

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Volnočasové aktivity závodních plavců
v žákovské a dorostenecké kategorii**

Bakalářská práce

Autor: Valentina Lipovská
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport
Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Roztočil



Zadání bakalářské práce

Autor: Valentina Lipovská

Studium: P131199

Studijní program: B7505 Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport

Název bakalářské práce: **Volnočasové aktivity závodních plavců v žákovské a dorostenecké kategorii**

Název bakalářské práce AJ: Extracurricular activities for the junior competitive swimmers

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Zjistit, jaké další aktivity - sportovní, kulturní, společenské - vyhledávají registrovaní plavci ve věku 13-16 let. Výzkum je součástí širšího projektu, který se zabývá volnočasovými aktivitami sportovců v dorostenecké kategorii. Metody: dotazování, statistické hodnocení.

HODAŇ, Bohuslav a DOHNAL, Tomáš. *Rekreologie*. 2., opr. a rozš. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 281 s. Monografie. ISBN 978-80-244-2197-1. HODAŇ, Bohuslav. *Úvod do tělesné kultury*. 2., opr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997. 108 s. ISBN 80-7067-782-1. NĚMEC, Jiří, et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno : Paido-edice pedagogické literatury, 2002. 120 s. ISBN 80-7315-012-3. PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 3. rozšířené a aktualizované vyd. Praha : Potál, 2001. 322 s. ISBN 80-7178-579-2 . PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 3. rozšířené a aktualizované vyd. Praha : Potál, 2001. 322 s. ISBN 80-7178-579-2 .

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Roztočil

Oponent: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 12.1.2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala (pod vedením vedoucího bakalářské práce) samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 22.3.2016

Anotace

LIPOVSKÁ, Valentina. *Volnočasové aktivity závodních plavců v žákovské a dorostenecké kategorii*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2016. 54 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce v teoretické části vymezuje pojmy a definice spojené s volným časem, seznamuje s plaváním jako sportem a konkrétně se závodním plaváním a také popisuje chování a vývoj věkové kategorie 13 až 16 let.

Praktická část zjišťuje, jaké další aktivity – sportovní, kulturní a společenské, vyhledávají registrovaní plavci ve věku 13 až 16 let. Zkoumá objem volného času, a jeho naplnění u závodních plavců. Součástí zkoumání je i chápání volného času z pohledu závodních plavců a zda považují tréninky za volný čas. Cílem práce je zjistit, jakou formu trávení volného času závodní plavci upřednostňují. Zda se zaměřují na aktivní činnosti nebo aktivity nenáročného typu tzv. receptivního.

Doplňujícím úkolem výzkumu je porovnat množství volného času závodních plavců a množství volného času ostatních dětí a mládeže ve shodném věku nezaměřující se na sport. Dále zde porovnávám obsahové naplnění volného času závodních plavců s ostatní populací dětí a mládeže ve shodném věku nezaměřující se na sport.

Závěrem práce je zjištění, že závodní plavci mají stejné množství volného času a tráví ho obsahově velice podobně jako ostatní děti a mládež ve shodném věku nezaměřující se na sport.

Klíčová slova: volný čas, volnočasové aktivity, plavání, závodní plavání, věk pubescence, věk adolescence

Annotation

LIPOVSKÁ, Valentina. *Extracurricular activities for the junior competitive swimmers*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2016. 54 pp. Bachelor Thesis.

In the theory section, Bachelor thesis defines the terms connected to the free time, it introduces swimming as a sport activity, primarily it describes competitive swimming. It also states behaviour and evolution of children between 13 and 16 years of age.

The research section is mapping activities – sport, culture or social – that registered swimmers, between 13 and 16 years of age, seek. It examines the amount of free time and its utilization. It tests if young competitive swimmers recognize the time spent during training sessions as free time or not. Its goal is to discover the form of activity, that competitive swimmers aspire to during their free time. If they prefer active hobbies or effortless ones or passive one.

The secondary aim of the thesis is to compare the amount of free time between competitive swimmers and other children of the same age and without registration in competitive activity. It also compares the content of the free time between competitive swimmers and other children of the same age and without registration in competitive activity.

The thesis concluded, that competitive swimmers have the same amount of free time and the content is similar as other children of the same age and without registration in competitive activity.

Keywords: leisure time, free time, extracurricular activities, swimming, competitive swimming, age of pubescence, age of adolescence

OBSAH

Úvod	1
1. Volný čas	3
1.1 Historický vývoj pojmu.....	4
1.2 Funkce volného času	7
2. Volnočasové aktivity	11
3. Závodní plavání.....	14
3.1 Plavání	14
3.2 Závodní plavání	16
3.3 Porovnání rekreačního plavání se závodním plaváním	17
4. Věkové kategorie	19
4.1 Školní věk a jeho vývoj	19
4.2 Adolescence	20
4.3 Časová dotace volného času, tréninků a povinností.....	22
5. Praktická část	24
5.1 Cíle, hypotézy a úkoly práce.....	24
5.2 Metodologie práce	25
5.3 Charakteristika výzkumného souboru	26
5.4 Výsledky	26
5.5 Hodnocení výsledků praktické části	35
Závěr	37
Literární zdroje	39
Použitá literatura	39
Související literatura	40
Použité internetové zdroje	40
Seznam grafů.....	42
Přílohy.....	42

Úvod

Toto téma bakalářské práce jsem si vybrala na základě mojí praxe v závodním plaveckém oddílu. V roce 2014 jsem začala trénovat výběrový závodní plavecký oddíl s členskou základnou dvaceti dětí ve věku devíti až šestnácti let. Nápad na toto téma jsem dostala po půl roce trénování oddílu, kdy závodníci přicházeli s nejrůznějšími omluvenkami, proč nebyli přítomni na tréninkové jednotce. Ráda bych proto zjistila - analyzovala, kolik volného času mají závodní plavci, a zda-li nejsou v důsledku tréninků přetěžováni. Dále, je žádoucí zjistit, jak reálně tráví čas závodní plavci ve věku 13 až 16 let. Zda receptivně, protože již nemají motivaci k jiným činnostem, když jsou plně vytíženi sportovní činností, nebo zda i svůj volný čas po zátěži orientují aktivně, případně i na sportovní aktivity. Vybrala jsem si tuto věkovou kategorii v domněnku, že již v tomto věku nejsou jedinci ovlivňováni rodiči v takové míře, jako jejich mladší kolegové, a mohou si svobodně plánovat svůj volný čas relativně sami, na základě svých vlastních individuálních potřeb.

Cílem práce je, s oporou o odbornou literaturu, zmapovat volný čas závodních plavců a analyzovat, jak vypadá volný čas mladých lidí, věnujících se závodnímu plavání.

Téma trávení volného času dětí a mládeže není nijak nové. Zabývá se jím mnoho autorů a existuje řada výzkumů s cílem zjistit, kolik času mají děti a mládež v této věkové kategorii mezi 13. a 16. rokem volného času, a jak svůj volný čas tráví. Dokonce je i studie o vlivu sportovních tréninků a sportovních tříd na školní výsledky a jejich volný čas. Nikde ale není k dispozici studie zaměřená na závodní plavce, kteří mají specifické podmínky tréninků i přípravy. Jejich tréninkové zatížení je náročné na čas, který je nutné věnovat tomuto sportu. Proto také hodně ovlivňuje volný čas po tréninku a jeho naplnění.

Výsledek mého výzkumu na toto téma by mohl najít využití u trenérů plavání, kteří se věnují stejné věkové kategorii jako v této práci, 13 až 16 let. Mohli by na základě tohoto výzkumu upravit tréninkové jednotky jak obsahově, tak objemově. Případně, poskytovat závodníkům využití volného času jako kompenzaci k plavání a spolupracovat s organizacemi zajišťující volnočasové aktivity. Dále by tento výzkum mohl zaujmout pracovníky školních zařízení, kteří by mohli změnit požadavky a nároky na žáky, kteří mají zvýšenou sportovní zátěž, či vymyslet individuální plány pro sportovní přípravu, aniž by snížily požadavky a nároky na žáka. V neposlední řadě si myslím, že by tento výzkum mohl zajímat i rodiče závodních plavců. Na základě výsledků by mohli upravit volný čas plavců,

případně se snažit jim volný čas navýšit, například odebráním nějaké povinnosti domácích pracích. Věřím, že má práce bude přínosem pro rodiče dětí i pracovníky dětských organizací.

Výzkum je založen na kvantitativním zkoumání prováděném na základě dotazníkového šetření, časových snímků a doplněný a upřesněný polostrukturovanými rozhovory. V šetření bylo zahrnuto 106 respondentů dané věkové kategorie převážně z Čech. Podíleli se na výzkumu plavci z Prahy a okolí, z Brna, ze Středočeského kraje a v malém zastoupení také z Moravskoslezského kraje.

Bakalářskou práci jsem rozdělila do dvou hlavních částí. Na teoretickou část, která obsahuje čtyři základní kapitoly a několik podkapitol. V této části se zabývám teorií volného času. V kapitole s názvem „Volný čas“ nastiňuji historii pojmu, definuji „volný čas“ a upřesňuji, která definice v této práci je dále použita. Dále jsou objasněny funkce volného času podle několika autorů a upřesněno, který druh funkcí volného času preferuji ve své bakalářské práci. Další kapitolou jsou „Volnočasové aktivity,“ jejich upřesnění, vysvětlení a rozdělení. Navazuje již samostatná kapitola o závodním plavání. Zde definuji rozdíl mezi závodním a rekreačním plaváním. Poslední teoretická kapitola se zabývá věkovou kategorií, kterou jsem zvolila pro svojí bakalářskou práci. Její specifika ve fyzickém i psychickém vývoji, časovou dotaci tréninků a dělení podle závodního plavání.

Druhá hlavní část, praktická, tvoří výzkum založený na hypotézách o množství volného času, které jsem zjistila pomocí časových snímků a na hypotézách o způsobu trávení volného času, což jsem zjistila z dotazníků a upřesnila osobními rozhovory s dotazovanými. Na závěr této kapitoly je vyhodnocení vyplývající ze zjištěných výsledků výzkumu.

1. Volný čas

Pod pojmem volný čas si každý představí dobu, kterou tráví činnostmi, které ho baví. Každý si představí jiné aktivity jemu blízké. Všichni, včetně laické veřejnosti, dovedou svým způsobem definovat pojem volný čas. Proto je velice obtížné přesně určit definici, která vystihuje co vlastně je onen volný čas. Nemůžeme žádnou definici označit za nejlepší nebo vše zahrnující.

Volný čas je chápán a vysvětlován v mnoha podobách. Každý vědní obor zabývající se volným časem od pedagogiky, sociologii, psychologii, ekonomii až po filozofii, medicínu a další speciální vědy a obory, mají svoji verzi definice pojmu volného času. Volný čas je možné chápat jako veškerý čas mimo pracovní dobu nebo mimo povinnou školní docházku. „*Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností.*” (PÁVKOVÁ, 2002, str.31) Ale cestování spojené s prací či školou, povinnosti spojené s domácností a biologické potřeby nelze považovat za volný čas. Proto se definice volného času musela zpřesnit a upravit. Zde tedy nabízím definici volného času z pedagogického slovníku pro potřeby pedagogů:

„Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).” (PRŮCHA, 2009, str.341)

Tato definice je jedna z mnoha definic volného času, která jde upřesnit či rozšířit dle potřeb zkoumaných jevů ve volném čase. Já jsem si vybrala téma zaměřené na mládež a dorost. Proto zde přidávám ještě jednu definici, z publikace s názvem Pedagogika volného času od kolektivu autorů, která upřesňuje volný čas z pohledu dětí a mládeže:

„Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávací a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). (PÁVKOVÁ, 2002, str.13)

Volný čas je tedy čas - doba, kdy si svobodně vybíráme svoje činnosti, děláme je dobrovolně a rádi za účelem pocitu uspokojení a relaxace.

Zde uvedené definice jsou dle mého mínění dostatečně srozumitelné a přesné, a proto jsem se rozhodla je použít jako základní definice volného času pro mojí bakalářskou práci a poté i pro můj výzkum. Do svého výzkumu jsem, na vysvětlení co je volný čas, napsala shrnutí tak, aby bylo srozumitelné pro děti a mládež v tomto znění: „Tvůj volný čas je doba, kdy nemusíš dělat vůbec nic a věnuješ se svým činnostem. Je to čas, kdy nemáš domácí úkoly, nemusíš pracovat doma, nejsi ve škole. I když se sprchuješ, jíš, piješ, spíš, tak to není tvůj volný čas. Volný čas je chvíle, kdy se rozhoduješ svobodně a sám, co chceš a budeš dělat.“

Volný čas dětí a mládeže je velice specifický čas, který bychom rádi pozitivně ovlivňovali pomocí pedagogických a výchovných metod a cílů.

Volný čas a jeho trávení ovlivňuje několik činitelů. Jako jeden z nejzásadnějších činitelů je rodina a rodiče. Tento fakt nám potvrzuje i výzkum z roku 2011, který prováděl Národní institut dětí a mládeže s organizací s názvem Klíč pro život na téma Hodnotové orientace dětí ve věku 6 až 15 let: „*Volný čas s rodiči tráví více dětí mladších (6-9 let), starší děti o tom, co budou ve volném čase dělat, rozhodují spíše samy.... Pokud jde o individuálně trávený volný čas, mladší děti jej tráví především s rodiči, sourozenci a s prarodiči. V tomto období se také výrazněji uplatňuje vliv rodiny na dítě. To si mimo jiné osvojuje způsoby trávení volného času, učí se s ním hospodařit a získává motivace pro vlastní činnost ve svém volnu. S přibývajícím věkem se tento trend postupně přeměňuje, času stráveného s rodiči ubývá a nahrazují je kamarádi.*” (BOCAN, 2011, str. 72)

Tato citace dokazuje, že se zvyšujícím věkem se vliv rodiny a rodičů snižuje. Mladší děti, kterými se zde myslí 6 až 9 let, tráví s rodiči ještě velkou část svého volného času, ovšem věková kategorie 13 až 16 let již nahrazuje rodinný kruh kamarády a vrstevnickou skupinou. Proto vliv rodiny klesá a jako činitel pro ovlivňování volného času již není rozhodující.

Z těchto posledních informací můžeme shrnout, že definice, ovlivňující činitelé a náplň volného času se mění v závislosti na věku dítěte a v závislosti na každým roku se přetvářející a vyspělejší společnosti.

1.1 Historický vývoj pojmu

Kapitolu o historii jsem postavila na publikaci Kapitoly z dějin pedagogiky volného času od autora PŘADKY (1999) s doplněním z diplomové práce autora KOŽNARA (2006) na téma Zacházení s časem volna v historickém pohledu.

Vývoj podoby a formy volného času je převážně spojován s vědeckotechnickými revolucemi, kdy jedinec získával více „volného času“ díky zautomatizování výroby a novými stroji a nástroji v práci. Revoluce snižovali fyzickou náročnost práce a tím nabízeli větší možnosti pro seberealizaci v rámci volného času.

Za první zmínkou o čase, který bychom mohli považovat jako volný čas, se musíme vrátit už do doby starověkého Řecka. Zde s ní přišel filosof Aristoteles, který ale volný čas měl spojen s činnostmi intelektuálními, jako je poslouchání hudby, čtení veršů, setkávání se s přáteli a rozumování. Jeho volný čas byl zaměřen na samostatnost a zdůrazňování vnitřních hodnot. Ve středověku se již začali v době volného času objevovat další činnosti připomínající trávení volného času v současnosti. Kromě modliteb byli zařazované různé zábavy, hry a tance. Ale středověk byl velice ovlivňován církví, tudíž volný čas byl zanedbáván a měl podobu modliteb a přípravy na posmrtný život, jelikož v posmrtném životě v ráji a nebi bude volného času dostatek. V renesanci nebyl volný čas podporován, naopak byla oslavována práce. Upřednostňovala se práce a volný čas byl považován za zahálku. Volný čas byl využíván pouze pro odpočinek a získání dostatku sil pro další nasazení v práci.

Pojem volný čas lze zařadit do 14. století kdy se toto slovní spojení začalo používat a tehdy znamenalo tržní nečinnost obchodníků a navrátilců z cest. V období humanismu se pojem volný čas začíná dávat do souvislostí s problémem osobní svobody. Od 16. století se slovní spojení volný čas používalo jako označení času, jímž člověk mohl volně disponovat po skončení práce.

Utopičtí myslitelé 16. století chtěli, aby se čas v práci stal stejně radostným, jako čas volna. Thomas More měl představu pouze o 6 hodinové pracovní době a s volným časem nakládat podle svobodného rozhodování a dle své libosti. Thomasso Campanella tuto myšlenku ještě více vylepšil. Zkrátil pracovní dobu na 4 hodiny denně a volný čas byl určen pro činnosti jako bylo čtení, rozhovory, studium, vypravování, procházky, psaní a rozvíjení jedince s radostnou myslí.

J.J. Rousseau byl průkopník, který chtěl založit celý život na „čase svobody a volnosti“. V průběhu 18. století se vlivem protestantismu rozvíjelo chápání volného času jako doba volna a rekreace, během které se ale měli vykonat nutné úkony. Až do 20. století byla rozvíjena představa volného času jako doby určené k uvědomování si náboženské orientace a duchovnímu rozjímání.

Na objasnění volného času se významně podílel Karel Marx, který považoval volný čas za součást rozvoje člověka, který byl schopen svobodného rozhodování a volení činností. Volný čas se začal stavět jako opak pracovní doby, doby na zotavení. Volný čas se považoval za soukromý život oproti pracovnímu životu. Proto byl pojem volný čas přenesen i do ekonomické sféry, sociální péče a politiky.

Volný čas jako pojem představující činnosti dnešní společnosti v historii nelze najít z důvodu stále se vyvíjející společnosti a dalších technologických objevů. Nejblíže je tomu 1. polovina 19. století kdy se v sociologii částečně vymezil pojem volný čas tak, jak ho chápeme dnes.

V 19. století pojem a vývoj volného času významně ovlivnilo zakládání institucí pro trávení volného času. Instituce měli za cíl nabídnout možné využití volného času pro děti a mládež a pedagogicky a výchovně ovlivňovat děti a mládež. Jako jedna z prvních organizací byla založena před první světovou válkou v Anglii volnočasové hnutí skauting pro chlapce. U nás rozvíjel myšlenku skautingu A.B. Svojsík, který přemodeloval anglický skauting pro potřeby českému prostředí. Po první světové válce se objevuje i nejuznávanější organizace Sokol. Na začátku druhé světové války byly tyto organizace zakázány a rozpuštěny. Ale hned po válce se opět obnovili. Hnutí Junák již nebylo tak silné a později se ujal spíše spolek Pionýr.

Volný čas, jako doba kterou trávíme svobodně volenými činnostmi, jako v dnešním pojetí volného času lze definovat až po ustálení osmihodinové pracovní doby, která se datuje od konce první světové války.

Po druhé světové válce se již začali rozvíjet další spolky a sdružení. Dnes již máme domy dětí a mládeže, školní kluby, školní družiny, centra volného času a další organizace, které se aktivně věnují trávení volného času dětí a mládeže.

Historii volného času můžeme začít datovat od různých událostí a názorů na základě našeho pojetí co je volný čas a druhů trávení volného času. Je několik pohledů a možností chápání volného času a proto také začátek historie volného času musíme přizpůsobit zvolenému myšlení.

1.2 Funkce volného času

V této kapitole vymezují několik možností dělení funkcí volného času podle různých autorů. Na základě definic přibližují plavání jako volný čas a vysvětlují jakým způsobem plavání splňuje funkce volného času.

Volný čas lze obsahově chápat dvěma způsoby. Podle VAŽANSKÉHO (1995) můžeme volný čas chápat jako pozitivní pojetí času, kdy si svobodně volíme činnosti. Které nás naplňují, rozvíjíme svojí svobodnou osobnost. Naopak volný čas můžeme chápat jako negativní pojetí, kdy je to doba, která nám zbyla po pracovní době a v rámci které ještě musíme splnit svoje biologické a fyziologické potřeby a mimopracovní povinnosti. V našem případě závodních plavců považujeme tréninky za pozitivní chápání pojetí volného času.

Jako hlavní funkce volného času uvádí HOFBAUER (2004): odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti. Ve své době toto rozdělení uvedl i polský sociolog Alexandr Kamiński (1903 - 1978) podle stejné publikace Hofbauera. Odpočinek uvádí jako regeneraci pracovních sil. Zábavu jako regeneraci duševních sil a rozvoj osobnosti upřesňuje jako spoluúčast na vytváření kultury. Toto rozdělení nám pokryje veškeré aktivity související s využitím volného času. Tréninky závodních plavců můžeme zařadit do dvou těchto funkcí. Plavecké tréninky plní funkci zábavy a funkci rozvoje osobnosti. Funkci odpočinku splňují pouze v přesně vymezených tréninkových jednotkách zaměřujících se na relaxaci a regeneraci.

Další rozdělení funkcí podle publikace HOFBAUERA (2004) volného času, nám navrhuje francouzský sociolog Roger Sue, který tyto hlavní funkce dál rozvíjí a konkretizuje. Vymezuje funkci: psychosociologickou, sociální, terapeutickou a ekonomickou. Psychosociologickou funkci upřesňuje jako uvolnění, zábavu a rozvoj. Když se to pokusím opět aplikovat na závodní plavání tak i tréninky v plavání splňují svým způsobem psychosociologickou funkci. Tréninky jsou forma zábavy a závodníci rozvíjí své další dovednosti ve vodním prostředí i mimo něj. Taky uvolnění by se tu mohlo najít v podobě psychické nenáročnosti. Sociální funkce se rozumí socializace, symbolická příslušnost k některé sociální skupině. Plavecký klub či oddíl je sám o sobě forma sociální skupiny, takže splňuje funkci socializace. U spousty závodníků tvoří primární sociální skupinu i vrstevnickou a v některých případech nahrazuje i rodinu, jako sociální skupinu. Terapeutická funkce zahrnuje zdravotní hledisko, smyslový rozvoj, prevenci chorob a zdravý životní styl. Závodní plavání dbá na zdravý životní styl, neboť jako sportovci musí dodržovat správnou

životosprávu. Vodní prostředí přispívá ke kladným zdravotním účinkům v podobě otužování a přizpůsobování se teplotním rozdílům tzv. termoregulaci. Plavání tudíž splňuje i terapeutickou funkci definovanou podle Sue. Ekonomickou funkci odůvodňuje jako pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesní činnosti, výdaje účastníků vynakládané na aktivity volného času, pojetí volného času jako prožívání, anebo pouhé spotřeby vedoucí k odcizení. Toto je jediná funkce, kterou u mladých závodníků ve věku 13 až 16 let zpozorovat nemůžeme. Ovšem do budoucnosti mohou mít i ekonomické cíle v podobě hodnotných cen v případě výkonnostní úspěšnosti a kariéry.

PÁVKOVÁ (2002, str.93) funkce volného času nám vymezuje z pohledu pedagogiky volného času a to na čtyři oblasti. Jedná se o funkci výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní. Toto rozdělení je zaměřené na výchovné a pedagogické působení na jedince. Pávková a její teorie o volném čase je na vysoké úrovni a v Čechách považována za jednu ze základních. I já ve své praxi využívám poznatky od těchto autorů. Jsou to rozdělení, ke kterým se přikláním i já osobně a proto jsem se rozhodla tyto definice zde zdůraznit.

HOFBAUER (2004) nám nabízí i přesnější funkce volného času definované podle H.W. Opaschowski, který je podrobněji rozdělil na osm kategorií.

1. rekreace (zotavení a uvolnění) - do těchto aktivit se zahrnují i činnosti prospěšné pro zdraví. Tuto funkci nesplňují konkrétně tréninky plavání, ale činnosti, které jsou spojené s tréninkovým plánem. Nejedná se o tréninky v bazénu, ale o ostatní formy podporující trénink jako jsou masáže, sauna a druhy cvičení podporující zotavení a uvolnění. Plavání samo o sobě podporuje zdraví v podobě otužování a dalších příznivě působících podmínek na zdraví.
2. kompenzace (odstraňování zklamání a frustrací) - zde patří potřeba pozornosti, úcty a uplatnění se. I tuto funkci v určitém stupni splňují tréninkové jednotky a hlavně kolektiv sportovního klubu. Děti v tomto věku se hledají, vytvářejí si svojí osobnost a tvoří si své názory. Plavání jako pravidelná činnost, která je bude bavit protože si jí zvolili sami a dobrovolně, bude mít pozitivní dopad na jejich psychiku a může odstraňovat zklamání a frustraci z jiných druhů jejich aktivit, jako například ze školních povinností kde se nemusí v tomto věku cítit bezpečně či nemusí být výsledky podle představ vlastních i okolí. Kolektiv sportovního klubu může mít

stejně utěšující účinky na jedince, který si našel svoje místo v této socializační skupině a bude zapadat více, než například ve školní skupině vrstevníků.

3. výchovu a další vzdělávání - tato funkce je také splněna a to ve formě učení se plaveckým způsobům, rozvíjení nutných dovedností plavce k závodnímu plavání a také v podobě výchovy k pravidlům, tolerování autorit, pravidelnému režimu a částečné zodpovědnosti.
4. kontempace (hledání smyslu života) - závodní plavání nemusí u všech jedinců naplňovat smysl života, ale je to součástí jejich života v určité etapě jedince splňuje i tuto funkci. Jedinec ve svém vývoji může najít svoje místo i v plavání a upevnit si tím svojí sociální pozici.
5. enkulturace (kulturní rozvoj sebe samých) - Tuto funkci splňují různé odvětví sportu včetně plaveckých disciplín.
6. komunikace (sdělovací potřeba, touha nebýt sám, empatie) - Komunikace je rozvíjena ve všech sociálních skupinách zahrnujíc i sportovní kluby. Tudiž i závodní plavci rozvíjejí komunikaci v rámci tréninkových jednotek jako funkci volného času. I když plavání jako individuální sport komunikaci nemá na vysoké úrovni na rozdíl od kolektivních sportů.
7. participace jako účast a služba (úsilí o společné cíle a realizaci společných záměrů, spoluodpovědnost) - Participaci můžeme v závodním plavání najít například v závodu štafet, kdy se z individuálního sportu stává na chvíli kolektivní sport. Je potřeba využívat spolupráci a spoluúčast jednotlivců. Jedinci musí komunikovat a tolerovat se navzájem.
8. integrace (potřeba podpory a skupinové atmosféry, hledání emocionální jistoty, sociálního bezpečí a stability, společné prožívání, společné vědomí) - sportovní oddíly tuto funkci ve většině případů splňují, pokud se v kolektivu neobjevuje šikana a jiné sociálně nežádoucí chování. V případě zdravé integrace je možné zmírňovat pocit frustrace a odstraňovat zklamání z funkce kompenzace, která je uvedena výše.

Rozdělení funkcí podle Opaschowskiho, dle mého názoru vystihují všechny možné úhly pohledu na volný čas. Je to jedna z nejrozsáhlejších definic funkcí volného času z důvodu pokusu obsáhnout komplexně toto složité téma.

Sportovní kluby působí výchovně i pedagogicky a mají velký vliv na jedince i v pozdějším věku. Občas dokonce přebírají funkci rodiny či vrstevnické skupiny. Proto by se funkce z pohledu pedagogiky volného času neměly zanedbávat a opomíjet, ale naopak by se s nimi mělo pracovat a plánovaně působit na jedince i skupinu.

Nelze se přiklánět pouze k jednomu rozdělení funkcí volného času. Hofbauer nám funkce dělí obecně a srozumitelně i pro laickou veřejnost nezabývající se problematikou volného času do hloubky. Roger Sue má přehledné a jasné rozdělení funkcí, ale zahrnuje tam i funkci ekonomickou, kterou v aplikaci na děti a mládež nelze dobře použít. Opaschowski naopak svoje rozdělení funkcí bere dopodrobna, vědecky a snaží se brát v úvahu všechny dopady na jedince a definovat je jako funkce, na které se dá zaměřit a rozvíjet je. Pávková je obecně přijímaná jako základ pedagogiky volného času a má také obecné a srozumitelné rozdělení funkcí volného času i pro laickou veřejnost. Ve své práci i praxi využívám převážně funkce podle Pávkové, protože mají komplexnější pohled než rozdělení od Hofbauera, ale naopak nejsou složité jako od Opaschowski a nezahrnují ekonomickou funkci jako Sue, u které ve věku 13 až 16 let ještě nelze přesně určit její vliv. I ve výzkumné části se proto pokouším uplatnit funkce dle rozdělení Pávkové.

2. Volnočasové aktivity

Volný čas vyplňujeme aktivitami, které děláme rádi, dobrovolně a uspokojují naše potřeby. V této kapitole rozdělím aktivity do několika kategorií podle odborné literatury. Závodní plavání zařadím do možných kategorií volnočasových aktivit.

Volnočasové aktivity jsou činnosti, které jedinec provozuje v době svého volna neboli volného času. Výběr těchto aktivit je závislý na pohlaví, věku, činitelích ovlivňující vývoj jedince jako je rodina, vrstevnická skupina, životní styl jeho i rodiny, ekonomické možnosti a v neposlední řadě i úroveň aktuální společnosti a trendy společnosti.

V publikaci *Pedagogika volného času* od PÁVKOVÉ (2002, str. 83), přesněji v kapitole 4, rozdělují aktivity volného času na činnosti tvořící součást volného času a na činnosti, které vyplývají z povinnosti dětí. Dále rozebírá činnosti tvořící součást volného času, protože to jsou aktivity, které jsou hlavní náplní tématu. Volnočasové aktivity se dále dělí na odpočinkové a rekreační činnosti, zájmové činnosti a veřejně prospěšné činnosti.

Veřejně prospěšné činnosti jsou dobrovolné aktivity, které vykonává jedinec pro sociální skupinu nebo jednotlivce v jejich prospěch nikoli svůj. V závodním plavání se takovéto aktivity mohou najít, ale jsou velice specificky závislé na konkrétním oddílu či klubu. Například úklid bazénu po závodech, apod.

Odpočinkové a rekreační činnosti. Pro vysvětlení zde uvedu definici dle Pávkové: *„Odpočinkové činnosti jsou velmi klidné, pohybově i psychicky nenáročné. Nejvydatnější formou odpočinku je spánek. Rekreační činnosti mají naopak charakter vydatné pohybové aktivity, nejlépe na zdravém vzduchu. Mohou mít podobu činností tělovýchovných či manuálně pracovních.“* (PÁVKOVÁ, 2002, str.83)

Odpočinkové činnosti mají závodní plavci provozovat převážně v domácím prostředí. Ve starším věku zajišťují i sportovní kluby odpočinkovou a rekreační činnost s menší časovou dotací. Ovšem ve věku 13 až 16 let by odpočinkové činnosti měla zajišťovat převážně rodina a instituce na to zaměřené a uzpůsobené jako jsou školní družiny, školní kluby apod.

Zájmové činnosti. Pávková tyto činnosti upřesňuje jako: *„cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci.“*(PÁVKOVÁ, 2002, str. 92)

Do této skupiny dělení volnočasových aktivit patří plavání.

Zájmové činnosti se dále dělí podle několika kritérií:

1. Kritérium intenzity zájmu. Dělíme je na zájmy hluboké a povrchní. Na hluboké zájmy musí jedinec vyvíjet nějaké úsilí pro uspokojení.
2. Koncentrace na předmět zájmu a jeho stupně. Souvisí to přímo s rozdělením na zájmy hluboké a povrchní. Dalo by se říci, že zájmy mnohostranné se dají považovat za povrchní a jednostranné zájmy za hluboké.
3. Časové kritérium trvání rozlišuje činnosti krátkodobé, dočasné, přechodné a trvalé.
4. Kritérium společenské normy dělí zájmy ze společenského hlediska. Zájmy mohou být žádoucí a nežádoucí. Žádoucí zájmy rozvíjí osobnost jedince a společnost je uznává jako správné a vyhovující. Nežádoucí zájmy, nenacházejí pochopení ve společnosti a společenskými a právními normami. Většinou nežádoucí zájmy vedou ke společensky nežádoucímu chování a tendenci k patologickému chování. Toto rozdělení zde uvádím pouze pro ucelení teorie a dále se tím nezabývám.
5. obsahová stránka zájmů. PÁVKOVÁ (2002, str. 93) uvádí dělení na společenskovědní, pracovní-technické, přírodovědně-ekologické, estetickovýchovné a tělovýchovného, sportovního a turistického zaměření. Některé zájmové činnosti se obsahově prolínají, a tudíž spadají do více skupin uvedeného dělení.

Plavání jako sport, i jeho závodní formu, bychom zařadili do produktivních zájmů. Do zájmů hlubokých, a tudíž i jednostranných. Pokud bychom se bavili pouze o plavání jako sportu, tak bychom ho řadili do přechodných, ale závodní činnost musíme zařadit do trvalých zájmových činností. Podle společenských norem je plavání žádoucí zájmová činnost. Závodní plavci svůj volný čas mají vyplněný tréninky, které jim už ve většině případů nedávají prostor pro nežádoucí zájmy a chování. Splňuje rozvíjení fyzické zdatnosti, všestrannosti a zdravý vývoj jedince. Aktivita podněcuje jedince k dalšímu sportování ve volném čase i v pokročilém věku. V posledním dělení bychom plavání i závodní formu plavání zařadili do kategorie tělovýchovného, sportovního a turistického zaměření jak již bylo zmíněno.

Pro lepší představu o využívání volného času k volnočasovým aktivitám zde uvádím výzkum, z roku 2007, který se snažili zjistit nejběžnější aktivity populace v České republice. „Výzkum ISSP 2007 sledoval třináct nejběžnějších aktivit. Nejčastěji trávíme čas před

televizi (72 % obyvatel ČR se dívá denně) a nebo posloucháme hudbu (44 % denně). Mezi nejrozšířenější aktivity – takřkajíc denní činnosti – patří ještě prohlížení různých webových stránek nebo komunikace prostřednictvím internetu, hraní her či jiná činnost na počítači (17 %) a také chození po obchodech a nakupování (15 % denně), čtení knih (14 %) a fyzická aktivita, ať už jde o sport či procházky (12%). Z nabízených možností, které jistě nevystihují všechny možné alternativy trávení volného času, mezi nejméně časté patří vedle návštěv sportovních událostí, chození do kina a také návštěva kulturních akcí jako jsou koncerty, divadla, výstavy apod.”(ŠAFR, 2010, str. 22)

Hlavní dělení, které uplatňuji i ve výzkumném šetření, je rozdělení volnočasových aktivit na aktivní (produktivní) činnosti a receptivní (pasivní) činnosti. Podle PÁVKOVÉ (2002, str. 93) je označení pasivní nesprávné, neboť při všech činnostech jsme v nějaké větší či menší míře aktivní. I při sledování sportovního utkání jsme aktivní, ale je to receptivní činnost. Pro objasnění a vymezení rozdílu mezi aktivní a receptivní činností vysvětlím, co jsou aktivní činnosti a co receptivní.

Aktivní činnosti se vyznačují velkým podílem účasti samotného jedince na tvoření aktivity a vytváření hodnot souvisejících s předmětem zájmu. Jako příklad můžeme uvést sporty, procházky, kreativní činnost a uměleckou činnost a navštěvování zájmových kroužků. Do aktivní činnosti se mimo jiné řadí tréninky plavání.

Při receptivní činnosti se aktivita jedince omezuje na přijímání a vnímání podnětů. Příkladem může být sledování sportovních utkání, sledování televizního vysílání, návštěva divadla či kina, četba, poslech hudby a další. Tyto činnosti neoznačujeme za pasivní, ale mohou v nás vyvolat pasivitu a to je také jejich nebezpečí. Receptivní činnosti pro naše účely rozdělíme ještě na technologickou receptivní činnost do které zařadíme všechny aktivity ke kterým využíváme moderní technologii, např.: mobilní telefony, televizi, počítač, tablet, internet a na receptivní činnost obecnou, do které zařadíme ostatní činnosti nespojené s technikou.

Nejpoužívanější rozdělení, které jsem uvedla jako poslední, na receptivní a aktivní činnosti využívám i v praktické části výzkumného šetření, kde to je hlavní rozdělení volnočasových aktivit dětí a mládeže i závodních plavců.

3. Závodní plavání

3.1 Plavání

Jako první definuji co to je plavání. Dále upřesňuji kdo je plavec a odůvodňuji důležitost plavecké gramotnosti. Posloupnost učení plavání zmiňuji pro lepší pochopení úrovně závodního plavání. Závodní plavání také definuji a zdůrazňuji rozdíl mezi rekreačním plaváním a závodním plaváním.

Definice plavání neexistuje. Najdeme několik definic samotného pohybu nebo definice sportu plavání. Zde je několik ukázek pro lepší vysvětlení.

Při návštěvě seminářů o plavání a školení pro trenéry se mi do paměti nejvíce vryl vyřčený popis pojmu plavání jednoho spoluposluchače, který jsem si do svým poznámek napsala v tomto znění: „Plavání je pohyb pomocí kterého se jedinec dokáže pohybovat ve vodním prostředí pouze pomocí pohybů vlastního těla.“

„Plavání je dlouholetý systematický pedagogický proces, kde je cílem dosáhnout nejvyššího sportovního výkonu.“ (MOTYČKA,2001)

„Plavání specifikujeme jako pohybovou činnost cyklického (lokomočního) charakteru, kde zásadními faktory výkonu jsou dokonale zvládnutá technika pohybu ve vodním prostředí a specifická plavecká vytrvalost.“ (NEULS, 2013, str. 7)

V České republice je definice dospělého plavce upřesněná takto: Plavec je ten: „*kdo bez zjevných známek vyčerpání překoná ve vodě souvislým plaváním vzdálenost 200 m a také zvládne pád do hlubší vody.*“ (ČECHOVSKÁ,2008, str.10)

U dětí se testují spíše základní plavecké dovednosti na základě kterých se hodnotí, zda je dítě již plavec nebo nikoli. Základní plavecké dovednosti jsou: plavecké dýchání, splývavé polohy na zádech a prsou, schopnost potopit se a orientovat se pod hladinou a zvládnout skok či pád do vody.

Plavecká gramotnost se stále snižuje. Procento úmrtnosti z příčiny utonutí je stále vysoké. Proto považuji plavání za jednu ze základních lidských dovedností. Toto mé tvrzení potvrzuje výzkum v rámci Diplomové práce která zkoumala počty utonutí a jejich příčinu od roku 1994 až do roku 2010, jehož výsledky jsou tyto: „*Z celkově zemřelých nalezlo smrt ve vodě celkem 4.665 osob, které nemusely zemřít. Česká republika se tím řadí v počtech utonulých na 100.000 obyvatel stále ještě na přední místa v Evropě. V jednotlivých letech se*

absolutní počty všech utonulých pohybují v rozmezí od počtu 213 osob v roce 2008 až po 414 osob v roce 1994. Roční průměr v celém sledovaném období představuje 274,5 utonulých osob.“ (BIDELNICA, 2012, str.45)

Posloupnost učení plavání začíná od útlého věku jedince jak nám nastiňuje paní Čechovská ve své publikaci o plavání:

„O plavání se ví, že je takovou pohybovou aktivitou, kterou lze provozovat od raného mládí až po úplné stáří. Do podvědomí veřejnosti již plně vstoupilo tzv. baby plavání. Je spíše než plaváním hrou s vodou a s pohybem v ní. Skutečné plavecké vzdělávání začíná až v předškolním věku, ale pak může pokračovat celý život. Stále se můžeme zdokonalovat ve využívání vodního prostředí pro svůj požitek i prospěch.“ (ČECHOVSKÁ, 2008, str. 7)

Plavání lze pedagogicky ovlivňovat již od útlého věku. Začíná se tzv. baby plaváním, kde je za cíl vypěstovat v dětech kladný vztah k vodnímu prostředí a rozvíjet jejich cit k vodě. V baby plavání si dítě převážně hraje s vodou a učí se sebezáchranné prvky.

Na baby plavání navazuje plavání v předškolním věku. V předškolním věku se již snažíme rozvíjet základní plavecké dovednosti jako je splývání na zádech i prsou, spontánní výdechy do vody, orientace pod vodou, skoky do vody, základní lokomoční prvky pro plavecké způsoby znak a kraul a prohlubují se sebezáchranné prvky.

Plavání je zařazováno jako povinná činnost v rámci školní tělesné výchovy, ale v dnešní době to již není zákonem nařízená povinnost školy zajišťovat plaveckou výuku. Některé školy od plavecké výuky upustily, jiné stále plaveckou výuku prvního stupně základní školy podporují. Okolo 6. roku je dítě schopno začít koordinovat své pohyby a spojit je rozumově. Tzn., dítě je schopno se začít učit plavecké způsoby znak a kraul. Teprve po zvládnutí těchto dvou plaveckých způsobů by měl navazovat plavecký způsob prsa. Plavecký způsob prsa by se měl učit až v případě, že mají děti dostatečně vyvinuté klouby a svaly, abychom neprohlubovali svalovou dysbalanci. Motýlek se učí jako poslední plavecký způsob, neboť je pro jeho zvládnutí zapotřebí již větší síly a lokomočně je nejnáročnější.

Po zvládnutí základních plaveckých způsobů znak, kraul a prsa navazuje na základní plaveckou výuku kondiční plavání. Kondiční plavání již má za cíl zdokonalovat plavecké způsoby a vytvářet větší fyzickou kondici a vytrvalost.

Existují další možnosti plavání jako je rehabilitační, zdravotní, apod. Tyto formy plavání mají přesně daný cíl, který nám napovídá již název. Dokud neprovozujeme plavání

na výkonnostní úrovni s plněním pravidel plaveckých způsobů, nejsme závodní plavci, ale pouze rekreační. Poslední úroveň je závodní plavání.

Rekreační plavání je tedy pohybová činnost, při které se snažíme překonat určitou vzdálenost ve vodním prostředí svým plaveckým stylem. Úkolem rekreačního plavání je osvojení si základních plaveckých dovedností a naučení se alespoň jednoho plaveckého způsobu. Rekreační plavání má za význam odlehčení podpůrného aparátu, otužování a zlepšení fyzické kondice a psychického stavu jedince. Tato činnost nemusí být pravidelná ani nijak pedagogicky řízená.

Rekreačními plavci jsou tedy všichni jedinci, kteří se ve vodě netopí a dokáží se přemístit z jednoho bodu do druhého. Jsou to všichni, kromě registrovaných závodních plavců.

3.2 Závodní plavání

„Sportování dětí není jen cestou zvyšování výkonnosti a přípravy na závod. Je to dlouhodobá a často velmi složitá výchovná činnost, kterou spolu ruku v ruce vykonají trenéři, vedoucí a rodiče“ (PERIČ, 2004, str. 9)

Závodní plavání je celá koncepce plaveckých tréninků s cílem dosáhnout individuálně nejvyššího výkonu. Již nepatří do rekreačního plavání, ale do vrcholového nebo sportovního plavání. Jeho cíl není pouze naučit plavecké techniky, ale důraz je kladen na sportovní výkon jedince. V závodním plavání by již měli být pouze plavci, kteří absolvovali základní plavecký výcvik, a tudíž umí všechny plavecké způsoby na základní úrovni. V závodním plavání se již zdokonalují plavecké způsoby a techniky, učí se specifické dovednosti, jako jsou kotoulové obrátky, starty, vytrvalost a další. Závodní plavání již má pravidelné tréninkové jednotky týdně, měsíčně. Tvoří se celoroční plány, podle kterých se řídí tréninkové jednotky a skládají se z několik složek tréninků. Závodní plavání zahrnuje složku zabývající se tělesnou přípravou, technickou přípravou, taktickou přípravou, psychickou přípravou a teoretickou přípravou.

Plavecký trénink je soustavný, cílevědomý, dlouhodobý a přitom plánovaný vedený pedagogický proces, zaměřený na plnění úkolů sportovního plavání. (COUNSILMAN, 1974)

Každá věková skupina má svůj plán zatížení a podle tohoto plánu počet tréninkových jednotek. Tréninkové jednotky mohou být v bazénu, ale jsou přípravy i mimo vodní prostředí

- venku, v tělocvičnách a posilovnách. Plán se sestavuje pro jednu skupinu plavců na základě jejich mentálního i fyzického věku a jejich momentální kondici. Výsledkem tréninkových jednotek a plánů jsou dosažené výkony, kteří jedinci předvádějí na soutěžích a závodech. Závodní plavání je systematicky vedená činnost, která ovlivňuje jedince pedagogicky i výchovně a v neposlední řadě i psychicky. Je to činnost, která je vedená trenérem, který by měl mít vzdělání a kompetence ke správnému ovlivňování a motivování jedinců.

Závodní plavání je již kontrolované a organizované českým svazem plaveckých sportů. Český svaz plaveckých sportů nám vymezuje pravidla, podle kterých závodní plavec musí plavat, určuje nám za kterých podmínek můžeme být závodními plavci, registruje závodní plavce a zodpovídá se mezinárodní plavecké federaci FINA. Také tvoří termínovou listinu závodů a přeborů, kde se závodní plavci hodnotí na základě dosažených výsledků.

Každý závodní plavec musí být registrovaný pod Českým svazem plaveckých sportů. Musí splňovat lékařskou sportovní prohlídku. Pro kvalifikaci na závody musí dosahovat určitých časů a plavat správnou technikou plavání dle pravidel schválených českým plaveckým svazem.

Závodní plavání, stejně jako všechny ostatní sporty na vrcholové úrovni, je časově náročný sport, který využívá a zatěžuje celé tělo a mysl.

3.3 Porovnání rekreačního plavání se závodním plaváním

Rozdíl mezi rekreačním plaváním a závodním plaváním je jasně rozeznatelný. Rekreační plavání není omezeno pravidly, časem, pravidelností ani výkony. Je to pohybová činnost, která má uspokojit naše potřeby a pocity.

Závodní plavání je již pohybová činnost za účelem dosažení co nejlepších sportovních výkonů. Je to organizovaná, pravidelná činnost s přesahem do výchovy jedince a tvoření jeho cílů a osobnosti. Ale i přesto by měla uspokojovat potřeby a pocity plavců.

Rozdílů je samozřejmě mnohem více. Závodní plavání od rekreačního plavání využívá i jinou techniku jednotlivých plaveckých způsobů. Například, u plaveckého způsobu prsa je dynamika hlavy u závodního plavání velice důležitou součástí plavecké techniky. Oproti tomu u rekreačního plavání se dynamika hlavy v plaveckém způsobu prsa skoro nevyužívá kvůli zamezení přetěžování krční páteře. Pohyby hlavou nehrají důležitou roli kvůli jiným cílům v rekreačním plavání než v závodním pojetí. Rekreační plavání nemá za cíl rychlost.

Další rozdíl je v četnosti plavání. Rekreační plavání je závislé pouze na pohnutkách jedince, případně na lekcích v plaveckých školách, které jsou ale omezené a nemusí být pravidelně navazující. Závodní plavání má přesně dané tréninkové jednotky, v daný den a čas, pravidelně a nepřetržitě se opakující s jasným úkolem a navazujícími cíli.

Rozdíl najdeme také v působení na jedince. V rekreačním plavání jsou využívány i jiné funkce trávení volného času. Například mnou zvolené rozdělení, které používám od Pávkové, zmíněné v kapitole 1.2. Funkce výchovná v rekreačním plavání může být použita jako nutnost plavecké gramotnosti jedince, respektu k vodnímu prostředí. Výchovná funkce v závodním plavání má další využití ve výchově k fair play, tolerování pravidel, ovládnutí svého chování při stresu na závodech, naučení se prohrávat, zvládat naopak pocity vítězství a další. Následující funkcí je funkce zdravotní, která má rekreační plavání společnou se závodním plaváním. Závodní plavání ji ještě rozvíjí o povinnost zdravé stravy a pitného režimu v závislosti na zlepšování výkonnosti jedince. Sociální funkce je u rekreačního plavání náhodná a neřízená. V závodním plavání plní sociální funkci sociální skupina, která je složená z ostatních závodních plavců a trenéra, trenérů. Funkci preventivní a rozvojově zaměřenou v rekreačním plavání také najdeme a to v podobě sebezáchranných prvků. V závodním plavání zas za prevenci kromě sebezáchrany můžeme považovat pravidelnost a větší časovou náročnost aktivity a tudíž snižované riziko nežádoucího chování ve volném čase jedince.

Zátěž hraje také rozdílnou roli v rekreačním a závodním plavání. V rekreačním plavání si zátěž volíme sami, buď na základě svého cíle nebo na základě svých pocitů. V závodním plavání máme přesně určenou zátěž pro jednotlivé věkové kategorie s ohledem na tělesný a psychický vývoj jedince či skupiny.

Další proměnou je motivace. V rekreačním plavání jsou pouze osobní motivace nebo ojediněle nějaké výzvy. V závodním plavání je hned několik motivací. Samozřejmě významnou roli hraje osobní motivace, ale dále se zde uplatňuje skupinová motivace, která má neocenitelný vliv a také motivace dosaženými výsledky a úspěchy. V neposlední řadě je nezanedbatelná i motivace autoritou v podobě trenéra.

Všichni jsme rekreační plavci dokud nejsme registrovaní pod Českým svazem plaveckých sportů kdy se z nás oficiálně stávají závodní plavci.

4. Věkové kategorie

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na věkovou kategorii 13 až 16 let, která v závodním plavání spadá do kategorie žactvo a mladší dorost podle následujícího vysvětlení. V plaveckých disciplínách jsou kategorie žactvo ve věku od 10 až 14 let a od 15 až 16 let to jsou kategorie mladšího dorostu. Existuje ještě kategorie mladší žactvo do 9 let a mladší a také kategorie starší dorost od 17 let, na kterou navazuje už jen kategorie ženy a muži a masters.

Podle vývojové psychologie spadá věk 13 až 16 let do staršího školního věku do 15 let s přesahem až do období adolescence, která trvá až do 20 let. Tyto dvě období jsou období dospívání. Do 15 roku je to ještě období pubescence, na kterou navazuje období adolescence. Tudíž se ve vybrané věkové kategorii potkávají dvě zásadní vývojová období. Kategorie rozdělená v plavání nerespektují vývojové fáze jedince.

Věková kategorie 13 až 16 let je jedno z nejzásadnějších životních období. Je to hraniční a zároveň přechodné období, a proto také velice rizikové. Je to období změn, kdy jedinec přechází ze základní školy na vyšší úroveň vzdělávání, z jedné sociální skupiny do druhé a zároveň si hledá místo ve společnosti. Tato velká zátěž na jedince se odráží ve sportovním životě kromě osobního. Pokusím se definovat starší školní věk a jeho změny a poté i adolescenci, která se věkového rozhraní 13 až 16 let také dotýká.

4.1 Školní věk a jeho vývoj

Pro objasnění věkových období jsem použila publikaci Vývojové psychologie od autorky Marie VÁGNEROVÉ (2000).

Období školního věku, přesněji staršího školního věku, navazuje na období středního školního věku a trvá do ukončení povinné základní školy jak jsem již zmínila výše. Období je označováno jako pubescence. Je to přechodná doba mezi dětstvím a dospělostí. Dochází k proměně všech složek osobnosti dospívajícího s největším důrazem na tělesné změny a pohlavní dozrávání.

Tělesné dospívání má v tomto období velký vliv na jedince. Jelikož ale každý jedinec dospívá individuálně, může toto období vést k frustracím. Jedinci se ve skupinách porovnávají a odchylky v tělesném vzhledu mohou vést k deprivacím a k utváření si psychických problémů. Mění se i citové prožívání, emoční labilita. Citové reakce bývají

situaci nepřiměřené či přehnané. Proto se jedinec stahuje do sebe a má sklon k introvertnosti. Jejich sebehodnocení se mění, jsou zranitelnější a vztahovačtější a emociálně nevyrovnaní. Jejich uvažování se mění na úroveň formálních logických operací, dokážou uvažovat i hypoteticky. Svými radikálními názory se pubescent chrání před nejistotou, kterou vidí v nutných rozhodnutích, které v tomto období musí udělat a v neznámu co ho čeká. Erikson toto období označuje jako fázi hledání a vytváření si vlastní identity. Mění se názory na jiné osoby včetně rodičů. Odmítá podřízenou roli a neakceptuje autority. Mění se vztah ke škole. Potřeba odpoutání se od rodiny = emancipace. K rodičům začíná být jedinec kritický a proto se uchyluje k vrstevnickým skupinám. Tuto skutečnost, že se jedinci snaží odpoutat od rodinného kruhu, potvrzuje zde uvedený výzkum v kapitole 1. Skupina slouží jako opora pro jedince, který v ní nalézá i podporu svých názorů a chování. Skupinová identita je přechodnou fází v rozvoji identity. (VÁGNEROVÁ, 2000, str. 251-252)

Pro kategorii žáků by měl být ještě tvořen plán na základní plavecký trénink. V tomto věku jsou plavecké tréninky ještě zaměřené na všestranný pohybový rozvoj, důraz je kladen na techniku a rozvíjí se dovednost koordinace a reakce. Nezařazuje se posilování, případně pouze s vlastní vahou těla. Rozvoj vytrvalosti se zařazuje až od 12 roku na základě individuálního vývoje. Velký důraz je kladen na správný vývoj svalů, podporování hlubokého stabilizačního systému a vyvarování se svalové dysbalanci. V tomto období je kladen důraz na funkci sociální z důvodu udržení motivace jedince pro závodní plavání. Sociální skupina tvořená závodními plavci může sloužit jako podpora pro překonání období hledání identity.

4.2 Adolescence

Na období pubescence navazuje období adolescence. Je to druhá fáze dospívání, kdy její počátek je ohraničen biologicky pohlavním dozráním. Toto období celé nespadá do naší věkové kategorie do 16 let. Spíše pouze začátek tohoto období v době přechodu na další vzdělávací instituci. Proto všechny zde uvedené změny ještě nemusí mít jedinec v naší věkové kategorii zvládnuté.

V tomto období je pro adolescenta nejdůležitější vzhled zevnějšku a k tomu se také váže napodobování různých idolů a vzorů krásy, což může vést k různým somatickým poruchám. Proto je toto období velice citlivé na názory ostatních ohledně jejich zevnějšku. Je to období, kdy umí uvažovat velice flexibilně bez dostatečných zkušeností, a proto jsou jejich názory a řešení nepřiměřeně radikální.

Do tohoto období se promítá přijetí do další školní instituce ve formě střední školy, učiliště a podobných školních zařízení. I to má vliv na adolescenta. Dotváří se postoje a obecné vzorce chování ve vztahu k práci, sociální pozici a výkonu či motivaci. Dospívající zde dotváří svojí identitu. Již většinou nehledá svojí identitu, ale vyjasňuje si a vymezuje svoje individuální chování a modely pro svojí sociální skupinu. Zde se rozvíjí i mužská a ženská role jako významná složka identity dospívajícího.

Nejzásadnější je přijetí dospívání a dospělosti a to nejen právníkou formou dosažení plnoletosti, ale také zodpovědností, omezení spojené s plnoletostí, přijetí následků za své chování. Někteří adolescenti na to nejsou ještě dostatečně zralí a připravení, a tuto změnu oddalují. V závislosti na této změně se již k dospívajícímu člověku přistupuje jako k dospělému a očekává se od něj, jednání a chování na úrovni dospělého člověka, což je někdy pro adolescenty stresující nárok.

Jeho život se mění i po stránce vztahové. Již neodmítá veškeré autority, ale názory je schopný objektivně hodnotit a poté si vytvořit svůj, většinou ještě radikální, názor a postoj. Respektuje učitele a své rodiče. Již by měl mít za sebou i období separace od rodiny a začíná být závislý na vrstevnících a vztazích s nimi. Vrstevníci hrají velkou roli v tomto období neboť uspokojují různé potřeby v podobě emoční jistoty, kterou nacházejí u přátel, kteří mají podobné zájmy, hodnoty a názory. Partnerské vztahy v tomto věku se již začínají objevovat v podobě zamilovanosti a romantických lásek, které mají většinou krátkodobý charakter, protože ještě nejsou připraveni na trvalejší vztah. Ale již mají první sexuální zkušenosti a první pohlavní styk.

Partnerské vztahy a intimní vztahy mají obrovský vliv na dosažené výkony ve sportu. Jelikož je jedinec psychicky zatěžován vztahem a emočním napětím, není schopen podávat jeho standardní výkony.

V poslední fázi vývoje adolescence se většinou setkáme i s pracovním vztahem a pracovními povinnostmi v roli zaměstnance. Je to nová role, která může naplnit nebo zklamat očekávání a opět se to odráží na psychice jedince. Sport v tomto období je stabilita, kterou jedinec vyhledává a většinou ve sportovních klubech má i přátele, kteří mu tvoří jeho emoční jistotu. Bohužel, výsledky ve výkonnosti sportu v tomto období vývoje jedince jsou velice nestabilní a nepředvídatelné. Poslední fáze vývoje ovšem už nespadá do věkové kategorie do 16 let. (VÁGNEROVÁ, 2000, str. 296-297)

Období dospívání je v plaveckém tréninku také přechod na specializovaný trénink, ze všeobecného neboli základního plaveckého tréninku. Specializovaný plavecký trénink je již konkrétně zaměřen na jednu či dvě plavecké disciplíny ve kterých jedinec vyniká a cílem je zdokonalení určené plavecké disciplíny. Již se zařazuje trénink vytrvalosti, intervalové metody, posilování, psychologická příprava a pracuje se s tepovými a laktátovými metodami sledování pro zvyšování výkonnosti jedince. Stále se samozřejmě hlídá správný tělesný vývoj, již je možnost i hlídání stravy a přesně se dodržují jednotlivé tréninkové období a jejich zatížení.

Obě věkové období se prolínají a jejich průběhy jsou individuální podle jedince. Přechod mezi jednotlivými obdobími a fázemi vývoje je pro jedince velice zatěžující v osobním životě a samozřejmě zasahuje i do jeho sportovního života. V osobním životě mají jeho názory a hledání identity vliv na chápání volného času a jeho naplnění.

4.3 Časová dotace volného času, tréninků a povinností

S věkem souvisí i počet tréninkových jednotek v plaveckém tréninku. Žáci ve věku 13 až 14 let mají pět tréninkových jednotek v bazénu s časovou dotací 60 až 90 minut a většinou dvě tréninkové jednotky na suchu, tzv. suchou přípravu s časovou dotací 60 minut. Dohromady za týden tedy mají sedm až osm tréninkových jednotek. V některých závodních plaveckých oddílech jsou již přidány sobotní tréninky a tréninkové jednotky se jim navýší. Je to velice specifické a závislé na daném závodním oddíle. Tyto mladší závodníci tedy stráví tréninkovou přípravou přibližně deset hodin týdně.

Mladší dorost ve věku 15 až 16 let má ještě více tréninkových jednotek. Již trénují dvoufázově, tzn. v ranních i odpoledních hodinách. V bazénu tráví přibližně sedm tréninkových jednotek s časovou dotací 90 minut, ojediněle až 120 minut. Mají také tréninkové jednotky v tělocvičně v rozmezí dvou až tří těchto jednotek, s časovou dotací 90 minut. Dohromady za týden mají devět až deset tréninkových jednotek. V tomto věku se již přidávají tréninkové jednotky i o víkendu, většinou v sobotu. Tyto tréninkové jednotky se uskutečňují na základě vypsání závodů, které jedinci absolvují, proto nejsou pravidelné. Závodní plavci v této kategorii stráví v bazénu přibližně deset a půl hodiny, dohromady tréninkovou přípravou stráví přibližně čtrnáct hodin týdně.

Všechny časové dotace tréninků jsou pouze pro orientační představu. Když se ale podíváme z matematického hlediska na volný čas těchto závodních plavců, tak žáci v naší věkové skupině, 13 až 16 let, by měli spát 8 hodin denně, tzn. 56 hodin týdně a ve škole

stráví přibližně 30 hodin týdně. Ze 168 hodin týdně jim zbývá už pouhých 82 hodin. Dále musíme odečíst, podle definice volného času, čas strávený nutným cestováním do školy a ze školy a jiných institucí, čas strávený nad přípravou do školy, čas nad biologickými potřebami a povinnostmi doma. Po odečtení těchto položek nám zbyde volný čas, který je definován jako čas, kdy si svobodně volíme činnosti pro uspokojení vlastních potřeb. Závodní plavci a další registrovaní sportovci svůj volný čas tráví povinnými sportovními tréninky a to každý den kolem 1 až 2 hodin. Čas sportovních tréninků je aktivní volnočasová činnost a řadí se do volného času dětí a mládeže. Volnočasová činnost je to proto, že je svobodně a dobrovolně volení a uspokojuje potřeby jedinců, ale je pravidelná a nemohu si místo tréninku vymyslet jinou činnost. I přes tento fakt, některé sportující děti a mládež uvádějí, že tréninky nejsou volný čas a proto při výpočtech volného času sportovců, tréninky odečítají od volného času. Podle teorie a definice volného času, ale jsou tréninky součástí volného času jedince a odečítat by se neměly.

Časová dotace tréninků, školy a povinností je různá a závislá na několika proměnných. Nejdůležitější proměnou je věk. Věk nám dává představu o vyspělosti jedince jak fyzické tak psychické a jeho stabilitě. S tím souvisí i objem času strávený tréninky, školou a povinnostmi a také volného času jedinců a jeho naplnění.

5. Praktická část

5.1 Cíle, hypotézy a úkoly práce

Výzkum založený na zkoumání volného času dětí a mládeže je velice důležitá forma zpětné vazby. Na základě výsledků můžeme řízeně ovlivňovat vývoj a preference dětí a mládeže.

Cílem výzkumného šetření je získat představu o množství času dětí a mládeže se kterým disponují jako se svým volným časem a zdali závodní plavci mají stejné množství času. Případně jak tento získaný čas tráví mimo tréninky plavání.

Úkolem tohoto výzkumu je ověřit hypotézy vzniklé na základě zkušeností, dostupné literatury a výzkumů již provedených. Dalším dílčím teoretické části, se shoduje s volným časem závodních plavců. Jestli závodní plavci mají volný čas zde definovaný a zda jejich volný čas plní funkce volného času a volnočasových aktivit.

Hlavní hypotézy:

H1: Děti a mládež mají více volného času než závodní plavci ve stejném věku.

H2: Nejčastějším způsobem trávení volného času závodních plavců mimo tréninkové hodiny jsou pasivní, neřízené volnočasové aktivity.

H3: Děti a mládež jako neregistrované sportovci i závodní plavci tráví svůj volný čas kvalitativně stejně.

H1: Je formulovaná na základě výzkumů z Institutu dětí a mládeže MŠMT v ČR kdy byl zjištěn výsledek, že děti a mládež mají převážně dostatek volného času. Také bakalářská práce od autorky ŠVEHLOVÉ Anny, na téma Vliv rodinného prostředí na trávení volného času uvádí, že děti mají volného času tak akorát. Tyto dva výzkumy uvádějí, že děti a mládež mají dostatek volného času. Z vlastní zkušenosti vím, že závodní plavci tvrdí, že mají nedostatek volného času. Tudíž na základě dvou výzkumů dětí a mládeže a mé zkušenosti jsem zformulovala tuto hypotézu.

H2: Tato hypotéza našla základy v Závěrečné zprávě Národního institutu dětí a mládeže, Ministerstva školství a mládeže a tělovýchovy na téma „Aktuální problémy mladé generace ČR” z roku 2006, kde najdeme výčet aktivit ve volném čase, které se řadí do receptivních činností.

H3: Tato hypotéza je podložena opět výzkumem z výše uvedené bakalářské práce na téma Vliv rodinného prostředí na trávení volného času, kde najdeme seznam nejčastějších volnočasových aktivit dětí a mládeže. Jako nejčastější aktivity byly vyhodnoceny receptivní činnosti. Z praxe usuzuji, že závodní plavci ve svém volném čase, kromě tréninků, tráví volný čas stejně, jako jejich vrstevníci.

5.2 Metodologie práce

Pro zpracování výzkumu a získání dat pro výzkumné šetření jsem použila kvantitativní metodu, která spočívá v dotazníkové formě sběru dat. Doplnila jsem ji o časový snímek pro přesnější určení množství volného času a polostrukturovanými rozhovory. Pro H1 jsem použila sběr dat získaný časovým snímkem, aby šetření bylo co nejpřesnější. H2 je ověřena dotazníkovým šetřením, stejně jako H3, kterou navíc doplňuji o polostrukturované rozhovory.

Dotazník měl celkem 17 otázek, z toho 3 otázky otevřené a zbylých 14 uzavřených. Součástí dotazníku je úvod a vysvětlení pojmu volný čas ve srozumitelné formě pro věkovou kategorii 13 až 16 let jak jsem již zmiňovala v kapitole 1., v části definic. Příklad dotazníku je přiložen jako příloha A. Dotazník byl vytvořen hravě a zábavně, aby respondenti měli chuť ho vyplnit. Ne zvolila jsem proto klasické otázky, ale udělala jsem dotazník interaktivní, kde měli respondenti vybarvovat, kreslit či doplňovat.

Časový snímek jsem se také snažila připravit zábavnou formou, aby ho respondenti měli chuť vyplňovat a tudíž, aby se stal co nejužitečnějším. Příloha B je příklad podoby časového snímku. Proto dostali tabulku s osou, na které byli uvedené dny v týdnu a časovou osu, které byla rozdělena po jednotlivých hodinách celých 24 hodin. Vysvětlivky jim určovali zkratky, které mohli používat nebo místo zkratk mohli používat barvičky komu se nechtělo psát. Pro označení úseku volného času a spánku jsem dětem poskytla využití emotikon. Respondenti si měli každou hodinu zapisovat co dělali pomocí zkratk či barviček. Takto vyplňovali snímek po dobu 14ti dnů, abychom dosáhli objektivních dat. Jelikož jeden z týdnů mohl být něčím výjimečný, jako jsou prázdniny, státní svátky, narozeniny apod.

Polostrukturovaný rozhovor se zaměřil na doplňující otázky ohledně volnočasových aktivit. formulované otázky byly na věk a druh školy, kterou respondent navštěvoval. Dále strukturované otázky byly na nejčastější volnočasovou aktivitu, zda někdo ovlivňuje jeho volný čas a volbu volnočasových aktivit. Jako poslední strukturovaná otázka byla, zda sport

považuje za volný čas nebo povinnost a proč. Ostatní otázky byly pokládány na základě vývoje rozhovoru s respondentem.

5.3 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořily děti a mládež ve věku 13 až 16 let z různých plaveckých klubů a oddílů a také neregistrovaní sportovci ze stejných škol jako plavci. Respondenti spadají do Středočeského kraje, Prahy, Jihomoravského a Moravskoslezského kraje. Středočeský kraj zastupují respondenti konkrétně z Mladé Boleslavy, Říčana, Berouna, Kolína a Brandýsa nad Labem. Z Jihomoravského kraje jsou převážně respondenti z Brna, Blanska a okolí a z Moravskoslezského kraje z Karviné.

Časový snímek byl rozdělán deseti respondentům bez sportovního zatížení a deseti respondentům zabývajícím se závodním plaváním, celkem tedy 20 respondentům. Návratnost časových snímků byla 100%. Šetření dětí a mládeže, které nemají sportovní aktivity je doplněno již proběhlými výzkumnými šetřeními od jiných autorů, dostupnými online.

Dotazník byl v papírové formě rozdělán padesáti respondentům a návratnost byla 65%. Ostatní respondenti odpovídali na dotazník ve formě online na webovém portále. Online dotazníků bylo vyplněno 48. Celkem se tedy v dotazníkového šetření zúčastnilo 81 respondentů.

Polostrukturované rozhovory byly pouze doplňující a objasňující některé jevy, proto se jich zúčastnilo pouze pět respondentů. Výzkum je ještě doplněn o respondenty z jiných již proběhlých výzkumů dalších autorů, z odborných článků a publikací.

Celkový počet respondentů byl tedy 106.

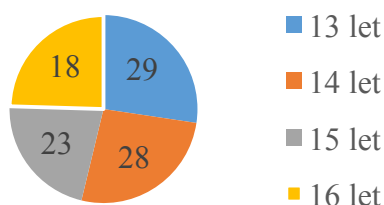
5.4 Výsledky

Dotazník měl být anonymní kvůli větší objektivnosti, proto jsem nežádala o jméno respondenta. Jelikož děti ve věku 13 až 16 let, jsou ještě pod vlivem rodičů a autorit a nemají dostatečně rozvinutý svůj charakter a své postoje a názory, s věkem samozřejmě již klesá vliv rodičů a autorit a mají své názory jak jsem vysvětlila v kapitole 4., kde jsem definovala jednotlivá věková období, je proto pro ně bezpečnější a psychicky lepší, pokud nemusí uvádět své jméno. Bez jména by si ale z dotazníku mohly udělat také pouze zábavu a nemusely by mu přikládat žádnou hodnotu, proto jsem zvolila místo podpisu či identifikace

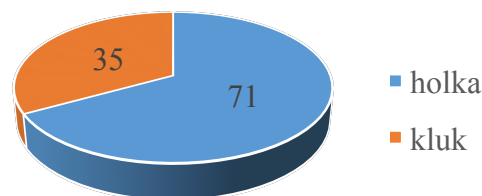
pouze přezdívku. Přezdívka jim dává pocit bezpečí, ale zároveň je podvědomě nutí vyplnit dotazník věrohodně.

V mém výzkumu jsem se zaměřila na věk 13 až 16 let. Podle vyplněných dotazníků a časových snímků jsem získala poměrně vyrovnaný zkoumaný soubor respondentů, viz. graf. č.1. Od každého věkové kategorie mám přibližně stejný počet respondentů, což znamená, že by nám věk nemusel zkreslovat dosažené výsledky, ale naopak by nám mohl poskytnout vyrovnané závěry.

Graf č.1
Věk
[počet dotazovaných]



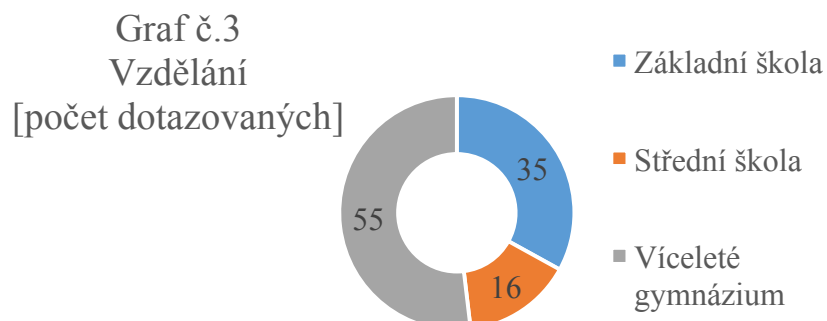
Graf č.2
Pohlaví
[počet dotazovaných]



Ovšem závěry musíme přehodnotit i na základě pohlaví. Respondenty jsem měla převážně ženského pohlaví podle grafu č.2. Tento fakt musíme zohlednit v dosažených výsledcích, jelikož vyspělost mužského a ženského pohlaví se v tomto věku liší. Tudiž i volené volnočasové aktivity jsou nepřímo úměrně závislé na pohlaví respondentů.

Jako jeden z posledních obecných ukazatelů mi respondenti sdělili, kterou úroveň školy studii. Na základě druhu vzdělávání je možné odhadnout čas strávený ve škole a odvodit čas, který by byl možný považovat za volný čas nebo osobní čas. Tuto problematiku jsem již zmínila a více rozebrala v kapitole 4.3., kde jsem se zabývala časovou dotací tréninků a školy. Více jak polovina respondentů navštěvuje víceleté gymnázia podle grafu č.3. Tyto druhy škol mají větší počet vyučovacích hodin než základní školy a tudíž se jim i zkracuje čas, který bychom mohli považovat za volný čas respondentů. Také musíme zdůraznit náročnost učiva a s tím související domácí přípravu na vyučování. Druhá menší část v počtu 35 respondentů navštěvuje základní školy. Základní školy mají okolo 30 vyučovacích hodin týdně. To by mělo znamenat větší množství času pro osobní využití jedinců oproti respondentům, kteří navštěvují víceleté gymnázia. Malá část dotazovaných, přesněji 16 respondentů navštěvuje střední školu. Zde je již velice specifické rozvrhnutí

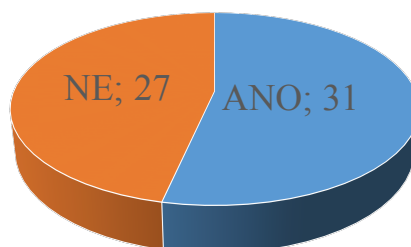
vyučovacích hodin podle zaměření školy a proto nelze odhadovat počty vyučovacích hodin ani časovou náročnost na domácí přípravu. Jelikož je to ale menší počet respondentů, tak by ovlivnitelnost výsledků v poměru k této neznámé neměla být zásadní.



Po obecných otázkách věku, pohlaví a vzdělávání, které jsou nutné ke zhodnocení objektivnosti zkoumané skupiny respondentů, se už můžu zabývat hlavními otázkami výzkumného šetření. Pro ověření nebo vyvrácení daných hypotéz jsem zkoumala respondenty, kteří nejsou registrovanými sportovci a srovnávala je se závodními plavci. Na základě vyplněných časových snímků od deseti závodních plavců a od deseti neregistrovaných sportovců jsem zjistila průměrné počty hodiny týdně, které jim zabírá škola, osobní fyzické a biologické potřeby například jídlo, spánek, hygiena, apod., u závodních plavců trénink a volný čas.

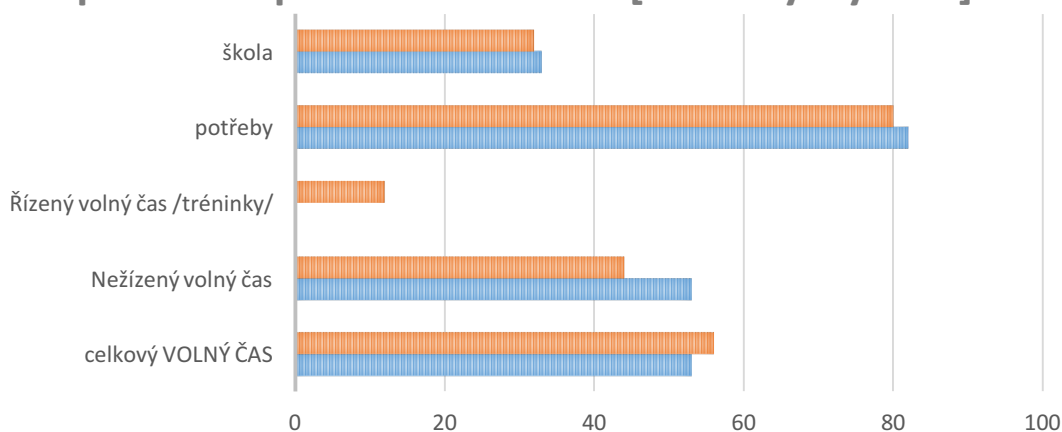
Na úvod výzkumného šetření musím uvést zjištění, že 27 dotazovaných respondentů z řad plavců, nepovažuje čas strávený na tréninkách jako svůj volný čas, ve kterém si svobodně zvolili činnost. I když v teoretické části jsem zařadila plavecké tréninky do volného času řízeného a samotné tréninky plní hned několik funkcí volného času jak již bylo vysvětleno. V dotazníkovém šetření na základě kterého vznikl graf č.4 a jeho výsledek, byla uvedena definice volného času, podle které respondenti mohli zařadit tréninky do volného času. Podle tohoto zjištění je následující výsledek výzkumného šetření zkrácen. Neboť pokud skoro polovina zkoumaných závodních plavců nepovažuje tréninky za svůj volný čas, tak i podle toho vyplňovala zbylou část dotazníku a v závislosti na tom vypadají výsledky. Rozhodla jsem se proto ke každé zjištěné hodnotě napsat dva možné výsledky, a to na základě teorie o volném čase kdy tréninky závodních plavců spadají do volného času a druhý výsledek na základě tohoto faktu, že 27 respondentů tréninky nepovažují za svůj volný čas.

Graf č. 4
Tréninky = volný čas
[počet dotazovaných plavců]



Z grafu č. 5 nám vyšel výsledek, že nespportovci i plavci tráví stejně času ve škole. Je to logické konstatování výsledků, neboť navštěvují stejné nebo podobné školské zařízení. Čas strávený nad osobními biologickými a fyzickými potřebami je také velice podobný s rozdílem 2 hodin týdně. Podle časových snímků by se dala tato nesrovnalost vysvětlit tím, že závodní plavci tráví méně času nad povinnostmi související s rodinou a domácími pracemi. Hodnota tréninků je průměrná. Ovšem s měnícím se věkem stoupá počet hodin tréninků až na dvojnásobek, což je již nezanedbatelný časový úsek.

GRAF Č.5 Poměr časového zatížení plavců oproti ostatním [hodiny týdně]



	celkový VOLNÝ ČAS	Neřízený volný čas	Řízený volný čas /tréninky/	potřeby	škola
■ Závodní plavci	56	44	12	80	32
■ Neregistrované děti a mládež	53	53	0	82	33

Časová dotace volného času závodních plavců a neregistrované mládeže je také velice podobná v první verzi chápání výsledků. Jelikož jako první uvádím výsledky opřené o uvedenou teorii a fakt, že tréninky jsou volný čas, tak nám graf č.5 říká, že závodní plavci mají stejné množství volného času jako ostatní děti a mládež. Je to také logické zjištění. Je zde rozdíl ve formě trávení volného času. Závodní plavci mají v průměru 44 hodin týdně neřízeného volného času do kterého nezařazujeme tréninky neboť tréninkové hodiny jsou řízené a mají 12 hodin neřízeného volného času, zato děti a mládež jako neregistrovaní sportovci mají 53 hodin týdně neřízeného volného času a žádný řízený volný čas podobný tréninkovým hodinám nemají.

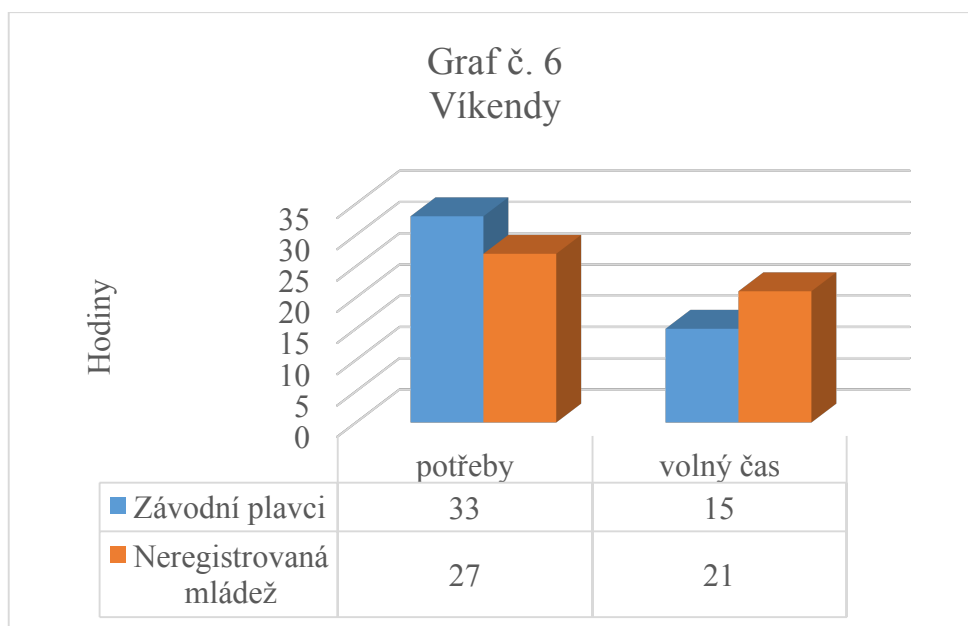
Ovšem druhá teorie, která by byla založená na zjištění z grafu č.5, kdy plavci nepovažují tréninky za volný čas by už výsledek byl jiný. V takovém případě, by závodní plavci měli až o 9 hodin méně svého volného času než neregistrované děti a mládež. Tím by se potvrdila odpověď Honzy z polostrukturovaného rozhovoru, který odpověděl na otázku jestli má stejně volného času jako závodní plavec stejně jako jeho kamarádi, kteří nedělají sport a proč si to myslí, jak by odůvodnil svojí odpověď.

Honza 14 let: *„Ne, rozhodně ne. Mám méně volného času, protože oni nemají tréninky. A oni mají víc času na počítačové hry proto jsem taky o úroveň pozadu v online hře...“*

Ovšem v grafu č.5 není zdůrazněný čas věnovaný volnočasovým aktivitám o víkendu. O víkendu je nastaven jiný režim než ve všední den i u závodních plavců. Závodní plavci v této věkové kategorii 13 až 16 let, mají o víkendu průměrně 1 den za 1 měsíc věnovaný závodům. Tento průměr byl vypočítán na základě povinných kvalifikačních závodů pro tuto věkovou kategorii za jeden kalendářní rok. Na to ovšem v tomto šetření nebudeme brát zřetel jelikož se zabýváme týdenní časovou dotací nikoli měsíční. O víkendu by proto podle logického závěru, měli mít závodní plavci stejně volného času jako ostatní děti a mládež.

Jak již bylo vysvětleno v kapitole 4.3. o časové dotaci, přibližně 32 hodin volného času připadá na víkend. Tento údaj samozřejmě obsahuje i potřeby fyzické a biologické a čas, který nezahrnujeme do volného času jako přípravu na školu apod. Podle výzkumného šetření nám o víkendu zbyde přibližně 22 hodin volného času. Podle grafu č.6 nám výzkumné šetření ukázalo, že potřeby, které závodní plavci zanedbávají a mají časovou dotaci nižší přes pracovní týden, vynahrazují o víkendech. Oproti tomu děti a mládež mají potřeb méně, protože je mají rovnoměrně rozvrhnuté po celý pracovní týden. Na tomto faktu

závisí i volný čas obou skupin. Proto můžeme sledovat méně volného času závodních plavců o víkendu než u ostatní zkoumané populace dětí a mládeže.



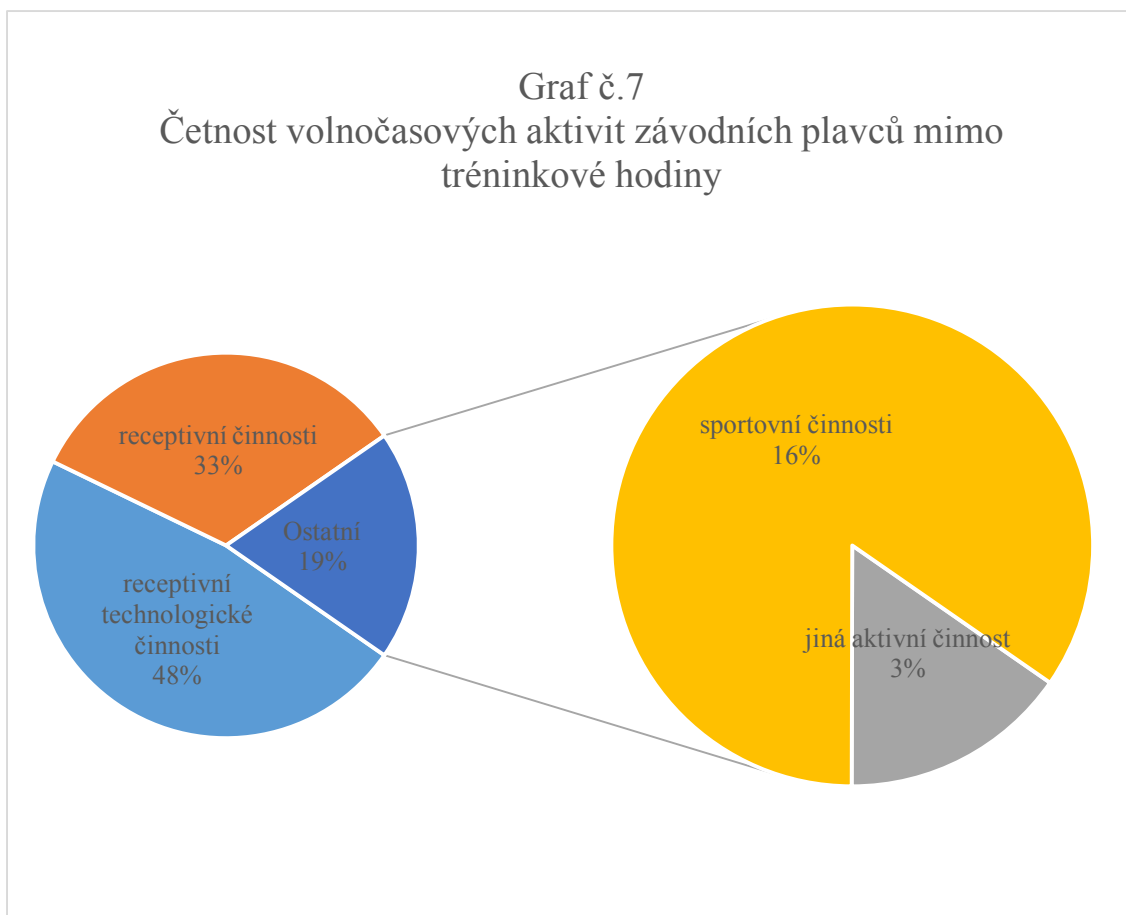
Z těchto několika výsledků a grafových znázornění nám vyplývá výsledek podle první teorie, kdy tréninky patří do volného času závodních plavců, že závodní plavci mají ve všední den stejně volného času jako všechny ostatní děti a mládež, ale neplní ve stejné časové dotaci všechny potřeby. O víkendu proto mají závodní plavci méně volného času, neboť podle činností uváděných na časovém snímku doplňují zanedbané potřeby přes týden. Nejčastěji to byla uváděná potřeba příprava na školu.

Druhá teorie, ve které nám závodní plavci tvrdí, že tréninky nejsou jejich volný čas, by nám výsledky z grafů vycházeli tak, že v pracovní den by měli závodní plavci 5,8 hodin volného času. Oproti tomu ostatní děti a mládež mají průměrně v pracovní den 6,4 hodiny volného času. V denním časovém rozvrhu je to poměrně zanedbatelný časový rozdíl, ale v celém pracovním týdnu se již jedná o několika hodinový rozdíl. Závodní plavci mají během pěti pracovních dní 29 hodin volného času a neregistrovaní sportovci tzn. ostatní děti a mládež mají 32 hodin volného času. Když se ještě započítá víkend, kdy mají ostatní další hodiny volného času navíc, musíme vyhodnotit, že závodní plavci mají méně času než celkově děti a mládež bez registraci ve sportu. Ovšem pouze pokud tréninky nejsou volný čas.

V mojí práci a výzkumu jsem chtěla zjistit, jak tráví volný čas závodní plavci mimo tréninkové zatížení. Zda-li receptivní (pasivní) formou nebo aktivní formou a jaké volnočasové aktivity zařazují do svého volného času mimo tréninky. K výzkumnému šetření

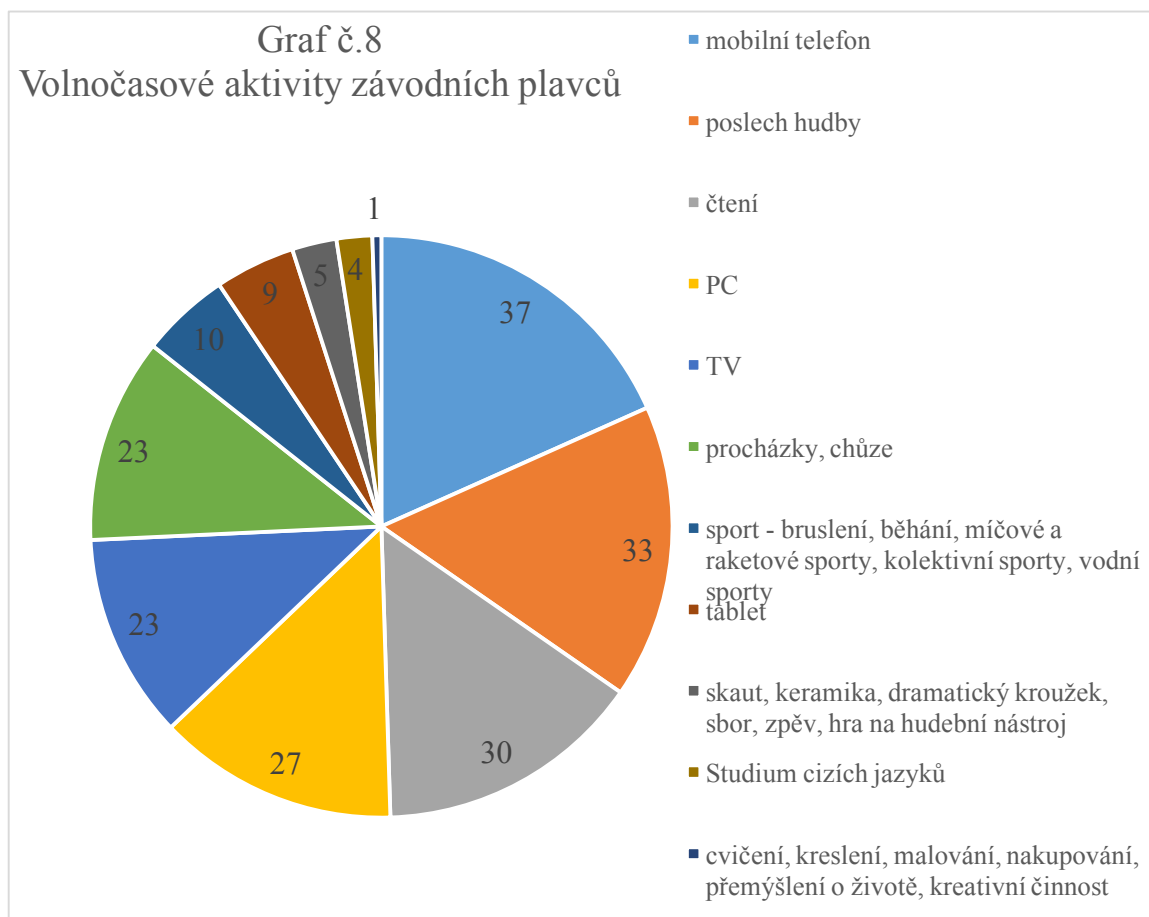
jsem měla k dispozici 58 respondentů zabývajících se závodním plaváním, kteří se mi vyjádřili v dotazníkovém online šetření, v dotazníkovém papírovém šetření, v časových snímcích a rozhovorech. Nejčastější činnosti, kterými tráví svůj volný čas, byly zmiňované receptivní činnosti.

Jak nám může ukázat graf č. 7, který porovnává receptivní činnosti s aktivními činnostmi.



Do receptivních technologických činností jsou řazeny aktivity na počítači, televizi, mobilním telefonu a tabletu. Tyto činnosti provozuje 56 dotázaných respondentů. Za receptivní činnosti jsou považovány poslech hudby, čtení a studium cizích jazyků. V protikladu jsou aktivní činnosti, které nejvíce zastupují aktivity sportovního charakteru včetně procházek a chůzí. Jiná aktivní činnost je označena jako kreativní činnost, keramika, zpěv, hra na hudební nástroj, zpěv apod. Z grafu nám vyplývá, že závodní plavci svůj volný čas mimo tréninky nejčastěji tráví receptivní činností. Kdybych měla konkretizovat tak podle grafu č. 8 jsou to nejčastěji receptivní činnosti provozované na mobilním telefonu, další

místo obsadil poslech hudby a jako třetí nejčastější bylo uváděno čtení. Jako jedna z více zmiňovaných činností je potřeba zmínit ještě aktivita v podobě procházek a chůze.

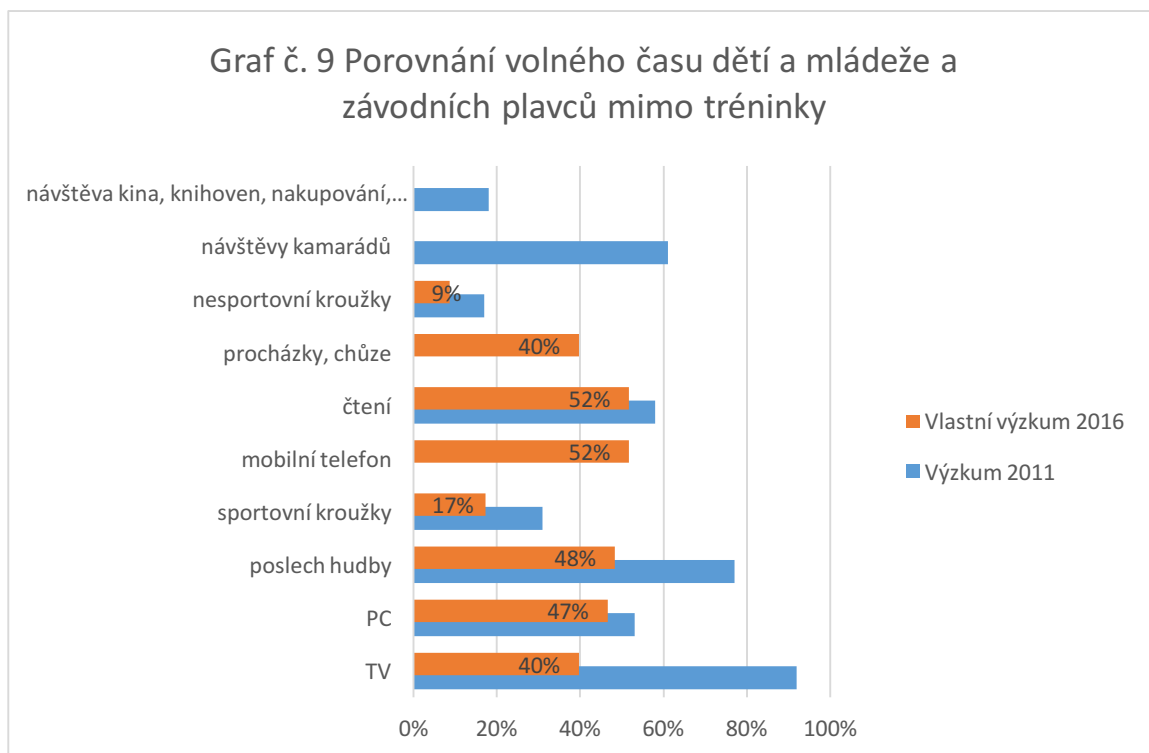


Jak bylo zmíněno v rozhovorech při odpovědích na otázku co děláte nejčastěji?

Kačka 13 let: „*Já nejčastěji chodím na tréninky, ale jinak si pořád čtu, baví mě to a máme hodně povinné četby...*“

Kristina 16 let: „*Asi jsem nejvíc na mobilu. Baví mě si psát na messengeru a sms zprávy a komunikovat s kamarády...*“

Volnočasové aktivity závodních plavců nám jsou již dle grafů známy. Výzkum se dále zabýval srovnáním náplně volného času dětí a mládeže, které nespportují a závodních plavců. Jelikož představu o náplni volného času závodních plavců jsem si mohla udělat rozsáhlou, na základě množství respondentů, kteří mi odpověděli, tak představu o volném čase dětí a mládeže nespportovního charakteru jsem obohatila o již provedené výzkumy z minulých let, které jsem již uvedla v teoretické části. Například výzkum ISSP 2007, který najdete v kapitole 2. Volnočasové aktivity.

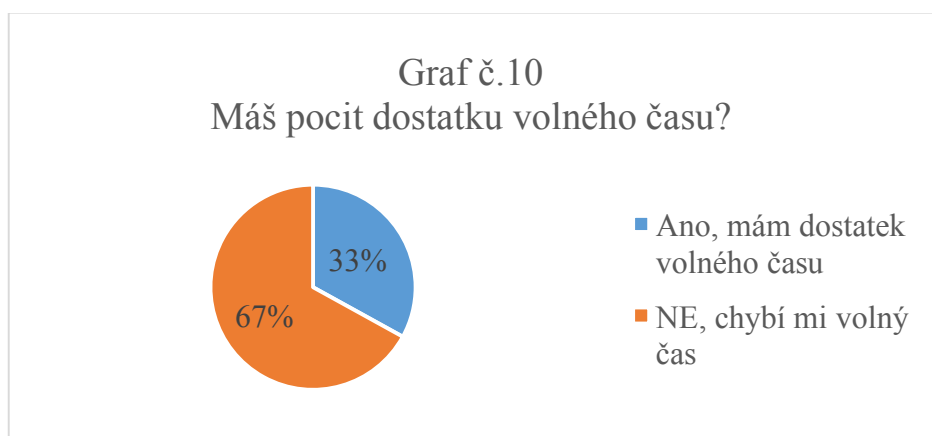


Další výzkum, který jsem zahrnula do mého šetření je aktuálnější z roku 2011 a zaměřený pouze na děti a mládež ve věku od 13 až 15 let. V této věkové kategorii zkoumali 743 respondentů obou pohlaví. Přibližné výsledky nám znázorňuje graf č.9. Výsledky z vlastního výzkumného šetření z 33 respondentů jsem znázornila také v grafu č.9 aby se oba výzkumy daly snáze porovnat. Výsledky se poměrově k uvedenému výzkumu z roku 2011 shodují. Tudiž můžeme konstatovat, že děti a mládež ve věku 13 až 15 let tráví svůj volný čas receptivně u televize, počítače a chatování, ale ještě se objevují aktivity s kamarády ať už návštěvy nebo aktivity venku. Podle mého výzkumu ještě musíme přidat činnost poslech hudby a čtení, které ve větší míře převažovalo v odpovědích mých respondentů.

V grafu č.9 porovnáváme výsledky zjištěné mým výzkumným šetřením závodních plavců a výsledky externího výzkumu z roku 2011, který udává volnočasové aktivity dětí a mládeže ve věku 13 až 15 let. Po porovnání zjistíme výsledek, že závodní plavci mají velice podobnou až shodnou náplň svého volného času. Výsledky grafu nám ukazují největší četnost trávení volného času receptivně neřízenými činnostmi jak u závodních plavců tak u ostatních dětí a mládeže. Závodním plavcům podle výzkumu chybí socializace s kamarády, návštěvy kamarádů a aktivity spojené s kamarády. Ve výzkumu z roku 2011 chybí možnost receptivního trávení volného času s mobilním telefonem. V komplexním měřítku, ale obě

skupiny tráví volný čas nejčastěji receptivní činnostmi na technologických přístrojích. Ve výzkumu z roku 2011 byly ještě nejčteněji uváděné činnosti jako trávení času venku, sledování filmů na DVD či počítači, chatování a internet. Chatování je v případě mého výzkumu zaměněné za mobilní telefon a internet mám totožný s počítačem. Tím spíše, se shodují aktivity obou výzkumů. V mém vlastním výzkumu se ve větší míře objevovali procházky a chůze ať už s kamarády nebo svými zvířecími mazlíčky či s rodinou. Závodní plavci i děti a mládež jako neregistrovaní sportovci tráví svůj volný čas shodně a to receptivními aktivitami.

Graf č. 10 nám zobrazuje zaznamenané odpovědi respondentů, které ve výsledku znamenají, že děti a mládež včetně závodních plavců pociťují nedostatek volného času a chybí jim. Toto zjištění, ale může být zkreslené o respondenty, kteří tréninky nepovažují za svůj volný čas. Kdyby tréninky považovali za svůj volný čas, tak je zde možnost, že by poté zhodnotili, že mají dostatek volného času a tudíž by se procenta výsledků mohla změnit.



5.5 Hodnocení výsledků praktické části

Cílem výzkumného šetření bylo vytvořit představu o množství volného času, kterým disponují závodní plavci a jak ho tráví. Zdali svůj čas tráví aktivně či receptivně. A poté porovnat jestli se obsahově liší od ostatních dětí a mládeže, kteří nejsou registrovaní sportovci.

Stanovila jsem si několik hypotéz, které jsem se výzkumem snažila ověřit nebo naopak vyvrátit. Hypotézy měly základ na dostupných šetření a odborné literatuře, včetně méj praxe v oboru.

H1 formulovaná: Děti a mládež mají více volného času než závodní plavci. Tuto hypotézu jsem se snažila ověřit na základě sesbíraných dat z časových snímků závodních plavců i dětí, kteří nejsou registrované v nějakém sportovním odvětví. Data, získané z grafu

č.5 tuto hypotézu VYVRÁTILI. Ovšem tato hypotéza nelze potvrdit na základě definice o volném čase. Podle definic volného času, uvedených v první kapitole, jsou tréninky plavání zahrnované do volného času závodních plavců a splňují funkce volného času. Tudíž mají závodní plavci stejné množství volného času jako ostatní děti a mládež, jen jeho náplň mají předem určenou řízenou volnočasovou aktivitou v podobě tréninků plavání. Ovšem graf č.4 ukazuje, že skoro polovina závodních plavců nepovažuje tréninky plavání za volný čas a v tu chvíli bychom H1 potvrdili. V takovém případě by závodní plavci měli v průměru o 9 hodin méně volného času týdně než ostatní děti v tomto věku jak již bylo řešeno ve výsledcích výzkumného šetření. Ve výzkumu bylo zjištěno, že děti a mládež včetně závodních plavců pociťují nedostatek volného času podle grafu č. 10.

H2 se snažila dokázat, že nejčastějším způsobem trávení volného času závodních plavců mimo tréninky jsou receptivní (pasivní), neřízené volnočasové aktivity. Na základě grafu č. 7 a č.8 mohu POTVRDIT správnost této hypotézy. Výsledky objasnili, že závodní plavci tráví svůj volný čas mimo trénink převážně nad činnostmi perceptivními. Konkrétně perceptivními technologickými, jako jsou aktivity na mobilním zařízení, počítači, televizi, poslech hudby a čtení.

Poslední závěrečná H3 zkoumala zda neregistrované děti a mládež i závodní plavci tráví svůj volný čas kvalitativně stejně. Na základě srovnání grafů č.7, č.8 a č.9 se hypotéza POTVRDILA. Závodní plavci mimo své tréninky tráví volný čas stejnými volnočasovými aktivitami jako ostatní děti a mládež. Graf č. 9 uvádí činnosti, kterými tráví svůj volný čas. Stejně jako v hypotéze č.2 převažují receptivní aktivity. Jsou to aktivity neřízené, které mají sklon k pasivitě a pouze jedinci přijímají podněty. Podle výsledků to jsou činnosti, které už byly zmíněny jako například čas strávený sledováním televize, věnovaný čas počítači a aktivitám na počítači jako jsou filmy, hry, chatování a internet.

Výsledky výzkumu mají malou platnost v měřítku naší společnosti, jelikož získaná data nebyla ověřena u dostatečného množství reprezentativního vzorku respondentů. Také pohlaví respondentů nebylo dostatečně vyváжено. Geografické oblasti ze kterých respondenti odpovídali nebyli dostatečně pokryté. Ve výzkumu nejsou zástupci respondentů všech krajů České republiky podle geografického měřítka. Také nebyly pokryty všechny existující plavecké kluby a jejich závodní plavci ve věku 13 až 16 let. Proto mají výsledky tohoto výzkumu velmi malou vypovídající schopnost. Výzkum tedy slouží převážně k zamyšlení a vytvoření pohnutky udělat komplexnější a rozsáhlejší výzkumné šetření v této oblasti volného času a jeho využití u závodních plavců.

Závěr

Cílem mé práce bylo, zmapovat volný čas závodních plavců a analyzovat, jak vypadá volný čas mladých lidí, věnujících se závodnímu plavání. Volný čas závodních plavců měl stejné časové hodnoty jako volný čas ostatní mládeže, která není registrovaná ve sportovním odvětví. Volný čas závodních plavců byl zmapován s tréninky plavání spadajících do volného času a bylo poukázáno i na možné výsledky volného času závodních plavců v případě, že by tréninky nebyly součástí volného času. Analýza volného času plavců přinesla zjištění, že volný čas tráví převážně receptivními aktivitami. Jako vedlejší výsledek je zjištění, že děti a mládež včetně závodních plavců pocítují nedostatek volného času.

Výsledky praktického výzkumu dle mého názoru dopadly podle logických předpokladů založených na již proběhlých výzkumech a studiích o volném čase dětí a mládeže.

V průběhu vypracování praktické části práce jsem musela vyřešit problém, který vznikl rozporem mezi teorií a praxí. Teorie říká, že tréninky plavání ve věkové kategorii 13 až 16 let jsou součástí volného času. Praxe v podobě části odpovědí respondentů závodních plavců, ale tréninky nepovažuje vždy za volný čas. Nastal tedy okamžik, jak se k tomuto problému postavit. Zda vyřadit respondenty, kteří nepovažují tréninky za svůj volný čas nebo vymyslet jiné řešení. V práci jsem nabídla jedno z mnoha řešení, nabídla jsem výsledky v obou případech a to výsledek, který je postavený na základě teorie a výsledek, který je postavený na zjištěné praxi.

V dalších prováděných výzkumech by bylo vhodné lépe a přesněji si zmapovat již dosavadní výzkumy na dané téma a na základě těchto dat postavit vlastní výzkum podobný výzkum se stejnými zkoumanými položkami, aby byl možný porovnávat s již ověřenými výzkumy. Možnost dalšího výzkumu by byla na téma, kvůli čemu mají děti a mládež pocit nedostatku volného času. Jestli proto, že tráví čas receptivně nebo zda si neuvědomují svůj volný čas. Případně proč tráví čas receptivně. Zda protože na jiné aktivity není dostatek času nebo nemají energii či možnosti.

Po splnění cílů práce by dosažené výsledky mohli najít využití u trenérů plavání věkové kategorie 13 až 16 let, učitelům, kteří vyučující závodní plavce a také rodičům, kteří by tím mohli nahlédnout do chápání volného času svého dítěte.

Praktický přínos této práce pro mou osobu byl splněn ve všech bodech, které jsem nastínila v úvodu. Jako trenér skupiny závodních plavců jsem dostala možný pohled mých svěřenců na volný čas a trávení jejich volného času. Mám představu o formě volnočasových aktivit a množství volného času který mají plavci k dispozici. S těmito informacemi mohu pracovat do budoucna při plánování obsahu tréninkových jednotek a soustředění a dalších aktivit pro závodní plavce.

Literární zdroje

Použitá literatura

1. COUNSILMAN, James E. *Závodní plavání*. Překlad Jiří Kripner. 1. vyd. Praha: Olympia, 1974. 333 s.
2. ČECHOVSKÁ, Irena a MILER, Tomáš. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
3. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
4. MOTYČKA, Jaroslav et al. *Teorie plaveckých sportů: plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucích*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2001. 202 s. ISBN 80-210-2711-8.
5. NEULS, Filip et al. *Plavání: (příručka pro studující tělovýchovné obory)*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 105 s. Skripta. ISBN 978-80-244-3805-4.
6. PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. 229 s. ISBN 80-7178-569-5.
7. PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
8. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 198 s. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.
9. PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. 395 s. ISBN 978-80-7367-647-6.
10. PŘADKA, Milan. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999. 93 s. ISBN 80-210-2033-4.
11. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
12. VÁŽANSKÝ, Mojmír a SMĚKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. 176 s. ISBN 80-901737-9-9.

Související literatura

1. HODAŇ, Bohuslav a DOHNAL, Tomáš. *Rekreologie*. 2., upr. a rozš. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 281 s. Monografie. ISBN 978-80-244-2197-1.
2. HOCH, Miloslav a kol. *Plavání: Učebnice pro vys. školy*. 1. vyd. Praha: SPN, 1968. 249, [3] s. Učebnice pro vys. školy.
3. JANSA, Petr a kol. *Pedagogika sportu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012. 226 s. ISBN 978-80-246-2026-8.
4. 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.
5. PAGE, Jason. *Swimming, diving, and other water sports*. New York: Crabtree Pub., c2008. ISBN 07-787-4036-6.
6. PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. 270 stran. ISBN 978-80-262-0872-3.

Použité internetové zdroje

1. BIDELNICA, Petr. *Hodnocení počtu utonulých v České republice v letech 1994-2010* [online]. Praha, 2012 [cit. 2016-03-19]. Dostupné z: file:///Users/valentinka/Downloads/DPTX_2012_1_11510_0_297008_0_127426.pdf. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Vedoucí práce Ing. et Mgr. Miloš Fiala, Ph.D.
2. BOCAN, Miroslav, Hana MAŘÍKOVÁ a Adam SPÁLENSKÝ. *Hodnotové orientace dětí: ve věku 6-15 let* [online]. 2011 [cit. 2016-03-19]. Dostupné z: <http://userfiles.nidm.cz/file/KPZ/KA1-vyzkumy/zz-hodnotove-orientace-deti-ve-veku-6-15let.pdf>
3. ČECHOVSKÁ, Irena a Jitka POKORNÁ. Sborník vědecké konference Role pohybových aktivit v životě dětí a mládeže: *Charakteristiky zatížení žáků současných sportovních plaveckých tříd* [online]. Praha, 2005 [cit. 2016-03-19]. ISBN 80-86317-38-2. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/postery/10-Cechovska-Pokorna.htm>

4. JÍRA, Ondřej. *Děti, mládež a volný čas (Vybrané aspekty problému)* Institut dětí a mládeže MŠMT ČR [online]. Praha, 1997 [cit. 2016-03-19]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1157352599.pdf>
5. KOŽNAR, Miroslav. *Zacházení s časem volna v historickém pohledu* [online]. Brno, 2006 [cit. 2016-02-21]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/74720/ff_b/BC.M._Koznar_Volny_cas_Word.pdf. Bakalářská diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně. Vedoucí práce PhDr. Dana Knotová, Ph.D.
6. KREJČÍKOVÁ, Magdaléna. *Volný čas a volnočasové aktivity žáků Gymnázia T.G.Masaryka V Zastávce* [online]. Brno, 2014 [cit. 2016-02-21]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/269090/pedf_b/bp_defin.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita v Brně. Vedoucí práce Mgr. et Mgr. Jan Mareš, Ph.D.
7. SIGMUNDOVÁ, Jitka a Tereza ŠTURSOVÁ. Výzkumní zpráva Národní institut pro další vzdělávání: *Aktuální problémy mladé generace v České republice* [online]. 2006 [cit. 2016-03-19]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1174039212.pdf>
8. SPÁLENKOVÁ, Markéta. *Využití volného času dětí a mládeže jako prevence kriminality* [online]. Praha, 2014 [cit. 2016-02-21]. Dostupné z: file:///Users/valentinka/Downloads/BPTX_2013_1_11280_0_390630_0_143646.pdf. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Mgr. Jana Poláčková.
9. ŠAFR, Jiří a Věra PATOČKOVÁ. *Trávení volného času v České republice ve srovnání s evropskými zeměmi I. Naše společnost* [online]. 2010, **2010**(2), 7 [cit. 2016-03-19]. ISSN 2336-1646. Dostupné z: <http://cvvm.soc.cas.cz/2010-2/traveni-volneho-casu-v-ceske-republice-ve-srovnani-s-evropskymi-zememi>
10. ŠAMANOVÁ, Gabriela. *Volný čas: tisková zpráva. Naše společnost* [online]. 2010, **2010**(oz100114), 6 [cit. 2016-03-19]. ISSN 2336-1646. Dostupné z: <http://cvvm.soc.cas.cz/zdravi-volny-cas/volny-cas>
11. ŠVEHLOVÁ, Anna. *Vliv rodinného prostředí na trávení volného času* [online]. Brno, 2008 [cit. 2016-03-19]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/179856/ff_b/2-prace.pdf. Bakalářská diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně. Vedoucí práce PhDr. Dana Knotová, Ph.D.

12. TOUŠOVÁ, Simona. *Volný čas (analýza současného stavu problematiky vyplnění a trávení volného času u mládeže v České republice)* [online]. 2009 [cit. 2016-03-19]. Dostupné z: file:///Users/valentinka/Downloads/DPTX_D880088395.pdf. Praha: Karlova univerzita, Fakulta sociálních věd, Katedra veřejné a sociální politiky. Vedoucí diplomové práce PhDr. Arnošt Veselý, PhD.
13. VIDLÁKOVÁ, Radka. *Zájmy a volnočasové aktivity žáků na 1. stupni základní školy* [online]. Brno, 2008 [cit. 2016-02-21]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/152497/pedf_b/Bakalarska_prace.pdf. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce PhDr. Dagmar Přinosilová, Ph.D.

Seznam grafů

1. Graf č.1 Věk respondent
2. Graf č.2 Pohlaví respondent
3. Graf č.3 Vzdělání respondent
4. Graf č.4 Tréninky = volný čas
5. Graf č.5 Poměr časového zatížení plavců a ostatních
6. Graf č.6 Časová náplň víkendů
7. Graf č.7 Četnost volnočasových aktivit závodních plavců mimo tréninkové hodiny
8. Graf č.8 Volnočasové aktivity závodních plavců
9. Graf č.9 Porovnání volného času dětí a mládeže a závodních plavců mimo tréninky
10. Graf č. 10 Máš pocit dostatku volného času?

Přílohy

Příloha A Ukázka dotazníku

Příloha B Ukázka jednoho dne záznamu v časovém snímku

Dotazník

Vážení kolegové,

tento dotazník je součástí mé bakalářské práce, která představuje završení mého studia oboru Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport na Univerzitě Hradec Králové. Cílem mé práce je zjistit náplň a strukturu volného času plavců v žákovské a dorostenecké kategorii. Kolik volného času jim zabere veškerá plavecká tréninková příprava a soutěže, jaké další aktivity – společenské, kulturní, sportovní – vyhledávají aktivní plavci ve věku 13 – 16 let. Budu ráda, když budete mít zájem podílet se na mé práci tím, že dotazník vyplníte.

Dotazník je anonymní a bude sloužit pouze účelům bakalářské práce. Pokud budete mít zájem se s výsledky seznámit, budete je mít k dispozici u svého trenéra nebo přímo u mě.

Děkuji Vám za spolupráci.

Valentina Lipovská

student Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové

Co je volný čas?

“Tvůj volný čas je doba, kdy nemusíš dělat vůbec nic a věnuješ se svým činnostem. Je to čas, kdy nemáš domácí úkoly, nemusíš pracovat doma, nejsi ve škole. I když se sprchuješ, jíš, piješ, spíš, tak to není tvůj volný čas. Volný čas je chvíle, kdy se rozhoduješ svobodně a sám, co chceš a budeš dělat.“

Moje přezdívka je, a je mi

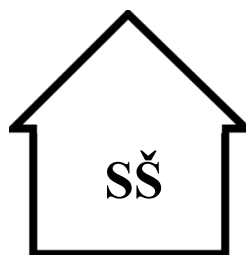
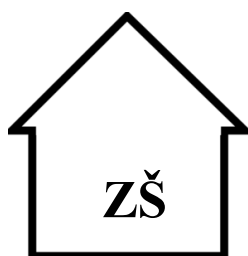
let.

holka



kluk

Chodím do /vybarvi/



Kolik let plaveš na závodní úrovni? /zaškrtni/

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

Za jaký klub plaveš v současnosti?

Plaveš v prvním plaveckém klubu? /zaškrtni/

ANO

NE

Kolik tréninků máš za týden?

Za týden mám  tréninků.

Kolik hodin dohromady ti zaberou tréninky za týden?

Na tréninkách jsem  hodin týdně.

Děláš aktivně ještě něco jiného než plavání (závody, soutěže, představení, výstavy, koncerty, jazykové olympiády,...)? /můžeš vybrat i více odpovědí/

- jiný sport..... jaký? _____
- hra na hudební nástroj, sbor, zpěv, dramatický kroužek, výtvarka, keramika
- studium cizích jazyků
- pravidelná brigáda
- něco jiného.... Napiš co jsi tu nenašel/a? _____

Trávíš volný čas aktivním pohybem? /můžeš vybrat i více odpovědí/

- sport – bruslení, běhání, míčové sporty, raketové sporty, kolektivní sporty, vodní sporty,.. jaký? _____
- procházky, chůze
- něco jiného.... Napiš co jsi tu nenašel? _____

Trávíš volný čas pasivně? /můžeš vybrat i více odpovědí/

- TV
- PC
- čtení
- poslech hudby
- tablet
- mobilní telefon
- něco jiného.... Napiš co jsi tu nenašel? _____

Navštěvuješ „kulturně společenské“ akce? /můžeš vybrat i více odpovědí/

- kino, jak často? _____
- divadlo, jak často? _____
- taneční zábavy, jak často? _____
- koncerty, jak často? _____
- výstavy, jak často? _____
- něco jiného.... Napiš co jsi tu nenašel? _____

Nejčastější náplň tvého volného času v běžném všedním dni?

Kolik víkendů v měsíci máš volno a jak jej trávíš?



Ze čtyř víkendů v měsíci mám volno
víkendy.

Většinou trávím víkend:

- s rodiči, sourozenci
- s kamarády
- aktivně – sportem, výlety
- pasivně – pc, tv, čtení, ...

Jsou pro tebe tréninky plavání volný čas?

Máš pocit, že máš dostatek volného času nebo ti volný čas chybí?

	volný čas			ÚTERÝ		spánek	
5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	
12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	
19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	0:00	1:00	
2:00	3:00	4:00	J	jídlo	K	kroužek	
			D	dojíždění	Š	škola	
			H	hygiena	Č	čas s rodič	
			T	trénink	Z	závody	
			P	příprava na školu			