8R1]. Pouze jedenkrát nesmazal tabuli, což není žádný velký prohřešek. Naopak, je velice příjemný, komunikativní, aktivní, vstřícný a úslužný. „V poslední době kouří velmi málo, což je mezi našimi dětmi dosti výjimečné a zdá se, že neužívá ani alkohol a další drogy“ [D9R1].

Pokud jde o jeho rodinné poměry, podle svého tvrzení, se s otcem již dlouho vůbec nestýká. K matce jezdí na víkendové pobyty. Z návštěv se vrací včas a zcela v pořádku. Mezi jeho zájmy dominuje sport a to jak aktivně – rád hraje hlavně kolektivní míčové a jiné hry, tak především pasivně – je opravdový sportovní fanoušek. Rád a velmi fundovaně sport sleduje a všestranně se o něj zajímá. „Zatím se, alespoň podle chování u nás zdá, že by se mohl vrátit domů“ [D10R1]. „V období od začátku školního roku 2013/2014 do 20. 12. 2013 mu byly pravidelně v týdenních intervalech prováděny testy na přítomnost alkoholu, Tetrahydrocannabinolu (dále jen THC) a Metamfetaminu v moči. Všechny testy měly negativní výsledek“ [D11R1].

Respondent 2

Respondent 2 (dále jen R2) přišel do našeho zařízení z DDÚ v Plzni dne 16. 5. 2011 se soudem nařízenou ústavní výchovu. Vyrůstal v úplné rodině s matkou, adoptivním otcem a dvěma sourozenci. Rodina je v evidenci OSPOD do roku 2009 z důvodu nepřiměřeného trestání dětí a pro nadměrné užívání alkoholu jejich otcem. Zhruba před rokem se R2 dozvěděl, že otec není jeho biologickým (sdělil mu to sám nevhodným způsobem v opilosti). Po tomto se vztahy s rodiči velmi zhoršily. R2 „přestal rodiče respektovat, začal na ně být vulgární, utíkal z domova“ [D1R2] a začal kouřit. Po absolvování

terapeutického pobytu v SVP v roce 2010 se situace krátkodobě zlepšila. Počátkem roku 2011 nastalo opět „zhoršení v jeho chování ve vztahu k otci, kterého verbálně napadal“ [D2R2] a „ve škole docházelo k častým fyzickým konfliktům se spolužáky“ [D3R2]. Rodiče nebyli dále schopni zajistit zdárnou výchovu svého syna, který je nerespektoval.

Adaptačním procesem procházel s obtížemi, zvolna a pomalu. Stěžoval si na to, že se mu zdá všechno divné, nepochopitelné. Těžko se srovnával s novým, pevným režimem. „Reagoval na nové podněty odmítnutím, oponováním a diskusí o sdělených pokynech. Požadavky pedagoga byl obvykle schopen splnit pouze s podporou a vysvětlením. Objevovало se větší množství problémů, zejména s pochopením pravidel, vymezením hranic přijatého projevu a porozumění sdělením pedagogů“ [D4R2]. Tyto problémy postupně ustupovaly. Po letních prázdninách od začátku školního roku 2013/2014 byl R2 až nepřirozeně snaživý a úslužný. Když ale zjistil, že jeho chování nemá až takový vliv na odjezdy domů a styk s matkou vůbec, okamžitě s aktivitou přestal. „Postupem času ale došlo ke zlepšování v jeho chování“ [D5R2]. Začal se zlepšovat jak ve škole, tak i na internátu. Dá se dokonce říci, že R2 „byl od září bez větších přestupků a především přibývaly i pochvaly – hlavně za sport a vzorné chování na akcích“ [D6R2]. „Dnes pedagoga plně respektuje“ [D7R2], přetrvává ale potřeba vysvětlení a pomoc při určitých činnostech, které jsou pro R2 nové. Do kroužku kondičního plavání byl zařazen po příchodu do DDŠ na základě projeveného zájmu a snaze vychovatelů o posílení vhodného chování při zátěžových situacích.

Podle množství negativních a pozitivních zápisů v DDŠ během mého výzkumu, je možno u R2 pozorovat zlepšení. Přibývá pochval za aktivitu ve škole i na internátu, pracovní činnosti a sportovní aktivitu. Navštěvuje devátý ročník základní školy. Je na úrovni slabšího průměru až podprůměru. Celkově podává nevyrovnané výkony, zapojení v hodinách a hodnocení je ovlivněno výkyvy v chování. I po delším pobytu u nás s rodiči stále navazuje úzký kontakt, většinou jen když něco potřebuje, přetrvává v něm nedůvěra a nezájem. Domů jezdí nepravidelně a pouze na větší prázdniny. Návraty z domova jsou v pořádku. „V období od začátku školního roku 2013/2014 do 20. 12. 2013 mu byly pravidelně v týdenních intervalech prováděny testy na přítomnost alkoholu, THC a Metamfetaminu v moči. Všechny testy měly negativní výsledek“ [D8R2].

Respondent 3

Respondent 3 (dále jen R3) je v DDŠ Měcholupy krátce. Přišel po dvouměsíčním diagnostickém pobytu z DDÚ Plzeň 7. 5. 2013 s nařízenou ústavní výchovou. Důvodem pro jeho přijetí do péče byly „*velmi časté intenzivní konflikty se spolužáky i učiteli ve škole, agresivní a impulzivní chování obrácené proti okolí*“ [D1R3], záškoláctví, „*krádeže doma i ve škole, nerespektování rodičů, časté lhaní, noční pobyty mimo domov. V minulosti již byl hledán policií*“ [D2R3]. Před pobyt v DDÚ probíhala ambulantní péče v SVP, ovšem bez efektu. Ve školním roce 2012/2013 navštěvoval 8. ročník základní školy, žádný z ročníků neopakoval. Školu zvládal s dobrým prospěchem. Chlapec je v péči pedopsychiatra, má klasifikované poruchy chování na bázi ADHD⁶ (Porucha pozornosti s Hyperaktivitou). Jako problematické se u R3 dále projevovalo „*nedostatečné naplnění volného času a absence blízkých kamarádských vztahů s vrstevníky*“ [D3R3], R3 pochází z neúplné rodiny. Jeho rodinná situace je i na naše poměry dost tristní. Otec je prý dosud ve výkonu trestu, matka byla z výkonu trestu propuštěna někdy před příchodem chlapce k nám a přetrvávají u ní asi dlouhodobé potíže s užíváním drog. Není schopna R3 zajistit podmínky pro pobyt doma a ten je sále u nás, díky tomu se u něj začala projevovat ztráta motivace a jeho chování se začalo zhoršovat.

Přestože je R3 v našem zařízení celkem krátce, velmi rychle se zorientoval v chodu celého zařízení a naučil se toho využívat ve svůj prospěch. „*Má schopnosti a tendenci manipulovat i s dospělými*“ [D4R3]. Ví ale, co si u koho může dovolit. Chybí mu vůle ke tvořivé spolupráci. „*Má obtíže s regulérním chováním a respektováním pravidel když chce vyniknout*“ [D5R3]. „*Často na sebe upozorňuje nevhodným chováním vůči vrstevníkům, různými provokacemi, přesouváním viny a lhaním. Za stálé zhoršování v chování byl ve čtvrtletí tohoto školního roku 2013/ 2014 ohodnocen druhým stupněm z chování za opakované porušování školního a tentokrát i vnitřního řádu*“ [D6R3]. „*Potíže byly především ve škole, kde vyrušoval, špatně si plnil úkoly, ničil majetek DDŠ a byl opakovaně drzý a již i vulgární vůči učitelce*“ [D7R3]. Tyto problémy převažovali i na internátu, pokud neměl pevně vymezenou činnost, nejlépe pohybovou. Je motoricky rychlý, obratný, ale nepřeceňuje své síly. Letní prázdniny trávil z poloviny v našem zařízení, vzhledem k jeho dosavadním projevům chování. Kroužek kondičního plavání si R3 vybral sám, po příchodu do DDŠ. „*V období od začátku školního roku 2013/2014 do*

⁶ Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

20. 12. 2013 mu byly pravidelně v týdenních intervalech prováděny testy na přítomnost alkoholu, THC a Metamfetaminu v moči. Všechny testy měly negativní výsledek“ [D8R3].

Respondent 4

Respondent 4 (dále jen R4) vyrůstal v úplné rodině. Otec se na výchově téměř nepodílel a je jím údajně odmítán. Výchovu zajišťovala matka, která si nevěděla rady s chlapcovou hyperaktivitou, spolupracovala se SVP, kde byl na výchovném pobytu. Tento pobyt měl na chlapce pozitivní vliv, po čase se však chování opět zhoršovalo. „Byl hrubý, agresivní a vulgární vůči svému okolí, utíkal z domova, toulal se, nechodil do školy, dopustil se i trestného činu“ [D1R4]. R4 má klasifikované poruchy chování. Do DDŠ Měcholupy přišel **28. 3. 2013**. Pokud jde o rodinnou situaci, domníváme se, že rodiče o jeho přítomnost doma asi nijak zvlášť nestojí, především si telefonují. Snaha rodičů získat syna zpět domů není prakticky žádná. R4 by sám považoval za úspěch, pokud by se mohl dostávat z příštího výchovného zařízení domů alespoň o něco častěji, především na víkendy. O rodině se přesto vyjadřuje kladně a matku má rád. Jezdí na nepravidelné pobyty domů, odkud se vrací včas a v pořádku.

Své zařazení do DDŠ přijal jako danou věc a akceptuje ho. „Na pokyny pedagoga reaguje s prodlevou“ [D2R4], částečně v důsledku pomalého a obtížnějšího chápání, částečně i díky nezvyku pokyny respektovat, „dospělého vnímá jako omezující prvek“ [D3R4]. „Má-li příležitost, je hodně zlomyslný, v kolektivu není velmi oblíben“ [D4R4]. Mnohé konfliktní a ohrožující momenty vznikají z jeho impulzivního jednání, z nedomýšlení důsledků akce. David je v péči pedopsychiatra. Do kroužku kondičního plavání byl zařazen na svoji žádost a projevenou snahou o sebeprosazení v pohybových aktivitách.

„Po půlročním pobytu v DDŠ Měcholupy se postupně začleňuje do kolektivu. Stále ale přichází do konfliktů s dětmi jak ve škole, tak na internátu“ [D5R4]. „Snaží se o pozitivní zpětnou vazbu od dospělého, velmi mu na ní záleží“ [D6R4]. Význam obecně platných společenských pravidel chápe nepřesně, jeho potřeba jednat v souladu s normou a očekáváním okolí je likvidována zájmem o sebeprosazení a upoutání pozornosti. Výrazným problémem jsou jeho slabší intelektové schopnosti, za které se stydí, nechce se s nimi smířit a velice s nimi bojuje. Nepříjemným rysem jeho povahy je i navíc značná náladovost, kdy se jeho chování mění opravdu v mžiku.

R4 „měl v posledním čtvrtletí občasné negativní zápisy od učitelů za vyrušování při hodině, vulgární vyjadřování k vrstevníkům a neplnění svých povinností ve škole“ [D7R4]. Tyto zápisy měl jak večer, kdy rušil noční klid, tak následně při špatné ranní činnosti, kterou je uklízení. „V období od začátku školního roku 2013/2014 do 20. 12. 2013 mu byly pravidelně v týdenních intervalech prováděny testy na přítomnost alkoholu, THC a Metamfetaminu v moči. Všechny testy měly negativní výsledek“ [D8R4].

Použité kódovací znaky v charakteristikách rozhovorů

DR1 – Kód, označující důležité pasáže z charakteristiky (diagnostické zprávy) prvního respondenta R1, které používám v extrakčních tabulkách. Jsou číselně odstupňovány podle pořadí v charakteristice: D1R1, D2R1,...

DR2 – Kód, označující důležité pasáže z charakteristiky (diagnostické zprávy) druhého respondenta R2, které používám v extrakčních tabulkách. Jsou číselně odstupňovány podle pořadí v charakteristice: D1R2, D2R2...

DR3 – Kód, označující důležité pasáže z charakteristiky (diagnostické zprávy) třetího respondenta R3, které používám v extrakčních tabulkách. Jsou číselně odstupňovány podle pořadí v charakteristice: D1R3, D2R3...

DR4 – Kód, označující důležité pasáže z charakteristiky (diagnostické zprávy) čtvrtého respondenta R4, které používám v extrakčních tabulkách. Jsou číselně odstupňovány podle pořadí v charakteristice: D1R4, D2R4,...

7.4 Transkripce dat

Ve svém výzkumu jsem využil doslovnou transkripci dat, která je jednou ze čtyř způsobů transkripce textového materiálu (srov. příloha II). Jedná se o proces, ve kterém se převádí mluvený projev z interview do písemné podoby. Pro výzkumníka je to časově velmi náročná operace, pro zdárný výsledek výzkumu je ale podmínkou. Může si důležitá místa podtrhávat, na kraji formuláře opatřovat komentáři, nebo vytvářet seznamy a srovnávat jednotlivá místa textu (srov. HENDL 2005: 208). Jedná se o proces, ve kterém se převádí mluvený projev z interview do písemné podoby. Pro výzkumníka je to časově velmi náročná operace, pro zdárný výsledek výzkumu je ale podmínkou. Proces přepisování i vyhodnocení (interpretace) získaných dat jsem doplnil o postup zakládající se na návrhu vyhodnocení expertního rozhovoru pomocí kvalitativní obsahové analýzy dle Gläsera a Laudelové (2009). Jak autoři uvádějí, umožňuje jejich návrh vyhodnocování interview zacházet s celým souborem získaných dat, to znamená na základě výzkumných otázek tvořit kategorie a tyto pak spojovat s částmi textu, na rozdíl od kvantitativního postupu, kdy se hledají opakující se fenomény a poté se vyhodnocuje jejich četnost. Zmíněný postup tak tvoří jakýsi uzavřený systém, který je založen na principu otevřenosti (GLÄSER, LAUDEL 2009: 198, 199). To mi umožnilo hledat pro interpretaci další možné kategorie, které nebyly do původního systému kategorií zařazeny, a přesto mohly vysvětlovat (potvrzovat) již zjištěné souvislosti mezi zkoumanými jevy.

Obecně jsem při vyhodnocování interview postupoval dle následujících kroků (srov. GLÄSER, LAUDEL 2004: 194):

- příprava extrakce dat (vytvoření formuláře, do kterého jsem zanesl přepsané rozhovory. V takto strukturované zprávě (srov. příloha II) jsem mohl důležitá místa podtrhávat, na kraji formuláře opatřovat komentáři, nebo vytvářet seznamy a srovnávat jednotlivá místa textu (srov. také HENDL 2005: 208).
- určení kategorií a jejich kodifikace – vytvořil jsem kategorie odpovídající výzkumným otázkám (viz. kódovací znaky v kapitolách 7.2.2 , 7.2.3 a 7.2.4)
- příprava extrakční tabulky (srov. příloha č. III. – VI.)
- samotná extrakce dat do extrakční tabulky na základě pravidel extrakce, které jsem si předem stanovil (důkladné pročtení textu, zvážení relevance vybíraných dat, záznam mých úvah do pracovního formuláře)
- analýza a interpretace dat z extrakční tabulky.

Použité kódovací znaky v extrakčních tabulkách

ZKŘ1 (změna v kouření) – zahrnuje vztah respondentů ke kouření před příchodem do DDŠ.

ZKŘ2 (změna v kouření) – zahrnuje vztah respondentů během výzkumu – pobytu v DDŠ.

ZCHV1 (změna v chování k vrstevníkům) – zahrnuje změnu v agresivním chování respondentů ve vztahu k jejich vrstevníkům před příchodem do DDŠ.

ZCHV2 (změna v chování k vrstevníkům) – zahrnuje změnu v agresivním chování respondentů ve vztahu k jejich vrstevníkům během výzkumu.

ZCHA1 (změna v chování k autoritě) – zahrnuje změnu v agresivním chování respondentů ve vztahu k autoritě před příchodem do DDŠ.

ZCHA2 (změna v chování k autoritě) – zahrnuje změnu v agresivním chování respondentů ve vztahu k autoritě během výzkumu.

ZPA1 (změna v pohybových aktivitách) – zahrnuje změnu ve vztahu respondentů ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám před příchodem do DDŠ.

ZPA2 (změna v pohybových aktivitách) – zahrnuje změnu ve vztahu respondentů ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám během výzkumu.

7.5 Interpretace výsledků

V mé diplomové práci zjišťuji, zda pomáhá kondiční plavání pozitivně měnit chování, sociální vztahy a přístup k životnímu stylu chlapců v dětských domovech se školou, zda by se tato pohybová aktivita mohla zařadit do pravidelných volnočasových aktivit dětských domovů se školou jako prevence sociálně patologických jevů u dětí, umístěných v těchto zařízeních. Základní výzkumnou otázku dělím do čtyř dílčích otázek pro zjištění specifických indikátorů, které jsem v průběhu výzkumu sledoval a zaznamenával (srov. kapitola 7. 1).

V této kapitole odpovídám na dílčí výzkumné otázky. K tomu mi poslouží data ze zaznamenaných rozhovorů od jednotlivých respondentů, nahraných v listopadu 2013. Dalšími podklady jsou terénní poznámky, sestavené v průběhu října, listopadu a prosince 2013, kde jsou zaznamenané všechny přestupky a pochvaly jednotlivých dětí po dobu mého výzkumu. Posledními jsou charakteristiky dětí, sestavené z diagnostických zpráv a týdenních hodnocení, zpracovávaných skupinovými vychovateli.

7.5.1 Vztah ke kouření a dalším omamným látkám

V interpretaci této otázky posuzuji změny ve zvyklostech respondentů ve vztahu ke kouření a dalším omamným látkám. K tomu mi poslouží záznamy v extrakční tabulce č. 5.

Respondent 1

R1 před příchodem do DDŠ chodil velmi často se svými kamarády za školu, neúčastnil se tedy ve většině povinné školní docházky. V tomto čase se tato skupina mladistvých včetně něj, věnovala kouření a alkoholu. R1 kouřil pravidelně a kdykoli měl přístup k cigaretám. Denně vykouřil přibližně patnáct cigaret, které dostával od těchto kamarádů. Pokud trávil svůj volný čas doma, tak převážně na internetu, nebo občas prováděl drobné domácí práce.

Během pobytu v zařízení se velmi rychle začlenil do kolektivu a zároveň vstoupil do kroužku kondičního plavání. Domnívám se, že během dvouleté účasti v tomto kroužku u něj došlo k jisté změně v chápání užívání omamných látek. Během pobytu v DDŠ postupně přestával kouřit a dnes, jak uvádí, se snaží dokonce nekouřit. Přiznává ale, že občas kouří po tréninku, nebo až po závodech, což také není úplně v pořádku. Vzhledem k jeho předchozí závislosti se domnívám, že se to dá považovat za úspěch. R1 dokonce

uvažuje o tom, že přestane kouřit úplně. Během výzkumu měl negativní výsledky z prováděných testů na alkohol, THC a Metamfetamin. Důvodem by mohlo být, že si v současné době již uvědomuje vliv omamných a psychotropních látek na zdraví člověka a na jeho sportovní výkonnost, což si prakticky ověřil při kondičním plavání. Pokud by R1 u plavání vydržel i nadále, domnívám se, by u něj byla vysoká pravděpodobnost toho, že s kouřením skončí úplně. Toto jeho omezení kouření rovněž dokládám ve svých terénních poznámkách, kde zachycuji dny, kdy vůbec nekouřil.

Respondent 2

R2 trávil před příchodem do našeho zařízení převážně s rodiči, nejvíce s otcem a to i v době, kdy měl být ve škole. Do školy nechodil a snažil se pomoci rodičům zvládat špatnou finanční situaci. Příležitostně hrál fotbal v místním klubu, na který chodil dobrovolně. Přiznal, že je kuřák, ale alkohol a další omamné látky nikdy neužíval. Kouřil i deset cigaret denně, které dostával případně i od otce, pokud spolu pracovali.

Zhruba po dvouletém pobytu v DDS během výzkumu kouřil již méně, dokonce i nepravidelně. Byly dny, kdy měl pouze jednu cigaretu, nebo nekouřil vůbec. Pokud u sebe cigarety neměl, tak je ani nevyhledával. Přiznává, že plavání by u něj mohlo být důvodem k tomu, aby přestal kouřit úplně. V současné době se snaží nekouřit, což se mu ale úplně nedaří. Sám si vyzkoušel negativní vlastnosti kouření na výkonnost sportovce, protože přiznává, že kouření ho při plavání omezuje – způsobuje mu nedostatečný přísun kyslíku a snižuje se tak jeho výkonnost. R2 tedy kouří stále, ale v menším množství, než při pobytu doma. Během výzkumu měl negativní výsledky z prováděných testů na alkohol, THC a Metamfetamin. Domnívám se, že důvodem tohoto omezení je jak horší dostupnost cigaret, než při pobytu doma, tak že by plavání mohlo mít určitý pozitivní vliv na jeho negativní vztah ke kouření (srov. kapitola 4.4). Vycházím jak z uskutečněného rozhovoru s ním, tak terénních poznámek. Proto si myslím, že kondičního plavání má u R2 pozitivní vliv na přehodnocení jeho vztahu ke kouření a jeho další účast v něm by mohla vést i k samotnému ukončení kouření.

Respondent 3

R3 dlouho, až do sedmé třídy, nekouřil vůbec. Následně se ale dostal mezi sociální skupinu jedinců, kteří byly kuřáky a uživateli dalších omamných látek. Následně přestal chodit do školy a společně s touto skupinou jedinců chodil, místo do školy, pravidelně do

parku, kde kouřil a užíval další omamné látky. Jak přiznal, kouřil každý den, přibližně jednu krabičku cigaret. Cigarety si kupoval za peníze, které dostával na sladkosti.

Po příchodu do našeho zařízení vstoupil do kroužku kondičního plavání, ve kterém si vyzkoušel negativní působení kouření na lidský organismus. Přiznává, že kouření mu způsobuje potíže s dýcháním při plavání, není to pro něj příjemné, poukazuje na pocit pálení na plicích. Rovněž si tedy uvědomuje negativní vliv cigaret na jeho organismus. Dokonce opakovaně přiznal, že chce své kouření omezit, či dokonce přestat kouřit úplně. To se mu zatím vůbec nedaří. Musím ale zmínit, že během mého výzkumu se jedenkrát nesnažil cigaretu od kamarádů získat, když neměl své. Jeho vzorem je R3, který, jak uvádí, skoro vůbec nekouří. Během výzkumu měl negativní výsledky z prováděných testů na alkohol, THC a Metamfetamin. Myslím si, že kroužek kondičního plavání má na R3 prozatím nedostatečný vliv, aby své kouření omezil, či s ním úplně přestal. Domnívám se ale, že dlouhodobější setrvání v tomto kroužku by později mohlo pozitivně zapůsobit na skutečnosti, o kterých zatím pouze uvažuje.

Respondent 4

R4 před nařízením ústavní výchovy pobýval většinu času se svými kamarády, se kterými se toulal v okolí svého bydliště, kradl, ničil veřejný majetek a snažil si zajistit cigarety. Při pobytu doma pravidelně kouřil a experimentoval s marihuanou. Vykouřil i krabičku denně, jak uvádí. Tyto cigarety dostával od svých kamarádů.

Po příchodu do zařízení vstoupil do kroužku kondičního plavání, kterého se účastní pravidelně. Přiznává, že na volných vycházkách pravidelně kouří, ale v menší míře, než při pobytu doma. Je si vědom toho, že kouření pro něj není vhodné a škodí jeho organismu. Při plavání pociťuje určité omezení díky kouření. Na otázku, zda chce plavat i po odchodu z našeho zařízení, odpověděl kladně s tím, že určitou představu, jak navázat doma na kroužek kondičního plavání již má – chtěl by tedy plavat i nadále (srov. kapitola 5.1.2). Zároveň potvrdil, že je ochoten s kouřením přestat, pokud by u plavání zůstal, ale během výzkumu, pokud měl přístup k cigaretám, se při kouření nijak neomezoval. Během výzkumu měl negativní výsledky z prováděných testů na alkohol, THC a Metamfetamin. Domnívám se, že u R4 měl kroužek kondičního plavání prozatím velmi malý vliv na to, aby své kouření omezil, či přestal. O tomto ale uvažuje do budoucna, kdy by případně, jak se zmínil, s kouřením skončil úplně.

Shrnutí výzkumné otázky č. 1

Jak je patrné z předchozího popisu, všichni respondenti před příchodem do DDS kouřili ve větším množství, než během prováděného výzkumu. Důvodem může být i skutečnost, že žádný z respondentů v DDS nemá možnost úmyslně zanedbávat školu a na čas strávený s cigaretou může mít méně času. Pokud by ale každý z nich chtěl vykouřit cigaret v DDS více než uvádí, jistě by to uskutečnil. O škodlivosti nikotinu na lidský organismus jsou si vědomi všichni respondenti, kouření jim způsobuje potíže při plaveckém výkonu a všichni by s kouřením chtěli přestat. Jak je patrné z terénních poznámek, nejvíce se to daří R1 a R2, kteří během tréninků kouřili v menším množství oproti R3 a R4. Několikrát dokonce nekouřili a ani cigaretu nesháněli. R1 dokonce v poslední době kouření velmi omezuje. R3 cigarety vynechal pouze jedenkrát a R4 o tom, že kouření omezí, pouze uvažoval, ale kouřil stále. R1 a R3 dále uvedli, že při pobytu doma experimentovali s alkoholem a R1, R3 a R4 i s marihuanou. Proto všem respondentům byly v období od začátku školního roku 2013/2014 do 20. 12. 2013 pravidelně v týdenních intervalech prováděny testy na přítomnost alkoholu, THC a Metamfetaminu v moči. Všechny testy měly negativní výsledek.

Tyto poznatky mě vedou k přesvědčení, že kroužek kondičního plavání v DDS má na respondenty vliv ohledně jejich omezování kouření cigaret i marihuany (srov. kapitola 4.1). Co se týká cigaret, tak je tento vliv patrnější u R1 a R2, kteří jsou v zařízení déle a v kroužku kondičního plavání tráví delší dobu. U marihuany je to patrné u všech respondentů, protože ji během výzkumu neužil ani jeden z nich. Na omezení kouření dle mého názoru dále působí i přístup pedagogů. Zde souhlasím s Theinerem (2007: 10), který uvádí, že do léčby jedince s poruchami chování (kterým je i kouření) je nutné zapojit nejen samotného pacienta a zdravotníky, ale také rodiče, učitele, vychovatele, sociální služby a léčba by měla být interdisciplinární.

7.5.2 Agresivní chování ve vztahu k vrstevníkům

V interpretaci této otázky posuzuji změny v agresivním chování u respondentů ve vztahu k jejich vrstevníkům. K tomu mi poslouží záznamy v extrakční tabulce č. 6.

Respondent 1

Jak jsem zmiňoval v otázce č. 1, R1 při pobytu doma trávil převážnou část s kamarády, často i během školní výuky. Bližší vztahy v této skupině ale respondent nezmiňuje. Mohu se pouze domnívat, že vztahy uvnitř této skupiny nebyly úplně zdravé a mohlo docházet i ke sporům, protože jedinci zanedbávající školní docházku jsou většinou i konfliktní. Tito vrstevníci pro něj jistě nebyly vhodnou sociální skupinou. Toto usuzuji na základě charakteristiky, kde je uvedeno, že se účastnil šikanování slabších jedinců a pokud trávil čas ve škole, dostával se do častých konfliktů se spolužáky (srov. kapitola 1.2).

Během dvouletého pobytu v našem zařízení si myslím, že u něj došlo v tomto ohledu k jistým změnám, což dokazují jeho záznamy o chování. Ve školním roce 2013/2014 neměl závažnější problém, dokonce se snaží zabránit konfliktům mezi ostatními spolužáky a pomáhá jim i s domácími úkoly (srov. kapitola 3). Jeho chování nasvědčuje tomu, že by mu mohla být zrušena ústavní výchova. Na základě zmíněných skutečností si myslím, že kondiční plavání mohlo jeho chování ke svým vrstevníkům pozitivně.

Respondent 2

Respondent 2 v rozhovoru uvedl, že do školy nechodil, protože byl šikanován. Tato skutečnost jistě vedla k jeho pozdějšímu jednání, kdy se ve škole dostával do častých fyzických konfliktů se spolužáky. Jeho chování k vrstevníkům tedy neodpovídalo společenským normám, ani školnímu řádu.

Během přibližně dvouletého pobytu v našem zařízení docházelo k jistým amplitudám v jeho chování. Zpočátku měl potíže s respektováním školního a vnitřního řádu, které postupem času ustupovaly. Tyto výkyvy v posledním kalendářním roce vymizely a od začátku školního roku 2013/2014 neměl závažnějších přestupků. V záznamech o chování má pozitivní hodnocení, a to za pomoc slabším kamarádům při pracovní činnosti a povzbuzování spolužáků při sportovní činnosti (srov. kapitola 3.1). Myslím si, že mu ke zlepšení vztahu k vrstevníkům pomohlo zapojení do sportovních aktivit, kterým se věnuje s oblibou. Z těchto skutečností předpokládám, že kondiční plavání mohlo pozitivně zapůsobit na změny respondenta v jeho chování ve vztahu k vrstevníkům.

Respondent 3

Důvodem nařízení ústavní výchovy u respondenta 3 a jeho následné zařazení do DDŠ byly časté konflikty se spolužáky ve škole, které se začaly projevovat až po ukončení sedmé třídy. V tu dobu začal navštěvovat školu velmi nepravidelně, spíše vůbec. Pokud nebyl ve škole, pobýval u kamaráda. Následně začal jednat agresivně a impulzivně vůči svému okolí a tedy i ke svým vrstevníkům. Projevovala se u něj nesocializovaná porucha chování, měl potíže navázat bližší kamarádké vztahy s vrstevníky ovlivnit (srov. kapitola 1.2).

Tyto problémy v chování u respondenta 3 stále přetrvávají i po půl roce, který strávil v našem zařízení. Má tendenci k manipulaci nejen s vrstevníky, ale i s dospělými. Svým nevhodným chováním, přesouváním viny, lhaním a provokováním vrstevníků na sebe často upozorňuje, dostává se s nimi do verbálních střetů. Na internátu měl konflikt se svým spolubydlícím, se kterým se vzájemně napadli. Za tyto přestupky byl ve čtvrtletí školního roku 2013/2014 klasifikován druhým stupněm chování. Na základě těchto podkladů soudím, že u respondenta 3 zatím nedošlo ke změně v chování směrem k vrstevníkům, spíše se jedná o setrvalý stav, který byl patrný již před příchodem do DDŠ. Proto se domnívám, že kondiční plavání zatím nezpůsobilo pozitivní změnu v respondentovo chování směrem k vrstevníkům.

Respondent 4

Chování R4 vůči svým vrstevníkům před příchodem do DDŠ nesplňovalo dané společenské normy, byla u něj klasifikována porucha chování. I po výchovném pobytu v SVP u něj stále přetrvávala agresivita, byl hrubý a vulgární vůči svému okolí, tedy i vrstevníkům (srov. kapitola 1.2). Úmyslně zanedbával vyučování, účastnil se krádeží v supermarketech a dopustil se i trestného činu.

Po nařízení ústavní výchovy byl umístěn do našeho zařízení, ve kterém jeho problémy s vrstevníky přetrvávaly a přetrvávají dodnes. V kolektivu stále není velmi oblíben. Vůči vrstevníkům je vulgární, pokud má příležitost, je zlomyslný. Postupně se začleňuje do kolektivu, na režim v DDŠ si stále zvyká. Během mého výzkumu u něj došlo ke vzájemnému napadení se spolužákem, kterého ale později litoval. Další negativní projevy ve vztahu k vrstevníkům již během výzkumu neměl. U R4 je tedy patrné, že po zhruba půlročním pobytu v DDŠ stále nedošlo k velkému zlepšení v jeho chování ve

vztahu k vrstevníkům. Je ale patrné, že nad svým jednáním již začíná přemýšlet. Mohu se domnívat, že tato zpětná reakce a projevená lítost znamená částečné přehodnocení jeho vztahu k vrstevníkům, na který mohl mít částečný vliv kroužek kondičního plavání.

Shrnutí výzkumné otázky č. 2

Všichni respondenti před příchodem do DDS měli časté konflikty se spolužáky ve škole, stýkali se s nevhodnými vrstevníky a R1 s R2 přišli do styku i se šikanou. Toto jednání respondentů bylo jedním z hlavních důvodů, proč u nich byla nařízena ústavní výchova (srov. kapitola 1.3). Respondenti před příchodem do našeho zařízení nebyli schopni respektovat dané společenské normy a utvářet si kladné a vyrovnané vztahy se svými vrstevníky (srov. kapitola 1.2).

Největší změny ve vztahu k vrstevníkům, a to pozitivní, jsou patrné u R1 a R2. Během mého výzkumu pomáhali svým kamarádům, R1 zabránil konfliktu a po celou dobu neměl ani jeden z nich negativní zápis. U R3 a R4 ale stále přetrvávají konflikty se spolužáky, převážně ze školy. R3 byl ve čtvrtletí školního roku za tyto přestupky hodnocen sníženou známkou z chování a R4 v kolektivu není velmi oblíben.

Pokud se pokusím zhodnotit výsledky, týkající se výzkumné otázky č. 2, je zřejmé, že jsou u respondentů rozdíly v chování směrem ke svým vrstevníkům. Respondenti, kteří jsou v kroužku kondičního plavání déle, měli během výzkumu lepší vztahy s vrstevníky, oproti respondentům, kteří se ho účastnili přibližně půl roku. K těmto změnám podle mě přispěl velkou měrou zmíněný kroužek plavání, který dle navrhovaného konceptu osobních zdrojů může u jedince rozvíjet pocit koherence, zajišťovat nepřítomnost konfliktů a ten tak může působit vyrovnanějším dojmem i ve vztazích s vrstevníky (srov. kapitola 4.2). Myslím si, že dalším pozitivem tohoto kroužku je, že u všech respondentů došlo k seznámení s novými dětmi, pocházejícími z bezproblémových rodin. Plavání v DDS tedy dále může pomáhat k jejich lepší socializaci a přehodnocování dosavadního chování respondentů, směrem ke svým vrstevníkům.

7.5.3 Agresivní chování ve vztahu k pedagogům a autoritě

V interpretaci této otázky posuzuji změny v agresivním chování u respondentů ve vztahu k pedagogům a dospělým osobám, resp. k autoritě. K tomu mi posloužily záznamy v extrakční tabulce č. 7.

Respondent 1

U R1 při pobytu doma docházelo ke konfliktům mezi ním a jeho matkou. Pokud něco matce slíbil, tak to nedodržel. Navíc, pokud potřeboval peníze, kradl doma různé předměty, které později zpeněžoval. Domnívám se, že příčinou tohoto jednání bylo to, že nevyrostal se svým biologickým otcem. Tyto skutečnosti vypovídají o tom, že autoritu plně nerespektoval.

Po příchodu do našeho zařízení chtěl mít během prvního roku stále poslední slovo při komunikaci s pedagogy. Tímto jednáním se dostával do nevhodných diskuzí a konfliktů s učiteli i vychovateli. Během pobytu v DDŠ ale docházelo v jeho chování vůči autoritě ke zklidnění. Ve školním roce 2013/2014 neměl žádný závažný problém, pouze jedenkrát nesmazal tabuli, což nemohu považovat za odporující chování vůči dospělému. Během výzkumu měl pozitivní hodnocení za aktivitu ve škole, celotýdenní službu ve škole a celkově byl za své chování ve škole pozitivně hodnocen. Na základě současného chování vůči autoritě se domnívám, že u R1 k těmto pozitivním změnám mohlo dojít vlivem kroužku kondičního plavání, do kterého R1 chodí již druhým rokem (srov. kapitola 3.1).

Respondent 2

R2 před nařízením ústavní výchovy vyrůstal v úplné rodině s matkou a adoptivním otcem, ve které byl nepřiměřeně trestán. Po zjištění, že otec není jeho biologickým, přestal rodiče respektovat a začal na ně být vulgární. Po terapeutickém pobytu v SVP došlo ke krátkodobému zlepšení. To ale nemělo dlouhého trvání, později začal otce i fyzicky napadat a rodiče následně přestal respektovat úplně, což bylo důvodem k nařízení ústavní výchovy (srov. kapitola 1.3).

Adaptačním procesem procházel pomalu, na podněty od autority reagoval odmítnutím, oponováním a diskusí o sdělených pokynech. Požadavky pedagoga byl obvykle schopen splnit pouze s podporou a vysvětlením. Objevovalo se větší množství problémů, zejména s pochopením pravidel, vymezením hranic přijatého projevu

a porozumění sdělením pedagogů. Tyto problémy u něj postupně ustávaly. Od začátku školního roku 2013/2014 byl bez větších přestupků a především přibývaly i pochvaly hlavně za sport a vzorné chování na akcích, pořádaných DDS. Ze zápisů, zaznamenaných v terénních poznámkách je patrné, že během výzkumu neměl negativní zápis a pedagoga tedy respektuje (srov. kapitola 3.1).

Respondent 3

Důvodem pro nařízení ústavní výchovy u R3 byly intenzivní konflikty s učiteli ve škole, agresivní a impulzivní chování obrácené proti okolí. Úmyslně zanedbával vyučování, rodiče nerespektoval, často jim lhal a pobýval přes noc mimo domov (srov. kapitola 1.2). R3 pochází z neúplné rodiny, což mohlo mít negativní vliv na postupné zhoršování v jeho chování vůči autoritě.

Po příchodu do DDS měl tendenci manipulovat i s dospělými. Měl potíže s regulérním chováním a respektováním pravidel. Potíže měl především ve škole, kde vyrušoval, špatně si plnil úkoly a byl opakovaně drzý a již i vulgární vůči učitelce. Během výzkumu měl konflikt s pedagogem asistenta, kdy rušil noční klid. U R3 prozatím není patrná změna v chování ve vztahu k autoritě, problémy s respektováním pedagoga stále přetrvávají.

Respondent 4

R4 již byl před příchodem do našeho zařízení v SVP. Důvodem tohoto pobytu byla agresivita vůči svému okolí, vulgarita, útky z domova a záškoláctví. Matka si nevěděla rady s jeho hyperaktivitou. Je tedy zřejmé, že autoritu nerespektoval.

Během adaptačního procesu v DDS se dostával do drobných konfliktů s pedagogy, kdy dospělého vnímal jako mezující prvek. V poslední době má zájem o pozitivní zpětnou vazbu od dospělého, přesto ale měl v posledním čtvrtletí zápisy od učitelů za vyrušování při hodinách a neplnění svých povinností ve škole. Během výzkumu měl dále záznamy, týkající se konfliktu s asistentem pedagoga, vyrušování při hodině fyziky a ve škole nebyl po zvonění na svém místě. Během pobytu v našem zařízení u R4 tedy nedošlo k výraznému zlepšení v chování ve vztahu k autoritě.

Shrnutí výzkumné otázky č. 3

Před příchodem do DDŠ se u všech respondentů projevovaly poruchy chování ve vztahu k rodině. Rodiče nerespektovali, byli na ně vulgární, verbálně je napadali a v rodinách docházelo i ke krádežím. R2 dokonce fyzicky napadal otce a R1 měl pozdní návraty domů, R2, R3 a R4 utíkali z domova. Tyto skutečnosti jasně poukazují na nerespektování a agresivní chování vůči autoritě.

Toto chování během adaptačního procesu v DDŠ nadále přetrvávalo u všech respondentů. K jistým změnám ale došlo u R1 a R2, u kterých se během mého výzkumu již žádné agresivní chování vůči autoritě neprojevovalo. Naopak byli spíše chváleni za pomoc učiteli a pedagoga plně respektují. U R3 a R4 naopak stále přetrvávají potíže s respektováním pedagoga, dostávají se s nimi do častých verbálních konfliktů a dochází k neplnění úkolů, zadaných pedagogem. Ke konci výzkumu jsem ale zaznamenal u R4 snahu o pozitivní zpětnou vazbu od dospělého (srov. kapitola 5.1.1).

Na základě shrnutí této dílčí výzkumné otázky přicházím k názoru, že rozdíly v chování respondentů směrem k autoritě (k respektování a úctě autority), patrné mezi R1, R2 a R3, R4 mohl zapříčinit kroužek kondičního plavání, který může působit na dětský vývoj jako pohybová aktivita, zajišťující nepřítomnost konfliktů a citlivě ovlivňující jeho správné chování. Zde vycházím z navrženého konceptu osobních zdrojů dle Ilga (srov. kapitola 4. 2).

7.5.4 Vztah ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám

V interpretaci této otázky posuzuji, zda kondiční plavání u respondentů způsobuje změnu ve vztahu ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám. K tomu mi poslouží záznamy v extrakční tabulce č. 8.

Respondent 1

V rozhovoru R1 uvádí, že se doma věnoval rekreačně fotbalu a dále chodil na kroužky florbalu a stolního tenisu. Hlavními důvody volby těchto aktivit bylo uspokojení a způsobovaná radost z pohybu. Dalším důvodem bylo to, že měl obavy ze svého problémového chování a účasti v kroužcích se chtěl těmto problémům vyhnout. R1 má zkušenost i s mimoškolními kroužky, u kterých ale dlouho nevydržel a docházelo k častému obměňování.

Po příchodu do DDŠ bylo u R1 zřejmé, že je sportovně založený. Byl ihned nominován do družstva, účastníciho se sportovních soutěží. Zprvu měl průměrné výsledky, postupně se ale zlepšoval. Do kondičního plavání vstupoval proto, aby se dostal mimo naše zařízení a aby se naučil něco nového, jak uvádí. V současné době ho na plavání motivuje představa, že v plavání může dosahovat dobrých výsledků, dále účast ve vyšších soutěžích a pocit volnosti, kdy je při plavání mimo DDŠ. Má stále snahu o sebezdokonalování, v plavání by chtěl pokračovat i po ukončení ústavní výchovy, již o tom mluvil s matkou. Plavání doplňuje posilovnou, florbalem a fotbalem. V těchto činnostech je aktivní a rád se do nich zapojuje, kdykoli se mu tato možnost naskytne (srov. kapitola 5.1.1 a 5.1.2). Během výzkumu byl převážně v dobré náladě, únava se na něm projevovala pouze po tréninku, kdy se snažil podat dobrý výkon. Co se týká stravy, během výzkumu se stravoval bez problémů, vždy snědl normované porce. Nepřejídal se, pouze několikrát si přidal. Domnívám se proto, že kroužek kondičního plavání na R1 zapůsobil pozitivně ve vztahu ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám.

Respondent 2

R2 při pobytu doma většinu svého času pomáhal otci v lese, aby se zlepšila jejich špatná finanční situace. Dále se věnoval spíše pracovním činnostem, souvisejících s bydlením. Na prvním stupni základní školy chodil do fotbalového klubu, kde ho to velmi bavilo a kam chodil dobrovolně, ale u této aktivity nevydržel. Jak uvádí, již na to neměl čas.

Dále má zkušenosti z florbalem, který jak uvádí, hrál rok a půl. Před příchodem do DDŠ již hrál pouze fotbal a to rekreačně v místě bydliště.

Po nařízení ústavní výchovy a příchodu do DDŠ vstoupil do kroužku kondičního plavání, od kterého očekával získání nových zkušeností a pobyt mimo zařízení. V současné době ho na plavání motivuje účast na olympiádě a seznámení s novými vrstevníky (srov. kapitola 5.1.1). Má zájem na tom, aby se v plavání stále zlepšoval. Od plavání očekává zlepšení fyzické kondice a plaveckých stylů. Uvažuje o tom, že by kvůli plavání přestal kouřit, uvědomuje si vliv nikotinu na zdraví jedince. Jak uvádí „*kdybych plaval vysoko, tak bych přestal.*“ Byl stále v dobré náladě a komunikaci s vrstevníky, únavu pociťoval pouze dočasně po tréninku. Stravoval se dle stanovených norem, občasně si večer přidal, či u snídaně snědl poloviční porci. Projevoval zájem o další pohybové aktivity, chodil do posilovny, chodil s vrstevníky na fotbal a florbal. Pohybové aktivity vyhledával. Myslím si, že kroužek plavání měl na R2 během zhruba dvouletého pobytu v našem zařízení pozitivní vliv na jeho přehodnocení vztahu k životnímu stylu a pohybovým aktivitám.

Respondent 3

Z charakteristiky R3 je patrné, že při pobytu doma nevhodně naplňoval svůj volný čas. Většinu svého volného času trávil doma, kde pomáhal s úklidem, nebo pobýval s nevhodnými vrstevníky. Pohybovým aktivitám se nevěnoval vůbec. Zmiňuje pouze atletiku, kterou reprezentoval školu na školních závodech.

Po příchodu do DDŠ vstoupil do kroužku kondičního plavání za účelem dostat se z baráku, kde je „*zavřenej za mřížema*“ a kde se nic neděje, jak uvádí v rozhovoru. Plavání mělo naplnit jeho nevyužitý volný čas a seznámit se s novými vrstevníky. V současné době ho plavání baví, na kroužku poznal nové kamarády. O plavání do budoucna uvažuje, ale není plně rozhodnutý. Chtěl by si díky plavání zlepšit fyzickou kondici a postavu. Plavání ho motivuje k tomu, aby přestal kouřit, to se mu zatím nedaří. Důvodem byl slabý výkon při plaveckém tréninku a přesvědčení o negativním působení cigaret na jeho zdraví. Během výzkumu se účastnil nabízených pohybových aktivit, ale občasně nějakou vynechal. Jeho nálada měla výkyvy, které byly spojeny s potřebou cigarety a neshodami s chlapci na skupině, býval jak zatrpklý, tak i veselý. Stravoval se dle norem, zde jsem nepozoroval přejídání, či nedojídání stravy. V závěru výzkumu na něj R1 působil jako vzor tím, že skoro nekouřil a měl zájem svůj vztah k cigaretám

přehodnotit. Myslím si, že na R3 má kondiční plavání pouze částečný vliv ohledně změn ve vztahu k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu. Domnívám se, že na R3 by bylo zapotřebí působit touto aktivitou delší čas, abychom dosáhli požadovaných výsledků.

Respondent 4

R4 při pobytu doma svůj volný čas trávil neaktivně, většinou pobýval s vrstevníky, kdy chodili krást do marketů a do parku, kde kouřili. Pouze krátkou dobu chodil na fotbal do blízkého klubu, ve které hrál bez registrace. Během této doby ho fotbal přitahoval a působil mu radost z vítězství, nutil ho k dodržování určitých pravidel (srov. kapitola 5.1.1). Přibližně po třech měsících ho ale tato aktivita omrzela a ukončil v ní účast. Jako důvod uvedl, že ho to přestalo bavit.

Po příchodu do našeho zařízení se ihned začlenil do kroužku kondičního plavání. V počátku měl obavy s prosazením a komunikací s ostatními, ale postupně se zklidnil. Na kondičním plavání ho motivuje určitá povinnost a sounáležitost k něčemu, dále účast na olympiádě, kde již byl, ale bez ocenění a to by chtěl změnit. Plavání mu způsobuje radost a baví ho, jak uvedl v rozhovoru. V plavání by chtěl pokračovat i po odchodu z DDŠ, již se v místě bydliště zajímal, zda je tam možnost plavání v nějakém klubu. Pokud by plaval dál, je ochoten přestat kouřit, o čem uvažuje již v současné době, ale nedaří se mu to. Během výzkumu se aktivně podílel na dalších pohybových aktivitách, kterými je posilovna, fotbal i florbal. Byl v dobré náladě, v komunikaci s ostatními členy skupiny na internátu, cítil na sobě únavu po tréninku, pokud chce podat dobrý výkon, je následně unavený. Domnívám se, že R4 vlivem plavání postupně zlepšuje svůj vztah ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám, bylo by u něj ale vhodné s tímto působením nadále pokračovat, pak bychom mohli dojít ještě k lepším výsledkům (srov. kapitola 4.2).

Shrnutí výzkumné otázky č. 4

R1, R2 a R4 se věnovali aktivně pohybovým aktivitám (stolnímu tenisu, fotbalu a florbalu) již před příchodem do DDŠ. Jediným, kdo se při pobytu doma pravidelně účastnil těchto aktivit, byl R1 a to florbalu a stolnímu tenisu. R4 u fotbalu vydržel dočasně a R3 se věnoval pouze atletice za školu, a to nepravidelně.

Po příchodu do DDŠ všichni respondenti vstoupili do kroužku kondičního plavání, kam dochází jedenkrát týdně a postupně projevovali na skupině zájem i o aktivity další. Během mého výzkumu jsem zpracoval do terénních poznámek účast respondentů na dalších nabízených pohybových aktivitách, kterými byly fotbal, florbal, posilování a hrabání a odvoz listí. Kromě R3, který jedenkrát vynechal fotbal, se těchto aktivit zúčastnili všichni respondenti. R1 a R2 navíc posilovali na pokoji z vlastní iniciativy pro zvýšení fyzické kondice a větší objem svalstva a byli stále v dobré náladě. Všichni respondenti se stravovali a dodržovali pitný režim dle norem a pouze u R4 se projevovala lehká únava v den tréninku. Pokud mohu zhodnotit zájem respondentů o kroužek kondičního plavání, tak jediné pozitivně. Všechny plavání baví a kromě R3, který ještě není rozhodnut, by chtěli plavat i po odchodu z DDŠ. Domnívám se, že kroužek kondičního plavání, pořádaný v DDŠ, u respondentů způsobil zájem o další pohybové aktivity a tím jim zbývá méně času na nezdravé trávení volného času. Pozitivně na ně jistě působí i pravidelnost tohoto kroužku, která je učí zodpovědnosti a spolehlivosti (srov. kapitola 5.1.2). Myslím si, že kondiční plavání u respondentů pozitivně působí na jejich změnu v postoji vůči zdravému životnímu stylu. To potvrzuje i odpověď na první dílčí otázku, kdy R1 a R2 oproti R3 a R4 výrazně omezili kouření, protože se kroužku účastní delší dobu.

8 Diskuse

V této kapitole diskutuji nad zkoumanými fenomény. Zamýšlím se nad tím, zda u dětí v DDS může pomocí kondičního plavání docházet k pozitivním změnám ve vztahu k těmto jevům.

Agresivní chování vůči svému okolí

Je možné pravidelnou účastí v kroužku kondičního plavání pozitivně ovlivnit agresivní chování dětí, umístěných do DDS? Dle výsledků, vycházejících z mého výzkumu, se domnívám, že ano. Musíme si ale položit otázku, zda na postupné snižování agresivity u respondentů má vliv pouze plavání. Můžeme totiž předpokládat, že tuto změnu mohli způsobit i jiné faktory, jako výchovné působení pedagogů v DDS, konsolidace vztahu jedince k sobě a dokončení vlastní identity (srov. kapitola 2.1), nebo případná medikace jedinců atypickými antipsychotiky (srov. kapitola 1.3).

Vytrvalé výchovné působení pedagogů jistě ovlivňuje agresivní chování u jedinců, nemohu ale tvrdit, že stačí pouze jejich slova. Z mé zkušenosti hrají velkou roli právě pohybové aktivity, pomocí nichž u jedinců dochází k interakci s dalšími vrstevníky a tedy jejich socializaci. Pomocí těchto aktivit může pedagog učit jedince zvládat zátěžové situace a sebeovládání, které snižuje agresivitu. Domnívám se tedy, že výchovné působení ve spojení s kondičním plaváním má jistě lepší výchovné výsledky, nežli samostatně (srov. kapitola 3 a 4.3).

Také vývojové změny v období adolescence mohou u dítěte způsobit určité zklidnění v jeho chování. Myslím si ale, že mohou tuto agresivitu i prohloubit. Jak tedy ovlivnit vývoj jedince správným směrem? Jednou z možností je přistupovat k jeho výchově dle navrhovaného konceptu osobních zdrojů (srov. kapitola 4.2), přičemž jedinec získává pocit koherence, který napomáhá k jeho sebeovládání i snížení agresivního chování. Tento koncept můžeme uplatňovat právě pomocí kroužku kondičního plavání a pokusit se ovlivňovat zmíněný vývoj jedince.

Dále souhlasím s Vágnerovou (2004: 265, 267), která ve své knize poukazuje na využití zátěžových situací (copingu), v našem případě plavání, kterým můžeme rozvíjet u dětí rozvahu, nekonfliktní řešení problémových situací a tedy přijatelnou subjektivní pohodu.

Chtěl bych se ještě zmínit medikaci atypickými antipsychotiky u dětí v DDŠ (srov. kapitola 1.3), kterou uvádím jako další možný vliv na potlačení jejich agresivního chování. Jako pedagog s osmiletou praxí v DDŠ, ZŠ a ŠJ Měcholupy mohu potvrdit snahu všech pedagogů ve zmíněném zařízení o průběžné snižování psychofarmak u dětí, u kterých dochází již k sebemenšímu zlepšení v chování (STRUNECKÁ 2012: 131. K tomu přispívají i pohybové aktivity (soutěže, závody), proto ve většině případů děti, které jsou v našem zařízení déle jak rok a po tuto dobu se pravidelně účastní sportovních soutěží, po konzultaci s dětským psychologem již antipsychotika neužívají. Toto potvrzuje mou domněnku, že spíše než antipsychotika jsou to především nemedikační přístupy, které mohou efektivně ovlivňovat chování dětí z DDŠ v pozitivním smyslu.

Kouření

Výsledky mého výzkumu dokládají, že při delším působení (více jak dva roky) a pravidelné účasti dětí z DDŠ v kroužku kondičního plavání můžeme předpokládat omezení, či úplné ukončení jejich závislosti na kouření. Ovlivňuje ale tento fenomén opravdu pouze kroužek kondičního plavání, nebo ho mohou způsobovat i jiné faktory? Může to být např. omezené množství finančních prostředků na zajištění cigaret, nedostatek časového prostoru pro kouření (během výkonu ústavní a ochranné výchovy děti nemají možnost záškoláctví a jejich volný čas je ovlivňován vychovateli) a omezení ze strany vychovatelů, kteří jim kouření zpravidla neumožňují, protože jim není 18 let (srov. kapitola 1.3 a 2.2).

Je dané, že děti mají nárok na určité finanční prostředky (kapesné), vycházející ze zákona č. 109/2002, které jsou omezené. Pro patnáctileté dítě tato částka činí až 450 Kč měsíčně. Z uvedených údajů a cen dnešních cigaret je zřejmé, že tyto finanční prostředky jim nestačí na takové množství cigaret, které jak uváděli, vykouřili při pobytu doma (přibližně krabička cigaret denně). Je ale pravda, že si děti přivážejí z pravidelných víkendových pobytů doma krabičky cigaret, drobné peníze. Dále ve většině (po příchodu do DDŠ) přešli na cenově výhodnější kouření tabáku a cigarety si balí. Z toho vyplývá, že mnou zmíněná úvaha o nedostatku cigaret v DDŠ nebyla pravdivá a je tedy možné, aby dítě v našem zařízení vykouřilo přibližně patnáct cigaret denně (pokud by chtělo).

Všichni dotazovaní respondenti uvedli, že kouřili cigarety pravidelně již před příchodem do našeho zařízení. Proto je velmi pravděpodobné, že požadovaný počet

patnácti cigaret denně jsou jistě schopni vykouřit i během kratšího intervalu, a to během odpoledních volných vycházek v DDŠ. Tuto moji myšlenku tak nemohu odsouhlasit.

Užívání alkoholu a dalších omamných látek

Ve výsledcích výzkumu uvádím, že na základě provedených testů na přítomnost alkoholu, THC a metamfetaminu ve školním roce 2013/2014 nebyl pozitivní na žádnou z uvedených látek žádný z respondentů. V interpretaci výsledků se domnívám, že k této skutečnosti pomohl i kroužek kondičního plavání. Užívání alkoholu a dalších omamných látek dětmi z DDŠ jsem zjišťoval pomocí alkohol testeru a testů na přítomnost THC a Metamfetaminu z moči. Pokud ale děti odjíždí pravidelně na víkendové pobyty, či delší prázdniny během školního roku, opravdu během těchto pobytů tyto látky neužívají? To již není tak jednoduché prokázat, protože jestli dítě při tomto pobytu užije jen malé množství z uvedených látek, tak jsou velmi těžko prokazatelné (mizí z těla již druhý, či třetí den po užití). Přítomnost malé dávky alkoholu a Metamfetaminu v krvi, či v moči tedy není po delším pobytu doma prokazatelná. Na tuto otázku jsem bohužel nedostal přesvědčivou odpověď, a proto může být námětem další studie.

Stravování a pitný režim

Stravování a pitný režim je v DDŠ stanoven dle vyhlášky o školním stravování č. 107/2005. Dětem zpravidla není umožněno být vybíravým jedincem, protože obsah stravy je sestaven pro jejich optimální vývoj a vychovatelé dbají na dojídaní stravy, zároveň ale u nich hlídají i přejídání (srov. kapitola 4.3). Je tedy možné, aby si dítě vybuchovalo např. mentální anorexii, či obezitu? Dovolím si tvrdit, že s menším rizikem, než při pobytu doma, protože děti v ústavní péči mají zajištěny jak volnočasové aktivity, tak je i pravidelně hlídána jejich hmotnost a výška. Jakmile se začíná projevovat některé ze zmíněných rizik, pedagog ihned reaguje. Z uvedeného vyplývá, že děti v zařízeních pro výkon ústavní a ochranné výchovy mají zajištěnu pravidelnou stravu a pitný režim a v tomto ohledu tedy zdravý životní styl dodržují.

Vztah k pohybovým aktivitám

V interpretaci výsledků předpokládám, že děti si jsou schopny vypěstovat vztah k pohybovým aktivitám a že tento vztah může přetrvávat i po odchodu z DDŠ. Je tomu ale ve skutečnosti opravdu tak? Co když děti těmito aktivitami pouze vyplňují svůj volný čas v zařízeních pro výkon ústavní a ochranné výchovy a volí je pouze jako východisko

před nudou? Co když si návaznost na kondiční plavání po odchodu z DDŠ (jak uvádí v rozhovorech) vymysleli a opět se vrátí do vrstevnické skupiny, která je již dříve dostala do potíží? Je schopna jim rodina zajistit takové podmínky, aby v této činnosti mohli i nadále pokračovat?

Pokud kroužek kondičního plavání bude na děti působit jako pohybová aktivita, rozvíjející jejich pocit koherence, tak by děti po odchodu z DDŠ opravdu mohli odolat rizikovému chování a pokračovat ve volnočasových aktivitách i nadále. Zde opět předpokládám účinnost modelu salutogeneze, navrženého Antonovskym (srov. kapitola 4.1).

Pomocí mého výzkumu jsem zjistil jistý vliv ve zlepšení vztahu a zvýšení zájmu o pohybové aktivity u respondentů, ale již nemohu zodpovědně potvrdit, že tento vztah vychází opravdu z jejich přesvědčení, nebo jak jsem uvedl, ze zahnání nudy a stereotypu. Proto by tato otázka mohla být námětem pro další studii tohoto fenoménu.

Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit, zda lze kondiční plavání legitimizovat jako volnočasovou aktivitu v dětských domovech se školou. Zda jeho pomocí můžeme u dětí alespoň částečně měnit faktory, které negativně ovlivňují jejich zdravý vývoj a začlenění do společnosti. Sledovanými faktory bylo možné snížení agresivity k vrstevníkům a autoritě, omezení kouření cigaret, omezení užívání alkoholu a dalších omamných látek, zlepšení vztahu k pohybovým aktivitám a zdravému životnímu stylu.

V teoretické části jsem popisoval východiska, týkající se daného tématu, kterými byla charakteristika dětí v dětských domovech se školou, jejich zapojení do pohybových aktivit a zvládání stresových situací, pojmy adolescence a zdravý životní styl, model salutogeneze a vývoj plavání. Čerpal jsem z literatury, uvedené v seznamu použitých zdrojů. Snažil jsem se o definování témat, která se bezprostředně týkala mého výzkumu a případnému čtenáři tak pomohla osvětlit danou problematiku a lépe porozumět výzkumu.

Výzkumnou část tvořila případová studie čtyř respondentů z vybraného DDŠ (Měcholupy u Klatov), u kterých jsem po určitou dobu sledoval případnou změnu ve výše uvedených faktorech. K tomu mi posloužily terénní poznámky, zapisované v průběhu října, listopadu a prosince, zápisy o chování respondentů zaznamenané v týdenních hodnoceních, transkribované epizodické rozhovory s respondenty a charakteristiky respondentů, ve kterých je zachyceno jejich chování před příchodem do DDŠ. V závěru výzkumné části interpretuji získané výsledky a následně se v diskusi zamýšlím nad jejich pravdivostí. Jak jsem již zmiňoval, jedná se o pilotní studii. Bylo by jistě zajímavé, navázat na tento výzkum, který by probíhal na více pracovištích, s více respondenty, v delším časovém horizontu a tyto výsledky následně porovnat s výsledky mými.

Jak jsem zmiňoval v teoretické části a charakteristice zkoumaných respondentů, děti umístované do DDŠ většinou pocházejí z nefunkčních rodin, ve kterých není rodiči kontrolována jak jejich docházka ve škole, tak kouření, konzumace alkoholu a užívání jiných omamných látek. Jsou ponecháni svému osudu až do nařízení ústavní, či ochranné výchovy. V mnoha případech jsou citově i psychicky deprivováni a nedostává se jim pochvaly za provedený výkon, či i částečný úspěch. Po nástupu do DDŠ může jedincům tento nedostatek částečně nahradit účast v kroužku kondičního plavání, ve kterém mohou pokračovat i po návratu zpět do těchto rodin a následně jim napomáhat k lepší socializaci

i k vhodnému vyplňování volného času pohybovou aktivitou, jejíž základy získali díky účasti ve zmíněném kroužku, pořádaném v DDŠ.

U otázky, týkající se užívání alkoholu a dalších omamných látek jsem nebyl schopen získat důvěryhodné podklady pro její potvrzení, či vyvrácení. Důvodem je nedostatečná kontrola u respondentů při víkendových pobytech doma a na prázdninách.

U vybraných respondentů bylo výzkumem zjištěno postupné omezování kouření, snižování agresivity a zlepšování vztahu ke zdravému životnímu stylu vlivem kondičního plavání. Tímto v kroužku kondičního plavání spatřuji výhody, které by mohly využívat případně i další zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy.

Rád bych se ještě zmínil o navrhovaném modelu salutogeneze, popisovaném v teoretické části. Tento model pokládá za nejdůležitější období pro rozvoj koherence období dětství a adolescence. V této době jsou jedinci snáze ovlivnitelní ve výchově, kdy tento vliv zprvu uplatňují rodiče, později trenéři a pedagogové. Tyto snahy většinou končí tehdy, kdy jedinec přechází do dospělosti. Kroužek kondičního plavání v DDŠ tedy spadá do tohoto vývojového období jedince a může být vhodnou aktivitou, rozvíjející u adolescentů individuální schopnost jednat, umět se konkrétně rozhodnout a být vnitřně motivován ke zdravému životnímu stylu – to jsou získávané dispozice, které zmiňuji v modelu salutogeneze a konceptu osobních zdrojů (srov. kapitola 4.1).

Klade se otázka dlouhodobosti kroužku plavání při DDŠ a zda ho doporučit ostatním kolegům ze zbývajících zařízení. Zde bych zmínil, že výzkum byl příliš krátkodobý, aby podchytil výrazné změny, proto ho chápu jako pilotní studii, která dává impulsy svým prvotním zjištěním pro další výzkumné úvahy. Je zřejmé, že pro dlouhodobé působení takovéto zdravotně orientované výchovné prevence je potřeba zvážit spoustu dalších faktorů, které mají vliv u dospívajících dětí na pocit koherence, chování ve smyslu zdraví, nebo na jejich výkonovou motivaci, které jsou důležité pro jejich pozdější smysluplné začlenění do společnosti.

Seznam použitých zdrojů

ANTONOVSKY, A. *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: DGVT – Verlag, 1997. ISBN 3-87159-136-X.

ANTONOVSKY, A. *The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale*. *Social Science & Medicine*, 1993, vol. 36, issue 6, p. 725-733.

ANTONOVSKY, A. *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco, California: Jossey-Bass, 1987. ISBN 9781555420284.

ARMSTRONG, M. *Řízení lidských zdrojů*. 10. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1407-3.

BEDRNOVÁ, E. et al. *Psychologie a sociologie řízení*. Praha: Management Press, 1998. ISBN 80-85943-57-3.

BEDRNOVÁ, E., NOVÝ, I. *Psychologie a sociologie v řízení firmy*. Praha: Prospektrum, 1994. ISBN 80-7175-010-7.

ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

ČECHOVSKÁ, I. *Plavecký výkon*. *Aquasport & triatlon*, 2001, roč. 3, č. 4, s. 1-31.

DANCINGEROVÁ, H. *Jak vidí děti zdravý životní styl*. Brno, 2013. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Lékařská fakulta, 2013.

FIGUROVÁ L., T. *Sociální desirabilita*. Brno, 2007. Diplomová práce. Masarykova Univerzita v Brně. Filozofická fakulta. Vedoucí práce T. Urbánek.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.

GLÄSER, J., LAUDEL, G. *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen*. 1. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2004. ISBN 978-3825223489.

GLÄSER, J., LAUDEL, G. *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse*. 2. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2009. ISBN 978-3-531-17238-5.

- HARMADY, P. *Volnočasové pohybové aktivity dětí v základní škole a dětských domovech*. Praha, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce V. Kuhnová.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 978–80–7367–485–4.
- HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80–7184–549–3.
- HOCH, M. et al. *Plavání. Teorie a didaktika*. Praha: SPN, 1983. ISBN Neuvedeno.
- CHYZY, H. *Evaluation eines gesundheitsfördernden Projektes in der Grundschule*. Augsburg, 2009. Inaugural Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades. Universität Augsburg: Philosophisch-Sozialwissenschaftlichen Fakultät, 2009. Erstgutachter Prof. Dr. Helmut Altenberger.
- ILG, H., KNAPPE, W. *Bewegung als Quelle der Gesundheit. Teil 1: Schulkindalter*. Greifswald: Druckhaus Panzig, 1999. ISBN neuvedeno.
- JÁNSKÝ, P. *Problémové dítě a náhradní výchovná péče ve školských zařízeních*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2004. ISBN 80–7041–114–7.
- JONÁŠ, M. *Vývoj a technika plaveckého způsobu motýlek*. Brno, 2008. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Katedra atletiky, plavání a sportů v přírodě. Vedoucí práce M. Lukášek.
- LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M. *vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicentrum, 1986. ISBN 08–084–86.
- MACEK, P. *Adolescence*. 2. uprav. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80–7178–747–7.
- MATOUŠEK, O., KROFTOVÁ, A. *Mládež a delikvence*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80–178–229–2.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN: 80–247–1362–4.
- MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hannex, 1997. ISBN 80–85783–17–7.

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, AV ČR, 1998. ISBN 80–200–0689–3.

ONDREJKOVIČ, P., BEDNÁRIK, R., KASANOVA, A. et al. *Sociálna patológia*. Bratislava: Veda, 2001. ISBN 80–224–0685–6.

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B. et al. *Pedagogika volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978–80–7367–423–6.

PERT, C., B. *Moleküle der Gefühle. Körper Geist und Emotionen*. Reinbek bei Hamburg: Rowolt Verlag, 1999. ISBN 3–499–61339–5.

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80–200–1387–3.

PROVAZNÍK, V., KOMÁRKOVÁ, R. *Motivace pracovního jednání*. Praha: VŠE, 1996. ISBN 80–7079–283–3.

RICHTEROVÁ, L., HOLUB, V., MEČÍŘ, J. *Psychopatologie*. 2. vyd. Brno: Rudé právo, 1969. ISBN neuvedeno.

SGALL, P., PANEVOVÁ, J. *Jak psát a jak nepsat česky*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80–246–0871–5.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80–246–1290–9.

STRUNECKÁ, A., PATOČKA, J. *Doba jedová 2*. Praha: Triton, 2012. ISBN 978–80–7387–555–8.

ŠANDEROVÁ, J. *Jak číst a psát odborný text ve společenských vědách*. Sociologické nakladatelství: Praha, 2005. ISBN 80–86429–40–7.

ŠESTÁK, Z. *Jak psát a přednášet o vědě*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80–200–0755–5.

ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978–80–7367–313–0.

TICHÝ, J. *Vliv plavání na výchovu dětí školního věku*. Brno, 2012. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Katedra atletiky, plavání a sportů v přírodě. Vedoucí práce M. Lukášek.

UZEL, J. *Bezpečný podnik: Prevence a zvládání stresu*. Praha: VÚ bezpečnosti práce, 2008. ISBN 978-80-86973-99-9.

VAŠÍČKOVÁ, J., FRÖMEL, K. *Pohybově aktivní životní styl adolescentů České Republiky: východiska pro kurikula tělesné výchovy*. *Česká kinantropologie*, 2009, vol. 13, č. 4, s. 70–76.

VAŠUTOVÁ, M. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2005. ISBN 80-7042-691-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-0956-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.

Vyhláška č. 55/2005 sb., o podmínkách organizace a financování soutěží a přehlídek v zájmovém vzdělávání, ve znění platném k 4. 2. 2005.

WHO. *Social Determinants of Health and Well-being Among Young People*. Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC) Study. 2010. ISBN 978-92-890-1423-6.

Zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů, ve znění platném k 1. 1. 2013.

Zákon č. 383/2005 Sb., kterým se mění zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony, ve znění platném k 1. 12. 2005.

Zákon č. 472/2011 Sb., kterým se mění zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, ve znění platném k 1. 1. 2012.

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění platném k 1. 1. 2005.

ZÍTEK, I., *Plavání: učební text pro trenéry II. třídy*. Praha: Olympia, 1978. ISBN neuvedeno.

Elektronické zdroje:

CLONINGER, C., R. *Completing the psychobiological architecture of human personality development: Temperament, Character, & Coherence*. [online]. In U. M. Staudinger & U. E. R. Lindenberger (Eds.), *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology* (pp. 159–169). Boston: Kluwer Academic Publishers. [cit. 28. 10 2013]. Dostupné na WWW: http://books.google.cz/books?id=WCLMQhwxN68C&pg=PA212&lpg=PA212&dq=Understanding+human+development:+Dialogues+with+lifespan+psychology+159+182&source=bl&ots=a87Y9rVhfL&sig=1cBFHPoOwSacXteqQxF19kqwYnQ&hl=cs&sa=X&ei=pJNuUvaQDoSXtAb_hYCwAw&redir_esc=y#v=onepage&q=Understanding%20human%20development%3A%20Dialogues%20with%20lifespan%20psychology%20159%20182&f=false.

FLEISCHMANN, O. *Prevence sociálně patologických jevů* [online]. Ústí nad Labem: Katedra psychologie PF UJEP, 2001. [cit. 17. 10 2013]. Dostupné na WWW: http://www.pf.ujep.cz/files/CCV/opory/DPS_a_DVPP/prevence_socpat.pdf.

JIRSÁKOVÁ, J. *Chronobiologie (biorytmy)*. [online]. [cit. 19. 1 2014]. Dostupné na WWW: <http://tarantula.ruk.cuni.cz/UPRPS-179-version1-chronobiologie.pdf>.

Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků. [online]. Olomouc: Univerzita palackého v Olomouci, 2012. [cit. 28. 10 2013]. Dostupné na WWW: http://hbsc.upol.cz/1-cestina/42-hbsc_studie/.

MOOS, P. *SALUTOGENEZE: Podpora zdraví, nikoli pěstování strachu z nemocí*. [online]. Liberec: 2000. [cit. 28. 10 2013]. Dostupné na WWW: <http://www.petrmoos-psycholog.ic.cz/clanky.html>.

Statistická ročenka školství 2012/2013 - výkonové ukazatele. [online]. Praha: MŠMT, 2013. [cit. 14. 10 2013]. Dostupné na WWW: <http://toiler.uiv.cz/rocenka/rocenka.asp>.

THEINER, P. *Poruchy chování u dětí a dospívajících* [online]. Brno: Psychiatrická klinika FN, 2/2007, 2: 85–87. Dostupné na WWW: <http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2007/02/09.pdf>.

VOBOŘIL, J. *Výsledky Evropské školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) v České republice v roce 2011.* [online]. Praha: Úřad vlády České republiky, 2012. [cit. 28. 10 2013]. Dostupné na WWW: http://www.vlada.cz/assets/ppov/protidrogova-politika/media/TZ_ESPAD_31052013.pdf.

World Health Organization [online]. Ženeva: WHO, © WHO 1946 [cit. 20. 11 2013]. Dostupné na WWW: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

Zdraví pro všechny v 21. století. *Usnesení Vlády České republiky ze dne 30. října 2002 č. 1046 k Dlouhodobému programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky Zdraví pro všechny v 21. století.* [online]. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2002. [cit. 19. 11 2013]. Dostupné na WWW: <http://www.mpsv.cz/cs/2872>.

Rozhovor

Rozhovor s Mgr. Zdenkem Peldou 5. 1. 2014.

Seznam příloh

- Příloha I. *Volné vyprávění chlapců*
- Příloha II. *Tab. 1.: Pracovní formulář rozhovoru s respondentem R1, listopad 2013*
- Příloha III. *Tab. 2.: Extrakční tabulka 1 – Změny ve zvyklostech respondentů ke kouření a dalším omamným látkám*
- Příloha IV. *Tab. 3.: Extrakční tabulka 2 – Změny v agresivním chování u respondentů ve vztahu k jejich vrstevníkům*
- Příloha V. *Tab. 4.: Extrakční tabulka 3 – Změny v agresivním chování u respondentů ve vztahu k pedagogům a dospělým osobám, resp. k autoritě*
- Příloha VI. *Tab. 5.: Extrakční tabulka 4 – Změny ve zvyklostech respondentů ve vztahu ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám*
- Příloha VII. *Tab. 6.: Terénní poznámky zaznamenané u Respondenta R1*
- Příloha VIII. *Tab. 7.: Terénní poznámky zaznamenané u Respondenta R2*
- Příloha IX. *Tab. 8.: Terénní poznámky zaznamenané u Respondenta R3*
- Příloha X. *Tab. 9.: Terénní poznámky zaznamenané u Respondenta R4*
- Příloha XI. *Týdenní hodnocení*
- Příloha XII. *Vzpomínání zakladatele olympiád Mgr. Peldy*
- Příloha XIII. *Zpráva o 24. letní olympiádě DDŠ*
- Příloha XIV. *Zpráva o 40. letní olympiádě DDŠ*
- Příloha XV. *Novinový článek o konání olympiády DDŠ*
- Příloha XVI. *Diplom – umístění plavce z DDŠ Měcholupy na olympiádě DDŠ*

Přílohy

Příloha I *Volné vyprávění chlapců, rozdělené na určité části jejich života:*

- Vyprávěj, jak jsi před příchodem do DDŠ trávil svůj volný čas (Doplňující otázky: Jaké aktivity jsi vykonával a proč – co tě na nich nejvíce bavilo, co tě k nim motivovalo, navštěvoval jsi je dobrovolně. Dělal jsi nějaký sport a proč, měl jsi jinou zájmovou činnost, trávil jsi převážnou část s kamarády, pokud ano, jakým způsobem, měl jsi doma nějaké povinnosti, kolik jsi doma denně vykouřil cigaret a kde jsi je bral).
 - Zde jsem zjišťoval, jakým způsobem vyplňoval dotazovaný svůj volný čas, jestli již projevoval zájem o pohybové aktivity, nebo trávil svůj volný čas pasivně, či dokonce většinu času patologickým chováním. Zda byl svými rodiči připravován na určitou zodpovědnost, povinnosti a obtíže ve společnosti. Zda se již setkal s určitou fyzickou zátěží a připouštěl si případné negativní následky užívání návykových látek, jaká byla motivace k vykonávaným aktivitám, zda aktivity navštěvoval dobrovolně a rád z důvodu vnitřní motivace.
- Popiš tvůj příchod do DDŠ (Doplňující otázky: Popiš tvé začlenění do kolektivu, co ti činilo problémy, čemu ses věnoval dobrovolně a rád, co bylo tím důvodem, měl jsi se stále čím zabavit).
 - Zde jsem zjišťoval, jak probíhala adaptace v novém prostředí, která ho mohla nedobrovolně ovlivnit pro výběr plavání před hrozbou násilí, či obav z nového kolektivu, zda měl oslabenou psychiku.
- Proč jsi vstupoval do kroužku kondičního plavání (Doplňující otázky: Co jsi od něj očekával, co tě na něm v počátcích nejvíce bavilo, proč ses ho účastnil).
 - Zde jsem sledoval důvody motivace – zda respondent chtěl něco dokázat, dostat se co nejdále od dětí z DDŠ, zapomenout na své problémy, chtěl udělat něco pro své zdraví. Zda do plavání vstupoval z nudy – hledal něco nového.
- Co tě na plavání v současné době motivuje (Doplňující otázky: Pokud chodíš plavat dobrovolně, co tě k plavání motivuje, přitahuje. Chceš se stále zdokonalovat, pokračovat v plavání i nadále i po odchodu z DDŠ. Motivuje tě účast na závodech. Zvládnutí náročného tréninku. Uvažuješ, že s plaváním skončíš v DDŠ, nebo chceš s plaváním skončit až po odchodu z DDŠ).

- Zde jsem sledoval změny v chování, zájem o zdravý životní styl, zda ho plavání motivuje k větším výkonům, překonávání překážek, stresových situací, má zájem zlepšovat svoji kondici a zdraví, což působí i jako prevence sociálně patologických jevů, baví ho společnost kamarádů, tedy společenské soužití. Pokud ho plavání baví z pohledu sociálního uznání (skupina lidí, která ho obklopuje rodina, učitelé, vychovatelé, vrstevníci), sleduji jeho vzor k další osobě a tím možno i idol ve společnosti. Pokud plave kvůli olympiádě, pro zlepšení vlastního výkonu, proti času, nebo členům svého, či ostatních týmů (únava jde tedy bokem), sleduji motivy v překonávání překážek (přes únavu a bolest během tréninku se snaží na sobě pracovat). Tím se učí zvládat stresové situace v běžném životě.
- Myslíš si, že je plavání přínosem pro tebe samého, například z pohledu tělesné zdatnosti a zdraví (Doplňující otázky: Přestal bys kvůli plavání kouřit. Posílil jsi během tréninků).
 - Zde jsem sledoval jeho nové cíle a vnímání sama sebe, starání se a zájem o sebe, jako o člověka. Zároveň i výchovu ke zdraví.
- Co k plavání nepatří (Doplňující otázky: Může to být kouření, pití alkoholu, užívání dalších návykových látek. Mají tyto látky nějaký vliv na sportovní výkonnost. Omezil jsi během plavání nějakou z těchto látek).
 - Zde jsem u respondenta zjišťoval, zda během plavání omezil užívání návykových látek, zda plavání působí jako prevence sociálně patologických jevů a pomáhá ve výchově ke zdravému životnímu stylu.
- Chtěl bys na kondičním tréninku něco změnit?
 - Zde jsem zjišťoval, zda je respondent s průběhem a kvalitou tréninku spokojen, nebo chce zvýšit jeho náročnost, či skladbu.
- Cítíš se ve škole unavený (Doplňující otázky: Čím si myslíš, že to může být, je to tím, že chodíš např. později spát. Nebo je pro tebe trénink náročný).
 - Zde jsem sledoval nedodržování zdravého životního stylu respondenta, který buďto stále přetrvává a zda nedošlo pomocí plavání k jeho nápravě.
- Kombinuješ v současné době plavání i s dalšími zájmovými aktivitami (Doplňující otázky: Co bylo důvodem volby další aktivity).

- Zde jsem zjišťoval, zda pomocí plavání dochází k plnohodnotnému využívání volného času respondenta účastí v dalších zájmových aktivitách a vlastně k prevenci sociálně patologických jevů.
- Našel sis na plavání i jiné kamarády, než spolužáky z DDŠ (Doplňující otázky: Toužíš po seznámení s jinými lidmi, o navázání nových přátelství).
 - Zde jsem sledoval, zda má respondent zájem o začlenění do společnosti běžné populace, mimo ústavní a ochrannou výchovu a má zájem o účast na společenském životě.

Příloha II. Tab. 1.: Pracovní formulář rozhovoru s respondentem R1, listopad 2013
 – o další přepisy pracovních rozhovorů je možné požádat autora diplomové práce

Otázky a odpovědi	Komentář
<p>1R1 Vyprávěj, jak jsi před příchodem do DDŠ trávil svůj volný čas?</p> <p><i>1R1 No to bylo každý den různý. Tak třeba když jsem, když venku bylo hnušně, tak sem byl doma, hrál jsem na počítači, pak jsem někdy občas mámě pomáhal s něčím. Když bylo venku hezky, tak jsem šel za kámošema. FNormálně, buď jsme si šli ven, si zakopat, pak sem byl u kámoše, kouřil jsem tam, nudili jsme se a vymejšleli jsme si kraviny a třeba někdy jsme si dali alkohol a za školu jsem chodil, docela dost, protože mi tam škola nebavila kvůli dětím, a protože. Pak jsem chodil na kroužek na florbal, pak jsem si řekl vo to mámě. Bavilo mě to. Hlavně to, bylo to tam dobrý a aspoň jsem zabil čas, chodil jsem na kroužky na astronomii, pak ping pong, na počítače, na, a to je všechno, no.</i></p>	<p>Zde jsem zjišťoval, jakým způsobem vyplňoval dotazovaný svůj volný čas, jestli již projevoval zájem o pohybové aktivity, nebo trávil svůj volný čas pasivně, či dokonce většinu času patologickým chováním. Zda byl svými rodiči připravován na určitou zodpovědnost, povinnosti a obtíže ve společnosti. Zda se již setkal s určitou fyzickou zátěží a připouštěl si případné negativní následky užívání návykových látek, jaká byla motivace k vykonávaným aktivitám, zda aktivity navštěvoval dobrovolně a rád z důvodu vnitřní motivace.</p>
<p>1aR1 S kým si trávil převážně volný čas?</p> <p><i>1aR1 No hodně s kamarádama sem trávil volnej čas, pak taky doma, sem byl, tak půl na půl. Doma sem hlavně pomáhal.</i></p>	<p>Doplňující otázky k otázce č. 1, důležité pro můj výzkum. Jsou kladeny v případě, že respondent nerozvine samostatně hlavní otázku.</p>
<p>1bR1 Co tě na zvolených aktivitách bavilo, co tě k nim motivovalo?</p> <p><i>1bR1 No, chodil sem tam proto, abych měl nákou mimoškolní aktivitu. Nechtěl sem dělat prostě venku problémy, tak sem si vybral pár kroužků, no jak de vidět, tak to moc nepomohlo. A očekával sem, že, že mi to prostě bude bavit, bavilo mě to a že prostě najdu jiný kamarády, než který sem znal, jako našel sem, ale měli jiný aktivity, než já, takže sem se s nima moc nebavil a chodil sem tam s kamarádem. Chtěl sem se naučit jiný věci a prostě to běhání. Prostě tý špatný party se nák vyhnout, proto sem si vybral tolik kroužků.</i></p>	
<p>1cR1 Chodil jsi dobrovolně?</p> <p><i>1cR1 To jsem chodil sám, to jsem si řekl. Mě to bavilo, chtěl jsem prostě nákou aktivitu, potřeboval jsem se hejbat.</i></p>	
<p>1dR1 Měl jsi doma nějaké povinnosti?</p> <p><i>1dR1 No měl, musel jsem jednou tejdně pořádně uklidit a jinak průběžně uklídit svůj bordel, umejvat si po sobě nádobi, pomoct mámě nakupovat, vynášet odpadky a prostě ty domácí věci.</i></p>	
<p>1eR1 Kolik jsi doma denně vykouřil cigaret a kde jsi je bral?</p> <p><i>1eR1 Tak za den jsem vykouřil patnáct, šestnáct cigaret denně. Dostával jsem je od kamarádů.</i></p>	

2R1 Popiš tvůj příchod do DDŠ?

2R1 No když jsem přišel do dédéeš, tak jsem si myslel, že to tady bude jakoby drsný a že i co mi kluci vyprávěli z diagnostáku, že je to úplně hrozný, ty mi vyprávěli, že tady prostě není žádná volnost. Že na vycházky nic nemůžeme chodit a že tu jsou prostě děti a co provedli něco hodně špatného a prostě mě strašily a sem se bál trochu. A když jsem přišel dovnitř, tak sem tady měl i kamarády, který znám. S někým sem se neznal, tudíž jsem se s nima nebavil. Sem šel do třídy, byl jsem ztichlejší, rozkoukával jsem se, a pak sem začal postupně se s nima bavit, co a jak, jaký mají záliby a pak třeba když byl jsem, sme šli na skupinu, tak jsem si myslel, někteří vychovatelé tady budou zlý a pak to bylo dobrý. Když jsme se na skupině nudili, tak jsem šel hrát na pokoj s klukama nějaký hry. Tima sme se zabavili třeba před spaním večer. Když jsem šel na vycházku, tak jsem byl rád, že můžu jít ven, že sem na čerstvým vzduchu, chodili sme hodně kouřit. Neznal jsem to tady, hodně sme proležali vesnici. Chodili sme kupovat cigára. Taky sem rád chodil do tělocvičny. Když sme šli do tělocvičny, tak jsem se přihlásil, kde sme hráli různý hry, třeba florbal, taky sme házeli na koš. Když sem byl na skupině, taky sem hrál počítač.

3R1 Proč jsi vstupoval do kroužku kondičního plavání?

3R1 No to za mnou přišel pan Č., jestli nechci chodit plavat a já sem řekl, že jo. Tak měl sem z toho obavy, jaký to tam bude, přišel jsem tam, bylo to dobrý a bavilo mě to, moch sem se něco nového naučit a že se uleju z pastáku.

3aR1 Co jsi od něj očekával, co tě na něm v počátcích nejvíce bavilo?

3aR1 Očekával jsem, že mě pomůže se zlepšit, že to bude lepší, než předtím.

3bR1 Proč ses ho účastnil?

3bR1 Že mi pomůže se zlepšit, že se naučím dobře plavat.

4R1 Co tě na plavání v současné době motivuje?

4R1 No já tam chodím hlavně kvůli tomu důvodu, že se chci naučit prostě, a že prostě, chci, abych se třeba dostal vejš do ligy, bejt z pastáku, budu něco umět, když budu chodit na plavání někam jinam a abych byl dobřej. Třeba loni na olympiádě sem byl první, vyhrál sem prsa. To sem porazil i hamráky. No na štafetě, to sme byli až pátý, to nám nešlo.

4aR1 Chceš se stále zdokonalovat, pokračovat v plavání i nadále i po odchodu z DDŠ?

4aR1 No právě, že chci pokračovat dál, s mámou sem vo tom mluvil, se mi na to ptala, já jsem říkal, že jo a vybral jsem si i kam bych chtěl jít. Na Slovanech, tam bych chodil do bazénu.

Zde jsem zjišťoval, jak probíhala adaptace v novém prostředí, která ho mohla nedobrovolně ovlivnit pro výběr plavání před hrozbou násilí, či obav z nového kolektivu, zda měl oslabenou psychiku.

Zde jsem sledoval důvody motivace – zda respondent chtěl něco dokázat, dostat se co nejdále od dětí z DDŠ, zapomenout na své problémy, chtěl udělat něco pro své zdraví. Zda do plavání vstupoval z nudy – hledal něco nového.

Doplňující otázky k otázce č. 3, důležité pro můj výzkum. Jsou kladeny v případě, že respondent nerozvine samostatně hlavní otázku.

Zde jsem sledoval změny v chování, zájem o zdravý životní styl, zda ho plavání motivuje k větším výkonům, překonávání překážek, stresových situací, má zájem zlepšovat svoji kondici a zdraví, což působí i jako prevence sociálně patologických jevů, baví ho společnost kamarádů, tedy společenské soužití. Pokud ho plavání baví z pohledu sociálního uznání (skupina lidí, která ho obklopuje rodina, učitelé, vychovatelé, vrstevníci), sledují jeho vzor k další osobě a tím možno i idol ve společnosti. Pokud plave kvůli olympiádě, pro zlepšení vlastního výkonu, proti času, nebo členům svého, či ostatních týmů (únava jde tedy bokem), sledují motivy v překonávání překážek (přes únava a bolest během tréninku se snaží na sobě pracovat). Tím se učí zvládat stresové situace v běžném životě.

Doplňující otázky k otázce č. 4, důležité pro můj výzkum. Jsou kladeny v případě, že respondent nerozvine samostatně hlavní otázku.

4bR1 Motivuje tě účast na závodech?

4bR1 To jo, při závodě plavu líp, než při tréninku, chci být první, chci ukázat, prostě že sem dobrej, snažim se, abych byl nejlepší. Chci zase vyhrát na tej olympiádě.

4cR1 Uvažuješ, že s plaváním skončíš v DDŠ, nebo chceš s plaváním skončit až po odchodu z DDŠ?

4cR1 Chtěl bych plavat i dál, mě to baví, jako myslim, že to aspoň trochu umim, chci se dostat jakoby, i když budu dospělej, tak chci plavat, je to jedno za co a dyž bude prostě možnost, tak budu prostě plavat.

5R1 Myslíš si, že je plavání přínosem pro tebe samého, například z pohledu tělesné zdatnosti a zdraví?

5R1 No, jo, fyzicky je to lepší to plavání a třeba i s tím kouřením že to omezuju, že už jako nekouřim tolik, jako když jsem na něj nechodil. Jako když je třeba před závodama, nebo před tréninkem, už kouření vynecham a dam si až po tréninku.

5aR1 Přestal bys kvůli plavání kouřit?

5aR1 No to já bych přestal, tak, tak z devadesáti procent bych přestal kouřit miň, protože vim, že na, u plavání jsou dobrý děti, tak bych ještě chtěl ukázat, že na to mam.

5bR1 Posílil jsi během tréninků?

5bR1 No posílil jsem hodně během plavání, tam se musí plavat naplno, fyzický zátěže, dejchání, no prostě zdokonaluju se. Pocitově mi to taky dělá dobře.

6R1 Co k plavání nepatří?

6R1 No tak špatně je třeba když se kouří, to je špatně, nebo když je prostě drzej v tom týmu, neposlouchá trenéra a ostatní.

6aR1 A co pití alkoholu a užívání dalších návykových látek?

6aR1 No je jasný, že to do toho nepatří, prostě, nemělo by to tam bejt, kvůli tomu, že třeba se může stát, když to prostě někdo bude používat ty návykové látky, tak může být agresivní a nebude poslouchat nikoho, bude mít svojí hlavu a bude mít problémy jak na plavání, tak i doma.

6bR1 Mají tyto látky nějaký vliv na sportovní výkonost?

6bR1 No to kouření myslim, že tolik ne, ale ty drogy, záleží, jaký drogy si veme, já měl jenom marihuanu, ale nebral sem jich tolik, abych věděl, že to má vliv na sport. Jako jedno pivo, to by nemělo vadit, ale nemít ho před tréninkem, ani před závodama. Kdyby náhodou to někdo zjistil, tak problémy.

6cR1 Omezil jsi během plavání nějakou z těchto látek?

6cR1 No, snažim se miň kouřit.

7R1 Chtěl bys na kondičním tréninku něco změnit?

7R1 No, ne, je to dost náročný i tak. Nožná potřebuju zlepšit tu otočku. Kdyby to bylo víckrát v tejdnu, no. To by možná bylo lepší.

Zde jsem sledoval jeho nové cíle a vnímání sama sebe, starání se a zájem o sebe, jako o člověka. Zároveň i výchovu ke zdraví.

Doplňující otázky k otázce č. 5, důležité pro můj výzkum. Jsou kladeny v případě, že respondent nerozvine samostatně hlavní otázku.

Zde jsem u respondenta zjišťoval, zda během plavání omezil užívání návykových látek, zda plavání působí jako prevence sociálně patologických jevů a pomáhá ve výchově ke zdravému životnímu stylu.

Doplňující otázky k otázce č. 6, důležité pro můj výzkum. Jsou kladeny v případě, že respondent nerozvine samostatně hlavní otázku.

Zde jsem zjišťoval, zda je respondent s průběhem a kvalitou tréninku spokojen, nebo chce zvýšit jeho náročnost, či skladbu.

8R1 Cítíš se ve škole unavený?

8R1 Necítím se ve škole unavený, ve škole mě to baví, chci se učit, chci, abych prostě ještě něco uměl, abych měl práci, abych měl hodně peněz a bydlení dobrý.

8aR1 Je pro tebe trénink náročný?

8aR1 Ne, není, nejsem pak moc unavený, prostě mam trénink, třeba půl hodky po tréninku jsem unavený a pak zase jsem aktivní.

9R1 Kombinuješ v současné době plavání i s dalšími zájmovými aktivitami?

9R1 Plavání kombinuju třeba s posilovnou, nebo chodim hrát hokej, anebo chodim různě do tělocvičny si něco zahrát.

9aR1 Co bylo důvodem volby další aktivity?

9aR1 Prostě chodim na ty další věci, abych se ulil z pastáku, abych tady nebyl a abych našel nový koničky, vlastně abych byl prostě lepší, třeba do tý posilovny chodim proto, abych zesílil. Třeba ten hokej mě baví.

10R1 Našel sis na plavání i jiné kamarády, než spolužáky z DDŠ?

10R1 Na plavání hned první trénink co sme byli, sem si povídal s nějakým klukem, povídali sme si a příště sme se viděli. Vobčas tam chodí i další kluci, s kterýma si povídáme, sou to docela kámoši, je to dobrý. Kámoše sem si tam našel.

10aR1 Toužíš po seznámení s jinými lidmi, o navázání nových přátelství?

10aR1 Radši bych se zařadil jinam, jelikož tady v pastáku sou taky dobří kámoši, ale prostě ten vobraz, ty okolní lidi, co si říkaj a, snažim se najít nový kamarády venku. Seznamovat se chci kůli novým lidem.

Zde jsem sledoval nedodržování zdravého životního stylu respondenta, který buďto stále přetrvává a zda nedošlo pomocí plavání k jeho nápravě.

Doplňující otázka k otázce č. 8, důležitá pro můj výzkum. Jsou kladeny v případě, že respondent nerozvine samostatně hlavní otázku.

Zde jsem zjišťoval, zda pomocí plavání dochází k plnohodnotnému využívání volného času respondenta účasti v dalších zájmových aktivitách a vlastně k prevenci sociálně patologických jevů.

Doplňující otázka k otázce č. 9, důležitá pro můj výzkum. Jsou kladeny v případě, že respondent nerozvine samostatně hlavní otázku.

Zde jsem sledoval, zda má respondent zájem o začlenění do společnosti běžné populace, mimo ústavní a ochrannou výchovu a má zájem o účast na společenském životě.

Doplňující otázka k otázce č. 10, důležitá pro můj výzkum. Jsou kladeny v případě, že respondent nerozvine samostatně hlavní otázku.

Příloha III. Tab. 2.: Extrakční tabulka 1 – Změny ve zvyklostech respondentů ke kouření a dalším omamným látkám

[ZKŘ1]	[ZKŘ2]
<p>RESPONDENT 1</p> <p>IR1 „...pak sem byl u kámoše, kouřil jsem tam...“ IR2 „...třeba někdy jsme si dali alkohol...“ IR3 „...Tak za den jsem vykouřil patnáct, šestnáct cigaret denně. Dostával jsem je od kamarádů...“ IR4 „...chodili jsme hodně kouřit...“</p>	<p>SR1 „...a třeba i s tím kouřením že to omezuju, že už jako nekouřím tolik, jako když jsem na něj nechodil. Jako když je třeba před závodama, nebo před tréninkem, už kouření vynecham a dam si až po tréninku.“ SR2 „...tak z devadesáti procent bych přestal kouřit dřív, protože...“ SR3 „...špatně je třeba když se kouří...“ SR4 „...No to kouření myslím, že tolik ne, ale ty drogy...“ SR5 „...No, snažím se miň kouřit.“ SR6 „...V poslední době kouřil velmi málo, což je mezi našimi dětmi dosti výjimečné a zdá se, že neuzívá ani alkohol a další drogy...“ SR7 „...V období od začátku školního roku 2013/2014 do 20. 12. 2013 mu byly pravidelně v týdenních intervalech prováděny testy na přítomnost alkoholu, THC a Metamfetaminu v moči. Všechny testy měly negativní výsledek...“</p>
<p>RESPONDENT 2</p> <p>IR1 „...Taky sem chodil kouřit, to jo, trochu. Nepiju alkohol ale...“ IR2 „...No, klidně i deset cigaret, měl sem od táty, když sme pracovali. Každý den...“</p>	<p>SR1 „No, kdybych plaval vysoko, tak bych přestal.“ SR2 „Tak určitě kouření, fetování a alkohol...“ SR3 „Uříchtě jo, vlastně kouření tak vlastně zatěžuje plíce. Dřív se zadýchává, zadýchám. No a fetování, to zpomaluje vlastní organismus. Když budu opilej, tak nezávidnu ani stát na nohou, utopím se.“ SR4 „Chci ale nekouřit. Kouřím ale pořád, no...“ SR5 „...V období od začátku školního roku 2013/2014 do 20. 12. 2013 mu byly pravidelně v týdenních intervalech prováděny testy na přítomnost alkoholu, THC a Metamfetaminu v moči. Všechny testy měly negativní výsledek...“</p>
<p>RESPONDENT 3</p> <p>IR1 „...Nejdřív sem začal kouřit, pak chlastat...“ IR2 „...kamarádama sem chodil chlastat a, kouřil sem i marihuanu...“ IR3 „...Mámně sem kradl alkohol a peníze...“ IR4 „...rovnou jsem z domova začal s tím kouřením a chlastáním, všechno najednou...“ IR5 „...Kouřil sem každý den, tak krabíčku na den, to sem dostával peníze na sladkosti a kupoval sem si za to cigarety...“</p>	<p>SR1 „...no a chci se vodnaučit kouřit.“ SR2 „...kouření, to chlastání...“ SR3 „To taky není dobrý, drogy sou špatný...“ SR4 „To kouření, já neřetuju. Chci bych kouřit miň. Asi nepřestanu, nejde mi to. Teď kouřím miň, když nechodím tolik na vycházky...“ SR5 „...V období od začátku školního roku 2013/2014 do 20. 12. 2013 mu byly pravidelně v týdenních intervalech prováděny testy na přítomnost alkoholu, THC a Metamfetaminu v moči. Všechny testy měly negativní výsledek...“</p>
<p>RESPONDENT 4</p> <p>IR1 „...Nevím, kouřili sme venku...“ IR2 „...Cigarety většinou někdo měl...“ IR3 „...Já tak krabíčku, třeba i denně. Kluci nám dávali, měli sme cigaret dost...“</p>	<p>SR1 „Na vycházkách kouříme, ne hodně, ale kouřím...“ SR2 „Nemoch bych pořádně plavat, když kouřím...“ SR3 „...kterej plave hodně, by třeba neměl kouřit...“ SR4 „To je jasný, že to do toho nepatří...“ SR5 „No, ano. To kouření se snažím. Moc mi to, no chci přestat, ale kouřím...“ SR6 „...V období od začátku školního roku 2013/2014 do 20. 12. 2013 mu byly pravidelně v týdenních intervalech prováděny testy na přítomnost alkoholu, THC a Metamfetaminu v moči. Všechny testy měly negativní výsledek...“</p>

Příloha IV. Tab. 3.: Extrakční tabulka 2 – Změny v agresivním chování u respondentů ve vztahu k jejich vrstevníkům

[ZCHV1]	[ZCHV2]
<p>RESPONDENT 1</p> <p>IR1 „Když bylo venku hezky, tak jsem šel za kámošema. Normálně, buď jsme si šli ven, si zakopat, pak sem byl u kámoše, kouřil jsem tam, nudil jsem se a vyměřšeli jsme si kraviny a třeba někdy jsme si dali alkohol a za školu jsem chodil, docela dost...“</p> <p>IR1 „No hodně s kamarádama sem trávil volnej čas...“</p> <p>D2R1 „...časté konflikty se spolužáky ve škole...“</p> <p>„...kontakty s nevhodnými vrstevníky – užívateli návykových látek...“</p> <p>D3R1 „...odhalena i účast na šikanování slabších jedinců...“</p>	<p>D8R1 „...V tomto školním roce 2013/2014 neměl žádný závažný problém...“</p> <p>D10R1 „...Zatím se, alespoň podle chování u nás, zdá, že by se mohl vrátit domů...“</p> <p>10R1 „...Na plavání hned první trénink co sme byli, sem si povídal s hákyim klukem, povíдали sme si a přišťe sme se viděli. Vobčas tam chodí i další kluci, s kterýma si povídáme, sou to docela kámoši, je to dobrý. Kámoše sem si tam našel...“</p> <p>SKH5R1 „...Dnes zasáhl u konfliktu mezi spolužáky...“</p> <p>SKH6R1 „...Pomohl kamarádovi s domácím úkolem...“</p>
<p>RESPONDENT 2</p> <p>IR2 „...Do školy sem nechodil. Tam sem měl problémy, tam mi šikanovali...“</p> <p>D3R1 „...ve škole docházelo k častým fyzickým konfliktům se spolužáky...“</p>	<p>D5R2 „...Postupem času ale došlo ke zlepšování v jeho chování...“</p> <p>D6R2 „...byl od září bez větších přístupků a především přibývaly i pochvaly – hlavně za sport a vzorné chování na akcích...“</p> <p>10R2 „...No, našel sem si jiný kamarády. Mam tám jednoho kamaráda. Jinak sou tam suprový kámoši. Žádný schválnosti mi nedělají, je to v pohodě...“</p> <p>SKH1R2 „...pomáhal slabším kamarádům...“</p> <p>SKH4R2 „...I když prohrával ve fotbalovém zápase, povzbuzoval zbytek týmu...“</p>
<p>RESPONDENT 3</p> <p>IR3 „...Do háky sedmý třídy sem prostě jenom seděl doma a ani nechodil ven...“</p> <p>DIR3 „...velmi časté intenzivní konflikty se spolužáky i učitelí ve škole, agresivní a impulzivní chování obráceně proti okolí...“</p> <p>D3R3 „...nedostatečně naplnění volného času a absence blízkých kamarádských vztahů s vrstevníky...“</p>	<p>D4R3 „...Má schopnosti a tendenci manipulovat i s dospělými...“</p> <p>D6R3 „...Často na sebe upozorňuje nevhodným chováním vůči vrstevníkům, různými provokacemi, přesouváním viny a lhaním. Za stále zhoršování v chování byl ve čtvrtletí tohoto školního roku 2013/2014 ohodnocen druhým stupněm z chování za opakovaně porušování školního a tentokrát i vnitřního řádu...“</p> <p>10R3 „...Jo, tam se dýcky, dýcky mezi tima paузama třeba, tím plaváním se sejdem a povídáme si. Seznámil se tam dá dobře...“</p> <p>SKH5R3 „...Vzájemné verbální napadání se spolužáky...“</p> <p>SKH8R3 „...Bez negativních zápisů, pouze se dohadoval s kamarády...“</p>
<p>RESPONDENT 4</p> <p>IR4 „...čekali sme před školou na kamarády, když třeba měli oopoledku. Chodili sme třeba se podívat, krásl sme chodili občas do Lídu...“</p> <p>DIR4 „...Byl hrubý, agresivní a vulgární vůči svému okolí, urkal z domova, toulal se, nechodil do školy, dopustil se i trestného činu...“</p>	<p>D4R4 „...Má-li příležitost, je hodně zlomyslný, v kolektivu není velmi oblíben...“</p> <p>D5R4 „...Po půlročním pobytu v DDS Měcholupy se postupně začleňuje do kolektivu. Stále ale přichází do konfliktů s dětmi jak ve škole, tak na internetu...“</p> <p>D7R4 „...měl v posledním čtvrtletí občasné negativní zápisy od učitelů za vyrušování při hodině, vulgární vyjadřování k vrstevníkům a neplnění svých povinností ve škole...“</p> <p>10R4 „...Jo, ano. Vlastně když doplaveme, tak du za L. a tak, povídáme si. Sou tam kluci z Klatov, i holky, to sou dvě, tam. Povídáme si...“</p> <p>SKH2R4 „...Ve škole napadání se spolužáky - bránil se, lituje toho...“</p>

Příloha V. Tab. 4.: Extrakční tabulka 3 – Změny v agresivním chování u respondentů ve vztahu k pedagogům a dospělým osobám, resp. k autoritě

[ZCHA1]	[ZCHA2]
<p>RESPONDENT 1</p> <p>D1R1 „... porušování domluvy s matkou...“ D2R1 „... pozdní návraty domů...“ # „... krádeže předmětů v rodině...“</p>	<p>D6R1 „... Během prvního roku pobytu v našem zařízení chtěl mít často při komunikaci „poslední slovo“ jak ve škole, tak i na skupině...“ D7R1 „... Opakované se dostával do nevhodných diskuzí a konfliktů s učitelkami a vychovatelkami...“ D6R1 „... V tomto školním roce 2013/2014 totiž neměl žádný závazný problém...“ D10R1 „... Zatím se, alespoň podle chování u nás, zdá, že by se mohl vrátit domů...“ SKH1R1 „... Zápis ze školy za nesmazanou tabulí...“ SKH3R1 „... Aktivita ve škole i na skupině...“ SKH7R1 „... Pochvala za celotýdenní službu ve škole...“ SKH8R1 „... Dnes měl pouze pozitivní hodnocení jak ze školy, tak během zbytku dne...“</p>
<p>RESPONDENT 2</p> <p>D1R2 „... přestal rodiče respektovat, začal na ně být vulgární, utíkal z domova...“ D2R2 „... zhořšení v jeho chování ve vztahu k otcí, kterého verbálně napadal...“</p>	<p>D4R2 „... Reagoval na nové podněty odmouváním, oponováním a diskusí o sdělených pokynech. Požadavky pedagoga byl obvykle schopen splnit pouze s podporou a vysvětlením. Objevovalo se větší množství problémů, zejména s pochopením pravidel, vymezením hranic přijatého projevu a porozumění sdělením pedagogů...“ D5R2 „... Postupem času ale došlo ke zlepšování v jeho chování...“ D6R2 „... byl od září bez větších přestupků a především přibývaly i pochvaly – hlavně za sport a vzorné chování na akcích...“ D7R2 „... Dnes pedagoga plně respektuje...“ SKH5R2 „... Chválen ze školy za pomoc učitelů s dozorem...“</p>
<p>RESPONDENT 3</p> <p>D1R3 „... velmi časté intenzivní konflikty se spolužáky i učitel ve škole, agresivní a impulzivní chování obrácené proti okolí...“ D2R3 „... krádeže doma i ve škole nerespektování rodičů, časté lhaní, noční pobyt mimo domov. V minulosti již byl hledán policií...“</p>	<p>D4R3 „... Má schopnost a tendenci manipulovat i s dospělými...“ D5R3 „... Má obtíže s regulérním chováním a respektováním pravidel když chce vyniknout...“ D7R3 „... Poříže byly především ve škole, kde vyrušoval, špatně si plnil úkoly, ničil majetek DDS a byl opakovaně drzý a již i vulgární vůči učitelce...“ SKH1R3 „... večer problém s asistentem, rušil noční klid...“</p>
<p>RESPONDENT 4</p> <p>D1R4 „... Byl hrubý, agresivní, vulgární, utíkal z domova, toulal se, nechodil do školy, dopustil se i trestného činu...“</p>	<p>D2R4 „... Na pokyny pedagoga reaguje s prodlévou...“ D3R4 „... dospěleho vinná jako omezující prvek...“ D6R4 „... Snaží se o pozitivní zpětnou vazbu od dospělého, velmi mu na ní záleží...“ D7R4 „... měl v posledním čtvrtletí občasné negativní zápisy od učitelů za vyrušování při hodině, vulgární vyjadřování k vrstevníkům a neplnění svých povinností ve škole...“ SKH4R4 „... U snídani konflikt s asistentem...“ SKH4R4 „... Vyrušoval při hodině fyziky...“ SKH7R4 „... Po zvonění nebyl na svém místě...“</p>

Příloha VI. Tab. 5.: Extrakční tabulka 4 – Změny ve zvyklostech respondentů ve vztahu ke zdravému životnímu stylu a pohybovým aktivitám

[ZPA1]	[ZPA2]
<p>RESPONDENT 1</p> <p>1R1 „...Pak jsem chodil na kroužek na florbal, pak jsem si řekl vo to mám. Bavilo mě to...“ 1aR1 „...chodil jsem na kroužky na astronomii, pak ping pong, na počítače...“ 1bR1 „...No, chodil jsem tam proto, abych měl náskou mimoškolní aktivitu...“ 1cR1 „...Mě to bavilo, chtěl jsem náskou aktivitu...“ D4R1 „...byl již...“ D5R1 „...lhned po příchodu do DDŠ se účastnil závodů, na kterých reprezentoval DDŠ z počátku průměrnými výsledky, postupně se dostával na bodovaná místa a stupně vítězů...“</p>	<p>4R1 „...No já tam chodim hlavně kvůli tomu důvodu...“ 4aR1 „...No právě, že chci pokračovat dál...“ 4cR1 „...Chcěl bych plavat i dál, mě to baví...“ 9R1 „...Plavání kombinuju třeba s posilovnou, nebo chodim hrát hokej, anebo chodim různé do tělocvičny si něco zahrát...“ FZ2R1 „...Florbal v tělocvičně DDŠ...“ FZ3R1 „...Jedna hodina v posilovně DDŠ...“ FZ4R1 „...Zápas ve fotbale mezi chlapci v tělocvičně DDŠ...“ FZ5R1 „...Dnes posiloval půl hodiny na pokoji spolu s R2...“ FZ7R1 „...Fotbálek v tělocvičně DDŠ...“ FZ8R1 „...Jedna hodina v posilovně DDŠ...“</p>
<p>RESPONDENT 2</p> <p>1R2 „...hrál jsem si třeba s klukama fotbálek, na cestě...“ 1aR2 „...No, hrál jsem fotbal, vod čtvrtý třídy jsem hrál fotbal...“ 1bR2 „...chtěl jsem něco dokázat...“ 1cR2 „...nikdo mě nemul...“ 9R2 „...Tak já, mě baví florbal. Ten jsem hrál už doma rok a půl. To sem byl vlastně obránc, pak sem byl v bráně...“</p>	<p>4R2 „...Tak mi to baví (plavání)...“ 4aR2 „...já vo to mam zájem, vo to plavání. Baví mě to...“ 4cR2 „...Chcěl bych plavat dál...“ 9R2 „...Chodim s R1 ještě do posilovny...“ 9aR2 „...Tak chodim hrát. Baví mi to. No a v posilovně mi narostou svaly...“ FZ2R2 „...Florbal v tělocvičně DDŠ...“ FZ3R2 „...Jedna hodina v posilovně DDŠ...“ FZ4R2 „...Zápas ve fotbale mezi chlapci v tělocvičně DDŠ...“ FZ5R2 „...Dnes posiloval půl hodiny na pokoji spolu s R1...“ FZ6R2 „...100 Kilků na pokoji z vlastní iniciativy...“ FZ7R2 „...Fotbálek v tělocvičně DDŠ...“ FZ8R2 „...Jedna hodina v posilovně DDŠ...“</p>
<p>RESPONDENT 3</p> <p>D3R3 „...nedostatečně napplnění volného času a absence blízkých kamarádských vztahů s vrstevníky...“ 1R3 „...chodil jsem do parku jednoho, tam sme byli celý den...“ 1aR3 „...jinak nic, eště atletiku vobčas, předtim, za školu...“ 1bR3 „...Jenom ty hry, jelikož sem neviděl dřiv eště jako důvod jít ven...“</p>	<p>4aR3 „...baví mě to (plavání)...“ 4bR3 „...Možná pudu plavat někam u nás dál. Ještě nevím, je brzy. Baví mi to...“ 9R3 „...chodim posilovat. Jako žádný kolektivní sporty, ale. Víc asi nic...“ FZ2R3 „...Florbalu v tělocvičně se neúčastnil...“ FZ3R3 „...Jedna hodina v posilovně DDŠ...“ FZ4R3 „...Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Zápas ve fotbale mezi chlapci v tělocvičně DDŠ...“ FZ7R3 „...Fotbálek se neúčastnil...“ FZ8R3 „...Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. V posilovně nebyl...“</p>
<p>RESPONDENT 4</p> <p>1R4 „...ale většinou, to sem byl venku s kamarádama, dělali sme problémy...“ 1aR4 „...Chvilku sem chodil na fotbal...“ 1bR4 „...Mě na tom bavilo vlastně, že se furt jakože takle neřekám...“ 1cR4 „...když sme vyhráli, sem měl radost. Když sme prohráli, tak sem byl našťavaněj...“</p>	<p>2bR4 „...když sem se dozvěděl vo tom kroužku plavání, tak sem tam začal chodit, baví mě to, těším se na něj...“ 4R4 „...Baví mě, že se vo to musim starat, že si musim připravovat věci, že třeba si tam fakt jakože, sem tam rád na tom kroužku...“ 4cR4 „...Chcěl bych plavat, no...“ 9R4 „...chodim posilovat s klukama do posilovny, no. Ne tedy pravidelně, ale jo, no...“ FZ2R4 „...Florbal v tělocvičně DDŠ...“ FZ3R4 „...Jedna hodina v posilovně DDŠ...“ FZ7R4 „...Fotbálek v tělocvičně DDŠ...“ FZ8R4 „...Jedna hodina v posilovně DDŠ...“</p>

Příloha VII. Tab. 6.: Terénní poznámky zaznamenané u Respondenta R1

Fyzická zátěž navíc [FZ]	Rozjařenost Komunikace [RK]	Únava [U]	Stravování a pitný režim [SP]	Stresové situace, zápisy z knihy hodnocení [SKH]	Indikátory chování
[FZ1R1] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Uklid v areálu DDS (hrabání a odvoz listí).	[RK1R1] Petr byl dnes vyrovnaný, klidný. Snažil se podat co nejlepší výkon. Z ohlaspců má dnes nejlepší čas z plavání. Při komunikaci vyrovnaný.	[U1R1] Dnes přiznal lehkou únavu z tréninku plavání, protože plaval naplno.	[SP1R1] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý, vynechal tučné maso. Večeře: poloviční porce. Pít dle normy.	[SKH1R1] Zápis ze školy za nesmazanou tabulí. Dnes vydržel celý den bez cigarety.	1 Trénink [1] 24. 10. 2013
[FZ2R1] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Florbal v tělocvičně DDS.	[RK2R1] Beze zrně od prvního tréninku, celý den dobrá nálada.	[U2R1] Hodina hrani her na počítači. Lehká únava, je ale spokojený.	[SP2R1] Snídaně: snědl celou. Oběd: přidal si. Večeře: snědl celou. Pít dle normy.	[SKH2R1] Dnes bez zápisu jak ze školy, tak po zbytek dne. Dnes celý den bez cigarety.	2 Trénink [2] 31. 10. 2013
[FZ3R1] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Jedna hodina v posilovně DDS.	[RK3R1] Dostal špatnou známku ve škole, mírně poklesla nálada, ve večerních hodinách opět veselý.	[U3R1] Bez projevů únavy.	[SP3R1] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý. Večeře- přidal si. Pít dle normy.	[SKH3R1] Aktivita ve škole i na skupině. Dnes opět bez cigarety.	3 Trénink [3] 7. 11. 2013
[FZ4R1] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Zápas ve fúbale mezi chlápci v tělocvičně DDS.	[RK4R1] Celý den dobrá nálada.	[U4R1] Celý den v pohybu. Zájem o jakoukoli činnost, bez projevů únavy.	[SP4R1] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý. Večeře: menší porce. Pít dle normy.	[SKH4R1] Dnes pouze pozitivní hodnocení. Snaží se přestat kouřit.	4 Trénink [4] 14. 11. 2013
[FZ5R1] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Dnes posiloval půl hodiny na pokoji spolu s R2.	[RK5R1] Opět celý den pozitivně naladěn, spokojený.	[U5R1] Bez projevů únavy.	[SP5R1] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý. Večeře: snědl celou. Pít dle normy.	[SKH5R1] Dnes zasáhl u konfliktu mezi spolužáky. Snaží se nekouřit.	5 Trénink [5] 21. 11. 2013
[FZ6R1] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Pomoc seniorovi v obci (gráce na zahrádě).	[RK6R1] V poslední době působí vyrovnaným dojmem, klidný, pozitivně naladěný.	[U6R1] Necítí se unaven.	[SP6R1] Snídaně: snědl celou. Oběd: nedojedl přílohu. Večeře: menší porce. Pít dle normy.	[SKH6R1] Pomohl kamarádovi s domácím úkolem, zatím nekouří.	6 Trénink [6] 28. 11. 2013
[FZ7R1] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Fotbálek v tělocvičně DDS.	[RK7R1] Veselý, klidný, rozvážený při rozhodování.	[U7R1] Lehká únava po fotbálku, spojená s plaváním. Byl spokojený.	[SP7R1] Snídaně: snědl celou. Oběd: přidal si. Večeře: snědl celou. Pít dle normy.	[SKH7R1] Pochvala za celodýdenní službu ve škole. Stále nekouří.	7 Trénink [7] 5. 12. 2013
[FZ8R1] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Jedna hodina v posilovně DDS.	[RK8R1] Přetrvávala dobrá nálada, zájem o činnost, na skupině, v neustálém kontaktu s ostatními děmi, bez konfliktů.	[U8R1] Necítí se unaven.	[SP8R1] Snídaně: snědl celou. Oběd: přidal si. Večeře: menší porce. Pít dle normy.	[SKH8R1] Dnes měl pouze pozitivní hodnocení jak ze školy, tak během zbytku dne.	8 Trénink [8] 12. 12. 2013

Příloha VIII. Tab. 7.: Terénní poznámky zaznamenané u Respondenta R2

Indikatory chování	1 Trénink [1] 24. 10. 2013	2 Trénink [2] 31. 10. 2013	3 Trénink [3] 7. 11. 2013	4 Trénink [4] 14. 11. 2013	5 Trénink [5] 21. 11. 2013	6 Trénink [6] 28. 11. 2013	7 Trénink [7] 5. 12. 2013	8 Trénink [8] 12. 12. 2013
Stresové situace, zápisy z knihy hodnocení [SKH]	[SKH1R2] Při hrabání listů pomáhal slabším kamarádům. Na dotaz odpovídal, že dnes vykouřil dvě cigarety.	[SKH2R2] Bez zápisu, žádné projevy negativního chování. Dnes vykouřil jednu cigaretu.	[SKH3R2] Žádné projevy negativního chování. Dnes nekouřil, neměl co. Ani se nesnažil si cigaretu sehnat.	[SKH4R2] I když prohrával ve fotbalovém zápase, povzbuzoval zbytek týmu. Dnes měl jednu cigaretu.	[SKH5R2] Chválen ze školy za pomoc učitelů s doзором. Dnes nekouřil.	[SKH6R2] Bez zápisu, žádné projevy negativního chování. Dnes vykouřil tři cigarety.	[SKH7R2] Bez zápisu, žádné projevy negativního chování. Opět neměl ani nesháněl cigaretu.	[SKH8R2] Bez zápisu, žádné projevy negativního chování. Dnes vykouřil jednu cigaretu.
Stravování a pitný režim [SP]	[SP1R2] Snídaně: snědl celou. Oběd: vyneschal tučné maso. Večeře: celá porce. Pítí dle normy.	[SP2R2] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý. Večeře: přidal si. Pítí dle normy.	[SP3R2] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý. Večeře: přidal si. Pítí dle normy.	[SP4R2] Snídaně: poloviční porce. Oběd: přidal si. Večeře: celá porce. Pítí dle normy.	[SP5R2] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý. Večeře: přidal si. Pítí dle normy.	[SP6R2] Snídaně: poloviční porce. Oběd: snědl celý. Večeře: přidal si. Pítí dle normy.	[SP7R2] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý. Večeře: přidal si. Pítí dle normy.	[SP8R2] Snídaně: poloviční porce. Oběd: snědl celý. Večeře: snědl celou. Pítí dle normy.
Únava [U]	[U1R2] Vůbec se neprojeví, zbytek dne v kontaktu s kamarády - bujná komunikace.	[U2R2] Na skupině patřil mezi neaktivnější, opět bez únavy.	[U3R2] Opět bez projevů únavy, veselý.	[U4R2] Opět bez projevů únavy, cítil se odpočatý.	[U5R2] Opět bez projevů únavy.	[U6R2] Opět bez projevů únavy, spíše snaha o vytysování postavy, záčteže navíc v podobě	[U7R2] Opět bez projevů únavy, necítil se unaven.	[U8R2] Opět bez projevů únavy, necítil se vyčerpaný.
Rozjařenost Komunikace [RK]	[RK1R2] Celý den v komunikaci se spolužáky bez konfliktů. V plavání se snažil podat co nejlepší výkon.	[RK2R2] Celý den v komunikaci se spolužáky bez konfliktů. Dobrá nálada.	[RK3R2] Dnes veselý, po zbytek dne v komunikaci s kamarády na skupině.	[RK4R2] Veselý, celý den v dobré náladě a komunikaci s dětmi na skupině.	[RK5R2] Veselá nálada, vyrovaný, těšil se na plavání.	[RK6R2] Celý den vyrovaný a klidný, kromě snídane. Přiznal, že nechtěl snít, ale musel sníst alespoň polovinu porce. Byl nespokojený, ale neodporoval.	[RK7R2] Celý den v dobré náladě. Těšil se na plavání, má tam kamaráda.	[RK8R2] Celý den v komunikaci s dětmi na internátu, opět se těšil na plavání.
Fyzická zátěž navíc [FZ]	[FZ1R2] Úklid v areálu DDS (hrabání a odvoz listů).	[FZ2R2] Florbal v tělocvičně DDS.	[FZ3R2] Jedna hodina v posilovně DDS.	[FZ4R2] Zápas ve fotbale mezi chlapci v tělocvičně DDS.	[FZ5R2] Dnes posiloval půl hodiny na pokoji spolu s R1.	[FZ6R2] 100 kliků na pokoji z vlastní iniciativy.	[FZ7R2] Fotbálek v tělocvičně DDS.	[FZ8R2] Jedna hodina v posilovně DDS.

Příloha IX. Tab. 8.: Terénní poznámky zaznamenané u Respondenta R3

Fyzická zátěž navíc [FZ]	Rozjařenost Komunikace [RK]	Únava [U]	Stravování a pitný režim [SP]	Stresové situace, zápisy z knihy hodnocení [SKH]	Indikatory chování
[FZ1R3] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Úklid v areálu DDS (hrabání a odvoz listí).	[RK1R3] Celý den v komunikaci se spolužáky bez konfliktů, občasná neuvážená reakce na podněty kamarádů.	[U1R3] Dnes hrál hodinu hry na počítači- relaxoval. Po zbytek dne v kontaktu s kamarády na pokoji.	[SP1R3] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý. Večeře: přidal si a nedojedl. Pít dle normy.	[SKH1R3] Dnes kouřil bez většího omezení, večer problém s asistentem, rušil noční klid.	1 Trénink [1] 24. 10. 2013
[FZ2R3] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Fiorbalu v tělocvičně se neúčastnil.	[RK2R3] Dnes se dostal do konfliktu ohledně propisky, byl obviněn, že ji vzal spolubydlícím. Díky tomu byl podrážděný a zatrpklý.	[U2R3] Dnes pomáhal s vyzdobou skupiny, bez projevu únavy.	[SP2R3] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý. Večeře: snědl celou. Pít dle normy.	[SKH2R3] Dnes opět kouřil bez většího omezení. Přiznal, že uvazuje o tom, že přestane kouřit. Negativní zápis: krádež propisky.	2 Trénink [2] 31. 10. 2013
[FZ3R3] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Jedna hodina v posilovně DDS.	[RK3R3] Dnes roztekany, neustále popichuje chlapce na skupině. Ve večerních hodinách se uklidnil.	[U3R3] Dnes trávil volný čas na obyvacím pokoji, odpočíval.	[SP3R3] Snídaně: snědl celou. Oběd: přidal si. Večeře: přidal si. Pít dle normy.	[SKH3R3] Dnes nekouřil. Dívodem bylo, že neměl cigarety. Neměl domácí ukol z českého jazyka. Snaha o prosazení na skupině.	3 Trénink [3] 7. 11. 2013
[FZ4R3] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Zápas ve fotbale mezi chlapeci v tělocvičně DDS.	[RK4R3] Zatrpklý do doby, než si zakouřil. Počte měl dobrou náladu, pozitivní reakce vůči kamarádům.	[U4R3] Dnes pomáhal s vyzdobou skupiny, bez projevu únavy.	[SP4R3] Snídaně: snědl celou. Oběd: přidal si. Večeře: přidal si. Pít dle normy.	[SKH4R3] Dnes vykouřil čtyři cigarety. Uvazuje o tom, že přestane kouřit. Stále se mu to nedatí. Dnes bez zápisu, bez negativních projevů.	4 Trénink [4] 14. 11. 2013
[FZ5R3] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole.	[RK5R3] Celkově pozitivně naladěn. Po večeri krátké zkratové jednání ve vztahu ke spolubydlícím. Omluvil se.	[U5R3] Nepozoroval jsem únavu, spíše zvýšenou aktivitu.	[SP5R3] Snídaně: snědl celou, přidal si chléb. Oběd: snědl celý. Večeře: přidal si. Pít dle normy.	[SKH5R3] Dnes opět kouřil bez většího omezení, ale uznává, že při tréninku není dobré kouřit. Vzájemně verbální napadání se spolubydlícím.	5 Trénink [5] 21. 11. 2013
[FZ6R3] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole.	[RK6R3] Dnes byl pozitivně naladěn, vstřícný. Snažil se vycházet s kamarády. Čilá verbální komunikace s ostatními členy skupiny.	[U6R3] Bez projevu únavy. Přesobl odpovědým dojemem.	[SP6R3] Snídaně: snědl celou. Oběd: nedojedl přílohu. Večeře: celá porce. Pít dle normy.	[SKH6R3] Stále kouřil, dnes ale v menším množství, přiznal dvě cigarety. Žádný zápis.	6 Trénink [6] 28. 11. 2013
[FZ7R3] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. Fotbalu se neúčastnil.	[RK7R3] Dnes veselý, klidný. Snaha o pozitivní zápis, který by mu kompenzoval ranní negativní zápisy.	[U7R3] Bez projevu únavy, naopak opět zvýšená aktivita na skupině.	[SP7R3] Snídaně: snědl celou. Oběd: přidal si. Večeře: snědl celou. Pít dle normy.	[SKH7R3] Dnes vykouřil dvě cigarety, snaží se přestat. Má za vzor R1, který skoro nekouřil. Špatná ranní činnost při úklidech.	7 Trénink [7] 5. 12. 2013
[FZ8R3] Jedna hodina tělesné výchovy ve škole. V posilovně nebyl.	[RK8R3] Dnes byl vyrovnaný, v neustálé komunikaci s ostatními členy skupiny.	[U8R3] Dnes hrál společenské hry na obyvacím pokoji. Necítil se unavený.	[SP8R3] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý. Večeře: přidal si. Pít dle normy.	[SKH8R3] Dnes nekouřil. Přiznal, že neměl cigarety a od kamarádů si je nesháněl. Snažil se kouření omezit. Bez negativních zápisů, pouze se dohadoval s kamarády, snaha o sebeprosazení na skupině.	8 Trénink [8] 12. 12. 2013

Příloha X. Tab. 9.: Terénní poznámky zaznamenané u Respondenta R4

Indikatory chování	1 Trenink [1] 24. 10. 2013	2 Trenink [2] 31. 10. 2013	3 Trenink [3] 7. 11. 2013	4 Trenink [4] 14. 11. 2013	5 Trenink [5] 21. 11. 2013	6 Trenink [6] 28. 11. 2013	7 Trenink [7] 5. 12. 2013	8 Trenink [8] 12. 12. 2013
Stresové situace, zápisy z knihy hodnocení [SKH]	[SKH1R4] U snídaně konflikt s asistentem, nedovolena komunikace s dívkami u snídaně.	[SKH2R4] Dnes vykouřil pět cigaret. Ve škole napadení se spolužákem-bránil se, lituje toho.	[SKH3R4] Dnes nekouřil. Dívodem bylo, že neměl cigarety. Cigaretu od kamarádů nesehnal. Bez	[SKH4R4] Dnes opět kouřil bez většího omezení. Vyrušoval při hodině fyziky.	[SKH5R4] Dnes opět kouřil, měl tři cigarety. Pochytila za úklid počítačové místnosti.	[SKH6R4] Dnes nekouřil z důvodu nemoci. Žádné zápisy.	[SKH7R4] Dnes vykouřil tři cigarety, snaží se přestat, ale zatím si nevěří. Po zvonění nebyl na svém	[SKH8R4] Dnes opět kouřil, ale obdivuje kamarády, co nekouří. Pochytila za úklid v posilovně.
Stravování a pitný režim [SP]	[SP1R4] Snídaně: snědl celou. Oběd: neobjedl přílohu. Večeře: přidal si. Pítí dle normy.	[SP2R4] Snídaně: polovnění porce. Oběd: přidal si. Večeře: přidal si. Pítí dle normy.	[SP3R4] Snídaně: snědl celou. Oběd: větší porce přílohy. Večeře: snědl celou, pečivo navíc s sebou. Pítí dle normy.	[SP4R4] Snídaně: snědl celou. Oběd: přidal si. Večeře: celá porce, přidal si pečivo. Pítí dle normy.	[SP5R4] Snídaně: snědl celou. Oběd: přidal si. Večeře: přidal si. Pítí dle normy.	[SP6R4] Snídaně: snědl celou. Oběd: snědl celý, polovnění příloha. Večeře: polovnění porce. Pítí dle normy.	[SP7R4] Snídaně: snědl celou. Oběd: přidal si. Večeře: nechal přílohu. Pítí dle normy.	[SP8R4] Snídaně: polovnění porce. Oběd: snědl celý. Večeře: celá porce, pečivo navíc. Pítí dle normy.
Únava [U]	[U1R4] Dnes odpočíval půl hodiny na pokojí- puštěná hudba. Po zbytek dne v kontaktu s kamarády.	[U2R4] Dnes opět strávil samostatně část dne na pokojí.	[U3R4] Přiznal, že je unavený z posilovny.	[U4R4] Zbytek dne trávil u počítačových her s kamarády. Další činnost nevyhledával. Unavený se necítil.	[U5R4] Nepočítával na sobě únavu.	[U6R4] Cítil se unavený z důvodu nemoci.	[U7R4] Po zbytek dne na obyčejném pokojí, sledoval pořady v televizi. Po předání si šel lehnout.	[U8R4] Byl unavený z plavání a posilovny, relaxoval u televize.
Rozjařenost Komunikace [RK]	[RK1R4] Celý den v komunikaci se spolužáky bez konfliktů.	[RK2R4] S kamarády v kontaktu pouze při řešení důležitých věcí, jinak trávil den sám.	[RK3R4] V pozitivní náladě. Veselý, ale unavený, takže komunikoval pouze v nutných případech.	[RK4R4] Po celý den ve verbálním kontaktu s ostatními členy skupiny. Dobrá nálada.	[RK5R4] Přetrvává částečně impulzivní jednání ve vztazích s kamarády.	[RK6R4] Snutná nálada, je nemocný a znuděný.	[RK7R4] Dnes tichý, nezapojoval se do chodu skupiny. Neúčastnil se diskuzí na skupině. Odpočíval.	[RK8R4] Veselý a spokojený. Byl spokojen, že si začvrtil. Povidal si s Petrem Š o hledně plavání.
Fyzická zátěž navíc [FZ]	[FZ1R4] Úklid v areálu DDS (hrabání a odvoz listů).	[FZ2R4] Florbal v tělocvičně DDS.	[FZ3R4] Jedna hodina v posilovně DDS.	[FZ4R4] Žádná.	[FZ5R4] Pouze plavání.	[FZ6R4] Žádná z důvodu nemoci.	[FZ7R4] Fotbálek v tělocvičně DDS.	[FZ8R4] Jedna hodina v posilovně DDS.

Příloha XI. Týdenní hodnocení

Týdenní hodnocení od 7.11. do 13.11. rok 2013 skupina:

IV.

Číslo, příj.	P o c h v a l y	P ř e s t ů p k y	I	II	III	Kap.
1. RESPONDENT 1	Aktivní při projektování olm, vzorný v KT Pomoc vyhovatelů Brigáda pro Sokol Měch. Odvoz listů	—	5	2	—	(I) 52,10
2. RESPONDENT 3	Pomoc vyhovatelů Brigáda pro Sokol Měch. Odvoz listů Vzorný v KT	Kouřil na veřejnosti	4	2	1	(III) 35,-
3.	Pomoc vyhovatelů Brigáda pro Sokol Měch. Vzorný v Klatovech Odvoz listů	Kouřil na veřejnosti (přes zohaz)	4	2	1	(III) 35,-
4. RESPONDENT 2	Vzorný v Klatovech - 2x Brigáda pro Sokol Měch. Pomoc seniorovi Hokej v Klatovech	—	5	2	—	(I) 75,-
5.	Vzorný v Klatovech - 2x Brigáda pro Sokol Měch. Odvoz listů Celodenní služba ve tř.	Kouřil na veřejnosti	4	2	1	(II) 50,-
6. RESPONDENT 4	Aktivní, vzorný v Klatovech, odvoz listů Pomoc seniorovi Brigáda pro Sokol Měch.	—	5	2	—	(I) 75,-
7.						
8.						
9.						
POZN.						

TROCHA NOSTALGIE ANEB JAK TO BYLO NA ZAČÁTKU ...

Jsa již žijící fosilii tohoto lukrativního oboru speciálního školství, ohlížím se a vzpomínám stále častěji (čím jsem starší) jak olympiády (dnes pětatřicetileté) začínaly a jak to chodilo tenkrát ...

Sportovní aktivity a akce byly vždy oblíbenou činností dětí i dospěláků v dětských domovech a polepšovnách. Se vznikem olympiád se mi vždy asociují pojmy Liběchov a Lukavský. Pan ředitel býval mladíkem a charismatickým člověkem ve věku mých dcer dnes. Sportovalo se v Liběchově, atletika bývala na pěkném stadionu v nepěkných Neratovicích.

(To je tam, kde to permanentně páchlo a kde můžete strávit den na železničních přejezdech.)

Účast bývala vysoká, tehdy to byly především klasické dětské domovy a mezi nimi několik polepšoven s krycím označením ZDŠ s DD. (Nepřipomíná Vám to náhodou něco?) Už tenkrát jsme děcáky vesměs poráželi. Když vznikly dětské výchovné ústavy, začaly se olympiády počítat. Vybavuje se mi třetí olympiáda v roce 1974 v Kostelci nad Orlicí, protože tam skákali parašutisti na stadion a seznámil jsem se tam s Mikym Víchem. První olympiáda tedy musela být v roce 1972 v Liběchově. Pak jsem v Liběchově v roce 1969 byl na olympiádě „mínus druhé“ a první tedy měla ještě před narozením. To ještě býval pan ředitel Žejdl nevystudovaným mladíčkem jako já a Petr Novotný z Boletic, zatímco tehdejší ředitel pan Pazderka byl mužem v nejlepším věku.

Atmosféra soutěží byla vždy bouřlivá, prožívali jsme úspěchy i zklamání našich svěřenců velmi emotivně, prestižně, popichovali, provokovali a kritizovali se, hezké to bývalo! Disciplíny byly tradiční, jen se již nehraje dříve oblíbená házená a DZBZ se nyní jako velmi populární a divácky atraktivní sport jmenuje biatlon ...

Na sklonku své hvězdné pedagogické kariéry se s hrdostí ohlížím a připomínám si tu téměř stovku celostátních olympiád, her, přehlídek, turnajů a akcí, které jsem absolvoval. Tradice dívčích olympiád vznikla díky panu řediteli Hurcíkovi v Hamru na Jezeře v roce 1973, první zimní se konala téhož roku ve Vrchlabí zásluhou pana ředitele Hampla. A starší chlupci? Tam je historie ještě delší, léta ji organizoval pan David z Nového Jičína. Všech jmenovaných (a mnoha dalších) si hluboce vážím a bylo by mi ctí s nimi být v kontaktu. Dnes všeobecně respektovaný výbor pro organizování sportovních a kulturních akcí v zařízeních pro náhradní výchovu spolehlivě připravuje náročné akce s vysokou účastí a úrovní. Tým obětavých pedagogů je vždy připraven a dlouholetá tradice stále žije. Naše generace však je pomalu na odchodu a snad jsme připravili poctivě své nástupce. Dnes je výbor spojen především se jmény Bureš, Calábek, Kábelová, Karafiát, Konopický, Košař, Zicháček, odešli aktivní členové Geciová, Suk, Vích, Zdobínská. Díky Vám všem!

Dnešní společnost je bezradná, lká nad rostoucí kriminalitou, agresivitou, sociálně patologických jevů přibývá, zdravotní stav dětí se dramaticky zhoršuje.

Celý život žiji s přesvědčením, že sport má obrovskou sílu a schopnost řešit osobnostní problémy a zásadně formovat styl života. Dnes jsem však peskován mravními autoritami za přílišnou horlivost a aktivitu v oblasti sportu. Vzdor tomu mám dobrý pocit z toho, že jsem ta dlouhá léta přispíval svou troškou ku prospěchu dětí i

polepšoven. Sázka na sport je sázkou na dobrého koně, v našich zařízeních to platí nejméně dvakrát....

Víru, že v každém z nás je pořád ten malý kluk s mičudou, která ho nejen baví, ale také vychovává v duchu fair play a připravuje do života, mi těžko kdo vezme. Přijďte se někdy podívat, ucítíte atmosféru našich olympiád a možná toho klučinu v sobě probudíte...

Zavzpomínal: Zdeněk Pelda

HODNOCENÍ 24. LETNÍ OLYMPIÁDY DVŮ A VŮDM

24. letní olympiádu DVŮ a VŮDM uspořádal letošního roku VŮDM v Chrastavě ve dnech 2. - 7. června. Sportovní soutěže proběhly v novém, překrásném sportovním areálu ústavu, na vedlejším školním hřišti, na městských antukových dvorcích, v kryté hale, plavání v krytém bazénu v Liberci. Konstatoval jsem vynikající organizaci všech soutěží, jejich živáženost, zároveň dobře sestavený program bez hluchých míst. Přitom i možnou časovou rezervu pro případ krajně nepříznivého počasí. Ubytování v areálu na Panenské hůrce bylo na přiměřené úrovni, totéž lze říci o stravování účastníků.

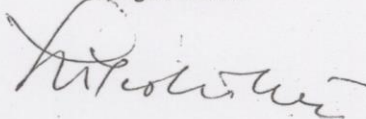
Olympiády se zúčastnilo 13 zařízení, z nichž všechna projevovala spokojenost ve všech směrech. Sportovně technická stránka byla poznamenána neúčastí pana Zicháčka, obvyklého lídra rozhodcovského sboru, ale přítomní rozhodčí pod vedením zkušeného sportovce pana Milana Calábka se svých rolí zhostili se ctí a bez problémů.

V soutěžích bylo dosaženo některých mimořádně kvalitních výkonů, skvělou podívanou přinesly turnaje v kopané a nohejbale a závody v plavání. Pochvalu zaslouží pedagogičtí pracovníci jednotlivých ústavů, kteří zajistili hladký chod olympiády po stránce kázeňské včetně kouření, které je téměř vždy problémem.

Účastí představitelů školského úřadu a místní radnice získala olympiáda další lesk. Velmi důstojný zahajovací a závěrečný ceremoniál včetně olympijského ohně skvěle rámovaly celou akci.

Je možno konstatovat, že sehraný tým donacích pořadatelů pod vedením ředitele pana Zdeňka Peldy odvedl vynikající práci a organizace olympiády se zhostil suverénně a s bravurou, čímž znovu potvrdil prospěšnost a životaschopnost podobných akcí, za což všem patří srdečný dík a uznání.

Mikoláš VÍCH
delegát MŠMT



Zpráva o 40. letní olympiádě chlapců DDŠ a VÚ ČR

Jubilejní, čtyřicátou letní olympiádu uspořádal ve dnech 10.-14..června 2012 Dětský domov se školou, základní škola a školní jídelna Býchory 152 280 02 Kolín.

Akce se zúčastnilo 21 zařízení z celé ČR se 130 reprezentanty. Účast na těchto soutěžích je vždy velmi vysoká a pořadatelé často řeší problém ubytovacích a stravovacích kapacit pro všechny zájemce a přihlášené. Fakt dlouhodobě vysokého zájmu ze strany zařízení náhradní péče je povzbudivý pro naši základní snahu připravovat motivačně silné, životaschopné a potřebné projekty.

Soutěžilo se v tradičních sportech - v lehké atletice, nohejbalu, volejbalu, stolním tenisu, biatlonu, malé kopané a plavání. Uspořádání tolika soutěží ve čtyřech dnech je pro pořadatele vždy velmi náročné, je třeba připravit a udržovat dostatek sportovišť, mít k dispozici kvalitní rozhodčí a zpravidla se také vypořádat s komplikacemi a nepřízní počasí (kterému, jak známo, neporučíš...).

Díky obětavosti a vysokému nasazení býchorského týmu (a také výrazné participaci pedagogických doprovodů výprav) se podařilo zvládnout s přehledem celý program olympiády a úspěšně absolvovat celý program a všechny disciplíny. Počasí totiž významně ovlivňovalo průběh kolektivních soutěží, zvláště nohejbalu a malé kopané. S operativními zásahy do průběhu se tým organizátorů potýkal s nadhledem, logistické improvizace jen zvýšily napínavost turnajů.To vše i díky kázni sportovců a pedagogických doprovodů. Concertem pak byla úroveň zpracování výsledků a rychlost informování výprav...

Ubytování v rekonstruovaném areálu ve Zbraslavicích bylo výborné, rozlehlý prostor umožňoval dostatek soukromí jednotlivým zařízením, hygienické parametry se výrazně zlepšily. Stravování bylo bezchybné, pestrý jídelníček, kvalitní strava, vývoz velké jídelny hladký, tým kuchyně profesionální a ochotný...

Ceny do soutěží byly atraktivní, hodnotné a vhodné. Pořadatelé v čele se zkušeným ředitelským matadorem Alešem Burešem pečlivě připravili ceny, které vítězům určitě radost udělaly. Soutěže v lehké atletice probíhaly na krásném stadionu v Kolíně, organizace atletických disciplín byla bezchybná a spolupráce pořadatelů, týmu rozhodčích a závodníků příkladná. Plavání se odehrálo v Kutné Hoře, výkony některých plavců pozoruhodné a obdivuhodné. Všechny další soutěže se odehrávaly přímo v areálu ubytování nebo v blízkém okolí. Ke zmiňovaným komplikacím s počasím dlužno poznamenat, že příprava sportovišť, logistické řešení pořadí soutěží a prolínání některých turnajů, byly tvrdou prověrkou schopnosti zainteresovaných. Opět se projevila dlouholetá zkušenost pořadatelů, se kterou se všechny komplikace vyřešily. Celý program se podařilo absolvovat ke spokojenosti všech.

Nejsledovanější a pro chlapce nejatraktivnější soutěží byl ovšem turnaj v malé kopané. Ten proběhl na rozlehlém stadionu ve Zbraslavicích, kde se v pohodě odehrál. Soutěže, do kterých se přihlásí nad dvacet družstev, jsou časově náročné, vyžaduje mnoho rozhodčích a bezchybnou organizaci. Budiž připomenuto, že pro nás, speciální pedagogy, je prestižní záležitostí dát co nejvíce dětem z výchovných zařízení šanci na změření sil v aktivitách, které jsou pro ně smysluplné...Ty také tvoří páteř programu při přípravě na soutěže a akce, pořádané pod hlavičkou MŠMT a NIDM...Přestože rozpočet olympiád stagnuje už mnoho let a nároky na organizaci

akcí se stále zvyšují, vždy se (naštěstí!) vždy najde někdo, kdo hozenou rukavicí zvedne a uspořádá další kvalitní olympiádu, jako tomu bylo letos...

Nejúspěšnější výpravou v celkovém hodnocení (jak bývá v posledních letech zvykem) byl Hamr na Jezeře, jehož výsledky jsou hodny obdivu, úklony, uznání a potlesku. Vypovídá to o dlouhodobé, cílené, systematické a systémové práci speciálních pedagogů včetně vedení. Vítězům zdatně sekundovalo Těrlicko, Hostouň a Liběchov. Vítězi se ovšem stali všichni, kteří překonali sebe sama a posunuli svou pomyslnou laťku o kousek výše. To se jistě podařilo a „vo vo tom“ pedagogika, potažmo speciální, byla je a bude...

Čtyřicet let olympiád je také vhodnou příležitostí k ohlédnutí za neobyčejnou tradicí a téměř neuvěřitelnou bilancí přínosu speciálních pedagogů našich dětských domovů a výchovných ústavů ve prospěch dětí, které moc štěstí na startovní čáře života neměly. Tolikrát diskutovaná a negativně propíraná péče o děti ve státní péči dostává v kontextu aktivit, které pro ně desetiletí obětavě a nezištně připravoval tým nadšenců a obětavců, který se postupně obměňoval a doplňoval, vzájemně učil a získával další příznivce pro myšlenku a cíle olympiády, zcela jiné hodnocení. Ať byla situace ve společnosti a potažmo ve školství jakákoliv, olympiády si připisovaly další ročníky bez výpadků, přerušení a vynechání...Vznešeně se tomu dnes, tuším, říká lidský faktor, že...

Akce a aktivity spadající pod organizační výbor při NIDM a MŠMT byly vždy široce pojímané tak, aby pokrývaly spektrum zájmů dětí vychovávaných mimo rodinu. Příležitost, možnost a šanci najít si svou parketu a změřit síly s vrstevníky dostávaly děti dlouhodobě, průběžně a vždy s dobrou vůlí pedagogů. Tisíce chlapců a děvčat dodnes vzpomínají na své úspěchy a ocenění na poli sportu i kultury, mnohdy bohužel prvními a posledními v jejich budoucích pohnutých a smutných osudech...Při kontaktu z bývalými frekventanty dětských domovů a výchovných ústavů se řeč vždy brzy stočí na olympiády, fotografie a příjemné vzpomínky. I ti co tráví různě dlouhé úseky života ve vězení, mají stejná témata...

Poděkujeme tedy všem z pedagogické branže, kteří přispěli k této radostné a hrdé bilanci. Hold patří i osvíceným činitelům a úředníkům (i takové jsem v české kotlině potkal...), sponzorům, politikům, kteří aktivně olympiády navštěvovali a projevíli mnohdy nadstandardní zájem...A také všem empatickým lidem, kteří spolu s námi pochopili, že sázka na sport, kulturu a další smysluplné prožívání volného času je sázkou na sakra dobré koně...A pokud jsme je s láskou a nadšením čtyřicet let sedlali jako pan Váňa, je moje osobní konstatování, že olympiády jsou výkladní skříní a nezpochybnitelným šperkem našich zařízení, namíste...

Zkušenost ze sportu a nápodoba olympijských zásad a kréd se mnohdy zúročila v životních postojích, formování osobnosti a chování našich svěřenců... Zvýšení šance a naděje na důstojný život uvnitř společnosti. Jistě ne v míře, kterou bychom rádi viděli a konstatovali, ale každý krůček kupředu a nahoru je plusovým bodíkem.

Tož přijměte přání od starého olympijského barda, který zažil tu první i čtyřicátou...Ať ten nekonečný seriál akcí dojde k počtu dílů jako má Ulice... No to je asi trochu neskromné, že... Tak ať si začne příští desetiletí připisovat další úspěšné díly začínající čtyřkou...

Zapsal: Zdeněk Pelda

Mladí hříšníci měří síly při olympiádě



Skok do dálky. Mezi nejoblíbenější, ale také technicky nejnáročnější disciplíny patřil skok daleký.

Foto Petr Šimr

OMÁŠ LÁNSKÝ

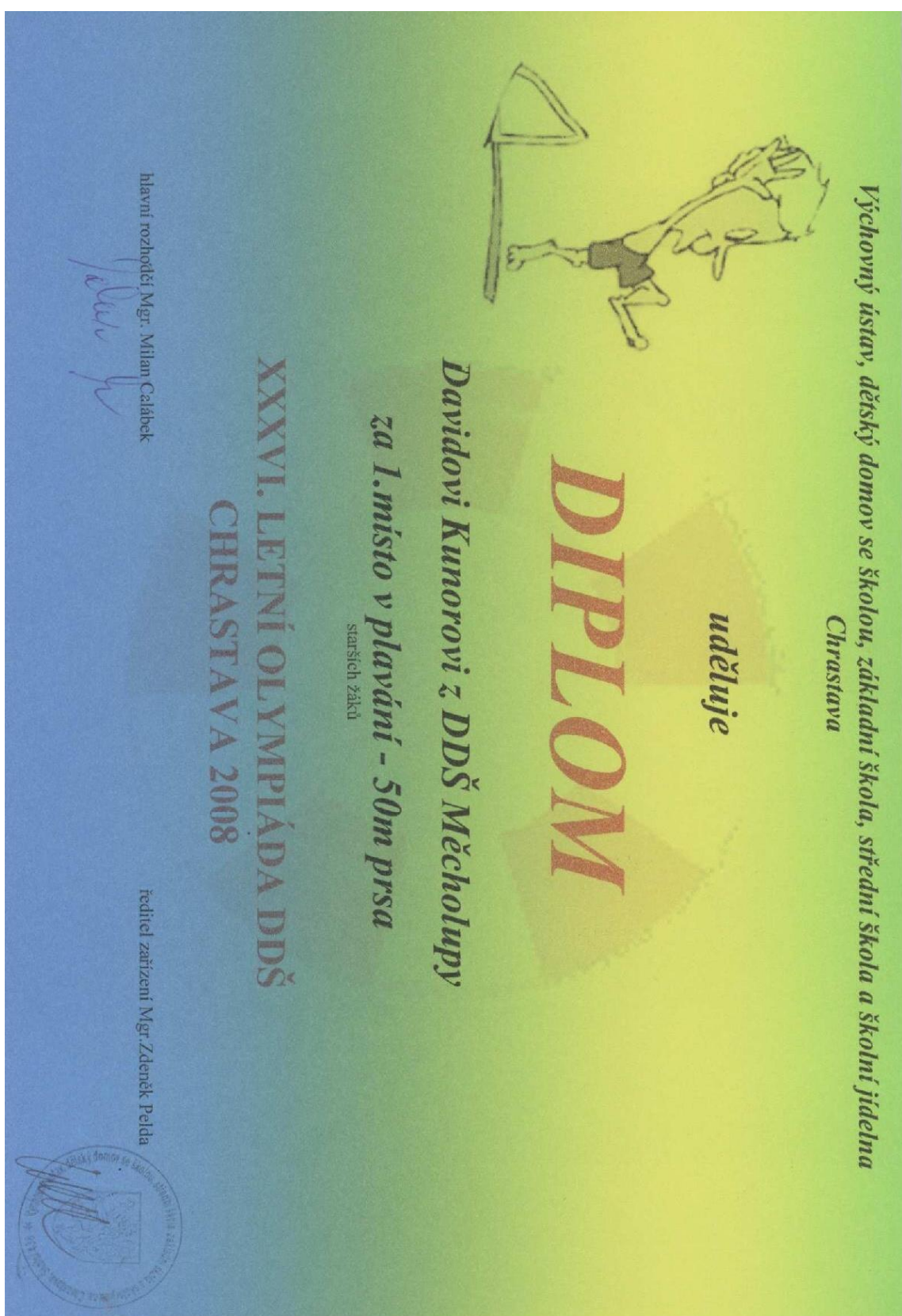
Chrastava - Učit mladé a často nezvladatelné chovance olepšovny běhat, skákat, chytat koule nebo dokonce střílet? Jindy zcela absurdní myšlenka došla užitečného nalínění v chrastavském Výrovném ústavu se školou. Oná se zde totiž letní chla-

pecká olympiáda dětských domovů se školou.

"Je to výborný prostředek, jak naše chovance vychovávat, připravit je na budoucí fyzicky náročnou práci a vybít z nich energii a agresivitu. Řídíme se heslem Kdo sportuje, nezlobí," komentoval začátek her ředitel hostitelské olepšovny v Chrastavě Zdeněk Pelda.

Na zahájení olympiády se sjelo na 140 dětí z 19 olepšovoven po celé České republice. Drtivá většina soutěžících chlapců má za sebou kriminální minulost, zkušenosti s drogami a společensky nepřijatelným životem. Přesto během prvního dne her nikdo neutekl. "Přijeli jsme sem zvládnout. I když mí kluci patří k

těm obtížně kontrolovatelným, sem si přijeli zasoutěžit. Ručím za ně," dušoval se Karel Hoffman, učitel z olepšovny nedaleko Ostravy, která zde s ostatními ústavu měřila síly. Výsledky soutěže budou známy ve čtvrtek odpoledne, na stránkách našeho deníku se s nimi seznámíte v pátečním vydání.



Abstrakt

HARMADY, P. *Legitimizace plavání jako volnočasové aktivity ve vybraném dětském domově se školou*. České Budějovice 2014. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Dr. Phil. Hana Chyzy.

Klíčová slova: Plavání, koncept salutogeneze, koncept osobních zdrojů, zdravý životní styl, sociálně patologické jevy, ústavní a ochranná výchova, dětské domovy se školou, motivace, adolescence, volný čas, pohybové aktivity.

Práce se zabývá legitimizací plavání ve vybraném dětském domově se školou jako volnočasové aktivity. Vymezuje základní pojmy k danému tématu a za pomoci případové studie – charakteristik respondentů, epizodických rozhovorů a terénních poznámek – zkoumá, zda pomocí kondičního plavání dochází ke změnám v životním stylu adolescentů, a k nápravě v jejich chování.

Podstatou výzkumu je prokázat zmíněné pozitivní vlivy u vybraných jedinců a tím legalizovat kondiční plavání v zařízeních stejného, nebo podobného typu, jako prevenci sociálně patologických jevů.

Abstract

Legitimization of swimming as a leisure activity in selected children's home and school.

Key words: Swimming, concept salutogenesis, concept of personal resources, healthy lifestyle, socio-pathological phenomena, institutional and protective education, children's homes with school, motivation, adolescence, leisure time, physical activities.

This thesis deals with the legitimization of swimming in the selected children's home and school as a leisure activity. It defines the basic concepts to the topic with the help of case studies – characteristics respondents, episodic interviews and field notes – examines whether through the fitness swimming there could happen changes in the lifestyle of adolescents and if it corrects their behaviour.

The aim of the research is to prove the above mentioned positive effects with the selected individuals and to legalize fitness swimming facilities in the same or similar types of organizations as a prevention of socially pathological phenomena.