

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

# **SPECIFIKA ZÁVODNÍHO PLAVÁNÍ DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU**

Vedoucí práce: Chyzy Hana, Dr. phil.

Autor práce: Pavlína Černá

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: III.

2016

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala 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.

15.2.2016

.....

Děkuji vedoucí své bakalářské práce Dr. Phil. Haně Chyzy za cenné rady, připomínky, inspiraci a metodické vedení práce.

# Obsah

<b>ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>1 PLAVÁNÍ - OBECNÁ CHARAKTERISTIKA.....</b>	<b>8</b>
1.1 ZDRAVOTNÍ VÝZNAM.....	8
1.2 SPOLEČENSKÝ VÝZNAM.....	9
1.3 PLAVECKÉ ZPŮSOBY .....	10
1.3.1 <i>Kraul</i> .....	10
1.3.2 <i>Znak</i> .....	11
1.3.3 <i>Prsa</i> .....	12
1.3.4 <i>Motýlek</i> .....	12
<b>2 ZVLÁŠTNOSTI FYZICKÉ ZÁTĚŽE DĚTSKÉHO ORGANISMU.....</b>	<b>14</b>
2.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK.....	14
2.2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	15
2.3 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	16
<b>3 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU.....</b>	<b>17</b>
3.1 KONDIČNÍ TRÉNINK .....	19
3.2 ZÁVODNÍ TRÉNINK.....	20
3.2.1 <i>Závodní - základní trénink – družstvo mladších žáků</i> .....	21
3.2.2 <i>Závodní - specializovaný trénink – družstvo starších žáků</i> .....	21
3.3 ROZPLAVÁNÍ A VYPLAVÁNÍ .....	22
3.4 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ V ČESKÉ REPUBLICE A V ZAHRANIČÍ .....	23
3.4.1 <i>V České republice</i> .....	23
3.4.2 <i>V zahraničí</i> .....	25
<b>4 PŮSOBENÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY A ZÁVODNÍHO PLAVÁNÍ NA VÝVOJ DÍTĚTE.....</b>	<b>26</b>
4.1 PŘETĚŽOVÁNÍ DĚTÍ NADMĚRNOU POHYBOVOU AKTIVITOU .....	28
4.2 PSYCHOSOCIÁLNÍ RIZIKA .....	29
4.3 BAZÉNOVÉ PROSTŘEDÍ.....	30
4.4 MOTIVACE .....	31

4.5	ROLE TRENÉRA .....	33
<b>5</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>	<b>35</b>
5.1	METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	35
5.2	Hlavní výzkumná otázka.....	36
5.2.1	<i>Dílčí výzkumné otázky.....</i>	<i>36</i>
5.3	CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ.....	37
5.4	REALIZACE VÝZKUMU .....	37
5.5	VÝSLEDKY A ZPRACOVÁNÍ DAT .....	38
	ZÁVĚR .....	44

## Úvod

*„Při svých cestách s plaveckou reprezentací po celém světě jsem si již mnohokrát uvědomil, jak je kondiční plavání mezi lidmi oblíbené. Mladí, staří, muži, ženy přicházejí do bazénu, aby si zatrenovali a udělali něco pro svou kondici a zdraví. Viděl jsem v Austrálii maminku se dvěma dětmi – přišla, děti dala do opatrování vychovatelky v dětském koutku přímo u bazénu. Odrénovala si, vyzvedla děti a spokojeně odešla. Viděl jsem solidního pána, jak v polední pauze odložil kravatu a šel si zaplavat. Sledoval jsem čiperného staříka, jak pravidelně v bazénu ukrajuje své metry. Plavání je krásný sport, věřte mi!“*

*Jaroslav Strnad v roce 2001 trenér plavecké reprezentace ČR*

S plaváním jsem přicházela do styku již od dětství. A dostala jsem se k němu vlastně úplně náhodou. Měla jsem zdravotní problémy, skoliózu zad, a lékaři mi bylo doporučeno právě plavání. Od té doby jsem členkou plaveckého oddílu v Prachaticích. Jako dítě jsem závodně plavala a nyní se věnuji trenérské práci.

K volbě tématu mé bakalářské práce mě přivedly úvahy o tom, do jaké míry sport a zvláště plavání, ovlivňuje vývoj dětí. A to jak po stránce fyzické, psychické tak sociální. Pohyb byl, a není to zas tak dávno, každodenní součástí našeho života. Až do nedávna jsme se opravdu hýbat museli, jinak bychom se nenajedli, nenapili, nikam se nedostali, apod. Stále hledáme důvody, proč dnes nemůžeme sportovat. Poněvadž na toto téma už bylo napsáno spoustu odborných i méně odborných statí, ráda bych zde uvedla jen stručný výčet faktorů, kterými negativně působíme na své zdraví. Máme hodně práce, nestíháme, jsme unavení. Pak nám stoupá naše tělesná hmotnost, stravujeme se ve fastfoodech, zhoršuje se nám zdravotní stav, snižuje se kondička, bez zadýchání nevyjdeme schody. Tento životní styl předvádíme našim dětem. Naopak, my musíme dbát o to, aby si děti vytvořily kladný vztah k pohybové aktivitě. V každém období dítěte se dá najít a vymyslet nepřeberné množství sportovních a pohybových aktivit. Pohyb by měl být nedílnou součástí života, přispívá ke kvalitě života a zdraví. Pohybová aktivita je tělesný pohyb způsobený kontrakcí kosterního svalstva a je spojen s energetickým výdejem. Nejedná se tedy pouze o sportovní aktivity, ale o jakýkoliv tělesný pohyb. Sport je pouze jeho podskupinou. Slovo sport je odvozeno

od anglického slova disport. Znamená obveselení, rozptýlení, vlastně útěk od práce a od povinnosti k zábavě. Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu. A pokud tímto způsobem je právě pohyb, sport, pak je to jedna ze správných voleb člověka.

Plavání je jeden z nejzdravějších a nejvšestrannějších sportů a je vhodnou formou pohybové činnosti v každém věku. Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na plavání dětí školního věku, na teoretické znalosti, které jsou nutné k pochopení dané problematiky. Jaké plavecké způsoby a jejich techniku dokážou zvládnout děti v určitém vývojovém stupni. Jakým způsobem mohou děti dosáhnout vyšší výkonnosti. Jaké jsou podmínky tréninku. Jak se k tématu každodenního tréninku staví škola, rodina.

K cílům mé práce patří zaměření se na specializovanou i všeobecnou plaveckou přípravu dětí dané věkové kategorie. Dalším cílem je na základě prostudovaných materiálů popsat vliv závodního plavání, popisují a zjišťuji, jestli nějakým způsobem ovlivní fyzický vývoj dítěte, jeho stavbu těla, jestli má vliv na zdravotní a psychologické aspekty a na sociální zařazení dětí školního věku.

V úvodní části se má práce opírá především o *Vývojovou psychologii* Marie Vágnerové a *Vývojovou psychologii* Josefa Langmeiera a Dany Krejčířové. Dalším důležitým zdrojem jsou knihy se sportovní tematikou, jejímž autorem je především Josef Dovalil. Velice cenným materiálem pro mě jsou nestandardizované dotazníky a doplňkové rozhovory s trenéry a rodiči dětí. V neposlední řadě to je také má účast na kurzech trenéra plavání a instruktora olympijských sportů – plavání. Zde jsem získala spoustu cenných informací, které jsem použila ve své práci.

V praktické části se snažím zjistit odpověď na hlavní výzkumnou otázku, zda četnost plaveckých tréninků nějak ovlivňuje chování dětí, jejich fyzický vývoj. Jestli jsou děti v tomto věku izolovány od ostatních vrstevníků, od jejich každodenních a všestranných zájmů a zda se v souvislosti s plaváním u nich objevují nějaké zdravotní problémy. Plavecké oddíly jsou naplněné dětmi od předškolního věku do staršího školního věku a v období puberty zájem o plavání mizí. Také proto považuji za důležité se v této problematice orientovat.

# 1 Plavání - obecná charakteristika

V encyklopedii sportu se uvádí, že plavání je sportovní disciplína, při které se měří čas dosažený závoděním ve vodě na předepsanou vzdálenost přesně stanoveným stylem. Všeobecně je však plavání pohyb, pomocí kterého se lidé nebo zvířata dokážou přemísťovat ve vodě pouze pohyby vlastního těla.

Plavání znali již naši dávní předci v prvobytně pospolné společnosti, kdy se snažili napodobit pohyby zvířat. Protože svá obydlí stavěli blízko vody, bylo jim plavání velice užitečné. Největší rozmach plavání byl v období otrokářské společnosti. Ve starém Řecku a Římě bylo plavání součástí všeobecného vzdělání. Staří Řekové považovali neplavce za méněcenné jedince. Později po nástupu křesťanství význam plavání ochabl a plavat uměli převážně jen rytíři, kteří to měli, jako jeden ze sedmi základních dovedností. K plavání se vrátili až humanisté, kteří studovali antická díla, ve kterých se dozvěděli o způsobech plavání. Na toto téma vznikla různá pojednání a v roce 1538 sepsal švýcarský profesor Wynmann první učebnici plavání.<sup>1</sup> Tento sport získával čím dál více na oblibě, později začaly vznikat plavecké školy nebo byl zařazen do vyučování v běžných vzdělávacích institucích. V období romantismu nabylo plavání nového významu jako sportovní disciplína.

Sportovní plavání má svůj původ v Anglii v šedesátých letech 19. století. Závodilo se pouze ve stylu zvaném prsa. V roce 1896 se plavání poprvé objevilo na prvních OH v Athénách. V roce 1904 byl plavecký způsob prsa zařazen jako olympijská disciplína. V roce 1908 byla založena Mezinárodní plavecká federace FINA.<sup>2</sup>

Plavání patří mezi sporty, které nejvšestranněji rozvíjejí základní funkce lidského organismu. Působí zejména na rozvoj pohybového aparátu, oběhové a nervové soustavy i dýchacího ústrojí. Plavecké pohyby jsou z fyziologického hlediska velmi účinné, protože se při nich pravidelně střídá napětí svalstva s uvolněním.

## 1.1 Zdravotní význam

Ve své práci uvádím zdravotní význam plavání, protože si myslím, že je to důležitý aspekt při výběru sportu, kterému se dítě bude věnovat. Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje veškeré svalstvo, především však velké svalové skupiny.

---

<sup>1</sup> Srov. VITOUŠ, P. *Malá encyklopedie sportu*, s. 223.

<sup>2</sup> Srov. Tamtéž, s. 224.



Zapojuje do činnosti svaly, které jsou v běžném životě zanedbávány. Na plavce působí hydrostatický vztlak, který působí na relaxaci svalů. Antigravitační účinky hydrostatického vztlaku rovněž odlehčují přetěžované páteři a celému pohybovému aparátu, zejména dolním končetinám. Plavání, vzhledem k tomu, že je plavec ve vodorovné poloze, je prospěšné i pro oběhový systém. Tělo se protahuje a tak usnadňuje návrat krve k srdci. Blahodárně působí i na rozvoj dýchacího systému. Díky pravidelnému dýchání jsou plíce lépe prokrvovány a zvyšuje se objem kyslíku v krvi. Důležitý je též fakt, že nad vodní hladinou je vzduch mimořádně čistý, bezprašný a nasycený vodními parami, což je významné pro jedince s respiračním oslabením. Plaváním se zlepšuje ohebnost kloubů. Ve vodě klouby nesou jen 33 % z celkové váhy těla.<sup>3</sup> Proto je plavání vhodné jako rehabilitační cvičení po různých úrazech nebo pomáhá zotavování po operacích. K překonání odporu vody pracují ne klouby, nýbrž svaly. Důsledkem toho plavání svalstvo posiluje a činí je odolnějším. Uvolňuje svalovou strnulost ramen a zad a umožňuje odstranit nahromaděné napětí. Plavání ovlivňuje činnost vnitřních orgánů, zvyšuje se také rychlost látkové přeměny (metabolismu), nároky na dodávku kyslíku, na odstraňování oxidu uhličitého a přísunu energeticky bohatých látek do svalů. Pohyb ve vodě má vliv na řízení tělesné teploty, zvyšuje otužilost proti chladu.<sup>4</sup>

## 1.2 Společenský význam

Plavání patří mezi nejoblíbenější sporty a tuto aktivitu lze provádět v každém věku. Je často první pohybovou aktivitou, se kterou se dítě seznámí, např. při kurzech kojeneckého plavání. Zde se posiluje důvěra dítěte k rodiči, umožňuje prožít společně příjemné zážitky z vody. Dítě si vytváří pozitivní a kladný vztah k vodě. V předškolních kurzech plavání má dítě možnost navázat první společenské vztahy, ať už s pedagogem, instruktorem plavání anebo s ostatními dětmi.

Plavecká výuka probíhá pro dítě v novém prostředí, a to se musí na nové prostředí adaptovat a překonávat různé psychické zábrany, tím může docházet k rozvoji morálně volných vlastností jako je houževnatost, cílevědomost, sebekázeň. Dítě získává pocit jistoty, tím si zvyšuje sebevědomí. V neposlední řadě si zde upevňuje základní hygienické návyky.

---

<sup>3</sup> Srov. GIEHRL, J. *Plavání*, s. 15.

<sup>4</sup> Srov. NEULS, F. *Plavání (příručka pro studující tělovýchovné obory)*, s. 8.

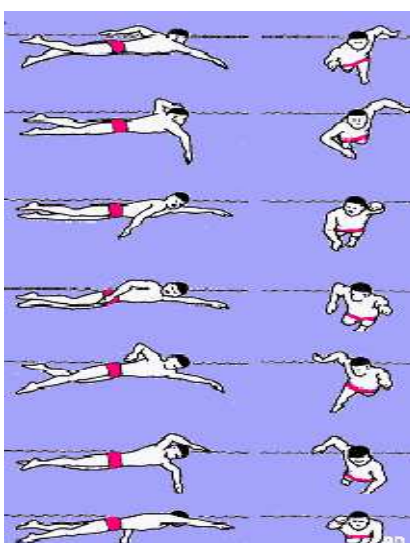
### 1.3 Plavecké způsoby

Pro pochopení toho, jaké pohyby musí dítě zvládnout, co všechno se musí naučit, aby zvládlo správně techniku plavání, uvádím popis jednotlivých plaveckých způsobů. Úroveň jejich techniky posoudíme podle stupně zvládnutí dýchání, polohy a souhry pohybů plavce ve vodě ve snaze dosáhnout optimálního výkonu.<sup>5</sup> Vždy jde o to snížit, ale zároveň optimálně využít odpor vody při vyvíjení hnací síly. Máme čtyři plavecké způsoby: kraul, prsa, znak a motýlek. Každý plavec má ale svůj osobitý plavecký styl. O plaveckých způsobech se zmíním jen krátce, protože v odborné literatuře jsou dobře popsány.<sup>6</sup>

#### 1.3.1 Kraul

Při tomto plaveckém způsobu má pohyb nohou za úkol stabilizovat a vyrovnávat polohu těla. Jedná se o pohyb střídavý, kdy při pohybu dolů klesá nejdříve stehno a potom hned bérce. Kotník je uvolněný, malinko vytočený dovnitř. Jedná se o intenzivní, malé rozpětí kopu, maximálně 50 cm. Při kraulu jsou hnací silou paže. Záběrová a přenosová fáze obou paží se pravidelně střídají tak, že vždy, když jedna paže zabírá, druhá je přenášena směrem dopředu. Důležitá je poloha plavce, ta je v šikmé poloze, kdy ramena a horní část zad jsou nad hladinou, obličejová část je pod hladinou. Nádech provádíme otočením hlavy do strany, těsně nad vodou. Kraul je při správné technice nejúspěšnější a nejrychlejší plavecký styl.<sup>7</sup>

Obrázek č. 1 *Kinogram plaveckého způsobu kraul* ([www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de))



<sup>5</sup> Srov. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*, s. 37.

<sup>6</sup> Srov. GIEHRL, J. *Plavání*, s. 17.

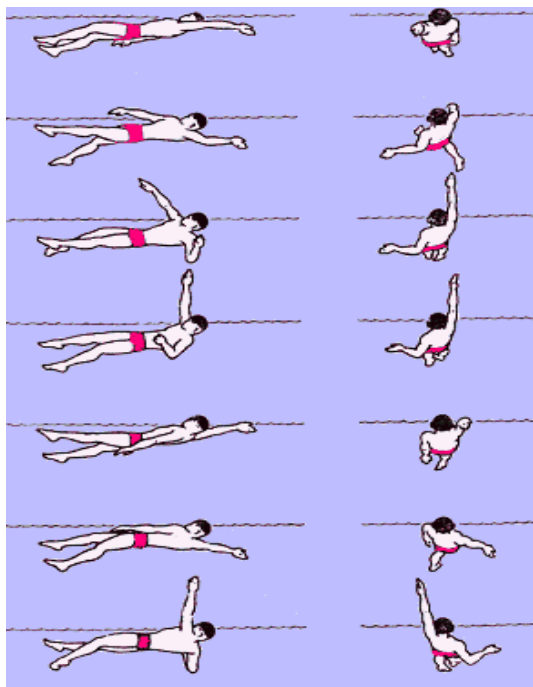
<sup>7</sup> Srov. GIEHRL, J. *Plavání*, s. 31.

### 1.3.2 Znak

Pohyb nohou při znaku je obdobný jako u kraulu. Záběr nohou směrem nahoru je z hlediska hnací síly významnější. Pohyb dolů začíná s nataženou nohou a volným kotníkem. Je třeba dbát na to, aby se nohy nedostávaly nad hladinu a nebyla pokrčena kolena. Dolní končetiny vyvíjí tím větší hnací sílu, čím větší je noha a čím je pohyblivější kotník. Rozpětí pohybu nohou je při znaku o něco větší než při kraulu. Ruce provádějí krouživý pohyb kolem osy těla. Pod vodou probíhá fáze záběrová a nad vodou fáze přenosu. Natažená paže je přenášena dozadu, dlaň zasouváme do vody malíkovou hranou a vedeme záběr podél těla pod hladinou a v úrovni stehna vyndáváme paži ven z vody. Poloha těla plavce na zádech je vodorovná, boky těsně pod hladinou, hlava je mírně přitažena k hrudníku. Je zde jednodušší nádech, protože máme volné dýchací cesty.<sup>8</sup>

Znak představuje uvolňující a zotavující způsob plavání. Poloha na zádech pomáhá vyrovnávat vady, způsobené vadným držením těla. Doporučuje se při bolestech zad.

Obrázek č. 2 *Kinogram plaveckého způsobu znak* ([www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de))



<sup>8</sup> Srov. GIEHRL, J. *Plavání*, s. 35.

### 1.3.3 Prsa

Pro většinu dětí je velice náročné zvládnout správnou techniku plaveckého způsobu prsa. Dost často dělají chyby, které se dají pouze stěží opravit. Ve výchozí poloze jsou nohy nataženy v kotníku a v koleni. Paty se přitáhnou co nejbližší k hýždím, kolena jsou ohnuta. Stehna se natáhnou a krouživým pohybem vykmitnou směrem ven. Chodidlo je vytočeno tak, aby palce směřovaly ven. Odtlačení chodidel přispívá k pohybu kupředu. Stehna by neměla být přitažena až před břicho. Ruce se pohybují dopředu na vodní hladině nebo těsně nad ní. Dlaně směřují ven. Paže jsou protaženy, při záběru se ohnou v lokti. Ohnuté paže sledují ruce, které se vytlačují před hrud' a obličej. Nadechujeme se ve fázi pokrčených paží, kdy máme ruce pod hrudí. Při splývání vzduch zadržíme a výdech následuje při záběru. Vytlačení rukou dopředu je sledováno mohutným výkopem nohou, který splývající tělo posune o více či méně metrů kupředu.<sup>9</sup>

Prsa pozitivně působí na pohybový aparát jen v tom případě, když správně vydechujeme do vody, správně splýváme a natahujeme se. Při plavání prsou s hlavou stále nad hladinou je bederní páteř nadměrně prohnutá (je v tzv. hyperlordóze). Výrazně jsou také namáhány šíjové svaly. Při nesprávném provedení tohoto plaveckého způsobu se mohou objevit bolesti v oblasti krční páteře.<sup>10</sup>

Obrázek č. 3 *Kinogram plaveckého způsobu prsa* ([www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de))



### 1.3.4 Motýlek

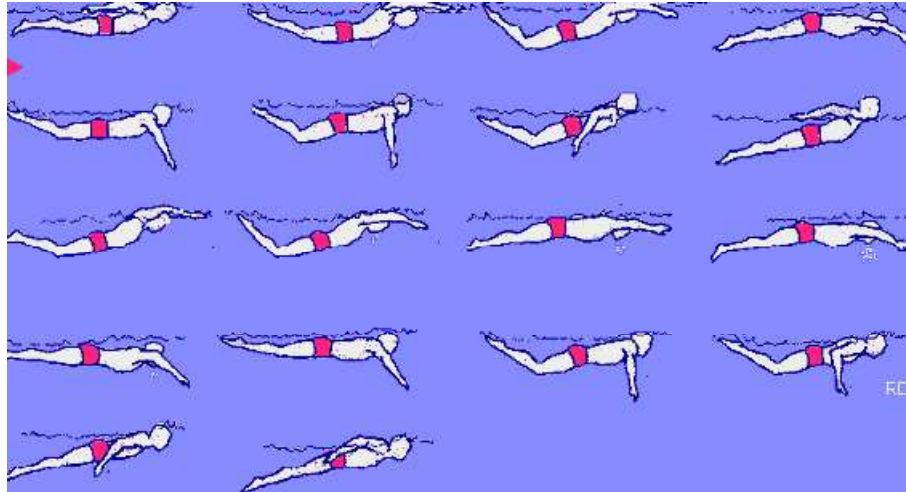
Tento plavecký způsob vyžaduje od plavce již všestrannou plaveckou obratnost. Vyžaduje sílu paží, pohyblivou páteř. Proto se s nácvičkem začíná až po zvládnutí techniky ostatních plaveckých způsobů. S dětmi se nacvičuje tento způsob nejdříve jako vlnění s ploutvemi. Pohyb horních končetin při motýlku zprostředkuje ze všech způsobů největší posun dopředu. Obě paže vykonávají pohyb současně, po vynoření směřují paže ven vzhůru a jsou vymrštny dopředu, nakonec se potopí v šířce ramen. Dolní

<sup>9</sup> Srov. GIEHRL, J. *Plavání*, s. 45.

<sup>10</sup> Srov. PERNICOVÁ, H. *Zdravotní tělesná výchova*, s. 83

končetiny provádí kop dolů, kdy jsou obě končetiny u sebe a provádí pohyb současně. Důležitý je aktivní pohyb boků směrem nahoru a dolů. K vlnitému pohybu přispívá i zdvihání a klesání hlavy v návaznosti na pohyb paží. Během jednoho záběru paží se provádí dva kopy nohou. Plavec se nadechuje jen při každém druhém záběru paží.<sup>11</sup>

Obrázek č. 4 *Kinogram plaveckého způsobu motýlek* ([www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de))



---

<sup>11</sup> Srov. GIEHRL, J. *Plavání*, s. 67,69.

## 2 Zvláštnosti fyzické zátěže dětského organismu

Aby se dítě mohlo věnovat závodnímu plavání, je pro něj pohyb velice důležitý již od raného věku. Pohyb je jednou ze základních interakcí mezi organismem a vnějším prostředím. Pohyb se stává vyjadřovacím prostředkem, nositelem života, ale zejména nenahraditelným prostředkem komunikace. U dítěte, a to již od předškolního věku, obecně platí, že stejnou dobu, jakou spí, by se mělo pohybovat. V průběhu vývoje dítěte má motorika svůj význam i pro výběr a přípravu sportovní činnosti.<sup>12</sup>

### 2.1 Předškolní věk

V tomto období již dítě dokáže provádět přesnější pohybové úkony, pociťuje radost z pohybu. Rozvoj analyzátorů umožňuje přesnější zvládnutí pohybových úkolů. Dítě si pohyb uvědomuje a i prožitek z něj. Radost z pohybu je primárním činitelem, pokud jde o vztah ke sportu. Charakteristický je velký rozsah kloubní pohyblivosti. Je to období, ve kterém se vyvíjí obratnosti a zlepšuje se motorická koordinace a narůstá pohybová výbava, jak v kvantitě, tak v kvalitě.<sup>13</sup>

Předškolní dítě se dostává z úrovně předpojmového myšlení na vyšší názorovou úroveň. Usuzování je však vázáno na představované a vnímané. Dítě se zaměřuje na to, co vidí nebo vidělo. Neumí zatím myslet skutečně logicky po krocích, ale již dokáže vyvozovat jednoduché závěry (např. čeho je víc, či míň) a využívá schopnost napodobování.<sup>14</sup> Vysoká schopnost napodobování umožňuje začlenit některé prvky sportovního tréninku. Tyto prvky musí vycházet z pohybové a mentální vybavenosti dítěte. V této fázi dítě zvládne nácvik kroulových a znakových nohou, protože se tento pohyb podobá chůzi.

V tomto období mají děti obrovskou šíři zájmů. Časté střídání těchto zájmů může vést k tomu, že zjistí, v čem vynikají. Hra je nezastupitelnou činností v dětském životě. Při hře se dítě zaměřuje na vytvoření něčeho nového nebo na zkoušení sociálních rolí. Při hře se rozvíjí fantazie a sebeovládání. „*Hra dítě aktivizuje, drží jeho nervový systém*

---

<sup>12</sup> Srov. VANĚK, M., HOŠEK, V. *Psychologie sportu*, s. 74.

<sup>13</sup> Srov. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et al. *Dítě, sport a zdraví*, s. 13.

<sup>14</sup> Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 89.

v pohotovosti, cvičí vzrušení a útlum“.<sup>15</sup> Toto vše je možné využít při výuce a tréninku v plavání. Vždy dbáme na názorné předvedení toho, co od dětí vyžadujeme. Náročnější prvky prokládáme zábavnými, herními a odpočinkovými aktivitami.

## 2.2 Mladší školní věk

Po celou dobu tohoto období se významně zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší a zlepšuje se i koordinace pohybu celého těla. S tím souvisí v tomto věku i zvýšený zájem o pohybové aktivity a o sportovní výkony, ve kterých jde především o obratnost, vytrvalost a sílu. Pohybové výkony jsou závislé na vnitřní i vnější motivaci a ovlivňují i celou emoční stabilitu dítěte. Dítě, které je v tomto směru omezené nebo tělesně slabší, podává nižší výkony a ztrácí o pohybovou aktivitu zájem. Proto je potřeba děti neustále povzbuzovat a chválit. Dítě v tomto věku si dobře uvědomuje své úspěchy i neúspěchy a začíná si své dovednosti poměřovat s výkony druhých dětí.

Školní děti již rozumí svým vlastním pocitům v dané situaci. Výraz jejich emocí je přímým projevem prožitku. Zde se začínají odrážet první úspěchy a neúspěchy v závodech. Dítě je schopno výraz svých citů vůlí potlačit. Je důležité si dětí v tomto období více všimnout, jak to všechno prožívají, protože mohou být ve stresu z neúspěchu a mohlo by dojít k emoční regresi.<sup>16</sup>

Pro zdravý vývoj osobnosti dítěte je hra v tomto období nezbytná. Tato hra by měla být zajímavá a dynamická a měla by být součástí tréninků. V tomto věku je vhodné začít s již pravidelnou sportovní přípravou. Zde budou již převažovat obratnostní pohybové vazby a zdokonalování techniky daného pohybu. Dítě je schopno kopírovat pohyby paže a polohu těla v prostoru, aniž by je sledovalo zrakem.

Tělesný vývoj je charakterizován nárůstem váhy a růstem do výšky a s růstem se mění i jeho postura neboli tělesný postoj. Děti mohou vykazovat tuhost některých svalových skupin jako důsledek růstového pohybu, pravděpodobně v souvislosti s rychlým růstem dlouhých kostí.<sup>17</sup> Také dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, dále se zvětšuje krevní oběh, plíce a jejich vitální kapacita (vitální kapacita je objem

---

<sup>15</sup> MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*, s. 131.

<sup>16</sup> Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 129.

<sup>17</sup> Srov. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et al. *Dítě, sport a zdraví*, s. 17.

vzduchu, který může být vydechnut po maximálním nádechu), která ovlivňuje způsob dýchání při plavání.

Pohybová činnost je v tomto období ještě zčásti doprovázena přebytkem pohybů, tj. nadbytečností pohybů nutných k vykonání určité činnosti. Dítě si osvojuje celostní pohyby, ale začíná být schopno nacvičovat pohyb po částech a pak ho složit do konkrétní konečné podoby. Převládá radost z pohybu nad potřebou dosažení daného cíle.

Toto období je ideální pro volbu vhodného sportu pro jednotlivce. Citlivý a odpovědný přístup trenéra, ale i rodičů, se přímo podílí na efektivitě procesu sportovní přípravy.

### **2.3 Starší školní věk**

Toto období nazýváme také obdobím dospívání. Objevují se první známky pohlavního zrání až k dovršení plné pohlavní zralosti, je dokončen tělesný růst. Probíhá řada psychických změn. Dochází k celkové emoční labilitě. Jsou časté změny nálad, zejména směrem k negativním postojům. S emoční nestálostí souvisí obtíže s koncentrací pozornosti. Mladiství pozorují změny spojené s pohlavním zráním, změny na svém těle i změny v přístupu dospělých k němu. Tyto změny mohou mít individuálně různé tempo. Každé dítě si hledá svůj způsob, jak dosáhnout potřebné samostatnosti. U dospívajících, kteří se pravidelně věnují nějakému výkonnostnímu sportu, dochází k prožívání změn později a s viditelně nižší dynamikou. To můžeme vysvětlit tím, že sportovní činnost sama o sobě je prožitkově bohatá a mladiství nemají čas na sebepozorování.<sup>18</sup>

Vývoj motoriky je v tomto období daleko výraznější. Dospívající rychle získávají dovednosti vyžadující značnou sílu, hbitost, jemnou pohybovou koordinaci i smysl pro rovnováhu. Rychlý rozvoj motorických, percepčních i ostatních schopností vede k hlubším zájmům. Enormní zájem o vhodně motivovanou činnost umožňuje časově náročné zátěže, čehož se využívá k nácviku specializované činnosti. Proto je v některých sportech na vrcholových závodech exaktně určována dolní věková hranice.

---

<sup>18</sup> Srov. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et al. *Dítě, sport a zdraví*, s. 19.



Tělesný růst není v dospívání rovnoměrný. Dolní a horní končetiny rostou na začátku období rychleji, a tak dochází k určité disharmonii postavy. Významně se již odlišuje tělesná stavba dívek a hochů. Tělesná výkonnost mezi 11 – 15 lety zdaleka nedosahuje svého maxima, ale přizpůsobovací schopnosti jsou na vysoké úrovni, a to dává dobré předpoklady pro trénink. Osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem tréninku. Zároveň ale odpovídající a systematická pohybová aktivita proces osifikace příznivě ovlivňuje.<sup>19</sup>

Pohybová potřeba je dána výrazným nárůstem svaloviny a také změnami kostními. Zdokonalila se koordinace a kontrola pohybu dolních, horních končetin a trupu. Kontrola síly a směru pohybu je efektivní. Období je charakteristické schopností svalové přestavby na základě jednostranného přetížení nebo naopak nedostatečné stimulace. Dospívající je schopen dokonale zvládnout techniku určitého pohybu, zvládne kombinaci dvou nebo i více pohybových elementů. Dospívající začíná chápat abstraktní pojmy a je schopen vyvíjet duševní aktivitu. Vydrží se již delší dobu soustředit a také se zdokonaluje rychlost učení, což znamená, že se snižuje počet opakování potřebných pro zapamatování. Nervový systém je natolik rozvinutý, že umožňuje rozvoj rychlostních schopností. Toto období je příznivé pro získání „rychlostního základu“. Jeho zanedbání se v pozdějším tréninku kompenzuje velmi obtížně.<sup>20</sup>

Sportovní výkony jsou v tomto věku mnohdy nedílnou součástí denního režimu, a proto nesmíme zapomínat na nutnost odpočinku. Vzniká možnost přetížení, protože v tomto věku je potřeba pohybu vysoká a je podřízena myšlenkovým vazbám.<sup>21</sup>

### **3 Sportovní příprava dětí školního věku**

Sport v životě dětí hraje důležitou úlohu, a to jako prostředek k realizaci dítěte, které právě při sportu zažívá chvíle vítězství, rozzářené oči při úspěchu, ale dost často i porážky, které musí emocionálně zvládnout, a také únavu po namáhavém tréninku. Cesta k vítězství a k úspěchu bývá zpravidla dlouhá a namáhavá. Jsou to hodiny

---

<sup>19</sup> Srov. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 141,145.

<sup>20</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 247.

<sup>21</sup> Srov. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et al. *Dítě, sport a zdraví*, s. 19.

odříkání. Dítě se při sportu naučí hledat svoje možnosti, svoje hranice, poznává určitá pravidla, která se musí dodržovat, protože jinak přijde trest.

V poslední době se ale sportování dětí zaměřuje nejen na zábavu a vyžití, ale vrcholový sport se stává prostředkem ohromných finančních výdělků. Někteří rodiče vidí sport jako prostředek, jak do budoucna existenčně zabezpečit svoje dítě. Rodiče velice často pokládají drobné úspěchy za skutečný talent a zaměňují reálné předpoklady za svoje sny.<sup>22</sup> Proto je velice důležité, než dítě začne navštěvovat plavecký oddíl a začne aktivně trénovat, zjistit, zda dítě projevuje o tuto činnost opravdový zájem nebo jen chce někomu vyhovět. Zájem je totiž jeden z psychických jevů, který patří mezi významné motivy lidského jednání a aktivizuje osobnost jedince. Pokud dítě projeví opravdový zájem, pak lze specifické schopnosti pro plavání dále objevovat a rozvíjet. Úspěšnost pak bývá motivem k dalšímu úsilí.<sup>23</sup>

Sportování dětí, to není jen zvyšování výkonnosti a příprava na závody, ale především je to výchovná činnost, kterou dohromady vykonávají trenéři a rodiče. Dítě se od dospělého liší jinou stavbou kostí, jinou činností srdce, má jiné vnímání, jiné myšlení, liší se také jinými sociálními vztahy, atp. Při trénování dětí bychom se měli hlavně zaměřit na nácvik a rozvoj pohybových dovedností a pohybových schopností. Pro děti by měl být sport především zábavou a měly by mít hlavně radost z pohybu. Na konci této cesty by měl stát člověk, kterému sport přinesl krásné dětství plné zábavy, zážitků, kamarádů a vzpomínek na první úspěchy i neúspěchy.<sup>24</sup>

Při trénování dětí je důležité dbát na určité zásady. Jednou ze zásad tréninku je pestrost. Pokud je trénink jednotvárný, hrozí přetrénovanost. Proto je vhodné zařadit nějaké hry, které trénink obzvláštní a zpestří. Důležitý je individuální přístup. Každé dítě je jiné, jsou tu věkové rozdíly, rozdíly ve zralosti, v jejich zdravotním stavu a také ve zkušenostech s prováděním pohybové aktivity.

Děti mají sníženou toleranci tepla, a proto je důležité dávat pozor na prochladnutí. Voda v bazénu při tréninku by měla mít optimální teplotu 26-28 °C, při této teplotě nehrozí riziko rychlého prochladnutí organismu. Teplota vody nad 28 °C zhoršuje

---

<sup>22</sup> Srov. PERIČ, T., a kol. *Sportovní příprava dětí*, s. 7.

<sup>23</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 67.

<sup>24</sup> Srov. PERIČ, T., a kol. *Sportovní příprava dětí*, s. 10.

odvod tepla. Při vyšší intenzitě plavání může vést k přehřátí a přetěžování oběhového aparátu.<sup>25</sup>

Při plaveckém tréninku děti používají sportovní plavky, děvčata zpravidla jednoduché. Mají-li děvčata delší vlasy, je vhodné používat plaveckou čepici. Dále se používají plavecké brýle. Nezbytné jsou plavecké pomůcky, jako jsou desky, ploutve, nadlehčovací kroužky, pásy. Tyto pomůcky jsou výborným prostředkem k zvládnutí plavecké techniky. Odporové destičky (tzv. „packy“) se využívají pro rozvoj svalové síly horních končetin.

Při sportovním tréninku dětí musíme brát také zřetel na jejich školní a ostatní povinnosti. Sport je činnost volného času a musí být přizpůsobena dennímu režimu.<sup>26</sup>

### **3.1 Kondiční trénink**

Sportovní trénink je systém určitých principů, zásad, pravidel a metod jak dosáhnout efektivního zvyšování výkonnosti. Děti jsou do tréninků zařazeny nejen podle věku, ale i podle výkonnosti a podle výsledku, kterého chtějí dosáhnout. Některé děti trénují jen kvůli zvýšení fyzické schopnosti a dovednosti, anebo mají plavání jako vedlejší, doplňkovou aktivitu. Nemají závodní ambice. Tyto děti mají tzv. kondiční trénink. Při plavání je důležitý správný plavecký styl. Nesprávná technika provedení může tělu naopak uškodit. Proto i v tomto kondičním tréninku jde převážně o zdokonalení techniky plaveckých způsobů. V případě kondičního pojetí plavání se jedná o pravidelnou, systematickou plaveckou přípravu v (převážně) aerobní zóně energetického krytí s cílem udržení či zvýšení tělesné kondice. Tento trénink probíhá většinou 2x maximálně 3x v týdnu 1 hod.<sup>27</sup>

Každý trénink začíná protažením svalů, lehkou rozcvičkou na suchu. Po té následuje rozplavání, které trvá tak 10 minut. Pak se přistupuje k základnímu tréninku. Při tomto tréninku se vytváří všestranný pohybový fond, osvojují se základy techniky a taktiky plaveckých disciplín. Program kondičního plavání může obsahovat i dechová cvičení, prvkové plavání (plavání paží a nohou zvlášť) i závodivé prvky. Tím, že zařadíme závodivé prvky, zvyšujeme u dětí motivaci k soustavnému zdokonalování

---

<sup>25</sup> Srov. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*, s. 128.

<sup>26</sup> Srov. DOVALIL, J., a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 252.

<sup>27</sup> Srov. NEULS, F. *Plavání (příručka pro studující tělovýchovné obory)*, s. 41.

plaveckých způsobů a ostatních plaveckých dovedností. Vedeme je tím k cílevědomosti a pracovitosti. Na konci každého tréninku je vhodné zařadit nějaké relaxační cvičení, hry ve vodě, potápění pro předměty, soutěže, apod. Trénink ukončujeme krátkým vyplaváním a zhodnocením.

### **3.2 Závodní trénink**

Děti, které se plavání věnují s cílem dosáhnout maximální výkonnosti ve zvolené disciplíně, mají k tomu odpovídající trénink. Závodní trénink musí být účelný, založený na základě určitých principů, prostředků a metod, jehož cílem je zajistit růst sportovní výkonnosti. U dětí je potřeba vytvořit návyk na pravidelný trénink a zvyšovat celkovou odolnost. K neustálému zdokonalování techniky je nutné přidávat i stupeň nároků. Postupně se zvyšuje tréninkový objem. Narůstající zatížení v období rozvoje organismu vytváří příznivé předpoklady k dosažení vysoké výkonnosti. U dětí školního věku jde především o aerobní trénink, kdy je důležité pravidelné dýchání, zapojení velkých skupin svalů do pohybu, pravidelné tempo, které trvá déle než 15 minut.<sup>28</sup> Děti jsou schopny se pohybovat buď rychle a krátce anebo dlouho a pomalu. Rozmezí aerobního tréninku se nachází mezi 55% až 80% maximální tepové frekvence. Vytrvalostní rozvoj u dětí mladšího školního věku nevede k nárůstu parametrů vytrvalosti, což znamená schopnost využívat kyslík ve svalech, a proto není potřeba zvláštní trénink zaměřený na cílený rozvoj vytrvalosti. V období puberty je možné výrazné zvýšení schopnosti maximálního využití kyslíku ve svalech, a proto v tomto období můžeme zaměřit trénink na vytrvalost.<sup>29</sup>

Jednotlivé plavecké způsoby jsou různě energeticky náročné. Při stejné rychlosti, stavu trénovanosti a správně zvládnuté technice plavání vznikají značné rozdíly. Vrcholoví plavci při dodržení stejné vzdálenosti a rychlosti plavání vydají nejvíce energie při stylu prsa, poté následuje znak a motýlek. Nejméně energeticky náročný je pro ně kraul. Na tyto aspekty je nutné brát zřetel při stavbě tréninku pro děti.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Srov. Tamtéž, s. 84.

<sup>29</sup> Srov. PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*, s. 86.

<sup>30</sup> Srov. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*, s. 128.

### **3.2.1 Závodní - základní trénink – družstvo mladších žáků**

Děti v tomto družstvu prošly výběrem z předchozích kurzů. V tomto družstvu mají děti trénink již pravidelně, a to 3 až 5x týdně v rozsahu 5 až 7 hodin týdně. Hlavním úkolem tohoto tréninku je výchova dětí k samostatnosti, soustavnosti a cílevědomosti a také ke zdravé ctižádosti, a tím také ke zlepšení výkonnosti. Děti se učí reagovat na pokyny a rady trenéra týkající se jejich tréninkového přístupu a opravování techniky a v neposlední řadě je to opět zdokonalování techniky všech plaveckých způsobů.

Tréninkové metody a prostředky jsou zaměřeny na vybudování základů plavecké všestrannosti technické vytrvalosti, na rozvoj obratnosti, rychlosti. Děti si upevňují tréninkové návyky, účinné techniky plavání (správná poloha, koordinace pohybů s dýcháním, dlouhý účinný záběr). Učí se zvládnout závodní starty a obrátky. V tomto věku nesmí chybět všeobecná pohybová příprava. Děti se účastní vybraných přípravných závodů s cílem připravit se co nejlépe na krajské závody, kde se mají možnost nominovat na Pohár Čech a mistrovství ČR.

### **3.2.2 Závodní - specializovaný trénink – družstvo starších žáků**

Děti v tomto družstvu mají již soustavný a systematický trénink. Plavou 7x týdně v rozsahu 8 – 10 hodin. Mají dvoufázové tréninky, někdy plavou ráno i odpoledne. Příprava v tomto družstvu by měla respektovat osobnost dítěte a jeho aktuální možnosti. Jen taková příprava podporuje motivaci a aspiraci sportovce, zvyšuje jeho sebedůvěru a posiluje zdravé odhodlání bojovat.<sup>31</sup>

Hlavním úkolem je zvládnout základní tréninkové metody. Tréninková metoda je zobecněný, promyšlený a ověřený způsob činnosti, jež slouží k řešení určitých typů problémů a přispívá k dosažení stanoveného cíle; postupy v podobě určitých zásad, pravidel, které jsou záměrně naplánovány a hodí se k opakovanému použití. Jde především o metodu souvislou, fartlekovou a intervalovou. V souvislé metodě se to týká především rozvoje vytrvalosti. Ta se trénuje delší dobou zatížení, ale nízkou intenzitou. Ve fartlekové metodě jde především o střídání vyšší a nižší intenzity. Tato metoda se využívá při tréninku sprintu na krátkých 25 m úsecích. Intervalová metoda je založená na pravidelném střídání zatížení a odpočinku. Může být buď intenzivní, kdy intenzita je co možná nejvyšší, ale trvá jen několik sekund a i odpočinek je krátký, anebo

---

<sup>31</sup> Srov. DOVALIL, J., a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 277.

extenzivní, kdy intenzita zatížení není tak vysoká, ale trvá 2-5 minut a odpočinek je stejně dlouhý jako zatížení. Tuto metodu je vhodné používat jen u starších dětí.<sup>32</sup>

I v závodním tréninku je stále důležitý rozvoj plavecké a tempové vytrvalosti a přenos co nejlepší technické úrovně plavání do tempa a rychlosti. I nadále je zde podporována plavecká všestrannost, ale v tomto období se začíná již s individuální specializací na určitý plavecký způsob.

### **3.3 Rozplavání a vyplavání**

Aby příprava na závodní kariéru dítěte byla v pořádku a nepoškodila růst dítěte, měl by každý trénink začít rozplaváním a končit vyplaváním. Rozplavání je důležité nejenom na začátku tréninku, ale i před závodem. Hlavním důvodem rozplavání je zvýšení teploty svalů. Svaly, které jsou zahřáté, se daleko rychleji stahují a nervové impulsy se zrychlují. Snižuje se vnitřní viskozita, tím dochází k rychlejším pohybům svalů. Plavec je schopen rychleji reagovat a vložit do pohybu mnohem více síly. Svaly se protáhnou, zlepší se pohyblivost v kloubech a tím se vytváří předpoklady pro lepší techniku pohybu. Rozplaváním se také zvýší efektivita práce srdce a přenosu kyslíku do pracujících svalů. Dostatečné rozplavání se projeví pocitem tepla a mírným zarudnutím pokožky.

Rozplavání by nemělo být příliš intenzivní, jinak by docházelo k vyčerpání zásob energie ve formě glykogenu a nahromadění laktátu ve svalech. Závodník by pak nastoupil na start již unavený. Intenzita by měla být okolo 30-50%. Při rozplavání se závodník připravuje i psychicky. Zkouší si představit, jak nejrychleji to zaplave, jakou použije taktiku. Snaží se odstranit negativní myšlenky a plně se soustředí na techniku nebo tempo plavání. Poznává bazén, protože každý bazén je jiný. Rozplavání slouží pro seznámení s bazénem. Po rozplavání si musí být závodník jistý, že to zvládne. Ideální je rozplavání ukončit tak 30 minut před závodem.

Na konci tréninku, ale i po závodě by mělo vždy následovat vyplavání. Pomáhá rychlejšímu zotavení. Při mírném pohybu dochází k odbourávání laktátu, a to mnohem rychleji, než když se nehýbeme. Laktát je látka, která vzniká ve svalech při zátěži a je tím, co způsobuje bolest a ztuhlost svalů. Tělo je ale schopné ho po nějaké době

---

<sup>32</sup> Srov. PERIČ, T., a kol. *Sportovní příprava dětí*, s. 87.

zpracovat a přeměnit ho znovu na energii. V pohybujících se svalech krev rychleji pumpuje cévami zpět k srdci, v jehož svalových vláknech může být laktát metabolizován. Krev také rychleji protéká plícemi, kde se zbavuje oxidu uhličitého a nabere kyslík, který je pak rychleji předán do svalů, kde je využit na další přeměnu laktátu na glukózu.<sup>33</sup>

Vyplavání by mělo být v takové míře, aby se zrychlil průtok krve, ale aby nedocházelo k další tvorbě laktátu. Při vyplavání by se plavec neměl nijak zvlášť zadýchat. Doba by měla být přizpůsobena zátěži a zhruba tomu, by měl odpovídat čas vyplavání, obvykle je to okolo 10 minut.

### **3.4 Sportovní příprava dětí v České republice a v zahraničí**

#### **3.4.1 V České republice**

V České republice se děti s plaváním setkávají poměrně brzy. Některé již v kojeneckém nebo v batolecím věku, kdy spolu s rodiči navštěvují kurzy plavání pro kojence a batolata. Některé mateřské školy absolvují s dětmi základní plavecký výcvik po deseti 45 minutových lekcích. Jedná se o první seznámení s vodou a získání prvních zkušeností s plaveckou dovedností. V rámci školních vzdělávacích programů si každá škola, i po domluvě s rodiči, stanovuje, zda se účastní děti plaveckých kurzů. Pokud ano, jedná se zpravidla o deset lekcí po 1,5 hodině.

V České republice máme i základní sportovní školy zaměřené na plavání. Tyto školy mají ve svém školním vzdělávacím programu zahrnuté volitelné předměty a nepovinné předměty plavání. Vyučovací předmět plavání se vyučuje již od 5. ročníku. Taková sportovní škola zaměřená na plavání je např. ve Zlíně. Žáci zde mají v rámci výuky 2 hodiny tělesné výchovy a 2 hodiny sportovní výchovy týdně. Sportovní výchova probíhá pod vedením trenérů. V rámci sportovní výchovy probíhá plavecký trénink s výukou všech plaveckých způsobů, ale i doplňkové činnosti, které vedou k rozvoji komplexní pohybové zdatnosti. Trenéři spolupracují i se špičkovými pracovišti a odborníky na sportovní medicínu, sportovní výživu a sportovní psychologii.

---

<sup>33</sup> *Rozplavání a vyplavání.* [online]. E-triatlon.cz, 2009. [cit. 2015-11-05]. Dostupné na: <[http://www.etriatlon.cz/technika\\_a\\_trenink/2126\\_rozplavani\\_a\\_vyplavani.html](http://www.etriatlon.cz/technika_a_trenink/2126_rozplavani_a_vyplavani.html)>.

Sportovní výchova formuje žáky jak po fyzické, tak po psychické i vědomostní stránce. Je to smysluplná náplň volného času.<sup>34</sup>

Ne všechny základní školy jsou ale sportovně zaměřené. Některé školy mají aspoň sportovní třídy anebo zde pracuje sdružení Asociace školních sportovních klubů. Činnost Asociace zajišťují převážně odborníci z řad učitelů, rodičů a trenérů, kteří jako vedoucí kroužků školních sportovních klubů, přímo působí na děti a mládež na základních a středních školách. Jejich činnost je dobrovolná a vykonávají ji ve svém volném čase. Cílem tohoto sdružení je zlepšovat tělesnou zdatnost a zdraví dětí a mládeže, nabídnout alternativu k trávení volného času jako prevenci civilizačních chorob, kouření, zneužívání návykových látek a dalších hrozeb spojených s dospíváním. Všechny základní a střední školy mají možnost účasti na soutěžích AŠSK ČR, bez ohledu na členství v Asociaci. Soutěží vždy družstva sestavená z žáků jedné školy. Ideální je, když dítě, které se chce věnovat plavání na vrcholové úrovni, navštěvuje školu se sportovním zaměřením na plavání a zároveň chodí pravidelně na tréninky do plaveckého oddílu.

Ale převážnou část výchovy mladých plavců zajišťují plavecké oddíly, které fungují téměř na každém plaveckém bazénu. Plavecké oddíly spadají pod Český svaz plaveckých sportů (ČSPS). Děti od 6 let již mohou mít registraci, která jim zajišťuje možnou účast na závodech. Tuto registraci za své děti posílají ČSPS právě plavecké oddíly. Nejnižší plavecká soutěž je krajský přebor. Krajské přebory, ale i mistrovství republiky, jsou rozděleny do jednotlivých kategorií podle věku plavců, a to na mladší žáky 11, 10 a 9-leté a mladší, dále pak na starší žáky 12, 13 a 14-leté a dorost, to jsou děti 15, 16 a 17-leté. Krajské přebory se pořádají dvakrát do roka, na jaře a na podzim. Vyšší soutěží je pak mistrovství republiky. U žákovských mistrovství jsou nominací časy z krajských přeborů a u starších žáků jsou to závody zapsané v termínové listině ČSPS, ten vydává soutěžní řád plavání. Podle tohoto řádu a pravidel ČSPS platí, že plavci ve věku 6-9 let mohou absolvovat na závodech během půldne 2 starty, nejdelší trať má 400m, pro plavce 10-14 let jsou povoleny maximálně 3 starty na půlden,

---

<sup>34</sup> *Plavání*. [online]. [cit. 2015-11-06]. Dostupné na: <http://www.zsezzlin.cz/index.asp?modul=stranka&sek=5&id=38>.



nejdelší trat' má 1500m.<sup>35</sup> V tomto dokumentu jsou zapsány veškeré podmínky závodního plavání, a to jak struktura soutěží a věkové kategorie, tak podmínky pořádání soutěží, práva a povinnosti účastníků. Plavecké oddíly platí za své členy registraci a ČSPS jim podle počtu členů poskytuje dotaci na činnost. Finančně jsou také od svazu ohodnoceny ty oddíly, jejichž plavci dosáhly na mistrovství republiky výsledku do třetího místa.<sup>36</sup>

Bohužel, ne každé dítě má to štěstí, že může navštěvovat sportovní školu. Právě z tohoto důvodu nastává problém skloubit školní výuku a náročný trénink. Soutěže a různá plavecká soustředění nerespektují školní kalendář, výuku, a na druhou stranu škola zase ignoruje mimoškolní aktivity svých žáků. Není vytvořen systém, jak by mohl žák zanedbanou látku doplnit. Málokterá škola vytvoří svému nadějnému žákovi – sportovci individuální výuku. Tím vznikají nepříjemnosti a ti, kteří se snaží zvládat školu i sport, začínají být unaveni neustálým koloběhem škola – trénink – rodina.<sup>37</sup>

### 3.4.2 V zahraničí

V zahraničí, zejména ve Spojených státech se snaží sport, zejména ten vrcholový, navázat na školy. Jejich systém posouvá věkovou hranici rozhodnutí, zda se vydat směrem ryze sportovním anebo dát přednost vzdělání. Ve školách mají výrazně větší počet hodin tělesné výchovy. Základní, střední a zejména pak vysoké školy pořádají mezi sebou soutěže ve vybraných sportech. Tyto soutěže jsou zastřešovány zejména centrální organizací National Collegiate Athletic Association (NCAA). NCAA byla založena kvůli stanovení pravidel a bezpečnějšímu sportu pro amatérské atletické sporty USA. Podmínkou účasti na vysokoškolském sportu je striktně dodržovaný amatérský status. Mladý sportovec nesmí být zastupován agentem a nesmí se zúčastnit soutěží s profesionály. Při dodržování těchto pravidel mu NCAA umožní získat vzdělání na vysoké úrovni podpořené sportovním stipendiem. Některé státy, zejména pak Německo

---

<sup>35</sup> *Soutěžní řád plavání od 15. 09. 2013.* [online]. Rozhodčí plavání – oblast Praha. [cit. 2015-11-07]. Dostupné na: < [http://www.rozhodciplavani.cz/pravidla/soutezni\\_rad/soutezni\\_rad.php](http://www.rozhodciplavani.cz/pravidla/soutezni_rad/soutezni_rad.php)>.

<sup>36</sup> *Pravidla plavání.* [online]. Český svaz plaveckých sportů, 2012. [cit. 2015-11-08]. Dostupné na: < <http://www.czechswimming.cz/index.php/rozhodci/pravidla> >.

<sup>37</sup> Dušek David. *Lidové noviny, Jak česko přichází o elitu*, 4.3.2015.

a Švýcarsko, některé prvky tohoto vzdělávání podpořeného sportem přejímají od severoamerického systému.<sup>38</sup>

Rovněž v Austrálii je sportovní příprava hodně propojena se školou. Plavání je v Austrálii velice populární a řada škol je na tento sport zaměřená. V roce 1985 vznikla nová organizace „Australské plavání“. Cílem této organizace je plán vedení a monitorování mladých plavců, ve všech etapách plaveckého vývoje. Program je zaměřen na postupnou a všestrannou přípravu mladých nadějných plavců, která vrcholí výběrem do národních týmů. Nadějní plavci jsou vybíráni ve věkových skupinách 13,14 a 15 let u dívek a 14,15 a 16 let u chlapců do přípravných kempů. Přípravný plavecký kemp se koná tři až pětkrát do roka v rozsahu 4-6 dnů během školních prázdnin. Takto trenéři získávají přehled o postupném psychickém, fyzickém a technickém rozvoji plavce. Program kempů věkových skupin pro plavce ve věku 13-16 let je zaměřen především na jejich výchovu, zatímco starší plavci ve věku 16 až 18 let se zaměřují výhradně na trénink. Tyto kempy jsou důležité i pro trenéry, protože mají možnost porovnat si svoji práci s ostatními a navzájem si předávat zkušenosti.<sup>39</sup>

## **4 Působení sportovní přípravy a závodního plavání na vývoj dítěte**

Při sportovní přípravě dětí na závodní plavání se snažíme o co nejlepší sportovní výkon. Tento výkon se formuje postupně a dlouhodobě a je výsledkem přirozeného růstu a vývoje dítěte, vlivů prostředí a vlastního tréninku. Zčásti ho určují vrozené dispozice jako je tělesná výška, hmotnost, složení a stavba těla, ale i osobnostní charakteristika, temperament, intelektové schopnosti. Projevují se jak v motorice, tak i v psychice dítěte a představují jeho dědičný základ. Vrozené dispozice reagují na vliv prostředí, v němž dítě vyrůstá. Prostedí i vrozené dispozice se vzájemně podílejí na tělesném, duševním a sociálním rozvoji dítěte. Správně organizovaný plavecký trénink by měl řízeně ovlivňovat výkonnostní růst jedince s cílem dosáhnout takových změn, aby se

---

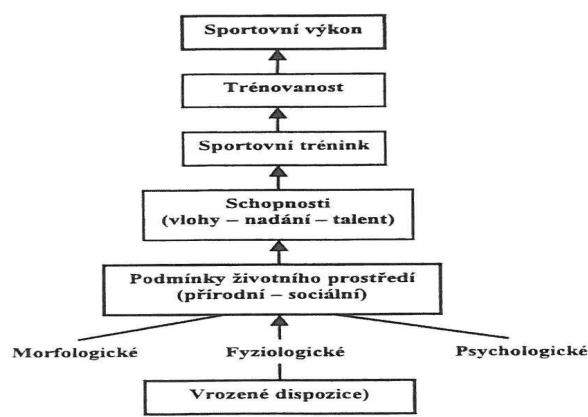
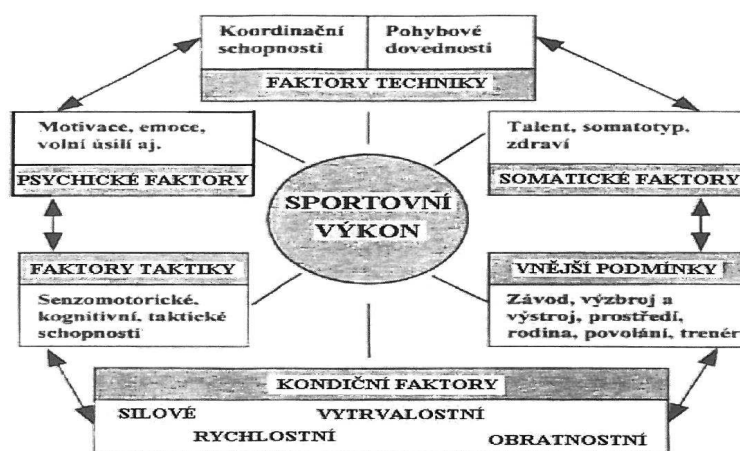
<sup>38</sup> Dušek David. *Lidové noviny*, *Jak česko přichází o elitu*, 4.3.2015.

<sup>39</sup> *Australské plavecké kempy věkových skupin*. [online]. E-plavání.cz, 2004. [cit. 2015-11-09]. Dostupné na: <[http://www.eplavani.cz/technika\\_a\\_trenink/9960\\_australske\\_plavecke\\_kempy\\_vekovych\\_skupin.htm](http://www.eplavani.cz/technika_a_trenink/9960_australske_plavecke_kempy_vekovych_skupin.htm)>.

zvyšovala úroveň trénovanosti sportovce, aniž by poškodila jeho fyzickou a duševní stránku.<sup>40</sup>

Pro lepší názornost a přehlednost přikládám obrázek Formování sportovní výkonnosti a strukturu sportovního výkonu (Dovalil, J. 2012, str. 15, 17), který znázorňuje všechny faktory, které ovlivňují sportovní výkon.

Obrázek. č. 5 *Formování a struktura sportovního výkonu*



<sup>40</sup> Srov. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 14.

## 4.1 Přetěžování dětí nadměrnou pohybovou aktivitou

Trénink by měl být přiměřený z hlediska množství, intenzity a zaměření. Neměl by vést k jednostrannému zaměření. Plavání, které ze začátku mělo podporovat zdraví a rozvoj osobnostního potenciálu dítěte, se tak snadno může stát prostředkem k naplnění výkonových, ekonomických či statusových ambicí rodičů, trenérů a sportovních manažerů. V odborné literatuře není jednoznačně vymezeno, kde jsou hranice množství a intenzity pohybové aktivity. Autoři uvádějí, že u dětí neexistuje závažné riziko přetížení spontánní pohybovou aktivitou, protože je zcela řízená vnitřní motivací a radostí z pohybu. Dítě si dovede tuto aktivitu přirozeně regulovat tak, aby nedošlo k přetížení. Tuto rovnováhu snadno naruší impulsy, podněty, pobídky z vnějšího prostředí, již zmiňovaných rodičů, trenérů nebo vrstevníků.<sup>41</sup>

Základní příčiny přetěžování v tréninku jsou vzestup společenské hodnoty, sebeprosazení, úspěch, sláva, zisk. Prostředí vrcholového sportu magicky přitahuje rodiče s vysokými nároky, které přenášejí na své děti. Snaží se na svých dětech realizovat své nesplněné sny. Také někteří trenéři mají zastaralé názory, že zábava do sportu nepatří, že pokud chce dítě vyhrávat, musí tvrdě trénovat a nic víc ho nesmí zajímat, a čím dříve, tím lépe. Důsledkem těchto názorů je předčasná specializace na určitý plavecký způsob s cílem dosáhnout vrcholové úrovně, a to před proběhnutím puberty může znamenat určité riziko. U dívek to může být opožděný nástup menstruace, nebo její nepravidelnost, která může být způsobena právě objemem zatížení.<sup>42</sup> Dále se u dětí může objevit tzv. svalová dysbalance, což znamená nevyváženost práce různých svalových skupin.<sup>43</sup> Takto může například dojít k nadměrnému posílení širokého zádového a velkého prsního svalu a podprůměrnému zatěžování stabilizátorů lopatky. Na dolních končetinách nastává podobný případ u čtyřhlavého stehenního svalu a flexorů kyčle vůči hamstringům a hýžd'ovým svalům. Z tohoto důvodu může dojít i ke zhoršení ohebnosti a vadnému držení těla, k chronickému poškození pohybového aparátu, nemoci kostí a kloubů, únavovým zlomeninám, a k celkovému oslabení organismu.<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> Srov. MÁČEK, M., RADVANSKÝ, J. *Fyziologické a klinické aspekty pohybové aktivity*, s. 24.

<sup>42</sup> Srov. ŠAFÁŘ, M. *časopis Pediatrie pro praxi*, 2012. č. 13.

<sup>43</sup> Srov. PERNICOVÁ, H., et. kol. *Zdravotní tělesná výchova*, s. 29.

<sup>44</sup> Srov. MCLEOD, I. *Plavání – anatomie*, str. 10.

U dětí jednostranně zaměřených se může objevit mechanické mikrotrauma pohybového aparátu tzv. plavecké rameno a koleno. Plavecké rameno vzniká při dlouhodobém opakovaném přetížení ramene, především u plaveckého způsobu motýlek a kraul. Při pohybu v ramenním kloubu (abdukci, vnitřní rotaci a elevaci) dochází k narážení šlach a úponů nadhřebenového svalu a dlouhé hlavy dvojhlavého svalu na přední okraj nadpažkového výběžku a vaz lopatky a tím dochází k zánětlivé reakci.

Prsařské koleno se projevuje bolestí na vnitřní straně kolene. Jde o zánětlivou reakci především vnitřního postranního vazů a vazů patelo-femorálního spojení, případně vnitřního menisku v důsledku nadměrného namáhání vbočení kolene.<sup>45</sup>

## 4.2 Psychosociální rizika

Literatura uvádí, že nejčastější psychosociální riziko spojené s vrcholovým sportem, je porucha příjmu potravy s diagnózou F50 (bulimie, anorexie). Aby plavec dosáhl vrcholových výkonů, musí tomu odpovídat i stavba jeho těla. Měl by být vysoký, štíhlý, jsou striktně definována kritéria pro optimální tělesnou hmotnost, procento podkožního tuku. Být štíhlý, znamená být úspěšný. Mnoho mladých plavců reguluje záměrně svou hmotnost, drží nesmyslné diety a z tohoto důvodu můžou vykazovat některé symptomy poruchy příjmu potravy. Projevuje se to i v jejich chování, jsou nespokojení a podráždění.<sup>46</sup>

Dalším velice závažným problémem je narušení sociálního vývoje, poruchy rodinných a sociálních vztahů. Základem všeho je rodina, na rodině především záleží, jaké možnosti dítě dostane. Například při cílené výchově a kvalitním vzdělávání včetně sportovní přípravy mají šanci děti středních vrstev v rodině získat dobré základy pro život, než děti intelektuálně a pohybově stejně obdařené z rodin sociálně slabých. Důležité je, že plavání není tak náročný sport na technické vybavení, a proto je docela snadno dostupné všem dětem.

Závodní sport velice ovlivní život rodiny. Dochází k tomu, že celá rodina se musí tomuto životnímu stylu podřídit. Dítě má přesně naplánovaný rozvrh dne, stravovací režim, pohybuje se výhradně ve školním nebo sportovním prostředí a dostává se do

---

<sup>45</sup> Vybraná zdravotní problematika plavání, cyklistiky a triatlonu. [online]. [cit. 2015-11-11]. Dostupné na: <<http://slideplayer.cz/slide/3667585/>>.

<sup>46</sup> Srov. ŠAFÁŘ, M. *časopis Pediatrie pro praxi*, 2012. č. 13.

kontaktem s dětmi, které jsou orientovány stejným sportovním směrem, a je oceňováno převážně v souvislosti s výkonem, který předvede. Pokud rodiče na své dítě kladou neustále větší nároky nebo neustále dítěti zdůrazňují, co všechno pro něj dělají, aby mohl dosahovat lepších výsledků, může se u dítěte dostavit pocit přetrvávající viny související s finančními náklady, časem a pozorností, která jim byla věnována například na úkor sourozenců. Rizikové faktory jsou na straně rodičů, zejména těch angažovaných. Riziko se zvyšuje v tom případě, pokud je rodič zároveň i trenérem. Závodní plavec tak musí obětovat standardní prožívání volného času, svůj kus dětství, pravidelný rodinný život, systematické a pohodové studium a někdy přichází i o iluze o vrcholovém elitním sportu. Přijímá tak riziko a možnosti zranění, tělesného poškození a bolesti ve jménu dosažení úspěchu.<sup>47</sup>

Z tohoto důvodu je také nutné poukázat na syndrom vyhoření a předčasné ukončení sportovní kariéry. 75% dětí ukončí svou sportovní kariéru před dosažením dospělosti. Některé z nich mají natolik negativní zkušenosti, že se sportem končí úplně anebo ho z velké části omezí. V odborných studiích vycházejí jako hlavní rizikové faktory předčasná sportovní specializace, vysoká frekvence a intenzita jednostranně zaměřeného tréninku, vyžadovaná vysoká výkonnost v prepubertě, perfekcionismus.<sup>48</sup> Jednostranné sportovní zaměření tak tvoří jeden z důležitých dopadů socializace dítěte a může se stát zdrojem životních zklamání, nejistoty, dezintegrace a neschopnosti navazovat smysluplné sociální a osobní kontakty. Sportovní specializace pěstuje již v dětech profesionální přístup. To znamená, že jsou daleko více zaujati sportovním výkonem a vidinou vítězství, než principy fair play a radostí z pohybu.<sup>49</sup>

### **4.3 Bazénové prostředí**

Plavci tráví v bazénu spoustu času. Veškeré tréninky probíhají většinou v bazénu s chlórovanou vodou. S tím souvisí další problémy, které se mohou u plavců projevit. Chlór obsažený ve vodě v krytém bazénu může způsobit jisté alergické reakce. Mohou se objevit dýchací problémy podobné astmatickému záchvatu, které jsou vyvolávány vdechováním trichloraminu z vrstvy ozónu nad hladinou. Trichloramin (NCl<sub>3</sub>), způsobuje typický „chlorový“ zápach dezinfikované vody. Jedním z příznaků

---

<sup>47</sup> Srov. SEKOT, A. *Sociologie sportu: aktuální problémy*, s. 85.

<sup>48</sup> Srov. ŠAFÁŘ, M. *časopis Pediatrie pro praxi*, 2012. č. 13.

<sup>49</sup> Srov. SEKOT, A. *Sociologie sportu: aktuální problémy*, s. 26.

onemocnění dýchacích cest je kašel. Kašel je obranný mechanismus, který z dýchacích cest odstraňuje nečistoty a prach. V souvislosti s plaváním výskyt kašle připadá v úvahu pouze při nachlazení dítěte nebo právě při vyšší koncentraci chlóru, který právě tento kašel vyvolává.<sup>50</sup>

Bazénové prostředí může vyvolat i další onemocnění jako je onemocnění ucha, očí či podráždění kůže. Při častém plavání může docházet k zánětu vnějšího ucha nebo vnějšího zvukovodu. Voda, která dlouho zůstane ve zvukovodu, infikuje bakteriemi pokožku a způsobí svědění či bolest ucha. Chlórová voda v bazénu může působit na oční spojivky a způsobit dráždivou konjunktivitidu, která se většinou projevuje „suchým okem“, kdy tvorba slzného filmu je porušena a jedinec trpí pocitem řezání, pálení či písku v očích. Dítě má oči silně zarudlé.<sup>51</sup>

Nemalým problémem je suchá pokožka. Chlór způsobuje vysoušení pokožky a příčinou toho je svědění. Dalším kožním onemocněním, se kterým mohou přijít plavci do styku, jsou bradavice. Bradavice jsou výrůstky na kůži způsobené papillomaviry. Šupinky kůže se od nakaženého jedince, nejčastěji v prostorách sprch a šaten, uchytí na chodidla a na kůži mezi prsty a tím přenáší tuto infekci dál. Přenos bradavic vodou prokázán nebyl.<sup>52</sup>

Přesto, že jsou plavci vystaveni díky prostředí, ve kterém trénují, nemalému množství nemocí, jde jim předcházet. Onemocnění horních cest dýchacích z důvodu prochladnutí nebo nastydnutí lze předcházet správným oblečením, vysušením vlasů. Bolesti ucha můžeme zabránit nošením plavecké čepice, nebo špuntů do uší. Oči chráníme plaveckými brýlemi. Po ukončení tréninku je nutné děti promazat tělovým krémem a tak předcházet vysoušení pokožky. V bazénových prostorách je dobré používat vhodnou obuv a zabránit tím přenosu bradavic.

#### **4.4 Motivace**

Základem správného pohledu na životní hodnoty dítěte je motivace. Motivace má důležitý význam všude tam, kde je třeba vytvořit předpoklady pro trvalejší hodnoty v chování jedince. Motivace je souhrn vnitřních a vnějších faktorů aktivizujících lidské

---

<sup>50</sup> Srov. PATOČKA, J. MĚRKA, V. *Chlór nás příliš často děsí*, roč. 1.

<sup>51</sup> Srov. KEUDEL, H. *Nemoci dětského věku*, s. 272.

<sup>52</sup> Srov. OLCHAVA, P. *Zdravé a nemocné dítě: Od početí do puberty*, s. 216.

chování a prožívání směřujících k dosahování výsledků. Děti předškolního věku a děti na pomezí mladšího a staršího školního věku mají vnitřní potřebu pohybu. Této potřebě je dobré využít při motivaci k pravidelným tréninkům. Základy sportovní motivace pravděpodobně vycházejí z potřeby sociálního srovnávání. Děti si tak vytváří obraz o sobě na základě srovnání s ostatními dětmi a právě sport může být skvělým prostředkem k posílení své sociální pozice. Sport nám dává široké spektrum motivů. Je to již zmiňovaná potřeba pohybu, zdravotní prevence a v nemalé míře individuální seberealizace. Zde je motivačním hlediskem radost ze soutěžení, která však s věkem klesá. Výkonnostní ambice jsou silným motivačním faktorem. Děti usilují o zvyšování fyzické kondice a je zde i motiv formování pěkné postavy. Jednoznačně nelze říct, že sport automaticky přispívá k rozvoji osobnosti ve smyslu pozitivního působení na utváření mravních vlastností charakteru. Může se rozvíjet soucítění, spravedlnost, sportovní cítění a integrita osobnosti. Soucítěním se rozumí schopnost vcítit se do pocitů druhého, spravedlnost je cit pro rovné podmínky soutěže, sportovní cítění znamená preferování herního přístupu a integrita osobnosti je důsledné dodržování mravních záměrů v akci.<sup>53</sup>

Dalším důležitým motivem může být navázání nových přátelských kontaktů s kamarády stejného zaměření, stejných zájmů. Pokud se vytvoří skupina, kde se dítě cítí dobře, kde si navzájem pomáhají, sdílejí si svoje zážitky a prožitky, navzájem se podporují a sledují své výsledky, pak má dítě tu správnou chuť navštěvovat tréninky a vůbec mu nevádí, že stráví v bazénu převážnou část svého volného času. Přesto, že je plavání individuální sport a každý plavec realizuje svůj výkon nezávisle na ostatních, je podpora ostatních členů skupiny důležitá. V tu chvíli se necítí být izolovaný od svých vrstevníků, kteří svůj volný čas tráví obvyklým způsobem.

Výbornou motivací je hodnocení. Snažíme se vždy hodnotit kladně, můžeme poukázat na chyby, ale hned bereme v úvahu nejen konkrétní výsledky, ale i snahu, vynaložené úsilí a individuální pokrok.

Emocionální zážitky z úspěchu, slávy, jsou silnou motivací. Pokud je dítě úspěšné, je mezi svými vrstevníky uznáváno a respektováno. Chce dosahovat stále lepších a lepších výsledků. Dává si cíle, které chce dosáhnout. Jedním z cílů může být i účast na

---

<sup>53</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 216.



mistrovství Evropy či světa nebo i ten cíl nejvyšší, účast na olympijských hrách. Vidina úspěchu má ale i svou zápornou stránku. Mladí sportovci tomu, aby dosáhli nejlepších výkonů a byli úspěšní, podřizují vše a vnitřně vše další podceňují a zlehčují. Tak se můžou snadno dostat do rozporu s morálkou.<sup>54</sup>

#### **4.5 Role trenéra**

Osoba trenéra je pro dítě - sportovce velice důležitá. Sportovec tráví s trenérem možná víc času než s rodiči a záleží na trenérovi, jakým směrem povede trénink a jak svým přístupem ke sportovci ovlivní jeho životní hodnoty. Optimální trenér je především trenér-pedagog, který respektuje vývojové zvláštnosti sportovce. Znalost úrovně tělesného a pohybového vývoje mu dává možnost vytvořit optimální tréninkovou jednotku. Stejně tak i znalost základních zákonitostí duševního vývoje v různých věkových kategoriích. Kvalitní trenér by měl mít poznatky o vývoji poznávacích procesů, emocích, vůli, pozornosti, schopností svých svěřenců. Tyto znalosti jsou nezbytné pro stanovení přiměřených nároků na své svěřence. Měl by znát a dodržovat základní požadavky na pedagoga volného času. Podle těchto požadavků by to měla být osobnost vyrovnaná s příslušným odborným vzděláním, měl by se umět přizpůsobit proměnlivým podmínkám a řešit nečekané situace, umět pracovat formou hry, zvládat dovednosti a techniky účinného jednání – asertivního a manipulativního. Měl by dbát na všestranný rozvoj svých svěřenců, měl by být vzorem, být trpělivý.<sup>55</sup>

Trenér sportovce instruuje, opravuje, hodnotí, předvádí provedení, povzbuzuje, chválí a třeba i trestá. Jde především o vzájemnou komunikaci. Musí umět komunikovat s rozhodností ale přátelsky, s dobrou náladou. Výkonnost dítěte se mění v průběhu dne ale i týdne, roku a vlastně se mění v průběhu celého jeho života. Je dána biorytmy, jsou známé křivky výkonnosti, které musí trenér znát a měl by je respektovat při sestavování tréninků. Být trenérem dětí je složitá činnost, která vyžaduje mnoho znalostí z různých oborů. Často se stává, že trenér se stává i psychologem. Někdy za ním chodí jeho svěřenci s problémy, které nechtějí ani světit svým rodičům. Proto je důležité nepoškodit děti nejen fyzicky, ale i psychicky. Pokud trenér podcení psychické problémy sportovce, jako je dlouhodobá frustrace, podceňování či úzkosti, může dojít až k depresivním onemocněním. Proto je důležité rozvíjet u sportovců sebedůvěru, ale

---

<sup>54</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 217.

<sup>55</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 106.

i sebekontrolu. Trenér usiluje o spravedlivost, pokud jde o pozornost i sympatie. Neměl by nic přehánět, ani povzbuzení, ani kritiku. Měl by umět rozlišit nechuť od únavy fyzické či psychické. K důležitým úkolům trenéra patří také vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě. Když trenér pochybí, může dojít k tomu, že dítě ztratí zájem o pohyb nebo dokonce na sport úplně zanevře. Trenér musí vytvořit základy pro pozdější trénink. Měl by se zaměřit na základní požadavky v oblasti techniky pohybu, které je již dítě schopno zvládat, aby bylo možno v pozdějším tréninku navazovat.<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> Srov. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*, s. 231.

## 5 Výzkumná část

### 5.1 Metoda výzkumného šetření

V rámci praktické části jsem provedla nestandardizované dotazníkové šetření mezi trenéry a rodiči dětí, které navštěvují plavecký oddíl. Informace, které jsem získala z vyplněných dotazníků, jsem si rozšířila o informace z rozhovorů s trenéry, protože jsem potřebovala doplňující data. Jednotlivé otázky v rámci rozhovorů jsem koncipovala a následně zpracovala tak, aby doplňovaly odpovědi z dotazníků a pomohly mi lépe nacházet souvislosti v dané problematice. V této bakalářské práci jde o pilotní studii, jejímž obsahem jsou subjektivní vyjádření respondentů, a nejedná se tedy o standardizované šetření. Tuto studii lze chápat jako východisko možné navazující hlubší analýzy vybraných faktorů (např. právě pomocí standardizovaných motorických testů, kvantitativní studie zahrnující celoplošné dotazníkové šetření nebo interview, triangulace těchto metod). Dotazníkové šetření jsem prováděla pomocí sestaveného dotazníku, který obsahuje uzavřené otázky. Obsahuje 9 uzavřených otázek, které mají analyzovat daný problém a pomoci si vytvořit orientační náhled. Dotazníkový průzkum byl realizován v měsících duben – červen 2015 (viz příloha č. 1).

U doplňujících rozhovorů jsem zvolila metodu dotazování pomocí techniky polostrukturovaného rozhovoru, která je charakteristická určitou osnovou, zároveň však velkou pružností procesu získávání výsledků.<sup>57</sup> V případě tohoto interview jsem si stanovila schéma, které jsem v průběhu rozhovoru brala jako závazné. Schéma obsahuje okruhy otázek, na které jsem se pak dotazovala. Výhodou této techniky je především fakt, že lze pořadí otázek respektive okruhů zaměřovat dle potřeby tak, aby byla výtěžnost rozhovoru co nejlepší. Tato technika nabízí rozpracování tématu podrobněji, výzkumník může rovněž klást doplňující otázky.<sup>58</sup>

Dialogy s trenéry jsem si zaznamenávala písemně z důvodu nedostatečného technického vybavení. Protože se však nejednalo o stěžejní výzkumnou techniku v rámci této pilotní studie, nepovažovala jsem tento fakt z metodologického hlediska za výrazně rušivý a snižující tím kvalitu tohoto šetření.

---

<sup>57</sup> Srov. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. s. 164.

<sup>58</sup> Srov. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, s. 159.

## 5.2 Hlavní výzkumná otázka

Na základě výzkumného problému a cíle, které uvádím v Úvodu bakalářské práce, jsem si stanovila hlavní výzkumnou otázku:

Má vysoká četnost plaveckých tréninků u dětí školního věku vliv na jejich fyzický vývoj, na sociální situaci v rámci vztahů s vrstevníky a jejich zdravotní stav?

### 5.2.1 Dílčí výzkumné otázky

Dále byly vzhledem k hlavní výzkumné otázce, stanoveny tyto dílčí výzkumné otázky:

1. a) Má každodenní náročný trénink, specifický pro závodní plavání vliv na fyzický vývoj dítěte?

- touto otázkou jsem chtěla zjistit, jestli rodiče nebo trenéři u svých svěřenců zaznamenali nějaké změny tělesného stavu dítěte, a to jak pozitivní, tak i negativní změny, např. nárůst svalové hmoty, možné známky únavy

b) Objevují se vlivem tréninku u dětí nějaké zdravotní problémy a jaké?

- touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda se v souvislosti s častým a náročným tréninkem, objevují u dětí zdravotní problémy, protože literatura poukazuje na možná rizika

2. a) Kdy je dobré začít s přípravou na závodní plavání?

b) Kdy by měly děti začít závodit?

- odborná literatura přímo neuvádí, v kolika letech je dobré začít s přípravou na závodní plavání, ale v rámci možných vlivů na sociální vztahy dítěte a jeho zdravotní stránku považuji za důležité znát věk, kdy děti začínají trénovat a závodit

3. Projevuje se nějaké sociální odtržení dětí od ostatních vrstevníků?

- výsledek této otázky měl objasnit, jestli dětem v souvislosti s častým tréninkem chybí kontakt s ostatními vrstevníky

4. Jsou děti správně motivovány a proč spousta dětí v období adolescence a v dospělosti se závodním plaváním končí?

- touto otázkou jsem chtěla zjistit názor trenérů a rodičů a důvody, proč dochází k ukončení zájmu o závodní plavání. Uvědomuji si, že častými tréninky se vytvoří impuls k možným pozitivním fyzickým i psychickým změnám v oblasti volných

vlastnosti, např. nárůst svalů, zpevnění těla, zodpovědnost, dochvilnost, rozhodnost, iniciativa, odvaha atd., Tyto volní vlastnosti dobře popisuje Slepíčka a kol. (Psychologie sportu, 2004). Získání těchto vlastností je dobrou motivací a záleží na tom, zda tyto změny, tyto vlastnosti přetrvávají i po skončení tohoto impulsu. Na základě odpovědí v rámci této dílčí otázky v závěru bakalářské práce diskutuji možná řešení této problematiky.

K jednotlivým dílčím otázkám jsou přiřazeny otázky obsažené v dotazníku. K dílčí otázce č. 1 jsou směřovány otázky z dotazníku č. 5, k otázce č. 2 je to otázka č. 2, k otázce č. 3 to jsou otázky č. 6, 7, 8 a 9 a k poslední dílčí otázce č. 4 to jsou otázky č. 3 a 4 z dotazníku. (srov. Příloha č. 1, kap. 5.5.1)

### **5.3 Charakteristika respondentů**

Soubor respondentů se skládá z trenérů a rodičů dětí. Vyjádření trenérů jsem získala na vzdělávacím kurzu trenérů v Olomouci a v Dobrušce. Zde jsem získala i další emailové adresy na trenéry, kterým jsem dotazník poslala. Trenéři působí v plaveckých oddílech po celé republice. Jsou to trenéři například z Olomouce, Vsetína, Brna, Kladna, Českých Budějovic, Písku, Plzně, Strakonice atd. Sama jsem se zúčastnila závodů, které se konaly dne 16. května 2015 v Českém Krumlově, 30. května 2015 v Písku a 20. června 2015 ve Strakonících. V Českém Krumlově to byl Letní přebor Jihočeského kraje dorostu a staršího žactva, v Písku to byl Letní přebor Jihočeského kraje mladšího žactva a ve Strakonících to byl Letní pohár dorostu a staršího žactva. Na těchto závodech jsem rozdávala dotazníky právě i rodičům dětí, které zde závodily.

### **5.4 Realizace výzkumu**

Celkem jsem rozdala 90 dotazníků. Návratnost dotazníků byla přes 90% (vrátilo se mi 83 dotazníků). Na 37 dotazníků odpovídali rodiče a na 46 dotazníků trenéři. Ve všech dotaznících byly zodpovězeny všechny otázky. Všechny účastníky jsem ujistila, že dotazník je anonymní, tudíž se nemusejí obávat, že jejich odpovědi se budou někde zveřejňovat, a že údaje, které uvedli, budou sloužit jen k mému výzkumu a použity v mé bakalářské práci.

Rozhovor byl veden s trenéry i s rodiči dětí. Trval zhruba 30 minut. Konal se v prostředí plaveckého bazénu v průběhu závodů anebo na již zmiňovaných kurzech.

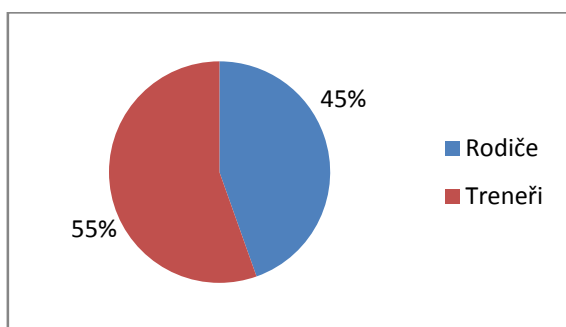
Rozhovor se opíral o dotazník a otázky rozšiřovaly danou problematiku. Vždy jsem vycházela z konkrétní situace daného plaveckého oddílu. Zajímalo mě, v kolika letech začínají děti s přípravným tréninkem na závody u nich v oddílu. V kolika letech se účastní děti prvních závodů. Jestli souhlasí s připraveným tréninkem. Zda na složení tréninku mají vliv třeba kluby nebo rodiče. Zda dostávají peněžní příspěvky od klubů za výsledky dětí na závodech. Jestli nejsou tréninky sestavovány jen na výkonnost dětí a zda se to nějakým způsobem pak neodráží na dětech, na jejich psychice, ale i fyzické výkonnosti. Chtěla jsem znát jejich názor na problematiku předčasné specializace, tzn. zaměření na určitý plavecký způsob. Zda je dobré třeba již od deseti let specializovat sprintery anebo vytrvalce. Kdy je podle jejich názoru nutno začít s dvoufázovým tréninkem. Jestli se u dětí objevují díky častým tréninkům nějaké zdravotní problémy a jestli ano, tak jaké. Jestli tím, že děti tráví veškerý volný čas v bazénu, neztrácí sociální kontakty se svými vrstevníky, kteří tráví čas jiným způsobem. Další otázka byla motivace. Jak motivují děti k tomu, aby chtěly podávat co nejlepší výkony a měly radost z úspěchu, ale neztrácely hlavu nad neúspěchem.

## **5.5 Výsledky a zpracování dat**

V dotazníku jsem použila jako první otázku, zda se se závodním plaváním setkávají v roli trenéra anebo v roli rodiče. Podle toho jsem otázky zpracovala a zakreslila vždy do dvou grafů. První z nich znázorňuje, jak na otázky odpovídali rodiče a druhý jak odpovídali trenéři. Šlo mi o srovnání názorů, zda na stejnou věc mají stejný nebo rozdílný názor.

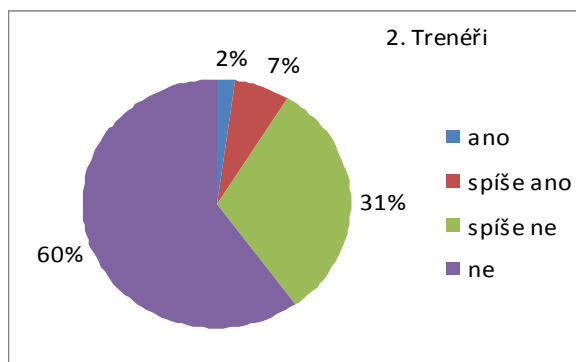
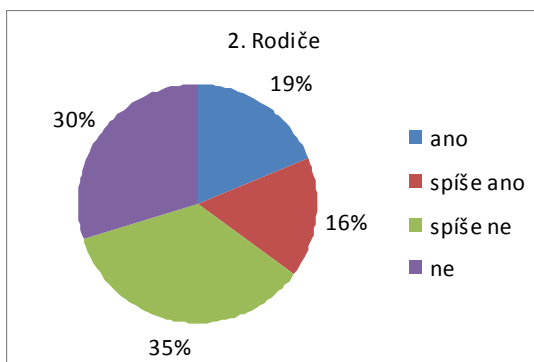
## Vyhodnocení otázek – kvantitativní výzkum

1. *Setkáváte se se závodním plaváním dětí školního věku v roli rodiče nebo trenéra?*



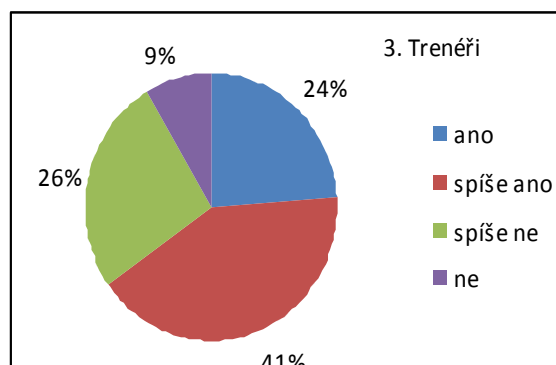
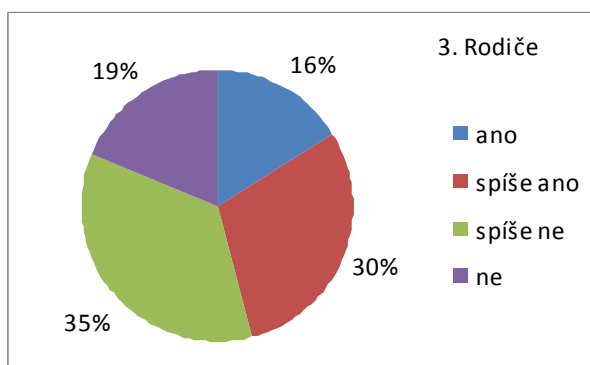
Tento graf znázorňuje kolik z celkového počtu, tzn. 83 vrácených dotazníků, tyto dotazníky vyplňovali rodiče a kolik trenéři. Ve všech vrácených dotaznících, byly respondenty zodpovězeny všechny otázky. To znamená, že vždy odpovídalo 37 rodičů a 46 trenérů.

2. *Máte, pocit, že děti začínají s náročným tréninkem výkonnostního plavání moc brzy?*



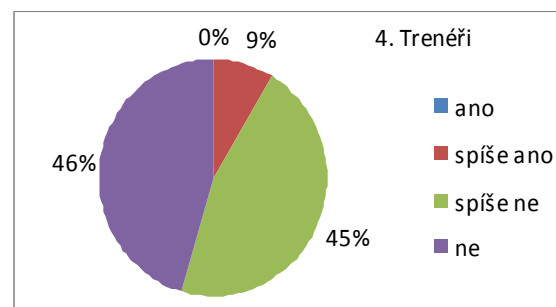
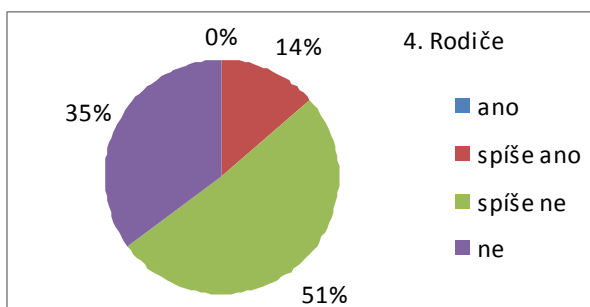
Z grafu vyplývá, že více jak polovina dotazovaných rodičů si myslí, že děti nezačínají s tréninky moc brzy. U trenérů je to tak, že většina je zastáncem toho, aby děti začaly trénovat již v raném věku. Obě dvě skupiny mají tudíž velmi podobný názor.

3. Jsou podle Vás u dětí staršího školního věku (11-14let) nutné k dosažení vrcholových výsledků každodenní dvoufázové 2 hodinové tréninky?



Tento graf ukazuje, že názory těchto dvou skupin se v odpovědích na tuto otázku trochu rozcházejí. Trenéři považují ve větším poměru nutné dvoufázové tréninky než rodiče.

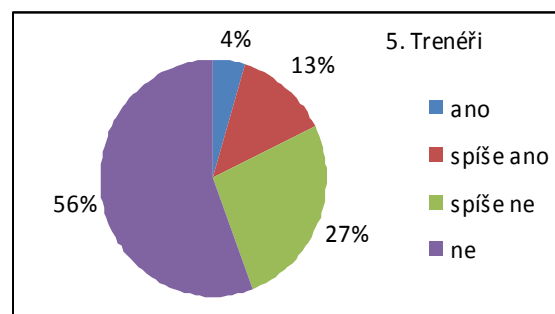
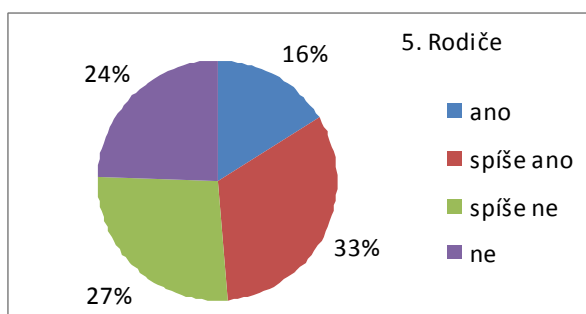
4. Máte dojem, že jsou děti v trénincích přetěžovány?



Z toho grafu je patrné, že ani jedna skupina si nemyslí, že by děti byly v trénincích přetěžovány. Z tohoto grafu je patrné, že tréninkové jednotky jsou správně sestavené, a že v převážné většině k přetěžování svěřenců nedochází.

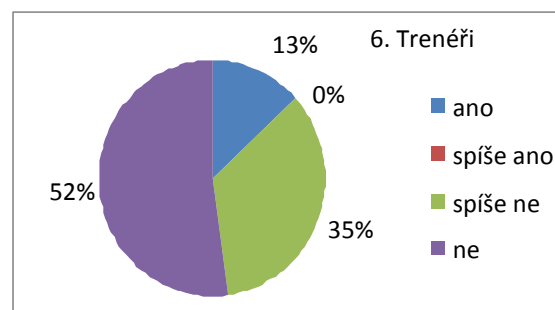
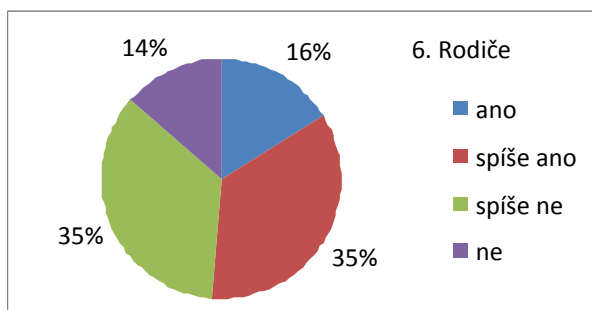


### 5. Objevují se u dětí při takovém tréninku nějaké zdravotní problémy?



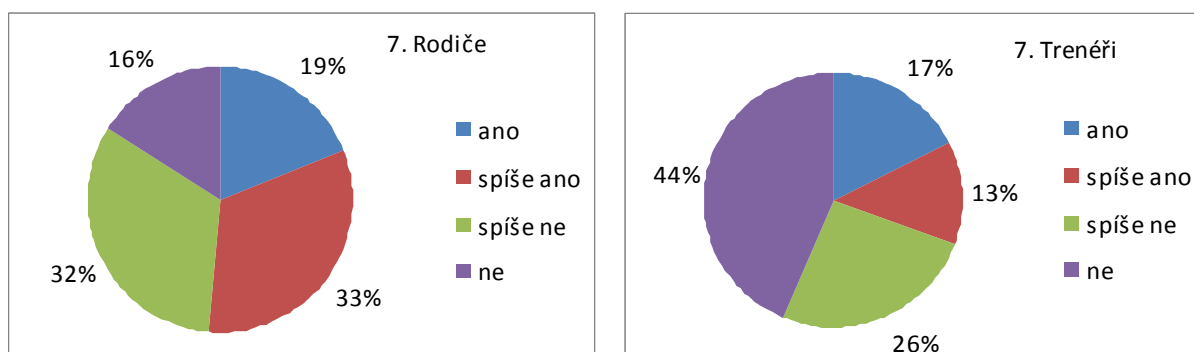
V tomto grafu se názory rodičů od názorů trenérů docela liší. U rodičů převažuje názor, že se u dětí, které každodenně trénují, objevují určité zdravotní problémy. Trenéři tento názor tolik nesdílejí. Myslím si, že rodiče své děti, co se týká zdraví, více pozorují. Stává se, že často vidí zdravotní problémy i tam, kde nejsou. Pokud, si nějakého zdravotního problému všimnou, měli by včas upozornit trenéra, prodiskutovat to s ním a zaměřit se tak spolu na prevenci vzniku tohoto problému.

### 6. Máte pocit, že jsou děti, kvůli každodenní přípravě izolovány od svých vrstevníků a jejich zájmů?



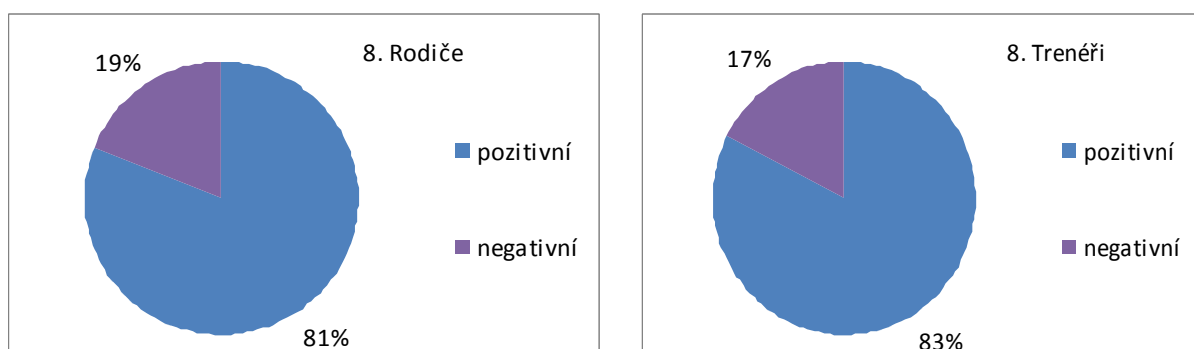
I tento graf ukazuje na neshodu v odpovědích na tuto otázku. Rodiče spíše zastávají názor, že jsou jejich děti trochu znevýhodněny v sociální otázce, že ztrácí kontakt se svými kamarády, že jim chybí všestranný zájem. Trenéři si naopak myslí, že ten kontakt neztrácí, ale že si vytváří své prostředí, ve kterém je dětem dobře.

7. Pozorujete na dětech změnu chování v důsledku každodenní plavecké přípravy?



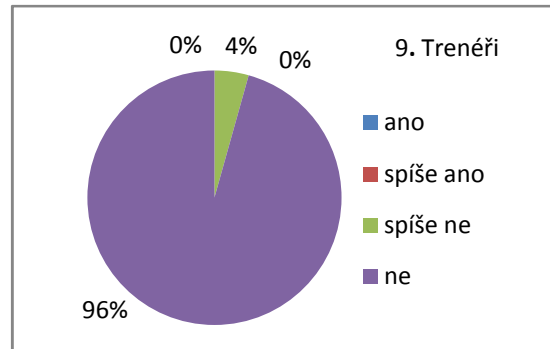
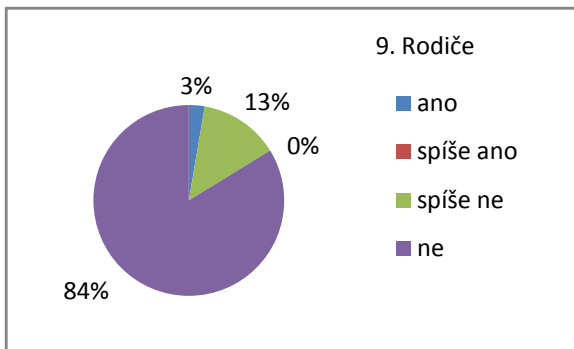
Tato otázka navazovala na předchozí otázku a i výsledky odpovědí byly srovnatelné. Rodiče určitou změnu v chování zaznamenávají, kdežto trenéři ve velké míře nikoliv. Pokud se podaří vytvořit dobrý tým, děti si zde najdou kamarády, které mají stejný zájem, pak lze předpokládat, že nějaké výrazné změny v chování v důsledku každodenní plavecké přípravy nenastanou. Poukazovali spíše na změny v rozvrhu dne.

8. Pokud ano jde o změnu spíše pozitivní nebo negativní?



Tento graf ukazuje, že na tuto otázku odpověděli shodně obě skupiny. Z toho vyplývá, že sportovní plavání na děti působí pozitivně.

9. Setkali jste se u této věkové skupiny s dopingem?



Z toho grafu je patrné, že s dopingem se v této věkové skupině téměř nesetkávají rodiče ani trenéři. V jednom případě bylo sice uvedeno, že ano, ale nebylo dále specifikováno, o jaký doping šlo. Trenéři i rodiče spíše uváděli nějaké energetické nápoje a čokoládu, ale nepovažovali to za doping.

## Závěr

Cílem mé práce bylo zjistit, zda vysoká četnost plaveckých tréninků u dětí školního věku má vliv na jejich fyzický vývoj, na sociální situaci v rámci vztahů s vrstevníky a zdravotní stav. K naplnění stanoveného cíle jsem využila dotazníkové šetření zjišťující faktory, které považuji za relevantní v rámci možných příčinných souvislostí a doplňující polostrukturovaná interview. Jak popisuji v kap. 5.2.1, dílčím výzkumným otázkám jsem přiřadila skupiny otázek, uvedených v dotazníku. V tomto oddílu mé BP (bakalářské práce) bych ráda shrnula a diskutovala výsledky dotazování.

První dílčí otázky 1a a 1b se týkaly vlivu každodenního tréninku na fyzický vývoj dítěte, specificky pak možných zdravotních potíží jako důsledku takového tréninku. Na otázku, zda má každodenní trénink vliv na fyzický vývoj dítěte, uvedla většina dotazovaných, že v určité míře ano. Vidí to především ve zpevnění svalstva. Respondenti uvedli, že děti, které každodenně plavou mají nárůst svalů v oblasti ramen a větší svalový objem na nohou a rukou. Udržují si štíhlejší postavu. Také mají větší objem plic díky pravidelnému dýchání. Jsou otužilejší. Osobně se domnívám, že pravidelný trénink má do určité míry vliv na fyzický vývoj dítěte. Dětem, které pravidelně trénují, se opravdu zpevňují svaly, jsou odolnější, výkonnější. U starších dětí se může projevit nárůst svalové hmoty.<sup>59</sup> V kapitole 1.1 o zdravotním významu plavání upozorňuji na to, jak plavání blahodárně působí na rozvoj dýchacího systému, zlepšuje ohebnost kloubů a posiluje svalstvo.

S tím souvisela i další otázka týkající se zdravotních problémů. Zajímalo mě, zda se u dětí objevují nějaké zdravotní potíže, které by souvisely s výkonnostním tréninkem. Z odpovědí vyplynulo, že nějaké problémy se vyskytly, ale nebylo jich mnoho. U těch, kteří uvedli, že se nějaké zdravotní problémy objevily, se jednalo většinou o opakované záněty nosohltanu, zánět očních spojivek, v jednom případě se objevil opakovaný zánět močových cest. Dost častým problémem byly uváděny kožní nemoci, bradavice, suchá pokožka. U starších dětí byly uvedeny problémy s ramenním kloubem a s kolenem a špatné držení těla. Můj názor na zdravotní problémy vycházející z plavání, je takový, že pokud trenér sestaví takovou tréninkovou jednotku, aby nedocházelo k přetížení a přetrénování dětí, objeví se zdravotní problémy zřídka. Správným přístupem

---

<sup>59</sup> Srov. KUČERA, M., KOLÁŘ, P., DYLEVSKÝ, I. et al. *Dítě, sport a zdraví*.

k tréninku, ke kterému patří i zařazení kompenzačních cvičení, lze zdravotní rizika značně omezit. Vyrovnání vad, způsobených vadným držením těla, nebo tzv. svalové dysbalanci můžeme předejít procvičováním a střídáním všech plaveckých způsobů. Tím, že často měníme plavecké způsoby, nejen že zapojujeme větší počet svalových skupin, ale i jednotlivé svalové skupiny jsou zatěžovány střídavě.<sup>60</sup> Zátěž musí být stanovena podle individuálních možností. Při výkonnostním tréninku je potřeba kontrolovat tep a pozorně si všímat příznaků přetížení. Tím můžeme potíží způsobených právě přetížením předejít, jedná se především o svalovou bolest a křeče. U starších dětí, které jsou již jednostranně zaměřené - specializované na určitou plaveckou disciplínu, se může objevit mechanické mikrotrauma pohybového aparátu. Především u prsařů to může být postižené koleno, u kraulařů zase rameno, na tuto problematiku poukazuji v kapitole 4.1. V tomto případě je potřeba dostatečně dlouhá rekonvalescence a dodržování pokynů lékaře. Při návratu do tréninku je nezbytná zvýšená opatrnost a postupné zvyšování náročnosti tréninku. Po každém tréninku je důležitý strečink, protažení svalů. Zatížené svaly potřebují protáhnout, aby nedocházelo k jejich zkrácení. Je zapotřebí protahovat sval pomalu, pečlivě, tak, aby byl sval co nejvíce uvolněný. Strečink je nejlepší prevence před zraněním a urychluje regeneraci.<sup>61</sup>

V kapitole 4.3 bazénové prostředí uvádím i další zdravotní problémy, které se mohou vyskytnout v rámci plaveckého tréninku, a na které také poukazovali i respondenti. Jedná se o problémy související s nachlazením. Opakované záněty nosohltanu, onemocnění horních cest dýchacích a další. Profylaxi či zmírnění výše uvedených zdravotních potíží vidím, obdobně jako výše uvedené autorky, v provádění kompenzačních cvičení (pravidelná součást tréninku) a ve vhodném poučení dětí či diskuzi s jejich rodiči na toto téma (např. jak se mohou chránit před vznikem různých infekčních onemocnění).

Druhá skupina dílčích otázek, uvedená jako 2a a 2b, se týkala problematiky zařazení specializovaného tréninku a účasti na prvních závodech. Z výpovědi respondentů vyplynulo, že děti začínají trénovat velmi brzy, již v předškolním věku.

---

<sup>60</sup> Srov. KOFRÁŇKOVÁ, M. *Svalové dysbalance a její vyrovnávání pomocí plavání u dětí mladšího školního věku*. srov. CEPÁKOVÁ, H. *Vliv kompenzačních cvičení na žáky ZŠ s rozšířenou výukou plavání*.

<sup>61</sup> Srov. NEULS, F. *Plavání (příručka pro studující tělovýchovné obory)*.

V plaveckých oddílech si vytváří první základní plavecké dovednosti a úkolem takového tréninku je především zvládnutí techniky jednotlivých plaveckých způsobů. Tento způsob tréninku převažuje ještě v mladším školním věku. Většina dotazovaných uvedla, že na první závody se připravují již děti od sedmi let. Jedná se většinou o mezioddílové a oblastní závody. Ve třech případech, u trenéra z Českých Budějovic, Olomouce a Pardubic jsem zaznamenala, že připravují děti již v osmi letech na konkrétní závod a specializují je na určitý plavecký způsob. Podle mého názoru je vhodné začínat s nácvikem plaveckých dovedností již v předškolním věku, ale spíše formou hry, aby to bylo pro děti zábavné. Podobně jako Pávková, J. (2014) zdůrazňuji, že specializace na určitý druh zájmové činnosti není vhodná u dětí předškolního a mladšího školního věku. V tomto období je důležitá pestrost a možnost vyzkoušet si více aktivit. To platí samozřejmě i v plavání. Myslím si, že není vhodné děti mladšího školního věku již specializovat na určitý plavecký způsob. Je lepší rozvíjet a zdokonalovat plaveckou techniku všech plaveckých způsobů a dávat přednost technice plavání před rychlostí. A to i z důvodu vyrovnaného fyzického vývoje, jak uvádím výše. Přesto i v tomto období je potřeba, aby si děti své dovednosti porovnaly s ostatními. K tomuto účelu velice dobře slouží mezioddílové závody nebo závody typu o vánočního kapříka, o jarní pohárek apod. Jak již zmiňuji v kapitole 2.1 a 2.2 o věkových zvláštích dětí předškolního a mladšího školního věku, tato forma je pro děti zábavná a přitom s předem jasně stanoveným cílem, poměřit své schopnosti a plně odpovídá jejich věkovým dovednostem. Nelze po dětech chtít nějakou vysokou rychlost a perfektní techniku, protože v tomto věku ještě nejsou schopny plně koordinovat své pohyby. Děti v tomto období rády mezi sebou soutěží, berou to jako hru a výsledky v těchto soutěžích je posouvají dopředu a motivují k dalšímu tréninku. S tím souvisí i otázka, zda jsou nutné dvoufázové tréninky. Pro starší děti jsou dvoufázové tréninky více méně samozřejmostí. Pokud chtějí dosahovat výborných výsledků a udržovat se na předních místech, je to nezbytné. Trenér by měl dobře znát své svěřence a sestavit jim takový trénink, aby ani při dvoufázovém tréninku nedocházelo k jejich přetížení.

Další důležitá otázka byla směřována na sociální začlenění svěřenců, a zda a jak se pravidelný, častý a náročný trénink, odráží na sociálních vztazích svěřenců se svými vrstevníky. Z většiny odpovědí vyplývalo, že nějaké změny v chování zaznamenány byly, a to především pozitivní. Každý tréninkový rytmus musí přirozeně narušit chod

rodiny. Dítě nezná většinou nic jiného než školu a své tréninkové povinnosti a vše se tomuto rytmu podřizuje. Proto je zde důležitá podpora rodičů. Rodiče, kteří dobře znají své děti, jim mají být oporou, měli by umět svým dětem naslouchat, projevit opravdový zájem, dát najevo radost z úspěchů. Samozřejmostí je i jejich účast na závodech. Pokud dítě nesplní očekávání svých rodičů, není tak úspěšné, nemělo by to narušit vzájemné vztahy. Myslím si, že pokud jsou tyto vztahy v pořádku, pak rodiče plní funkci kamaráda, a proto děti ani nestrádají a nemají pocit izolovanosti od ostatních vrstevníků, protože rodiče jsou schopny kamarády v tomto případě zastoupit. Důležité je také vytvářet přátelské vztahy uvnitř v oddílu. Sociální komunikace spočívá i ve vzájemném poznávání a ovlivňování a k tomu jsou výborná soustředění, kde je možnost i jiných aktivit než jen plavání, při kterých se mohou děti lépe poznat a vytvářet přátelské vztahy. U mladších dětí jsou skvělé jednodenní pobyty. Dopoledne je možné zařadit různé pohybové hry, v odpoledních hodinách trénink a v podvečer vyprávění příběhů. Požadavek sociálního kontaktu upozorňuje na význam osobních vztahů, jako je přátelství a kamarádství, i na důležitý vliv sociálních skupin.<sup>62</sup> Když se vytvoří skupina dětí, které mají stejné zájmy, tak se vůbec necítí, že by byly nějak ochuzeny o běžné činnosti svých vrstevníků mimo plavecké prostředí. Pokud se podaří vytvořit správnou partu, odráží se to i na jejich chování, děti se na trénink těší, jsou pozitivně naladěny, navzájem se podporují, vytváří se u nich pocit zodpovědnosti, zdravé ctižádosti, která se projevuje dlouhodobou snahou o zlepšení techniky plavání, a tím i výkonnosti.<sup>63</sup> Starší děti se často scházejí i mimo čas tréninku a v této skupině, kde mají společné zájmy, kde si sdělují své zážitky, probírají své úspěchy a neúspěchy, se cítí dobře. Pokud se ale tuto skupinu nepodaří vytvořit, může se stát, že vlivem velké časové dotace, kterou je nutno závodnímu plavání věnovat, může dítě trpět tím, že se nemůže věnovat jiným aktivitám, stejným kterým se věnují jeho vrstevníci. V tomto případě se chování také mění, ale spíš negativně. Může se začít chovat podrážděně, přestane pravidelně chodit na tréninky, může se začít vymlouvat na různé zdravotní problémy. Pak je opět důležitá otevřená a citlivá komunikace ze strany rodičů a trenéra. Je potřeba zjistit, jaký cíl si mladý sportovec vytyčil, zda je reálný, co je potřeba zlepšit nebo změnit. Vždy se dají upravit tréninkové metody nebo přestoupit do jiné tréninkové skupiny, nebo najít jiné řešení, ale je potřeba chtít to řešení hledat. V rámci

---

<sup>62</sup> Srov. SEKOT, A. *Sociologie sportu: aktuální problémy*.

<sup>63</sup> Srov. Tamtéž.

problematiky sociálního zdraví u malých a mladých plavců považují za velmi důležitý i vztah trenéra a rodičů svěřence. Někdy se malí sportovci bojí svěřit rodičům a radši své problémy řeší s trenérem nebo naopak jen s rodiči, anebo se nesvěří nikomu. V této situaci je pak lepší, když jsou vztahy mezi rodiči a trenéry dobré a komunikují spolu a tím mohou dříve vyřešit vzniklý problém.

Dále mě zajímalo, jakým způsobem jsou děti motivovány a proč spousta dětí v období adolescence se závodním plaváním končí. Velmi častou odpovědí na tuto otázku bylo, že děti rády soutěží a rády se účastní závodů, a pokud mají výsledky, tak to je tou hlavní motivací, proč se tomu nadále věnují. Plaváním se jim také zpevňuje postava, dochází k nárůstu svalové hmoty, ale získávají i důležité charakterové vlastnosti, jako zodpovědnost, cílevědomost, rozhodnost a odvahu, a to je také dobrý důvod proč plavat.<sup>64</sup> Několik rodičů uvedlo, že děti vedou ke sportu od malička, a že oni sami se věnovali závodnímu plavání, a tak jim jsou vzorem a motivací. Trenéři většinou uváděli, že se snaží zajistit jim zpestření v podobě již zmiňovaných letních soustředění a vytvořit co nejlepší trénink, aby děti dosahovaly dobrých výsledků a cítily se na tréninku dobře. Podle mého názoru je velice těžké správně děti motivovat a hlavně je třeba mít stále na paměti hodnotový systém dítěte, ale i systém hodnot, který si neprotiřečí se zdravým vývojem dítěte. A to je v rámci sportovní přípravy, která má specifické místo v oblasti pohybové aktivity dětí, výzva nejen filozofická, ale i praktická. Trenér musí děti motivovat k soustavnému zdokonalování plaveckých způsobů a ostatních plaveckých dovedností, tím je vede k cílevědomosti a pracovitosti. Motivací může být zajištění všeobecné pohybové přípravy především herní formou. Dobrou motivací jsou i tréninkové soutěže a závody, které dětem umožní sebezpoznání, seberealizaci a vedou je k sebedůvěře. Otázkou je, proč když jsou děti takto správně motivovány, v období adolescence a později v dospělosti s plaváním končí. Jde o období přechodu ze základní školy na střední. Děti musí do školy dojíždět a ztrácí volný čas, který věnovaly tréninku anebo jsou na internátu a ztrácí kontakt. Zde opět velice záleží na podpoře rodiny. Jestli se dítě chce nadále věnovat plavání a dosahovat výborné výsledky, musí se tomu přizpůsobit výběr školy, domluvit ve škole individuální výuku, musí přejít do střediska vrcholového sportu. Někdy se jim nepodaří do nového kolektivu zcela zapadnout, a proto přestanou

---

<sup>64</sup> Srov. SLEPIČKA, P., a kol. *Psychologie sportu*.



podávat takové výkony, jaké se od nich očekávají. Přesto, že dál usilovně trénují, nedosahují už takových výsledků, aby se na závodech umísťovali na předních místech. Tato stagnace výkonu je odrazuje a přestávají mít chuť tvrdě trénovat. Také se cítí přetrénované a chtějí vyzkoušet i jiné sporty. Zde je opět důležitá role trenéra, který musí odhalit příčiny stagnace, zvolit jiný tréninkový postup, najít novou motivaci. Vše musí probíhat na rovině komunikace mladý plavec, trenér, rodina a třeba výživový poradce nebo sportovní psycholog. Další názor uváděl, že některé děti, které dosahovaly velmi dobrých výsledků jako mladší nebo starší žáci, protože rychleji vyrostly nebo intenzivněji trénovaly, v období puberty přestaly výkonnostně růst a děti, které byly dříve trochu růstově zaostalé a nevěnovaly se tolik tréninkům, ale spíš všeobecné sportovní přípravě, je nyní svými výkony dohánějí anebo vykazují daleko lepší výsledky. To vede pak k tomu, že tyto děti ztrácí motivaci dále trénovat a cítí se přetrénované. Mají chuť zkusit něco jiného, a proto velice často se závodním plaváním končí. Z výše uvedených pilotních zjištění, založených na subjektivním vnímání a popisu respondentů (rodičů a trenérů) lze konstatovat, že vysoká četnost plaveckých tréninků, stejně tak jejich intenzita, jsou respondenty vnímány především jako faktory pozitivně ovlivňující fyzický, psychický stav i sociální situaci dětí (v rámci vztahů s vrstevníky). Avšak podobně, jako upozorňuji na negativa, která s sebou tréninkový proces plavání může přinášet (srov. kap. 4), jsou také některými respondenty negativa zmiňována. I když z hlediska statistické četnosti, jsou tato negativa uváděná méně častěji, než pozitivní vliv tréninkových jednotek na vybrané indikátory (fyzické, psychické i sociální), je třeba jejich výskyt brát vážně, a v rámci tréninkového procesu a otevřené komunikace tyto skutečnosti diskutovat s trenéry i rodiči. Z hlediska velikosti výzkumné skupiny si uvědomuji, že moje zjištění nelze aplikovat celoplošně, ale dává impuls k další hlubší analýze.

U dětí této věkové kategorie je důležité podporovat a vytvářet hodnotovou orientaci ve smyslu, že sportování a plavání je náplní mého volného času a dělám to dobrovolně a s radostí. Pokud by se všichni drželi tohoto hesla, tak pevně věřím tomu, že plavání se stane jejich láskou. A tím vzniká později pro dospělého člověka možnost dlouhodobého působení všech pozitivních faktorů, které s sebou plavání a jeho závodní forma přinášejí – naučit se vnímat své tělo, jeho možnosti, ale i hranice (tyto také v případě potřeby překonávat anebo respektovat),

naučit se mít důvěru v rámci sociálního prostředí, ale i důvěru k sobě samému v rámci sociální skupiny (např. umět sdílet, ale i říci NE, respektovat odlišnosti v rámci členů skupiny), a v neposlední řadě možnost získat pár přátel na celý život, popř. najít v této oblasti své profesní naplnění jako budoucí trenér.

## Seznam literatury

CEPÁKOVÁ, Hana. *Vliv kompenzačních cvičení na žáky ZŠ s rozšířenou výukou plavání*: diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta pedagogická, 2013. 99 s. Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Marie Hroznová

ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008, 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.

DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012, 331 s. ISBN 978-80-7376-326-8.

GIEHRL, Josef a Michael HAHN. *Plavání*. České Budějovice: KOPP, 2000, 127 s. ISBN 80-7232-126-9

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, 407 s. ISBN 978-80-262-0219-6.

KEUDEL, Helmut. *Nemoci dětského věku*. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 1997, 270 s. ISBN 80-7176-418-3.

KOFRÁŇKOVÁ, Michaela. *Svalové dysbalance a její vyrovnávání pomocí plavání u dětí mladšího školního věku*: diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta pedagogická, 2012. 82 s. Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Marie Hroznová

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011, 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. 2. vyd. Praha: Avicenum 1989, 131 s.

MCLEOD, Ian. *Plavání - anatomie: [váš ilustrovaný průvodce k dosažení síly, rychlosti a vytrvalosti]*. 1. vyd. Brno: CPress, 2014, 192 s. ISBN 978-80-264-0576-4.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

NEULS, Filip. *Plavání: (příručka pro studující tělovýchovné obory)*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 105 s. ISBN 978-80-244-3805-4.

OLCHAVA, Petr. *Zdravé a nemocné dítě: od početí do puberty*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007, 255 s. Pro rodiče. ISBN 978-80-247-1847-7.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, 2014, 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, 176 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.

PERNICOVÁ, Hana. *Zdravotní tělesná výchova*. 1.vyd. Praha: Fortuna, 1993. 184 s. ISBN 80-7168-086-9.

SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu: aktuální problémy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2013, 191 s. ISBN 978-80-210-6181-1.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

VITOUŠ, Pavel. *Malá encyklopedie sportu*. Praha: Mladá fronta, 1980. Malá encyklopedie (Mladá fronta).

## Seznam internetových a jiných zdrojů

*Australské plavecké kempy věkových skupin.* [online]. E-plavání.cz, 2004. [cit. 2015-11-09]. Dostupné na:<[http://www.eplavani.cz/technika\\_a\\_trenink/9960\\_australske\\_plavecke\\_kempy\\_vek\\_ovyh\\_skupin.html](http://www.eplavani.cz/technika_a_trenink/9960_australske_plavecke_kempy_vek_ovyh_skupin.html)>.

ŠAFÁŘ, M., *časopis Pediatrie pro praxi*, rok 2012 č. 13

Vybraná zdravotní problematika plavání, cyklistiky a triatlonu. [online]. [cit. 2015-11-11]. Dostupné na:< <http://slideplayer.cz/slide/3667585/>>.

*Soutěžní řád plavání od 15. 09. 2013.* [online]. Rozhodčí plavání – oblast Praha. [cit. 2015-11-07]. Dostupné na:  
< [http://www.rozhodciplavani.cz/pravidla/soutezni\\_rad/soutezni\\_rad.php](http://www.rozhodciplavani.cz/pravidla/soutezni_rad/soutezni_rad.php)>.

*Pravidla plavání.* [online]. Český svaz plaveckých sportů, 2012. [cit. 2015-11-08]. Dostupné na:  
< <http://www.czechswimming.cz/index.php/rozhodci/pravidla> >.

Dušek David. *Lidové noviny., Jak česko přichází o elitu*, 4.3.2015 *Plavání.* [online]. [cit. 2015-11-06]. Dostupné na:  
<<http://www.zsezzlin.cz/index.asp?modul=stranka&sek=5&id=38>>.

*Rozplavání a vyplavání.* [online]. E-triatlon.cz, 2009. [cit. 2015-11-05]. Dostupné na:  
<[http://www.etriatlon.cz/technika\\_a\\_trenink/2126\\_rozplavani\\_a\\_vyplavani.html](http://www.etriatlon.cz/technika_a_trenink/2126_rozplavani_a_vyplavani.html)>.

## Příloha č. 1 dotazník

Cílem dotazníku je zjistit jaká je příprava na vrcholové plavání, zda každodenní tréninky nevedou k přetěžování dětí. Jak příprava působí na jejich psychiku a fyzický vývoj.

Dotazník:

Zaškrtněte prosím vhodné odpovědi.

1) Setkáváte se se závodním plaváním dětí školního věku v roli

trenéra       rodiče

2) Máte pocit, že děti začínají s náročným tréninkem vrcholového plavání moc brzy (8-9 let)

ano       spíše ano       spíše ne       ne

3) Jsou podle Vás u dětí staršího školního věku (11-14 let) nutné k dosažení vrcholových výsledků každodenní dvoufázové 2-3 hodinové tréninky

ano       spíše ano       spíše ne       ne

4) Máte dojem, že jsou děti v trénincích přetěžovány?

ano       spíše ano       spíše ne       ne

5) Objevují se u dětí, při takovém tréninku, nějaké zdravotní problémy. Pokud zaškrtnete ano, jen bodově napište jaké.

ano       spíše ano       spíše ne       ne

6) Máte pocit, že jsou děti, kvůli každodenní přípravě izolovány od svých vrstevníků a jejich zájmů

ano       spíše ano       spíše ne       ne

7) Pozorujete na dětech změnu chování v důsledku každodenní plavecké přípravy

ano       spíše ano       spíše ne       ne

8) Pokud ano jde o změnu spíše

pozitivní  negativní

9) Setkali jste se u této věkové skupiny s dopingem.

ano  spíše ano  spíše ne  ne

Zde případně doplňte svůj další komentář k problematice:

## **Abstrakt**

ČERNÁ, P. Specifika závodního plavání dětí školního věku. České Budějovice 2016. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky volného času. Vedoucí práce Dr. Phil. Hana Chyzy.

Klíčová slova: děti školního věku, sportovní trénink, plavání, zdravotní rizika plavání, sociální faktory plavání

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila specifika závodního plavání dětí školního věku a jeho vlivu na vývoj dítěte. Práci jsem rozdělila do dvou částí. První část je teoretická, ve které jsem blíže charakterizovala tento sport. Zaměřila jsem se na jednotlivá věková období, a jak jsou schopny děti v tomto určitém období naučit se plaveckým dovednostem. Dále jsem se zabývala sportovní přípravou, jaký trénink je vhodný pro určitou věkovou skupinu a zda četnost plaveckých tréninků způsobuje nějaká zdravotní či sociální problémy a zda má vliv na fyzický vývoj dítěte. Touto problematikou jsem se zabývala i ve své empirické části. Tu jsem obohatila také vlastním výzkumem, a to formou dotazníkové metody, kdy jsem si vybrala určitý okruh zkoumaných respondentů a rozdala jim dotazníky, na které měli odpovědět. Tyto odpovědi jsem pak zhodnotila a výsledky vyjádřila v grafech. Na základě toho výzkumu jsem dospěla k určitému poznání, které ovšem může být obohaceno i dalšími výzkumy, a to především dalším pozorováním a vyhodnocováním získaných informací.

## **Abstract**

Specifications of race swimming of school children

Key words: school children, swimming, sport training, health risks of swimming, social factors in swimming

As a theme of my bachelor thesis I chose the specifications of race swimming of school children and influence on child's progress. I divided my thesis into the two parts. The first part is theoretical, in which I closely characterized this. I focused on individual age period and how are the children able to learn swimming skills in this certain period. Then I occupied myself in sport preparation, which training is suitable for a certain age



group and if the frequency of swimming trainings causes some health or social problems. I also engaged myself in this issue in my empirical part, which I also fortify with my own research in form of questionnaire. I chose the certain round of surveyed respondents and handed them questionnaire to be answered. Then I evaluated these answers into the graphs. In pursuance of this I have come to the certain knowledge, which could be further enriched with other research especially observation and evaluation of gained informations.