

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

Využití volného času u pubescentů a adolescentů oddílu vodního póla Fezko Strakonice

Autor: Andrea Králová

Vedoucí práce: PhDr. Petra Krásová PhD.

Studijní program Sociální pedagogika, specializace: výchovná a vzdělávací praxe

Datum odevzdání: 31. 3. 2013

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Využití volného času u pubescentů a adolescentů oddílu vodního póla Strakonice

Jméno a příjmení autora: Andrea Králová

Studijní obor: Sociální pedagogika

Pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Petra Krásová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá využíváním volného času pubescentů a adolescentů oddílu vodního póla TJ Fezko Strakonice. Výzkumný soubor tvořilo $n = 24$ (muži = 11, ženy = 13) ve věku 12 – 17 let.

Pro zjištění bylo použito ankety a řízeného rozhovoru s vybranými jedinci. Vyhodnocené výsledky ankety jsou zanesené do grafů a písemně vyhodnocené podle odborné literatury, konzultace od odborníků a odborné erudovanosti autora.

Závěrem práce je zjištění, že obě zkoumané skupiny věnují svůj volný čas převážně vodnímu pólu. Pubescenti oproti adolescentům tráví více volného času na sociálních sítích, adolescenti se raději schází s kamarády.

Klíčová slova: volný čas, adolescence, pubescence, sport, pohybová aktivita, vodní pólo.

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Using free time by teenagers and adolescent who play water polo at the club Fezko Strakonice

Author's first name and surname: Andrea Králová

Field of study: Social Pedagogy

Department: Department of Pedagogy and Psychology, University of South Bohemia
České Budějovice

Supervisor: PhDr. Petra Krásová, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract:

This bachelor's thesis deals with the use of free time pubescents and adolescents, who play in the Section water polo TJ Fezko Strakonice. The sample consisted of $n = 24$ (male = 11, female = 13) aged 12-17 years.

To determine was used survey and controlled interviews with selected individuals. Evaluated results of the survey are entered into the graphs and writing evaluated according to the literature, consultations from experts and professional erudition of the author.

Conclusion of this work is the finding that both investigated groups dedicate their free time mostly water polo. Pubescents compared to adolescents spend more time on social networks, adolescents prefer to meet with friends.

Keywords: leisure, adolescence, pubescence, sport, physical activity, water polo.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a 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 bakalářské 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.

Datum:

Podpis studenta

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své bakalářské práce, PhDr. Petře Krásové, Ph.D. za cenné rady, připomínky a za vstřícný přístup.

Obsah:

1 Úvod.....	8
2 Přehled poznatků.....	9
2.1 Volný čas	9
2.1.1 Funkce volného času	10
2.2 Význam pohybů	11
2.3 Charakteristika sportu	12
2.4 Sport a volný čas	14
2.5 Sportovní trénink mládeže	14
2.5.1 Výchova sportovce.....	15
2.6 Vodní pólo	16
2.6.1 Základní pravidla a průběh hry	16
2.6.2. Trénink vodního póla	18
2.6.3. Trenér	19
2.7 Ontogeneze.....	20
2.7.1 Pubescence	22
2.7.2. Adolescence.....	24
3 Cíle a hypotézy	27
3.1 Cíl práce	27
3.2 Úkoly práce	27
3.3 Hypotézy	27
4 Metodiky	28
4.1 Výzkumný soubor	28
4.2 Sběr dat	28
4.3 Použité metody.....	28

5 Výsledky	29
5.1 Sociální aspekt trávení volného času	29
5.2 Důležitost vodního póla	31
5.3. Obecný aspekt trávení volného času	32
6 Diskuze	35
6.1 Diskuze k výsledkům	36
6.2 Diskuze k hypotézám	37
7 Závěr	39
Seznam použité literatury a zdrojů	41
Seznam příloh	44

1 ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá trávením volného času pubescentů a adolescentů z oddílu vodního póla Strakonice.

Volný čas má velmi zásadní roli v životě jedince. Pod tímto pojmem si každý představí něco jiného. Ať už odpočinek, zábavu nebo cokoli jiného, co je nám příjemné. Můžou to být aktivity organizované, jako jsou zájmové a sportovní organizace nebo návštěvy kin, divadel, ježdění na výlety.

V dnešní uspěchané a hektické době je velmi důležité vědět, jak tráví svůj volný čas děti a mládež. Nekvalitně využitý volný čas může vést ke vzniku různých forem patologického chování jako je například kriminalita, užívání návykových látek a jiných negativních jevů. Návyky jedinec získává převážně od rodiny, školy a později přátel. Je tedy důležité dětem a mládeži nabídnout kvalitní a smysluplné využití volného času. Aby tento čas nevěnovali pouze hraním her na počítači nebo aby ho netrávili v disfunkčních vrstevnických skupinách. Je třeba jim zajistit a nabízet kvalitní pohybové volnočasové aktivity. Nedostatek pohybu ohrožuje mládež různými civilizačními chorobami, které se projevují v čím dál mladším věku – nadváha, vysoký cholesterol, cukrovka, vadné držení těla apod.

Práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části jsou vymezeny stěžejní pojmy této práce – volný čas, význam pohybu, charakteristika mládeže, seznamuje čtenáře s vodním pólem. Empirická část zahrnuje anketu a pozorování v oddílu vodního póla. Snahou je zjištění, jaké jsou trendy dnešní doby v trávení volného času sportující mládeže ve věku 12 - 18 let.

Autor si toto téma bakalářské práce vybral z důvodu, že sám vodní pólo dlouhodobě hrál a dodnes působí v oddílu jako trenér.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Volný čas

Co je „volný čas“? Volný čas (angl. *leisure time*, franc. *le loisir*) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají ze sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život (Hofbauer 2004).

Obecně se pod pojmem definuje veškerý volný čas, jehož forma trávení je závislá výhradně na volbě jedince. Vysvětlením pojmu volný čas se zabývá řada autorů v mnoha odborných publikacích.

Němec uvádí, že je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá jen takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu a odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti. Je to čas, v němž je člověk sám sebou, kdy dělá svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe nebo pro druhé, jen ze svého popudu a zájmu (Němec & kol., 2002).

Slepičková ve své knize píše, že: „Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem“ (Slepičková 2000, 12).

Podle Hofbauera do volného času běžně zahrnujeme odpočinek, rekreaci, zájmové činnosti a zábavu, dobrovolné, společensky prospěšné práce i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Z hlediska dětí a mládeže se do volného času nezahrnuje vyučování a aktivity s tím spojené, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělání a další časové ztráty. Do volného času také nepatří činnosti spojené s biologickou existencí člověka, jako jsou jídlo, spánek, hygiena a zdravotní péče (Hofbauer 2004).

Jinou definici pojmu má pedagogický slovník od autorů Průcha, Walterová a Mareš. Ti popisují volný čas jako: „čas, s kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby“ (Průcha et al. 2009, 341).

Podle Pávkové se dá na volný čas nahlížet i z mnoha pohledů, např. pohled sociologický, sociálně psychologický, ekonomický, pohled politický, historický, zdravotně-hygienický pohled, pohled pedagogický a pedagogicko-psychologický. Všechny tyto pohledy se navzájem jednotlivě prolínají a proto je nelze posuzovat samostatně (Pávková 2002).

2.1.1 Funkce volného času

Bakalář uvádí, že množství, povaha a struktura volného času jsou podmíněny druhem a typem práce (zaměstnání, povolání), ale zároveň samy práci podstatným způsobem determinují. Velký význam sehrávají životní strategie a taktiky umožňující člověku vytvořit si svůj volný čas a stanovit si svůj (či rodinný) konkrétní denní nebo týdenní program, jehož součástí jsou:

- Čas pracovní
- Čas pro zábavu
- Čas reprodukční
- Čas pro tvořivou činnost
- Čas pro ozdravující činnost
- Čas pro druhé (Bakalář, 1978)

Rozlišujeme tři základní funkce volného času:

- Odpočinek (délassement) – zotavení, reprodukce pracovní síly. Volný čas osvobozuje od únavy, odstraňuje fyzické nebo nervové poruchy vyvolávané napětím, výkonem povinností a zejména práce.
- Rozptýlení (divertissement) - zábava, rozptýlení, kompenzace.
- Rozvoj osobnosti (développement) - fyzický, kulturní, sociální. Všechny tři funkce spolu souvisí, překrývají se, existují ve střídavé míře u každého člověka.

Další možné funkce volného času uvádí německý pedagog Opaschowski, který uvádí tyto základní funkce volného času (Hofbauer 2004):

- Rekreaci (zotavení a uvolnění)
- Kompenzaci (odstraňování zklamání a frustrací)
- Výchovu a další vzdělávání (sociální učení, učení o svobodě a ve svobodě)
- Kontemplaci (hledání smyslu života a duchovno)
- Komunikaci (sociální kontakty a partnerství)
- Participaci (podílení se na vývoji společnosti)
- Integraci (vrůstání rodinného života do společnosti)
- Enkulturu (seberozvoj, vyjádření pomocí umění, sportu a dalších činností)

Volný čas je využíván jak pozitivně (relaxace, zájmy a koníčky, sebevzdělávání atd.), tak může být využíván negativně (šikana, vandalství, toxikománie, riziko sexuálního chování atd.) Aktivita volného času vstupují do života dětí a mládeže a pomáhají jim řešit tyto negativní jevy (Hofbauer 2004).

Děti a mládež neumí určovat všechny druhy volnočasových aktivit, nemají dost zkušeností, a proto potřebují citlivé a nenásilné vedení. Je velmi důležité, aby byl jejich volný čas pedagogicky ovlivňován. Navrhované aktivity a činnosti by měly být atraktivní, pestré a zájem o ně by měl být dobrovolný (Pávková 2002).

V dnešní době je smysluplné využívání volného času u dětí a mládeže velmi aktuální.

2.2 Význam pohybu

Pohyb je velmi široký pojem, kterým se zabývají různé vědní disciplíny a na jeho význam a smysl pro člověka se dívají různými pohledy. Lékařské vědy chápou pohyb jako součást zdravého životního stylu, který je důležitý pro zdraví, dlouhověkost a životní spokojenost člověka. Pro etologii je pohyb nástrojem selekce a reprodukce. Ekonomie vidí smysl pohybu jako ekonomickou komoditu, ať už jako

sportovní vybavení, služby s tím související jako kluby, fitness, půjčovny. Sociologie bere pohyb jako sociokulturního činitele. Skupiny obyvatel se chodí dívat na utkání, zápasy. Pedagogika popisuje psychoaktivující účinek pohybové aktivity ve formě her pro děti, tento účinek je prokázán i v gerontologii. V psychologii je spojen pohyb především s radostí a slastí, nebo také naopak s negativními prožitky jako je únava, frustrace, bolest (Hošek 1992).

„Pohybový podnět a sportovní činnost jako jeho speciální a vysoce efektivní forma patří mezi nutnosti. Pro dítě a mladistvého je nenahraditelným faktorem utváření i usměrňování vývoje, ale zároveň je i kritériem kontroly průběhu dynamických změn v růstu i obecném vývoji“ (Kavalíř a Bílá 1999, 121).

Mezi tělesné aktivity patří veškeré pohybové činnosti člověka. Pojem pohyb je daleko obsáhlejší než pojem sport. Patří sem veškeré pohybové aktivity pracovní, aktivity běžných životních úkonů, zahrnuje rovněž aktivity sexuální a hygienické. A samozřejmě hobby aktivity sport, tanec, cvičení, turistika (Hošek 1999).

Pohybová aktivita má v životě jedince hodně funkcí. Kromě regenerace a kompenzace zvyšuje fyzickou kondici, navozuje pocit pohody a spokojenosti, pomáhá k odreagování stresu, přináší přátelské vztahy a společenské kontakty. Jedinec, který je zvyklý sportovat od mládí, v dospělosti s aktivním pohybem nepřestává, někdy sportovní činnost rozšiřuje (Kavalíř a Bílá 1999).

2.3 Charakteristika sportu

Sport je fenomén rozšířený po celém světě napříč všemi věkovými kategoriemi. Je zábavou i zaměstnáním, přináší slávu a peníze, potěšení i uspokojení, umožňuje vyniknout, ale přináší i zklamání (Svoboda 2003).

Termín sport má původ v latinském slově „deportare“, kterým byla ve 12. století nazývána zábava aristokracie- lov zvěře. Později se začal používat název déport, ve Francii se nazýval désport a od 14. století vzniká v Anglii zkrácená forma slova na dnešní sport (Hošek 2001).

Původně byl sport velice širokým pojmem. Zahrnoval jakoukoliv zábavnou činnost, která sloužila k vyplnění volného času. V současné době je sport chápán jako společenský jev mnoha rovin. Rozlišujeme sport vrcholový, výkonnostní, rekreační, dále sport aktivní a pasivní, divácký.

V dnešní době jsou užívány dva přístupy k definování sportu. První z nich uvažuje jako základní znaky hru, soutěž a výkon. Druhý přístup pojímá sport mnohem širěji v souladu s významem, který mu byl přisouzen před více jak 150 lety v Anglii, a to jako cvičení, zábavu a rekreaci. Orientace na soutěž a výkon je typická pro pojetí severoamerické. Toto pojetí se nejvíce uplatňuje v profesionálním sportu a koresponduje se ziskem a prosperitou (Slepičková 2000).

V roce 1992 přijali zástupci evropských zemí odpovědní za tělovýchovu a sport tzv. Evropskou chartu sportu. Pro potřeby charty je sport vymezen následovně: „Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované činnosti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Slepičková 2000, 22).

Sport má velmi široké vymezení a činnost, např. Crum popisuje 7 druhů sportu (Slepičková 2000, 26):

- Elitní sport - znamená vrcholový nebo profesionální sport s důrazem na absolutní výkon
- Soutěžní sport - sport klubový, v němž převládá snaha po maximálním výkonu, potřeba relaxace a uspokojení ze sociálního kontaktu, účast je vázána na sportovní kluby a federace
- Rekreční sport - hlavními znaky jsou relaxace, zdraví a společenské kontakty podpořené sportovními oddíly a kluby
- Fitness sport - aktivita s hlavním cílem rozvoje fyzické zdatnosti, který spadá do nabídky soukromého sektoru
- Rizikový a dobrodružný sport - hlavním motivem je adrenalin, napětí, dobrodružství jako např. rafting, potápění, vysokohorské expedice, parašutismus
- Lust sport (požitkářský sport) - důvodem je snaha po dosažení zábavy a potěšení. Též je označován jako S-sport (sun, sand, snow, sex, speed, satisfaction)

- Kosmetický sport - cílem je dokonalý vzhled, dobře stavěná a vypracovaná postava, nabídku doplňují služby kosmetického charakteru (solária, masáže apod.)

2.4 Sport a volný čas

Náplň volného času je velice rozmanitá. V dnešní době, kdy se volný čas stal součástí průmyslu, komerce a masové konzumace, tak sportu konkuruje celá řada atraktivnějších způsobů a možností, které ho zatlačují do pozadí.

Není samozřejmostí, že každý svůj volný čas zaplní sportem anebo nějakou pohybovou sportovní aktivitou i když pohyb je jeden ze základních jevů lidského života, který přispívá ke zdraví, kondici a spokojenosti každého jedince.

Při utváření vztahu dětí a mládeže ke sportu zastává velmi důležitou roli rodina, má zcela zásadní postavení vzhledem k osvojování si aktivit ve volném čase.

Vhodně vybraný sport je užitečnou volnočasovou aktivitou dětí a mládeže ve vztahu ke zdravotnímu životnímu stylu a prevenci sociálně patologických jevů.

2.5 Sportovní trénink mládeže

Cíle ve sportovní přípravě dětí a mládeže jsou hraničeny dvěma názory. První z nich říká, že trénink by měl být zaměřený na vítězství a úspěch, a druhý naprosto opačný názor říká, že je důležité, aby děti trénink hlavně bavil a přinášel jim zábavu a příjemnou náplň volného času. Pravda je samozřejmě někde uprostřed.

V jakékoliv aktivitě a zvláště u tréninku dětí je důležité si stanovit tři základní priority:

- Nepoškodit děti - děti se nemají přetěžovat a nezatěžovat nevhodným způsobem. Poškození se může projevat jak po fyzické stránce - skolióza páteře, různé kostní výrůstky, růstové zlomeniny, tak i po psychické stránce - dlouhodobá frustrace, úzkost a podceňování.
- Vytvořit vztah ke sportu na celý život – děti si osvojují sportovní návyky, které se jim budou hodit i v dospělosti. Sport je důležitou prevencí před obezitou, vysokým krevním tlakem, vysokým cholesterolem. Pokud je kvalitní trenér, tak u svých svěřenců vypěstuje celoživotní potřebu pohybu.

- Vytvořit základy pro pozdější trénink – dítě nemá dostatečnou sílu, rychlost a vytrvalost jako dospělý, proto by se trénink v dětství měl trénink zaměřovat především na techniku pohybu (Perič 2004).

2.5.1 Výchova sportovce

Výchova dětí a mládeže je velmi důležitou součástí sportovního tréninku. Sportovní výchova se nemůže brát jen jako podpora sportovní výkonnosti, ale hlavně jako přirozenou součást celkového rozvoje jedince. „Cílem sportovní výchovy je přispět k všestrannému a harmonickému rozvoji osobnosti sportovce, jenž se na základě vysoké úrovně vzdělávání, kultury, morálky a charakteru projevuje odpovídajícím způsobem života, chováním a jednáním jako svobodný občan demokratické společnosti“ (Choutka, Dovalil, 1991, 180). Hlavním úkolem sportovní výchovy je kromě zvedání výkonnostní úrovně sportovce také formování osobnosti, osvojování a upevňování vědomostí a zkušeností, tak také rozvoj volních a morálních vlastností a osvojení norem společenského a sportovního chování v duchu fair play (Choutka a Dovalil 1991).

V tomto procesu je důležitá i osobnost trenéra. Každý trenér by měl být i dobrý pedagog. I v tréninku lze využít některé zásady, které vytýčil již Jan Ámos Komenský. Mezi základní didaktické zásady patří:

- Zásada uvědomělosti a aktivity – je důležité pochopit smysl a podstatu prováděné činnosti a ztotožnit a pochopit to, proč a jak se daná činnost nacvičuje. Tato zásada vyžaduje, aby trenér naučil a rozvíjel u svých svěřenců schopnost vidět vlastní chyby a vedl je k pozorování a přemýšlení o nich.
- Zásada názornosti - znamená že je třeba účelně využívat všech prostředků k pochopení pohybu. V praxi se používají přímé ukázky trenéra, obrázky, videozáznamy. Důležité je co nejpřesněji provádět dané ukázky.
- Zásada soustavnosti - vychází z postupu od jednoduchého ke složitému, od známého k neznámému. Soustavnost též znamená pravidelnost a systematičnost, naučené znalosti na sebe musí plynule navazovat a vytvářet jednotný celek.

- Zásada přiměřenosti - předpokladem této zásady je dobrá znalost dětí. Je třeba volit takovou náplň tréninku, aby odpovídala věku dítěte, jeho tělesným schopnostem i psychickému stupni vývoje.
- Zásada trvalosti - hlavní podstatou této zásady je zapamatovat si vědomosti a dovednosti, které se již dítě naučilo. Pravidelným opakováním se vtiskne dětem nácvik do paměti.

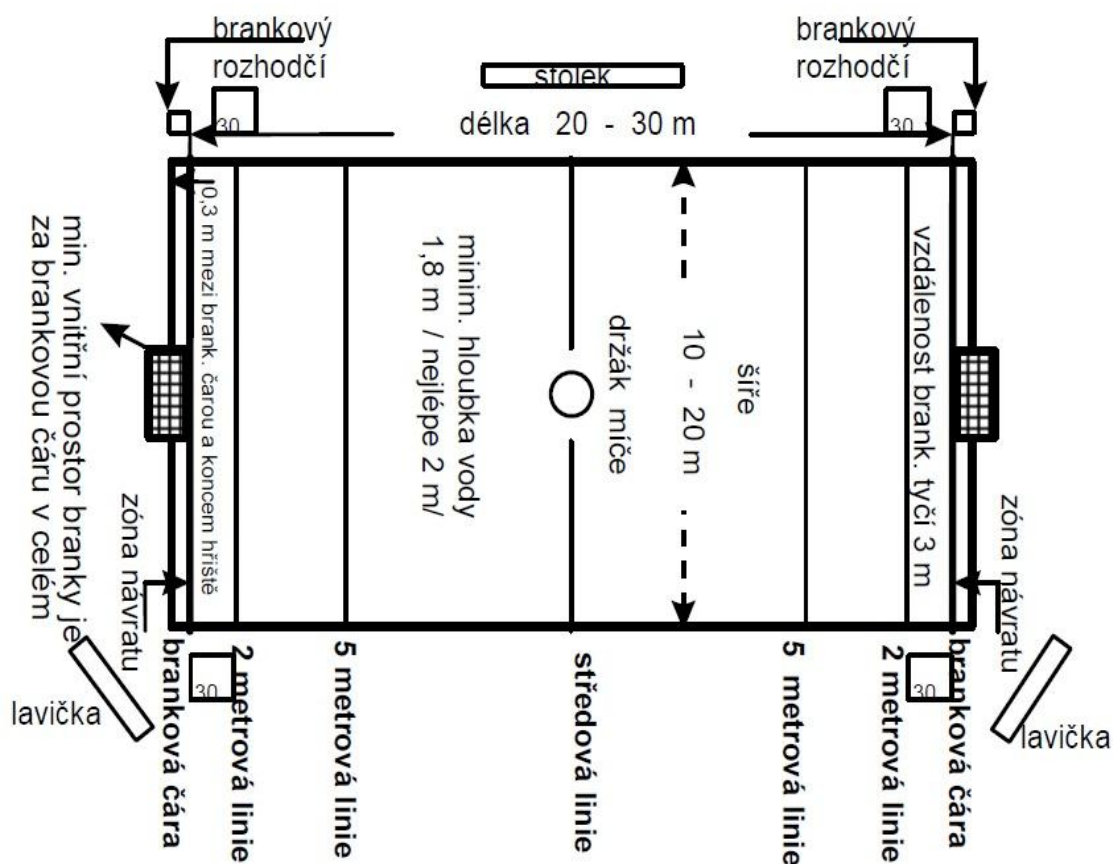
Všechny tyto zásady jsou spolu spjaté a velmi spolu souvisí a v tréninku se musí promítat jako celek, který by měl trenér respektovat a plně ho využívat (Perič 2004).

2.6 Vodní pólo

Vodní pólo je míčová hra, ve které proti sobě nastupují dvě 6 členná družstva a jeden brankář. První zmínka o míčové hře ve vodě je z roku 1840. Hráči při ní seděli obkročmo na sudech a míč se do branky snažili dostat za pomoci pádla. Podobnost této hry s koňským polem dala vzniknout názvu vodní pólo. První pravidla byla sepsána kolem roku 1870. V letech 1880 až 1888 získává vodní pólo současnou podobu. K sjednocení pravidel dochází v roce 1908. Vodní pólo je nejdéle hraný kolektivní sport na olympijských hrách. Poprvé se objevuje již na olympiádě v Paříži v roce 1900 (www.fina.org).

2.6.1 Základní pravidla a průběh hry

Hřiště má pro soutěže FINA rozměry 20 až 30 metrů na délku a 10 až 20 metrů na šířku. Po celé délce hřiště jsou vyznačeny postranní a brankové čáry. Na obou stranách hřiště jsou barevné značky pro středovou čáru a čáry brankové. Další značky jsou od brankových čar ve vzdálenosti 2 metry, 4 metry a 7 metrů. Branka umístěna uprostřed brankové čáry. Uprostřed hřiště je stahovatelný držák míče. Na jedné straně hřiště je uprostřed stůl časoměřiče a zapisovatele a v rozích stolky pro brankové rozhodčí. Na druhé straně hřiště jsou v rozích lavice pro střídající hráče. Z jejich strany je na brankové čáře dva metry od rohu červeně označena zóna návratu.



Obrázek 1.

Hřiště vodního póla – zdroj: www.vodnipolo.tjfezko.cz

Vodní pólo hraje současně sedm hráčů z každého družstva, z nichž jeden je brankář. Na střídače může být maximálně šest náhradníků. Družstva jsou od sebe odlišeni barvou čepiček. Zpravidla používají čepičky bílé a modré. Oba brankáři mají čepičku červenou. Během hry musí všichni náhradníci sedět na lavičce. Střídání je možné kdykoliv v průběhu hry. Hráč musí opustit hřiště v zóně návratu a poté smí stejným způsobem vplout na hřiště náhradník. Z kteréhokoliv místa lze střídat během přestávek, po dosažení branky, při oddechovém čase nebo při výměně zraněného hráče.

Utkání řídí sbor rozhodčích, který tvoří dva hlavní a dva brankoví rozhodčí, dva časoměři a dva zapisovatelé.

Zápas trvá 4 x 8 minut čistého času. Čas se spouští v okamžiku, kdy se na začátku každé čtvrtiny první hráč dotkne míče. Mezi čtvrtinami jsou dvouminutové přestávky. Během normální hrací doby je možné, aby si každé družstvo vybralo dva oddechové časy, požádá-li o ně trenér, pokud jeho družstvo je právě v držení míče.

Gólu je dosaženo, pokud se míč dostal celým svým objemem za brankovou čáru. Branka může být vstřelena z kteréhokoliv místa hřiště a jakoukoliv částí těla kromě sevřené pěsti. S míčem se smí hrát jakoukoliv částí těla krom sevřené pěsti, ale hráči se nesmí míče dotknout oběma rukama. Toto pravidlo se nevztahuje na brankáře v jeho území (Táborský 2004).

Ve vodním pólu jsou rozlišované takzvané obyčejné chyby, trestané volným hodem a hrubé chyby, trestané volným hodem a vyloučením. Mezi obyčejné chyby patří bránění protihráči, který nedrží míč, odtlačování soupeře bez míče, zdržování hry. Za hrubé chyby je považováno hlavně svévolné opuštění hrací plochy, úmyslné stříkání vody do obličeje protihráče, záměrné udeření protihráče, urážky, nadávky, neuposlechnutí rozhodčího. Vyloučení ze hry je vždy na dvacet sekund, poté se hráč vrací do hry. Vyloučení je možné maximálně třikrát v jednom zápasu a poté se již do stejné hry nelze vrátit. Výjimkou jsou vyloučení za brutalitu, tam je možné okamžité vyloučení s následnými sankcemi (ČSVP, FINA 2005).

2.6.2 Trénink vodního póla

Trénink vodního póla je časově velmi náročný. Zpravidla je rozdělen na dvě části. První část je zaměřena na klasický plavecký trénink, kde se trénuje především rychlost a vytrvalost. Druhá část tréninku obsahuje speciální plavecký výcvik pólistů, protože technika plavání hráče vodního póla je zcela odlišná od techniky závodního plavání. Hráč póla musí stále pozorovat vývoj hry. Proto se trénuje plavecký způsob kraul s hlavou nad vodou s kratším, energickým záběrem paží, znak s vysokou polohou hlavy i paží, kdy hráč působí dojmem, jakoby byl v mírném sedu. Mezi ostatní nácviky patří šlapání vody, které je přípravným cvičením pro výšlapy. Toto cvičení je důležité jak pro hráče, tak i pro brankáře. Hráči musí trénovat starty, změny směru plavání, obraty, zastavení na krátké vzdálenosti. Další specifickým nácvikem pólistů je nácvik míčové techniky jako hod míčem, chytání míče a přihrávky, trénink brankářů a útočné a obranné kombinace.

Sportovní příprava pólistů se člení na tři související části. Do první části patří teoretická příprava. V té si hráči osvojují základy metodiky tréninku, systém hry, hru v oslabení a v přesilových hrách. Probíhá zde rozbor odehraných zápasů a příprava na následující zápasy.

Druhou důležitou částí tréninku je tělesná příprava. Zejména u dětí a mládeže je kladen důraz na všestrannou tělesnou přípravu. Provádí se převážně na suchu. Zařazují se do ní cviky a činnosti z atletiky, džuda, gymnastiky. Cvičí se zejména obratnost a posilování. Velmi důležité je naučit hráče uvolňovacím a protahovacím cvikům.

Poslední částí je technicko-taktická příprava. V této části se provádí nácvik a zvládání herních činností a osvojení herních návyků.

Ve vodním pólu se nesmí podceňovat ani psychologická příprava, neboť během zápasu dochází k různým stresovým situacím mezi hráčem, trenérem nebo i rozhodčím (Hoch et al. 1987).

2.6.3 Trenér

V tréninku velmi důležitá postava trenéra. Hlavně při práci s dětmi a mládeží důležité vytvořit si s nimi dobré vztahy a navázat přátelskou atmosféru. Rozlišujeme tři základní styly vedení:

- Autoritativní vedení – je využíván především u malých dětí, se kterými se nemusí příliš diskutovat a hledat způsoby řešení. Tento styl však neznamená být na děti tvrdý. Využívá se i v době, kdy se družstvu příliš nedaří a je třeba nastolit disciplinovanost a morálku.
- Demokratické vedení – tento styl je vhodný především pro trénink pubescentů. V tomto věku se dá připustit jistá forma diskuze. Mládež potřebuje cítit, že trenér respektuje jejich názor, že je respektuje. Avšak trenér by měl mít vždy poslední slovo.
- Liberální vedení – v tréninku není zcela vhodný. Spíše ukazuje na nerozhodnost a neschopnost trenéra. Smysl má pouze v období, kdy si děti samy určují, co by chtěly v tréninku dělat, nebo se dá uplatnit při mimo tréninkových aktivitách nebo výletech (Perič 2004).

2.7 Ontogeneze

Ontogeneze člověka je průběh vývoje lidského jedince. Je to proces, kterým jedinec prochází od splynutí pohlavních buněk až po dospělost, který končí smrtí člověka. Vágnerová popisuje ontogenezi takto:

- **Prenatální období** (od oplodnění do porodu). Prenatální období se dělí na fázi oplození, která trvá přibližně 3 týdny. Další fází je období embryonální, ve kterém se utvářejí všechny hlavní orgánové základy. Posledním úsekem je fetální období, které je charakterizováno dokončováním vývoje orgánových systémů. To trvá od 12. týdne do narození. V tomto období se vytvářejí všechny potřebné předpoklady pro budoucí život plodu.
- **Novorozenecké období** (1. den – 28 dní). Je dobou adaptací, novorozenec reaguje na základě reflexů, vrozených způsobů chování a přizpůsobuje se novým podmínkám.
- **Kojenecké období** (28 dní - 1 rok). Kojenecké období se označuje jako fáze receptivity, tzn. otevřenosti k okolnímu světu. Toto období má velmi rychlý vývoj, na jehož konci si dítě vytváří určitý vztah ke svému nejbližšímu prostředí. Vytvářejí se kompetence, které jsou základem pro další rozvoj.
- **Batolecí období** (1 rok - 3 roky). V této fázi dochází k výraznému rozvoji osobnosti. Charakteristickým znakem je osamostatňování a uvolňování z různých vazeb.
- **Předškolní věk** (3 - 6 let). Dítě se postupně uvolňuje ze závislosti na rodině, osvojuje si běžné normy chování, prosazuje se ve vrstevnické skupině. Tato fáze končí nástupem do školy.
- **Mladší školní věk** (6 - 11 let). Toto období se dělí na raný školní věk a na střední školní věk. První fáze trvá od nástupu do školy až do přibližně 9 let. Je charakteristická změnou životní situace, především ke vztahu ke škole. Druhá fáze končí přechodem na druhý stupeň základní školy. Dá se považovat za přípravu na dobu dospívání.

- **Starší školní věk - puberta** (11 - 15 let). Navazuje na střední školní věk a trvá do ukončení základní školy.
- **Dospívání - adolescence** (15 - 20 let). Nastupuje po pubertě, adolescent pohlavně dozrává, mění se jeho osobnost i sociální pozice.
- **Období mladé dospělosti** (20 – 35 let). Nejvýznamnějším znakem dospělosti se považuje schopnost přijímat zodpovědnost za svá rozhodnutí i za své činy. V této době přijímá profesní role a zakládá rodinu.
- **Období střední dospělosti** (35 – 45 let). O této životní fázi se mluví jako o krizi středního věku, je to významný vývojový mezník. Začínají se projevovat první známky stárnutí, jedinec se zabývá sám sebou a začíná bilancovat.
- **Období starší dospělosti** (45 – 60 let). V této fázi pozvolna upadají tělesné funkce, mění se postoj k sexu, uzavírá se profesní kariéra. Rodina se dostává do tzv. prázdného hnízda, nastupuje prarodičovská role.
- **Období raného stáří** (60 – 75 let). V této době se zhoršují všechny tělesné a psychické funkce, člověk ztrácí sociální kontakty, zvyká si na roli důchodce.
- **Pravé stáří** (nad 75 let). Psychické funkce jsou zatížené různými chorobnými změnami, závažným problémem je demence, chýtrá tělesná schránka.

V každé fázi ontogenetického vývoje můžeme pozorovat řadu změn. Jsou dvojího druhu: růstové a vývojové. Oba procesy jsou primárně určeny dědičnými faktory, jejichž uplatnění však ovlivňují faktory prostředí (Vágnerová 2000).

Pro účely této práce se budu podrobněji zabývat obdobím staršího školního věku a dospíváním.

Období dospívání je přechodnou dobou mezi dětstvím a dospělostí. Zahrnuje jednu dekádu života, od 10 do 20 let. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatické, psychické i sociální (Vágnerová 2005).

2.7.1 Pubescence

Erikson toto období nazývá jako „*identita proti konfuzi rolí*“. V této fázi je vývoj vlastní identity velmi bouřlivý a to jak fyzický, tak psychický a sociální. Erikson uvádí, že „*v žádném jiném stadiu životního cyklu...nejsou si tak těsně blízké příslib objevení sebe samého a hrozbou ztráty sebe samého*“. V tomto období se mají sjednotit předchozí představy o sobě samém - člověk stojí na prahu životní dráhy, sumarizuje předchozí a hledí do budoucnosti. Často probíhají i velmi silné krize identity - různé rozklady, deprese, obavy, konfuze rolí. Velkou úlohu hraje na počátku adolescence potřeba identifikace se vzory, modely a jejich nápodoba. Cností je zde věrnost své životní filozofii, svým cílům, zájmům a hodnotám (Macek 1999).

Freud popisuje zmiňované období jako „genitální“. Navazuje na falické stádium, kterým Freud považuje vývoj člověka za více méně dokončený. Nastupuje heterosexuální chování.

Podle Piageta pubescence ukončuje období dětství a připravuje adolescenci. Toto období nazývá jako „období formálních operací“. Považuje ho za konečné. Charakterizuje ho schopností abstraktního myšlení, schopností metodického postupu, vytvářením hypotéz apod. (Piaget 1970).

„Puberta zůstává dominující charakteristikou časně adolescence. Oproti tradičnímu zkoumání, tj. cesty od popisu biologických a fyziologických změn k charakteristice změn psychických a sociálních, se stále prosazuje komplexní interaktivní a intergrativní přístup“ (Macek 1999, s. 100).

- Tělesný vývoj v pubescenci

Tělesná proměna je významným znakem v období dospívání. V tomto období dochází k tzv. „růstovému spurtu“, dočasnému a prudkému zrychlení růstu u dívek i chlapců.

U chlapců bývá spurt prudší a vrcholí nejčastěji mezi dvanáctým a čtrnáctým rokem. Chlapcům se rozšiřují ramena, objevuje se mutace, akné, mění se postavení a držení těla. Rychlý růst končetin vede k pohybové diskoordinaci. Ta se projevuje v klátivé chůzi a neohrabanosti, ve špatném držení těla. Pubescenti, kteří se věnují aktivně sportu, překonávají tyto obtíže lépe než nesportující vrstevníci.

V této době zrají a rostou vnitřní pohlavní orgány. Varlata zvyšují produkci testosteronu a začínají produkovat zralé spermie. Objevují se noční poluce, která je signálem pohlavního zrání.

Hoši, kteří vyspívají časněji, bývají - v pubertě i později - vyšší, těžší a svalnatější. Často vynikají ve sportu, jsou oblíbení mezi vrstevníky i mezi dospělými. Obvykle tyto výhody přetrvávají až do dospělosti. Podle zjištění v USA jsou v dospělosti úspěšnější jak pracovně, tak společensky. „Pokud ovšem časná zralost vede k brzkému zahájení častějšího sexuálního styku, slábne pracovní či studijní ctizádost a kázeň (zjišťováno u nás) a chlapec je v dospělosti méně úspěšný, alespoň pokud jde o pracovní sféru“ (Říčan 2004, s. 174).

Naopak pozdě dozrávající chlapci mívají pro svůj slabší, menší vzhled potíže ve školním kolektivu nebo vrstevnické skupině. Jako své zájmy si vybírají většinou nesportovní aktivity, protože v nich bývají daleko úspěšnější. Často trpí pocity méněcennosti.

Dívčí spurt vrcholí mezi jedenáctým a dvanáctým rokem. Mezi tělesné změny patří rozšiřující se boky, snižuje se výrazněji linie pasu, na bocích a nohou se objevuje vrstva podkožního tuku. Kolem jedenáctého roku začínají prvními náznaky růst prsa. Po dvanáctém roce se objevuje první menstruace, hypofýza zvyšuje produkci ženského hormonu estrogeneru.

Dívky dospívají v průměru dříve než chlapci, z hlediska vývoje osobnosti jsou spíše v nevýhodě. U děvčat je častý rozpor mezi duševní vyspělostí a tělesným dozráváním. Bývají sexuálně atraktivní, budí pozornost a někdy se hůře učí - jsou předčasně zaujaty něčím jiným (Říčan 2004).

- Emoční a sociální vývoj v pubescenci

Říčan uvádí, že v tomto období klesá závislost na rodičích, pubescence znamená krok samostatnosti. Osamotnění bývá bolestné. Převládá kritika, dokonce i vzpoura. Místo lásky zloba i nenávisť, místo úcty pohrdání. Objevuje se pubescentní negativismus, útok na autoritu. Pubescentní vzpoura je naprosto normální stádium, usnadňuje vymanění z dětské citové závislosti, je zkouškou vlastních sil. Pubescent si přeje věrného kamaráda, a když ho najde, tak s ním tráví spoustu času a stále si mají co povídat (Říčan 2004).

Podle Vágnerové pubescent odmítá podřízenou roli ne proto, aby autoritu zlikvidoval, nýbrž proto, aby se jí sám stal. Je netolerantní k dospělým, vyžaduje rovnoprávnost. V tomto období se také zvyšuje vliv a význam vrstevnické skupiny. Role ve vrstevnické skupině má pro pubescenta velký význam, pro dobrou pozici ve skupině je ochoten udělat cokoliv. Při komunikaci s vrstevníky používají typický komunikační styl jako je specifické oslovování, užívání určitých obrátů, rádi používají hrubší a slangové výrazy (Vágnerová 2000).

V této době vzniká zájmová odlišnost, která přináší změny mezi děvčaty a chlapci. Vzniká mezi nimi napětí, hádky, spory. Na konci tohoto období se objevuje zájem o opačné pohlaví, vznikají první lásky (Langmeier a Krejčířová 2006).

- Psychický vývoj v pubescenci

Pubescence se nazývá jako období „vulkanismu“. Ať už dospívající navenek své city ovládá, musí se počítat s velkým citovým rozkyvem. Jeho nálady se nápadně často mění, bohužel častěji převládají záporné emoce jako nepokoj, neklid, rozmrzelost, výbušnost. U citlivějších jedinců se objevují poruchy soustředění, nekvalitní spánek, úzkost. Na druhou stranu i přes velkou citovou labilitu je vidět, že stoupá sebekontrola (Říčan 2004).

Podle Vágnerové se pubescent navenek projevuje větší impulzivitou a nedostatkem sebeovládání. V tomto období je typická uzavřenost, jedinec nechce navenek projevovat svoje city. Věnuje větší pozornost svým pocitům a prožitkům, stává se introvertem. Není ochoten dávat najevo svoje pocity - sám v nich nemá jasno, obává se nepochopení a výsměchu okolí. Častou obrannou reakcí v pubertě je únik do fantazie (Vágnerová 2000).

2.7.2 Adolescence

„Hlavní charakteristikou adolescence je bezpochyby právě takové vymanění se z konkrétního a obrat k neaktuálnímu a k budoucnosti“ (Piaget 1970, s. 97).

Podle Macka je adolescence považována za most mezi dětstvím a dospělostí (Macek 1999).

Vágnerová toto období definuje několika důležitými mezníky. V této době přichází první pohlavní styk, končí školní docházka, dovršuje se příprava profesního

období a adolescent dosahuje plnoletosti, která ho dělá zodpovědného za své jednání (Vágnerová 2000).

- Tělesný vývoj

Důležitou součástí adolescenta je tělesný vzhled, i když v této fázi nepředstavuje vývoj žádnou zásadní změnu. Adolescent se svým tělem velmi zaobírá, potřebuje být atraktivní pro své okolí (Vágnerová 2000).

Tělesný vývoj se dokončuje. U chlapců je výrazný růst do výšky, postava mužní. Výraznější vývoj je v pohybové oblasti, mizí klátivost a pohyby začínají být harmonické, ladné a koordinované. Objevují se problémy s akné. Plnoletí mladíci jsou na vrcholu své sexuální aktivity díky produkci testosteronu, která je na vrcholu. Děvčata rostou již nepatrně, ale jejich postava se stává výrazně ženskou. Je výrazný růst velikosti pánve, prsou a stehen, díky ukládání podkožního tuku (Říčan 2004).

- Emoční a sociální vývoj

Adolescence je časem zvýšené emoční lability, náladovosti, emočními zvraty, které souvisí s hormonálními změnami. Výrazně se rozvíjí vyšší city, hlavně etické a estetické. Zvláštní význam, zvláště v pozdní adolescenci, získávají city a emoce související s erotickou částí života.

Ve vztahu s rodiči vznikají generační spory. Někdy se adolescentům přisuzují povinnosti dospělých, ale nemají stejné pravomoci. Uvnitř rodiny jde o snahu o zrovnoprávnění vlastní pozice. V tomto období je výrazná hyperkritičnost dospělých, neschopnost kompromisu, nedostatek tolerance. Dospívající má často problém rozlišit upřímnost a drzost. Prohlubují se kamarádské vztahy, ve kterých je důležitá názorová shoda, respekt, důvěra.

Adolescent, který nenachází dostatečné a uspokojujivé zázemí v rodině nebo vrstevnické skupině, může být snadným terčem např. pro distributory drog, případně zástupce sekt.

V adolescenci dochází k formování životního stylu, způsobu života, k ujasňování si životních cílů a následně k jejich postupnému realizování.

- Psychický vývoj

Dospívání se považuje za jedno z nejsložitějších období života. Dochází zde k výrazným fyzickým změnám, ale k velkému citovému zrání.

Adolescent myslí rychleji, spolehlivěji a zkušeněji než v předchozích obdobích. Klade důraz na abstraktní myšlení. Upevňuje si vlastní identitu, jeho názory se ustalují. Uvažuje o morálních principech, má pevná stanoviska k určitým situacím (Vágnerová 2000).

3 CÍLE A HYPOTÉZY

3.1 Cíl práce

Cílem práce je zjištění, jak tráví čas vodní pólisté ve věku 11 - 17 let oddílu TJ Fezko Strakonice a jakou úlohu v oblasti volného času vodní pólo zaujímá.

3.2 Úkoly práce

- Studium literatury a odborných článků
- Diskuze s odborníky
- Vypracování teoretické části
- Sestavení ankety
- Vyhodnocení ankety a vypracování praktické části

3.3 Hypotézy

H1: Hlavní náplní volného času vodních pólistů TJ Fezko Strakonice je sport

H2: Adolescenti tráví více času prací a zábavou na počítači na rozdíl od pubescentů

H3: Adolescenti tráví více hodin jiným sportem nežli pubescenti

4 METODIKY

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili vodní pólisté TJ Fezko Strakonice průměrného věku 14let ($SD = 1,76$ let), $n = 24$ (muži = 11, ženy 13). Oddíl hraje v těchto kategoriích nejvyšší tuzemskou soutěž. Počet tréninků týdně je u pubescentů čtyřikrát týdně 1h, u adolescentů pětkrát týdně 1,5h. Pubescenti i adolescenti mají společně 1h suchého tréninku.

Probandi pro anketu byli vybráni náhodným výběrem (polovina členské základny odpovídajícího věku). Interview se uskutečnilo na základě cíleného výběru (Disman 2002, Ferjenčík 2000).

4.2 Sběr dat

Data byla administrována částečně na plaveckém bazéně ve Strakonících, a to převážně u pubescentů. Částečně prostřednictvím emailu, a to převážně u adolescentů.

4.3 Použité metody

Teoretická část práce byla sepsána pomocí obsahové analýzy (Hendl 2005). Vyhodnocení ankety bylo použito částečně kvantitativních i kvalitativních metod. S některými probandy byl pro doplnění veden řízený rozhovor s otevřenými otázkami (Disman 2002, Ferjenčík 2000). Anketa byla sestavena na základě konzultací s odborníky a vedoucím práce.

Otázky jsou zde směřovány do tří oblastí – sociální aspekt rodiny v trávení volného času, důležitost vodního póla a jeho zastoupení ve volném čase, obecné využití volného času.

5 Výsledky

Vodní pólo je kolektivní sport, k jehož úspěšnému zvládnutí je třeba nejen zvládat hru s míčem, ale také ovládat plavání. Vodní pólo má nejen vlastní specifikace, ale kombinuje i elementy z více sportů. Mezi tyto elementy patří ovládání míče jako při basketbalu, taktika hry fotbalu a hokeje a vytrvalost a dovednost z plavání. Na mezinárodní úrovni bylo vodní pólo stanoveno nejkrásnějším sportem z hlediska kardiovaskulárního zatížení (Cicciarella 2000).

Družstvo se charakterizuje tím, že hráči mají společné cíle, všichni spoluhráči se navzájem velmi dobře znají a většinou spolu tráví i volný čas. Vytváří se mezi nimi síť interpersonálních vztahů. V týmu existují společné normy, které regulují chování v družstvu. Vytváří se systém rolí a pozic (Slepička et al. 2009).

Vodní pólo je nejkrásnějším sportem na světě, jste v prostředí, které vás nadnáší, je to dravý sport, který vám přinese úlevu z všedního stresu a zažijete nejkrásnější chvíle se svými kamarády (Nitzkowski 1998).

Trávení volného času pubescentů a adolescentů je v současné době velice diskutovaným tématem. Populace se stává čím dál víc neaktivní a civilizační choroby přibývají a objevují se v čím tím nižším věku. Ve školách, z důvodu lepšího hodnocení, ubývá tělesná výchova a celkově sport není u populace „moderní“. Cílem by tedy mělo být naučit mládež smysluplnému využívání volného času, kde má své zastoupení i pohybová aktivita.

Výsledky ankety jsou prezentovány dle tří aspektů, kterými se anketa zabývá – sociální aspekt v trávení volného času, důležitost vodního póla a jeho zastoupení ve volném čase a obecné využití volného času.

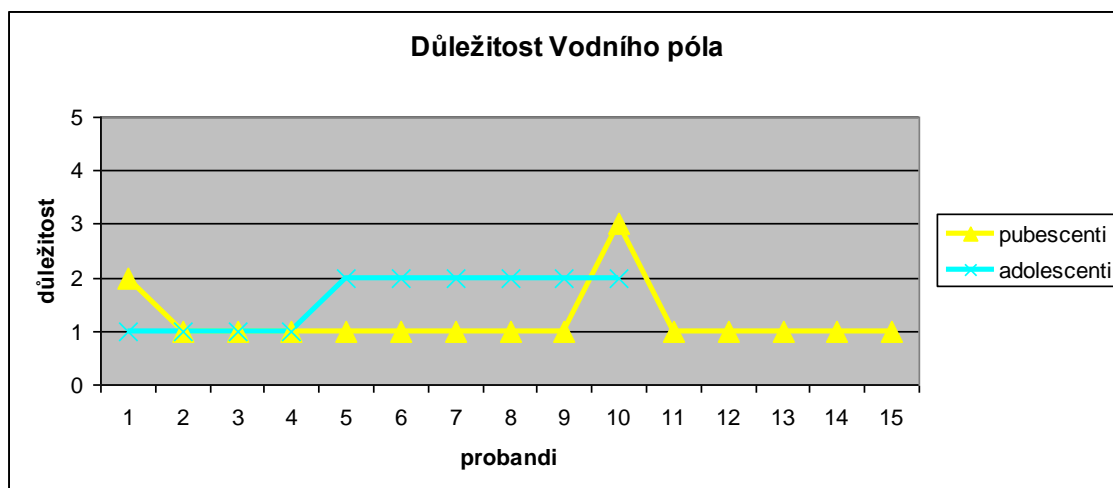
5.1 Sociální aspekt v trávení volného času

V této části anketa hodnotí, zda děti sportují s rodiči nebo pouze v zájmových či sportovních kroužcích, zda se rodina podílí na sportování probandů. Sociální aspekt rodiny byl hodnocen dle otázek číslo 1, 8, 12 – výsledky ankety ukazují, že celá polovina probandů sportuje s rodiči a to převážně o víkendech či dovolených. Během týdne provozují sport s rodiči pouze dva probandi. Dále jsme zjišťovali, kdo přivedl jedince k vodnímu pólu. V 45,83 % rodiče, 16,61 % příbuzní, 25,06 % kamarádi, 12,5 % vodní pólo začalo hrát ze své vůle. K této části je nutné

poznámenat, že většina uvádějících, která si pólo vybrala sama, dříve plavala, a tedy se s hráči vodního póla na trénincích setkávala několikrát v týdnu a znali se. Strakonice z hlediska plavání dosahuje pouze na žákovské kategorie, poté již nemá dostatek tréninkových hodin a podmínek. Přechod na vodní pólo je tak jednou z velice častých variant. Dva probandí se o pólu dozvěděli z reklam a propagace sportu na školách.

Jako další činnosti a sporty, které by chtěli dělat, uvádí převážně tanec 20 % probandů, dále lezení, aikido, basketbal, florbal. Hlavními důvody, proč činnost nevykonávají, je nedostatek času (80 % probandů), cena aktivity, případně drahé vybavení potřebné pro danou činnost nebo nepodpora ze strany rodičů.

5.2 Důležitost vodního póla



Vysvětlivky: 1=velmi důležité, 2=důležité, 3= nevím, 4=nedůležité, 5=vůbec mi na něm nezáleží

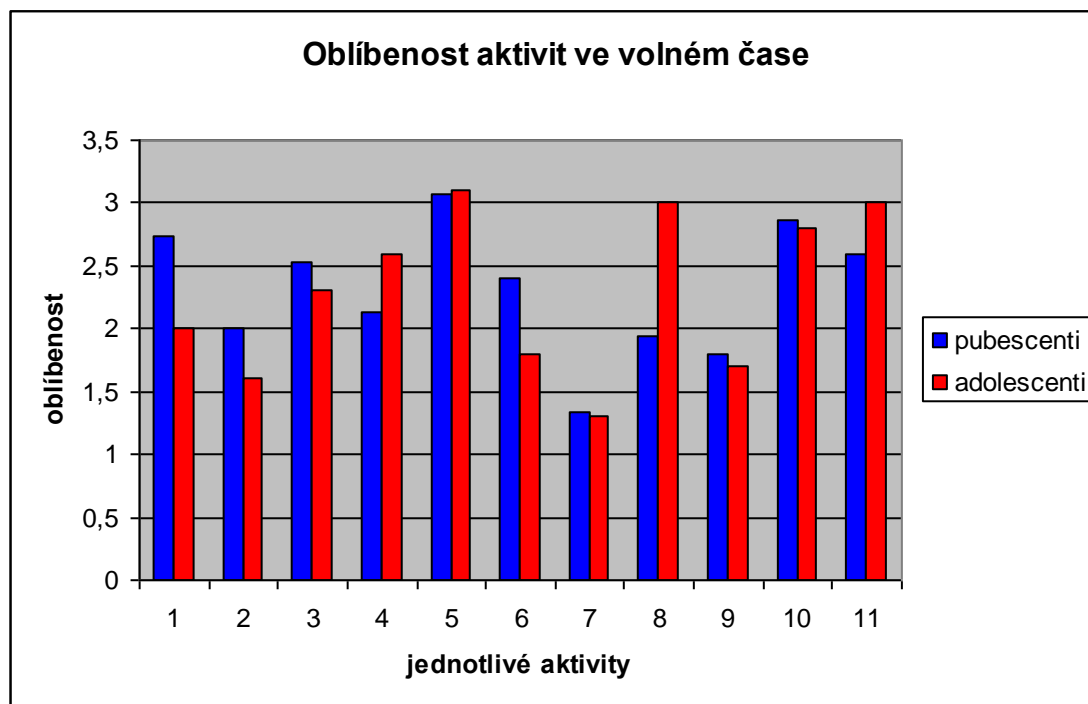
Graf 1. Důležitost vodního póla ve volném čase

V anketě se tímto tématem zabývaly otázky číslo 3, 4. Hodnotí se subjektivní důležitost pro jedince, a zda uvádí vodní pólo jako hlavní sport. Z grafu je patrna tendence poklesu s přibývajícím věkem probandů.

Všichni dotazovaní uvádí vodní pólo jako svůj hlavní sport. Jen jeden proband má na prvním místě hasičský sport.

Vodní pólo je pro pubescenty důležité především z hlediska dobrého kolektivu, u adolescentů hlavně díky příjemné náplni volného času. Jako další důvody uvádějí všichni shodně vodu, výborné sociální klima a zajímavost sportu (kombinace vody a míčové hry), odreagování se od povinností, účast na zimních i letních soustředěních a možnost cestování nejen po České Republice. Navíc se mimo pravidelné tréninky pořádají společné sportovní akce, jako jsou výlety na kolech, rafty apod., kterých se mohou zúčastňovat i rodiče. Důležitost je stejná u mužů i u žen, větší důležitost přikládají vodnímu pólu pubescenti nežli adolescenti.

5. 3 Obecný aspekt trávení volného času



Vysvětlivky:

Osa X - 1-práce na počítači, 2-počítačové hry a facebook, 3-surfování na internetu, 4-dívání se na televizi, 5-pomáhání rodičům, 6-klub,hospoda,posezení s kamarády, 7-sportování, 8-chození do kroužků, 9-navštěvování kamarádů, 10-chození do přírody, 11-výlety s rodiči

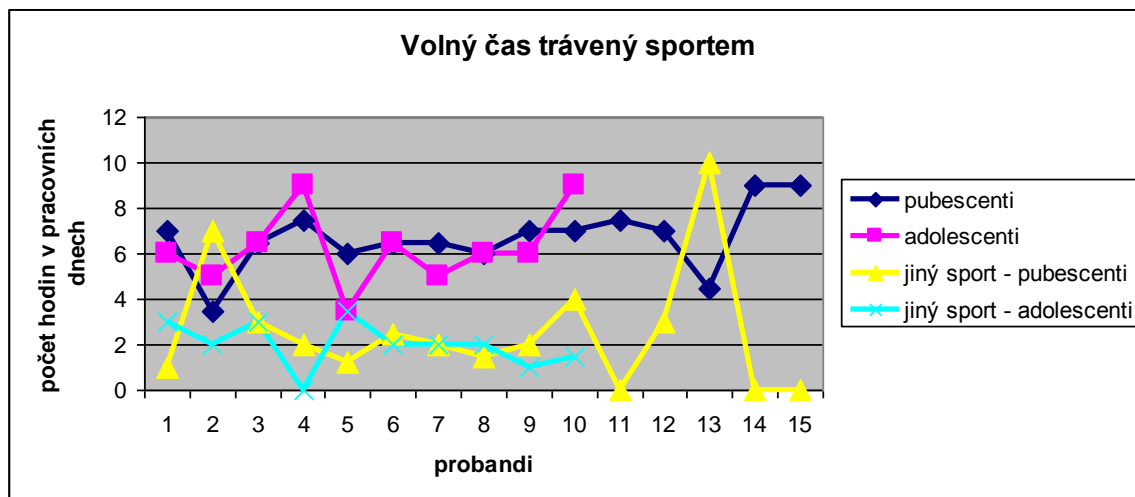
Osa Y – oblíbenost aktivity-1=nejraději, 2=dělám rád,3=nevadí mi, 4=nedělám rád, 5=vůbec nemám rád

Graf 2. Oblíbenost aktivit ve volném čase

Oblíbenost aktivit ve volném čase se v anketě týká otázky číslo 1, 10, 4, 5. V grafu jsou zobrazeny průměrné hodnoty skupiny adolescentů a pubescentů, nebyly nalezeny genderové rozdíly. Pubescenti i adolescenti nejraději ve volném čase sportují a navštěvují kamarády. Dále bylo zjištěno, že hlavně pubescenti milují facebook, adolescenti se raději schází ve skupinách s vrstevníky.

Shodně pubescenti i adolescenti neradi pomáhají rodičům, výlety s nimi jim nějak zvlášť nevadí, ale nevyhledávají je.

Překvapivé bylo zjištění sledování TV, tato činnost patří spíše mezi neoblíbené.



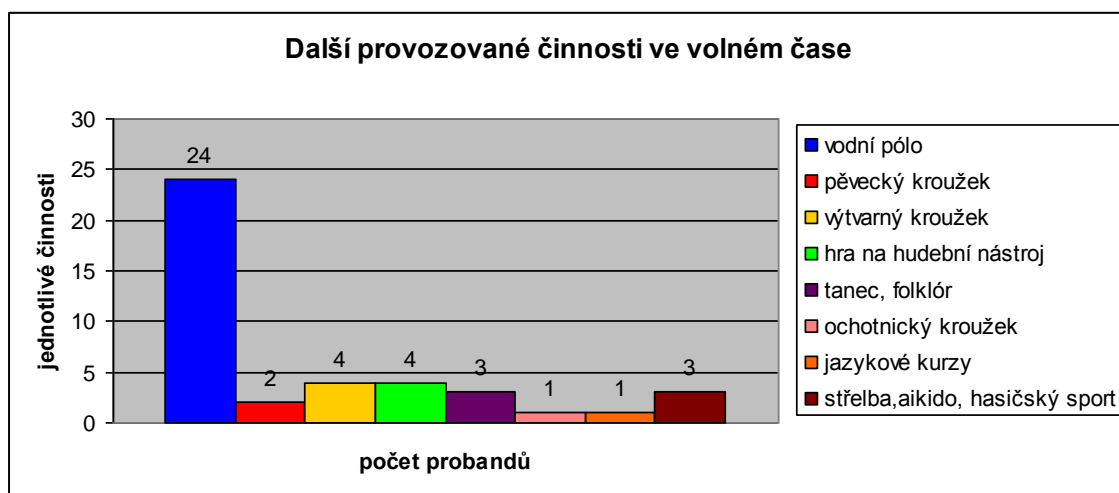
Vysvětlivky: modrá barva – počet hodin strávených vodním pólem během pracovního dne u pubescentů; růžová barva – počet hodin strávených adolescenty vodním pólem; žlutá barva – počet hodin strávených pubescenty jiným sportem; světle modrá barva – počet hodin strávených adolescenty jiným sportem

Graf 3. Volný čas pólistů TJ Fezko Strakonice trávený vodním pólem a sportem

Tématu se týkají otázky 4, 5, které posuzují dobu trávenou sportem a vodním pólem během pracovního týdne. Otázka číslo 8 je obecně položena a zjišťuje aktivity provozované s rodiči jak během víkendu, tak v pracovních dnech.

Celkem tak tráví sportem během pracovních dnů adolescenti a pubescenti v průměru 8,88 h, z toho vodní pólo zaujímá přibližně 6,52 hodiny týdně bez víkendových akcí (zápasy, soustředění). Nutné poznamenat, že do sportu počítáme pouze oddílové a zájmové kroužky, které jsou svým charakterem pohybové, tedy nikoliv deskové a stolní hry.

V grafu není znázorněný volný čas trávený během víkendů. V hlavní hrací sezóně hraje žactvo 2x do měsíce čtyři zápasy za víkend, ženy a dorostenci 1x za měsíc dva zápasy za víkend, dále aktivity, které provozují jedinci během víkendu ať s rodiči nebo bez nich.



Graf 4. Sporty a zájmové kroužky

V grafu č. 4 jsou uvedeny kromě vodního póla další činnosti, které naši probandi vykonávají pravidelně během pracovního týdne. Mezi nejrozšířenější patří výtvarný kroužek a hra na hudební nástroj. Naopak tanec vykonává pouze jeden proband, ale jako další činnost, kterou by chtěli probandi dělat, ale z různých důvodů nedělají (viz kapitola 5.2) právě tanec patří mezi nejméně zmiňované. Jen jeden proband navštěvuje jazykový kurz a hraje deskové hry. Hasičským sportem se zabývají dva probandi, jeden je dokonce uvádí jako svůj hlavní a nejoblíbenější sport.

6 DISKUZE

Tato práce se zabývá trávením a způsobu využívání volného času pubescentů a adolescentů.

Je samozřejmé, že dnešní super moderní doba je pro dospívající mládež značným lákadlem. Pokud jste pubescent a nemáte chytrý smart telefon samozřejmě s internetem, účet na sociální síti s kopou přátel které ani pořádně neznáte, Facebook zaplavený fotkami s našpulenou pusou, účet na SKYPE a neovládáte nejnovější počítačové hry, tak jste „úplně out“. Tedy nezapadáte mezi své vrstevníky. V dnešní době se sport již nenosí, není moderní. Být tedy „cool“ už neznamena trhat rekordy v běhu či plavání, ani nikoho neoslňte vítězstvím v biologické olympiádě, ale musíte co nejrychleji zvládnout postřílet soupeře v počítačové online hře, nebo mít v telefonu aplikace „na všechno“.

Co je vlastně volný čas? „je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnost“(Němec et al. 2002, s. 17).

V dnešní přetechnizované době je jistě jednoduché nechat děti trávit svůj volný čas sledováním televize nebo u počítače. Uvádí se, že za údajně se zvyšující mírou agresivity mezi dětmi stojí mimo jiné i množství agresivních činů, které dítě za svůj život vidí v televizi a poslední dobou i samo virtuálně prožije v počítačových hrách (Mertin 2011).

S tím úzce souvisí fenomén dnešní doby Facebook a jiné sociální sítě. Facebook se stal centrem společenského života většiny dospívajících dětí a mládeže. Je to místo, kde teenageři tráví celé hodiny plánováním akcí, chatováním, flirtováním, sdílením a prohlížením obrázků a videí (Bakan 2011).

Proto je dobré vědět, co děti ve svém volném čase dělají a jak ho využívají. Je třeba jim nabízet smysluplné a kvalitní využívání volna. A sport se jeví v dnešní době jako jedno z nejlepších řešení. Největší význam sportu je přičítán pozitivním zdravotním důsledkům a sportování je považováno jako smysluplná náplň volného času, ale i jako práh k navazování a upevňování sociálních vazeb (Sekot 2006).

Rodina jako primární sociální skupina je pro většinu pubescentů a adolescentů prvotním prostředím co se týká výchovy a volnočasových aktivit.

Zásadně se podílí na formování jejich osobnosti. Vliv má rovněž na realizaci volného času uvnitř rodiny. Připravenost rodičů umožňuje, aby byli iniciátory a spoluorganizátory aktivit svých dětí a neponechávali volný průběh jejich živelnosti. Rodina jako pozorovatel i realizátor volnočasových aktivit může k volnému času přistupovat tvůrčím způsobem a může vytvářet postoje, které budou děti ochotny a schopny v budoucnu uplatňovat i po založení svých vlastních rodin (Hofbauer 2004).

6.1 Diskuze k výsledkům

Zkoumáním bylo zjištěno, že vodní pólisté navštěvují tréninky pravidelně a vesměs všechny děti vodní pólo baví a sportují víc, než je v dnešní době standartní. Je to i tím, že se sešel velmi dobrý kolektiv dětí a v oddíle panuje velmi přátelský a kamarádský vztah i mezi dětmi, trenéry a rodiči.

Ze zjištěných výsledků z grafu č.1 – důležitost vodního póla vyplývá, že vodní pólo je pro pubescenty i adolescenty hlavní sport. Jeden dotazovaný uvádí jako hlavní sport jiný.

Podle Říčana jsou v tomto věku oblíbené tzv. „rvavé sporty“, mezi které vodní pólo dozajista patří. Pubescenti dokáží věnovat velkou část svého volného času tréninkům, který přestává být hrou, ale stává se tvrdou prací. V tomto věku jim jde o jediné: být lepší než druzí (Říčan 2004).

Z pozorování a vlastních zkušeností autora, který působí ve volném čase jako trenér mládeže, bylo zjištěno, že většina děvčat chodí na tréninky nalíčené a upravené, aby upoutaly pozornost chlapců. To souvisí s předčasným dospíváním dívek. Jsou patrné i emoční reakce, které jsou intenzivnější a jeví se jako přehnané a nepřiměřené (Vágnerová 2005).

Graf č. 2 ukazuje na oblíbenost aktivit ve volném čase. Mezi nejoblíbenější zájmy patří mimo sportu zejména počítač a práce na něm. Dále se pubescenti a adolescenti rádi schází s přáteli. V období dospívání se zvyšuje význam a vliv vrstevnické skupiny a názor kamarádu je pro ně velmi důležitý. Mnohdy i důležitější než názor rodičů. S tím souvisí, že pubescenti i adolescenti neradi pomáhají rodičům a nevyhledávají společné akce a výlety s nimi. Je zajímavé, že co se týče výletů s rodiči, které jsou organizovány v rámci vodního póla, ať už to jsou výlety na kolech nebo rafty, tak tam jim přítomnost rodičů nevadí. Naopak, jsou rádi, když se účastní.

Překvapujícím zjištěním je, že mládež moc nechodí do přírody a upadá zájem o sledování televize.

V grafu č. 3 je znázorněn volný čas trávený vodním pólem a jiným sportem. Důležitost vodního póla je stejná jak u mužů, tak u žen. Větší důležitost přikládají vodnímu pólu pubescenti. U rané adolescence začíná být na prvním místě škola, rozhodnutí se, kam pokračovat po základní škole. V tomto období začínají kurzy tanečních, adolescenti navštěvují diskotéky a koncerty. V pozdějším věku je to příprava na maturitu a u některých příprava na přijímací zkoušky na vysokou školu.

Graf č. 4 vyhodnocuje sporty a zájmové kroužky ve volném čase. Kromě vodního póla, které probandi vykonávají pravidelně, tak také navštěvují výtvarný kroužek a hrají na hudební nástroj. Rozhovorem bylo zjištěno, že by probandi rádi dělali jiné aktivity jako je lezení, aikido, basketbal, florbal. Hlavními důvody, proč tuto činnost nevykonávají, uvádí nedostatek času (80 % probandů) a dalšími důvody je cena aktivity, případně drahé vybavení pro danou činnost a nepodpora ze strany rodičů.

6.2 Diskuze k hypotézám

Hypotéza H1

H1: Hlavní náplní volného času vodních pólistů TJ Fezko Strakonice je sport.

Tato hypotéza se potvrdila. Pubescenti i adolescenti tráví svůj volný čas převážně na tréninku, zápasech nebo při společných akcích pořádaných oddílem. Zúčastňují se letních i zimních soustředění. Sport je baví a dělají ho rádi. Mají rádi i své kamarády i trenéry z oddílu.

Hypotéza H2

H2: Adolescenti tráví více volného času prací a zábavou na počítači na rozdíl od pubescentů.

Tato hypotéza se potvrdila. Pro adolescenty jsou sociální sítě velmi důležité. Domlouvají si tam různé akce, plánují zábavu a sdílí si své zážitky. Z rozhovorů vyplývá, že přijdou z tréninku a ještě alespoň hodinu „chatují“ na sociální síti, komunikují přes SKYPE či ICQ.

Hypotéza H3

H3: Adolescenti tráví víc hodin jiným sportem než pubescenti.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Pubescenti nejen, že tráví více hodin sportem, tak je u nich i pestrost sportů větší. Pravdou je, že v tak malém výzkumném vzorku hrají významnou roli jednotlivé výkyvy. Je tedy lepší posuzovat výsledky spíše kvalitativně než kvantitativně. Při kvalitativním zhodnocení podloženým řízeným hovorem má u adolescentů adherence ke sportu spíše záporný charakter. Často je to dáno blížící se maturitou případně psychickou únavou spojenou s vrcholovým sportem, kdy adolescenti hledají změnu. Naopak pubescenti „žijí“ sportem, a to převážně vodním pólem, případně druhým sportem, který má spíše upadající charakter.

Cílem bylo zjištění, jak tráví svůj volný čas vodní pólisté TJ Fezko Strakonice. Mládež věnuje nejvíce času chozením na tréninky, zúčastňuje se oddílových akcí, jako jsou turnaje, soustředění a společné výlety. Další jejich oblíbenou činností je trávení volného času na sociálních sítích - převládá Facebook a hraní online počítačových her.

7 ZÁVĚR

Současná společnost vybavena nejrůznějšími „vymoženostmi“ moderní doby stále více trpí civilizačními chorobami a je to patrné již u dětí mladšího školního věku. Největším problémem je pohybová inaktivita, která způsobuje nejen problémy s obezitou a jinými civilizačními chorobami, ale také má velký vliv na nedostatečný vývoj skeletu jedince. Bydlení v satelitních částech měst, případně v okolních vesnicích, nutí rodiče děti vozit do škol autem, což snižuje základní a přirozenou pohybovou aktivitu dětí na minimum. Dávno je pryč doba, kdy dítě přišlo ze školy domů, hodilo tašku do kouta a šlo běhat ven. Dnes tráví mládež volno u počítače, víkendy vyplňují nákupy a zábava ve stále se rozrůstajících nákupních a obchodních centrech. Dvě hodiny tělocviku ve škole rozhodně není dostatečnou tělesnou aktivitou pro dětský organismus. Proto je nutné postarat se o pohybovou aktivitu v jejich volném čase.

Tématem pohybové aktivity a inaktivity se dlouhodobě zajímají studie po celé Evropě. Výsledky výzkumů ukazují na téměř trojnásobný rozdíl pohybové aktivity u adolescentů zapojených do organizovaných jednotek oproti adolescentům do nich nezapojených (Fömel et al. 2012, Nováková et al. 2011). Dalším důležitým faktorem je zastavenost prostředí, poloha školy a její vzdálenost od bydliště (Mitáš et al. 2009). Z ankety a rozhovorů vyplývá, že pohybová aktivita je vyšší během školního týdne nežli o víkendech. S tímto názorem se ztotožňují i další studie prováděné na českých, slovenských a polských adoscelentech (Nováková Lokvencová et al. 2011).

Bakalářská práce se zabývá tématem trávení volného času pubescentů a adolescentů z oddílu vodního póla TJ Fezko Strakonice. Je zaměřena na jednu z možností, jak volný čas kvalitně a smysluplně vyplnit a to především sportem. Obecně lze konstatovat, že mládež, která se věnuje mimoškolním aktivitám v organizovaném prostředí, je méně ohrožována sociálně patologickými jevy jako jsou drogy, kriminalita a jiné formy delikventního chování.

V teoretické části byla vymezena a popsána problematika a funkce volného času, vztah mezi sportem a volným časem. Popisuje a seznamuje s vodním pólem, jeho pravidly. Dále teoretická část poukazuje na charakteristické znaky období puberty a adolescence.

Výzkumná část se zabývá tím, jak pubescenti a adolescenti svůj volný čas opravdu tráví, jaké mají zájmy a koníčky. Z ankety vyplývají následující výsledky: pro pubescenty i adolescenty jsou tréninky a společné oddílové akce hlavní náplní volného času. Dále jejich volný čas vyplňují sociální sítě, komunikace přes SKYPE, ICQ a scházení se s kamarády. Z této práce je zřejmé, že aktivní sportující mládež z oddílu věnuje více času sportu, ale jinak je využití zbytku volného podobné běžné populaci.

Z důvodu velice malého výzkumného vzorku by bylo vhodné v dalších pracích uvažovat o rozšíření praktické části o další sporty, případně oslovení více oddílů a sportovních klubů nebo zvážení exaktního výzkumu například využitím krokoměrů či standardizovaných dotazníků.

Co říct závěrem? Každý z nás má právo trávit volný čas jak chce, ale určitě je třeba děti a mládež lehce „motivovat“, aby to svoje volno co nejlépe využili. Tomuto fenoménu je třeba věnovat velkou pozornost, protože velmi zásadně ovlivňuje žebříček hodnot a názory na sport a pohyb v budoucnu, udržuje fyzickou kondici a upevňuje psychické a fyzické zdraví.

Seznam literatury a zdrojů:

- BAKALÁŘ, E. *Umění odpočívat*. Praha: Práce, 1978. ISBN 2410378
- BAKAN, J. *Dětství pod palbou*. Praha: TRITON, 2011. ISBN 978-80-7387-653-1
- CICCIARELA, CH., F. (2000). *Water polo.Massachusetts*: American Press
- DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0139-7
- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6
- FÖMEL el al. The association between participation in organised physical activity and inactivity in adolescent girls. *Acta Universitatis Palackianae Olomucencis Gymnica*. 2012, roč. 42, č. 1, s. 7-16. ISSN 1212-1185
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2
- HOCH et al. *Plavání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. ISBN 14-342-87
- HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-71-78927-5
- HOŠEK, V. Psychosociální funkce pohybových aktivit jakou součástí kvality života. In HOŠEK, V., TILINGER, P. *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 1999 s. 22 – 30. ISBN 80-86317-03-X
- HOŠEK, V. *Smysl pohybu*. Těl. Vých. Mlád. 1992, č.7, s. 19-21
- HOŠEK, V. *Pohyb a kvalita života*. *Psychologie dnes*. 2001, č. 6, s. 18-19
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 27-009-91
- KAVALÍŘ, P., BÍLÁ, A. Hodnota pohybu v životě. In HOŠEK, V., TILINGER, P. *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 1999 s. 121 - 125. ISBN 80-86317-03-X
- LANGMEIER, J. & KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. IBSN 80-247-1284-9
- MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X

- MERTIN, V. *Výchovné maličkosti*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-857-9
- MITÁŠ et al. Physical activity and sedentary behavior in 15-15 year old students with regard to location of school. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*. 2009, roč. 39, č. 3, s. 7-11. ISSN 1212-1185
- NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3
- NITZKOWSKI, M. (1998). *Water polo. Learning and Teaching The Basics*. Huntington Brach: Water Polo Consulting Service
- NOVAKOVA LOKVENCOVA et al. School and weekend physical activity of 15-16 year old czech slovak and polish adolescent. *Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*. 2011, roč. 41, č. 3, s. 39-45. ISSN 1212-1185
- NOVÁKOVÁ et al. An Analysis of school physical Activity in adolescent girls. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*. 2011, roč. 41, č. 2, s. 65-70. ISSN 1212-1185
- PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0
- PIAGET, J. *Psychologie dítěte*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970. 94-0-129
- PRŮCHA, J. et al. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7
- SEKOT, A. *Sociologie sportu*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-132-4
- SLEPIČKA, P. et al. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9
- SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 382-054-00
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7
- TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0875-2
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost a stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8

Internetové zdroje

www.fina.org.com

www.vodnipolo.tjfezko.cz

Přílohy

Příloha č. 1 – ANKETA

Předložená anketa je součástí Bakalářské práce týkající se volného času vodních pólistů Fezka Strakonice. Veškeré údaje, které zde uvedete, jsou anonymní. Všechna data budou použita pouze pro účely bakalářské práce a případné publikační činnosti.

Prosím, vyplňte všechny otázky dle svého nejlepšího svědomí.

Pohlaví.....

Věk.....

1. Co děláš ve volném čase nejraději (přiřaď známky 1-5 - 1=nejraději, 2=dělám rád,3=nevadí mi, 4=nedělám rád, 5=vůbec nemám rád)

pracuji na počítači		sportuji	
hrají počítačové hry nebo jsem na facebooku		chodím do kroužků	
surfuji na internetu		navštěvuji kamarády	
dívám se na televizi		chodím do přírody	
pomáhám rodičům		jezdím s rodiči na výlety	
Klub, hospoda, posezení s kamarády			

2. Myslíš, že sportování je důležité a proč?
3. Jaký je tvůj hlavní sport?
4. Kolik hodin týdně věnuješ svému hlavnímu sportu?
5. Kolik hodin týdně sportuješ mimo svůj hlavní sport?
6. Je pro tebe vodní pólo důležité (ohodnoť známkou 1-5, 1=Velmi důležité, 2=důležité,3= nevím, 4=nedůležité, 5=vůbec mi na něm nezáleží)
7. Kdo tě k vodnímu pólu přivedl (např. rodiče, kamarádi, přihlásil jsem se sám, apod.)?
8. Sportuješ s rodiči, pokud ano kdy (víkend, v týdnu) a jaký sport?
9. Který sport tě nejvíce baví a proč?
10. Pokud chodíš do kroužku do jakého?

pěvecký		folklórní	
hrají na hudební nástroj		divadelní	
výtvarný		jiný (uved' jaký)	

11. Chtěla bys dělat nějaký jiný sport nebo činnost, které teď neděláš (např. malování, lezení, ochotnictví, apod.)?

12. Proč tento sport nebo činnost neděláš?

rodiče to nedovolí		taková aktivita ve městě není	
již není volné místo		mám strach, že mi to nepůjde	
nemám potřebné sportovní vybavení		nevím, jak začít	
aktivita je příliš drahá		nemám s kým tam chodit	
jiný důvod, uveď jaký...		mám málo času	