

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Barbora Krásová

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zdravotní benefity vodního póla žen

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Vypracovala: Barbora Krásová

Studijní obor: Výchova ke zdraví

České Budějovice, 2009

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
ČESKÉ BUDĚJOVICE

FACULTY OF EDUCATION
DEPARTMENT OF HEALTH EDUCATION

BACHELOR THESIS

Health Benefits of Woman's Water Polo

Supervisor: doc. PeadDr. Milada Krejčí, CSc.
Name of the author: Barbora Krásová
Branch of study: Health Education

České Budějovice, 2009

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Zdravotní benefity vodního póla žen

Jméno a příjmení autora: Barbora Krásová

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, České Budějovice

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Rok obhajoby: 2009

Anotace:

Prezentovaná práce se zabývá zdravotními benefity vodního póla žen. Práce obsahuje stručné seznámení s tematikou vodního póla, charakteristiky adolescentního období a zdravotního významu tohoto sportu. Výzkum byl proveden na aktivních hráčkách vodního póla. K tomuto šetření byla použita anketa.

Klíčová slova: zdravotní benefity, adolescentka, vodní pólo

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of the thesis: Health Benefits of Woman's Water Polo

Name of the author: Barbora Krásová

Branch of study: Health Education

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia
České Budějovice

Supervisor: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Year of the presentation: 2009

Annotation:

Presenting work engages in health benefits of women water polo. The work makes brief commends with the subject of water polo, characteristic of adolescence and health importance of this sport branch. Research has been done with active water polo players. The questionnaire was used for this search.

Key words: health benefits, adolescent, water polo

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Zdravotní benefity vodního póla žen“ jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Ve Strakoniciích dne 21. 4. 2009

.....

podpis

Děkuji vedoucí bakalářské práce, paní doc. PaedDr. Miladě KREJČÍ, CSc., za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé bakalářské práce.

Obsah

1. Úvod.....	10
2. Vznik, pravidla a vývoj vodního póla.....	11
2.1 Vznik vodního póla.....	11
2.2 Pravidla vodního póla.....	12
2.3 Mezinárodní soutěže a olympijské hry.....	15
2.4 Ženy a vodní pólo.....	16
2.5 Vodní pólo na Strakonicku.....	17
3. Ontogeneze adolescentního období dívky.....	19
3.1 Vymezení adolescentního období.....	19
3.2 Fyziologický vývoj adolescenty.....	20
3.3 Vývoj psychiky adolescenty.....	21
3.4 Sociální aspekty rozvoje adolescenty ve sportu.....	22
3.5 Adolescentka a sport.....	23
4. Zdraví a vodní prostředí.....	25
4.1 Benefity vodního prostředí na zdraví adolescenty.....	26
4.2 Negativní vlivy vodního prostředí.....	27
4.3 Zdraví ženy ve vodním prostředí.....	29
5. Cíl, úkoly, výzkumné otázky a metodologie práce.....	31
5.1 Cíl.....	31
5.2 Úkoly práce.....	31
5.3 Výzkumné otázky.....	31
5.4 Použité metody.....	31
5.4.1 Anketa.....	31
5.5 Charakteristika výzkumného souboru.....	32
5.6 Organizace výzkumu.....	32
6. Výsledky a diskuse.....	33
6.1 K výběru probandů.....	33
6.2 Výsledky a diskuse ke zdravotním benefitům vodního póla žen.....	33
6.2.1 Výsledky a diskuse k fyzickým benefitům.....	35

6.2.2 Výsledky a diskuse k duševním benefitům.....	37
6.2.3 Výsledky a diskuse k sociálním benefitům.....	39
6.2.4 Výsledky a diskuse k vlastnímu posouzení benefitů.....	41
6.3 Výsledky a diskuse k volným výpovědím.....	43
7. Závěry.....	45
8. Seznam literatury.....	46
9. Přílohy.....	47

1. Úvod

Voda je vynikajícím prostředím pro hodnotné pohybové aktivity všeho druhu. Většinu pohybových aktivit ve vodě jde provádět po nejdelší období lidského života, na rozdíl od jiných sportů. Přínos, který má pobyt ve vodním prostředí na lidský organismus je natolik známý a využívaný, že vodní aktivity patří mezi nejčastěji provozované a vyhledávané sporty. Vodní prostředí je vhodné i pro rozvoj celkové pohyblivosti a koordinace, pro posilování končetin i pro prevenci či kompenzaci poruch, vad. Pro veškeré druhy sportů je základem správné dýchání. Voda usnadní a zdokonalí nácvik této dovednosti. Proto obecně platí, že pobyt ve vodním prostředí pomáhá zkvalitnit ostatní pohybové aktivity, nejen sportovní. Jedním takovým sportem prováděným ve vodním prostředí je vodní pólo. Přínosem této hry je nejen výborná kondice a síla, ale jako kolektivní sport má nesporné sociální a psychické kvality. Pomáhat, spolupracovat a brát ohled na druhé je jen malá část toho, co nám vodní pólo může dát do běžného života.

Hypokinéza lidstva stále narůstá. Dětská generace má stále horší pohybové návyky a to má za následek řadu obtíží. Od růstových vad po obezitu nebo psychickou nevyrovnanost. Sportování a s ní spojená tréninková námaha je však investicí do našeho zdraví. Nejde jen o nabytí fyzické kondice, ale i o uspokojení a prožitky s ní spojené jsou nenahraditelné.

Jsem aktivní hráčkou vodního póla a tomuto sportu se věnuji mnoho let. Za tu dobu jsem měla možnost dobře proniknout do této sportovní oblasti. Dalo by se tedy konstatovat, že k předkládanému tématu mám vztah nejen profesionální, ale i osobní.

2. Vznik, pravidla a vývoj vodního póla

Vodní pólo je rychlá, taktická a agresivní hra vyžadující týmovou spolupráci. Patří mezi nejtěžší sportovní hry, protože se provádí ve vodním prostředí a je ztížena řadou omezení stanovených pravidly. Jako ve všech kolektivních hrách musí jednotlivec podřídit své schopnosti celku. Předpokladem pro zvládnutí této hry je dokonalá znalost prakticky všech plaveckých způsobů, výborná kondice, míčová technika, vytrvalost a síla (Junk, 1992). Je velice populární v mnoha částech světa. Hlavně ve východní a jižní Evropě, Rusku, Anglii, Německu a v USA. Je na programu olympijských her, panamerických her a světových akademických her.

2. 1 Vznik vodního póla

Přesný původ vodního póla je poněkud nejasný, ačkoliv je jisté, že hra pochází z Anglie. Jedna z variant vzniku vodního póla se datuje kolem roku 1860. V přímořských oblastech se začíná hrát jakési vodní pólo podobné pólu na koních. V této hře hráči seděli obkročmo na dřevěných barelech, které měly představovat koně. Na nich byly přidělaný hlavy a ocasy, aby co nejvíce napodobovaly opravdové zvíře. Míč byl odehráván za použití dřevěné hole podobně jako je to u pólu koňského. Později byla tato hra bez přesných pravidel upravena na současnou podobu hry. Barely byly odstraněny a nahrazeny plaváním. Hráči začali používat ruce místo dřevěných holí (Cicciarella, 2000).

Druhá varianta historie vzniku nemá s koňmi a koňským pólem nic společného. Hra byla podobná rugby. Tato forma rugby byla hrána na řekách a jezerech v Anglii a Skotsku. Cílem bylo přenést míč týmem z jednoho konce břehu řeky na druhý. Míč byl vyroben z indické gumy, které se říkalo „pulu“. Toto „vodní rugby“ začali nazývat vodní pólo právě díky názvu pro míč. Původem jde o baltské slovo, ale díky anglické výslovnosti později vznikl dnešní název.

Obě tyto varianty vzniku jsou možné. Postupně byl původní míč nahrazen gumovým a začala se formovat i pravidla. První psaná pravidla vodního póla, která jsou známá, byla publikována v londýnském plaveckém klubu v roce 1870. Byla povolena hrubá síla, potápění míče, hrálo se oběma rukama a brankář byl na břehu. Postupnými experimenty, zkouškami a poučení z předešlých chyb, byly sepsány

vhodnější pravidla. Roku 1884 britská plavecká asociace uznala tuto hru za právoplatnou. Nová pravidla dělaly hru rychlejší, zajímavější. Hrubou sílu nahradila technika, rychlost a taktika. Byly stanoveny rozměry brány, hřiště, míče a počet hráčů. Branky mohlo být dosaženo hodem, míč se nesměl potopit a hrálo se již jednou rukou. Roku 1888 bylo vodní pólo součástí anglického mistrovství a o rok později odstartoval oficiální ročník anglické ligy. Ve stejném roce byl odehrán i první mezinárodní turnaj Anglie proti Skotsku. Tímto se začalo vodní pólo dále rozšiřovat do USA, Evropy (Maďarska – 1889, Rakouska a Německa - 1894, Belgie – 1890 a Francie – 1895), Austrálie a na Nový Zéland (FINA, 2008 online).

Obrázek 1 Finále olympijských her z roku 1908 (Wikipedia)



2. 2 Pravidla vodního póla

Vodní pólo je kolektivní míčová hra, ve které proti sobě nastupují dvě třinácti členná družstva. Hry se tedy za každý tým účastní šest hráčů v poli plus jeden brankář. Navíc má každé družstvo šest náhradníků. Cílem je vstřelit protivníkovi co nejvíce branek. Hraje se na čtyři čtvrtiny po osmi minutách čistého času. Čas začíná plynout v okamžiku, kdy se na začátku každé čtvrtiny první hráč dotkne míče. V případě, že hra musí mít vítěze a stav je nerozhodný, po pětiminutové přestávce se prodlužuje dvakrát po třech minutách. Hráči musejí po celou dobu zůstat ve vodě (s výjimkou náhradníků), nesmějí se dotýkat dna nebo se jinak opírat. Na začátku každé čtvrtiny se hráči seřadí u vlastní brankové čáry. Rozhodčí hodí míč do poloviny bazénu, což je signálem pro hráče, aby se k němu pokusili co nejrychleji dostat. Tým, který získá míč, musí do třiceti sekund vystřelit na branku protivníka.

Žádný z hráčů nesmí držet míč oběma rukama, kromě brankáře v jeho území. Branky lze dosáhnout kteroukoli částí těla kromě sevřené pěsti. Míč musí přejít celým objemem brankovou čáru. Po vstřelení branky se hráči stahují na svou polovinu a hru rozehrává tým, který branku obdržel. Mezi první a druhou a třetí a čtvrtou čtvrtinou musí být přestávka v délce dvou minut a přestávka v délce pěti minut mezi druhou a třetí čtvrtinou. Družstva, včetně hráčů, trenérů a funkcionářů si mění strany před začátkem třetí čtvrtiny a před začátkem druhé části každého prodloužení.

Vyloučení ze hry je na dvacet sekund, poté se vrací hráč (hráči) do hry. Po dosažení třetí osobní chyby, musí být hráč vyloučen do konce utkání s náhradníkem. Je-li třetí osobní chybou pokutový hod vstup náhradníka musí být okamžitý. Výjimkou jsou vyloučení ze hry za brutalitu atd., tam je možné vyloučení okamžité s následnými sankcemi.

Vzdálenost mezi brankovými čarami nesmí být kratší než 20 m a delší než 30 m pro utkání mužů. vzdálenost mezi brankovými čarami nesmí být menší než 20m a větší než 25 m pro utkání žen.

Šířka hrací plochy nesmí být menší než 10 m a větší než 20 m. Ohraničení hřiště musí být na každé straně 0,30 m za brankovou čarou. Minimální hloubka je 1,8 m. Pro soutěže řízené FINA (Světová plavecká organizace) musí rozměry hřiště, hloubka a teplota vody a intenzita osvětlení odpovídat hodnotám uvedeným v pravidlech FINA (Světová plavecká organizace). Po stranách bazénu jsou rozmístněny různobarevné značky, které označují jednotlivé herní zóny. Strany hřiště od brankové čáry k dvoumetrové linii jsou označeny červeně; od dvoumetrové linie k 5m linii musí být označeny žlutě (ze žluté se hází pokutové hody a také umožňuje střílet po faulu bez nahrávky) a od 5m linie ke středové čáře označeny zeleně. Na každém konci hrací plochy, na brankové čáře, 2 m od rohu hřiště, na straně proti stolku rozhodčích, musí být červenou značkou označena zóna návratu. Pro volný pohyb rozhodčích musí být zajištěn dostatečný prostor po celé délce hrací plochy. Při brankových čarách musí být rovněž zajištěn prostor pro brankové rozhodčí. Vnitřní strany brankových tyčí musí být od sebe vzdáleny 3,0 m, výška je 0,90 m od hladiny. Na brankových tyčích a břevnu musí být bezpečně upevněna pružně napnutá síť, která ohraničuje vnitřní prostor branky.

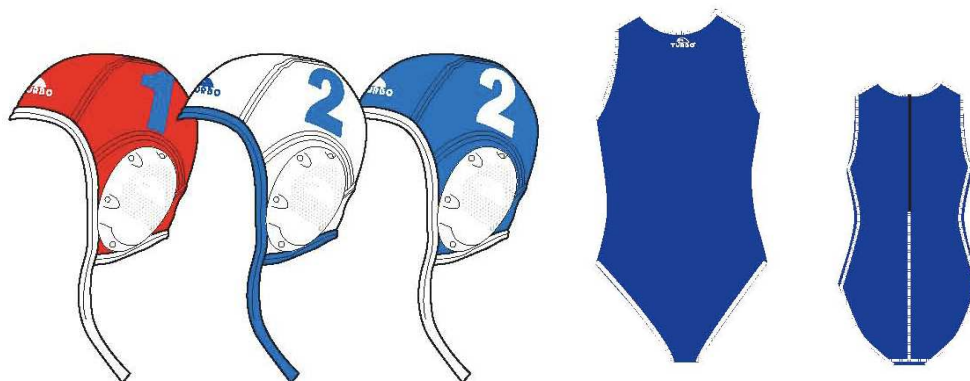
Míč musí být kulatý, vodotěsný, nesmí být opatřen žádným vázáním a nesmí být natřen žádnou mazací nebo podobnou látkou. Váha míče nesmí být nižší než 400g a vyšší než 450g. Pro utkání mužů nesmí být obvod míče menší než 0,68 m a větší než 0,71 m a tlak vzduchu v míči musí být 90 - 97 kPa. Pro utkání žen nesmí být obvod míče menší než 0,65 m a větší než 0,67 m a tlak vzduchu v míči musí být 83 - 90 kPa (Pravidla vodního póla FINA, 2005).

Obrázek 2 Míče na vodní pólo (Katalog Mikasa 2005, Katalog Turbo 2008 – 2009)



Hráči jsou označeni čepičkami s chrániči uší z umělé hmoty a pevně přivázanými tkaničkami pod bradou. Jedno družstvo má čepičky bílé, druhé družstvo čepičky kontrastní barvy jiné než červené. Obvykle to bývá barva modrá. Červené čepičky mají brankáři. Barva čepiček musí také kontrastovat s barvou míče a musí je schválit rozhodčí. Čepičky jsou značeny čísly od 1 do 13. Číslo jedna vždy patří brankáři.

Obrázek 3 Ukázka vybavení na vodní pólo (Katalog Turbo 2008 – 2009)



2. 3 Mezinárodní soutěže a Olympijské hry
















Vodní pólo bylo roku 1900 mezi prvními týmovými sporty na novodobých Olympijských hrách v Paříži a od roku 1908 se těchto her pravidelně účastní. Mezi nejlepší účastníky olympijských her patří družstvo Maďarska, které získalo zlatou medaili již sedmkrát. Vodní pólo je tedy nejdéle hraný kolektivní sport na Olympijských hrách. První mistrovství Evropy se konalo roku 1926 pod záštitou evropské organizace LEN. Mistrovství světa v plavání má vodní pólo na programu od roku 1973, které se konalo v srbském Bělehradě pod vedením světové organizace FINA. První světový pohár se konal roku 1979 a první juniorské mistrovství světa v roce 1981. Po vzoru ostatních sportů byla také založena světová liga konaná od roku 2002 a dotovaná částkou téměř půl milionu amerických dolarů (FINA, 2008, online).

České družstvo se zúčastnilo olympijských her v letech 1924 v Paříži, 1928 v Amsterdamu a 1936 v Berlíně. Významnějšího výsledku bylo dosaženo pouze v roce 1924, kdy československé družstvo vybojovalo šesté místo. Na mistrovstvích světa, které se konají od roku 1973, družstvo České republiky ani Československa nikdy nestartovalo až do roku 1995, kdy se reprezentace juniorek do devatenácti let kvalifikovala na první mistrovství světa juniorek v Kanadě. Česká reprezentace mužů se účastnila mistrovství Evropy v letech 1927, 1931, 1934 a 1947. V roce 1956 v Utrechtu skončilo družstvo na čtrnáctém místě, v roce 1974 ve Vídni vyhrálo B skupinu, ale v roce 1977 skončilo až na třetím místě v základní skupině B. Poslední účastí mužů na mistrovství Evropy ve skupině A byla účast na Mistrovství Evropy v Bonnu v roce 1989. Po rozdělení federativní republiky muži České republiky hrají pouze kvalifikační skupiny, protože v reprezentačním družstvu federace byla většina hráčů z ČH Košice, kde bylo středisko vrcholového sportu při ministerstvu vnitra a soustřeďovalo hráče z celé republiky.

Tabulka 1 Vítězky olympijských her (Wikipedia)

HRY	ZLATO	STŘÍBRO	BRONZ
2000 Sydney	 Austrálie	 USA	 Rusko
2004 Atény	 Itálie	 Řecko	 USA
2008 Peking	 Holandsko	 USA	 Austrálie

Tabulka 2 Vítězky mistrovství světa (Wikipedia)

MS	ZLATO	STŘÍBRO	BRONZ
1986 Madrid	 Austrálie	 Holandsko	 USA
1991 Perth	 Holandsko	 Kanada	 USA
1994 Řím	 Maďarsko	 Holandsko	 Itálie
1998 Perth	 Itálie	 Holandsko	 Austrálie
2001 Fukuoka	 Itálie	 Maďarsko	 Kanada
2003 Barcelona	 USA	 Itálie	 Rusko
2005 Montreal	 Maďarsko	 USA	 Kanada
2007 Melbourne	 USA	 Austrálie	 Rusko
2009 Řím			

2. 4 Ženy a vodní pólo

V encyklopedii sportu z roku 1898 se píše, že by se měly prosazovat a podporovat znalosti v plavání a také ve vodním pólu mezi oběma pohlavími stejně. V devadesátých letech se vodní pólo žen objevilo v Holandsku (byla to družstva HDV de Robben Hilversum a HVGB Haarlem). Po roce 1914 se již objevují první utkání i mimo Holandsko, především v USA. Postupně se tato hra dostává do dalších zemí jako jsou třeba Švédsko a Německo. Roku 1926 bylo sehráno první mezistátní utkání Německo – Holandsko. Ve stejném roce se uskutečnil světový šampionát v Austrálii, v roce 1968 hostila tento turnaj Kanada. Po roce 1980 už byl tento turnaj pořádán pravidelně v různých hostitelských zemích. Evropská organizace LEN přidala ženské vodní pólo na pořad mistrovství Evropy v roce 1985. První Mistrovství světa ve vodním pólu žen se konalo ve španělském Madridu roku 1986, kde zvítězilo družstvo Austrálie před Holandskem a USA. Světová liga žen se hraje od roku 2004, tedy pouze o dva roky později nežli mužská. První olympijský turnaj žen proběhl v Sydney roku 2000. Patřil mezi několik nových soutěží, které přibýly na program letní olympiády. Vítězkami se stalo družstvo Austrálie. O čtyři roky později v Aténách to byla Itálie a na posledních Olympijských hrách v Pekingu

zvítězilo v dramatickém utkání v prodloužení Holandsko nad USA (FINA, 2008, online).

První pokusy o založení ženského vodního póla u nás se datují do roku 1935 v Českých Budějovicích a Strakonících. Od roku 1956 se u nás hrály pouze přátelské zápasy, které byly součástí soutěží plaveckých družstev. V červnu roku 1989 bylo sehráno první přátelské utkání mezi Plzní a Sokolovem s výsledky 3:9 a 5:14. Na podzim roku 1989 se konalo v Praze první neoficiální mistrovství republiky za účasti USK Praha, Baníku Sokolov, Chemičky Ústí nad Labem a VS Plzeň. Vítězem se staly hráčky Baníku Sokolov. Od roku 1990 se hraje pravidelně mistrovství republiky a v současné době již ve všech kategoriích, tj. ženy, dorostenky, mladší dorostenky, žačky a mladší žačky (Ředina a kol., 1987)

2. 5 Vodní pólo na Strakonicku

Vodní pólo ve Strakonících má poměrně dlouhou tradici. První turnaj v jihočeském regionu proběhl 9. srpna 1931. Hrál se o putovní pohár SK Strakonice 1908 a účastnilo se ho pět klubů. Strakoničtí obsadili čtvrté místo. O rok později sehrály také ženy své první domácí utkání proti mužům. Bohužel podlehly vysoko 0:6. V této době měly ženy pouze jedny soupeřky, a to v Českých Budějovicích. Pólistická utkání měla ve Strakonících velkou popularitu, přicházelo na ně na 300 diváků, dokonce více než na plavecké závody. Za války a v poválečném období se hrálo vodní pólo jen rekreačně. Rok 1964 znamenal novou éru vodního póla ve Strakonících. Byl vybudován dvacetimetrový bazén speciálně určený pro tuto hru. Protože voda v něm byla vyhřívána z místní továrny Fezko, mohly tréninky probíhat do začátku zimy a znovu začínat na přelomu měsíců března a dubna. V těchto chladných měsících nebylo zrovna lehké udržet tréninkovou docházku. Voda v bazénu sice byla teplá, ale dřevěné šatny vyhřívané nebyly a chránily pouze od větru. Zvláště pak ženy to neměly v tomto období lehké. Kupovaly se tedy ručníky a šily se z nich teplé župany pro zahřátí, protože jinak nebyly k sehnání. Díky výbornému kolektivu se vždy podařilo toto nepříjemné období překonat. Pokud bylo počasí opravdu špatné, chodily především ženy do místní Sokolovny. Cvičilo se na náradí a s náčiním, ale probíhaly i různé míčové hry. Po pozdějším otevření krytého plaveckého stadionu v Českých Budějovicích, se jezdilo trénovat v zimních

měsících právě tam. 1972 je rokem otevření nového krytého bazénu, což umožnilo lepší tréninkové podmínky. Proto následující roky patří mezi nejúspěšnější roky vodního póla ve Strakonících. Po roce 1980 přichází útlum a věhlas strakonického póla klesá. Obrat k lepšímu nastává až v první polovině devadesátých let, kdy se nově vzniklé družstvo žen umístilo ve finále první ligy žen v Praze na druhém místě a družstvo žaček obsadilo taktéž druhé místo v přeboru České republiky žákyň. Strakonickému družstvu mužů se postupně podařilo znovu probojovat do nejvyšší ligy. Ženy si postavení v první lize udržely až do roku 2005. Od roku 1991 se pravidelně ve Strakonících pořádá turnaj Czech Open. Jde o otevřené mezinárodní mistrovství ve vodním pólu, kterého se účastní velké množství mužských i ženských družstev z celého světa. V sezoně 2004 – 2005 obsadila mužská sekce strakonického klubu první místo v extralize vodního póla. Ženy tento úspěch zopakovaly o rok později. Od té doby do současnosti obsazuje strakonické vodní pólo první příčky v domácích soutěžích a to ve všech kategoriích. Pokud finanční důvody dovolí, účastní se oddíl evropské ligy. Řada hráčů a hráček jsou členy reprezentačního družstva České republiky (Cvrček, 2002).

3. Ontogeneze adolescentního období dívek

Slovo adolescence je odvozeno z latinského slovesa *adolescere* tedy vyvíjet se, dospívat nebo také mohutnět, dorůstat, sílit. Latinský termín *adolescenc* je ještě přesnější: člověk v poslední fázi vývoje mezi dětstvím a dospělostí. Autoři knížek o adolescenci se shodují, že je to jakýsi most mezi dětstvím a dospělostí. Jde o období plné rozporů, osobních krizí a zmatků, ale také etapa citového a rozumového prohloubení. „*Adolescence je dospívání i mládí současně*“ (Macek, 1999).

3.1 Vymezení adolescentního období

Přesné vymezení tohoto období je poněkud složité. U jednotlivých autorů se velice různí. Jde o dobu, kdy se jedinec připravuje na roly dospělého, tělesně dozrává. Macek (1999) adolescenci rozčleňuje na tři etapy – rannou, střední a pozdní. Ranná adolescence je ohraničena věkem deseti (jedenácti) do třinácti let. Začínají se objevovat první fyzické a psychické změny. Jedinec přechází z dětství do puberty. S tím jsou spojeny typické projevy zvýšeného zájmu o vrstevníky opačného pohlaví způsobený pohlavním pudem. Jde o období plné překvapení, kde dominují kognitivní a emocionální změny. Nutnost adaptovat se na nové prostředí a role je spojeno obvykle s přechodem ze základních škol na střední. Střední adolescence je datována od čtrnácti do šestnácti let. Je to období hledání osobní identity, tj. vlastní jedinečnosti a autentičnosti. Charakteristické jsou kvalitativní změny v oblasti blízkých vrstevnických vztahů (přátelství, erotické vztahy), mění se vztah k autoritám a k sobě samému. V kontrastu ke změnám v časně adolescenci, v níž není tak typická regulace vlastního chování (kontrola), je střední adolescence plná změn, které si způsobují adolescenti sami. „*Dospívající v tomto věku však nemůže být považován za individualistu jenom proto, že má odlišné názory na módu, že se odlišně obléká a že se odlišně chová. Právě tyto zvláštnosti naopak zvyšují jeho skupinovou příslušnost k vrstevníkům*“ (Llyod, 1985 in Macek, 1999). Pozdní adolescence začínající sedmnáctým rokem, nemá danou pevnou hranici ukončení. Obvykle se uvádí dvacátý rok, ale je to obtížné stanovit jednoznačně. Jde spíš o

individuální hranici, kterou si adolescenti sami určí. Tedy zda pokračují ve vzdělávání nebo se osamostatní. Jsou si plně vědomi vývojovému přechodu k dospělosti. Stále větší význam má hodnotová a světonázorová orientace (Macek 1999).

Pro lepší porozumění by mohl posloužit tento příklad. Vstup do adolescence je dán dobou, kdy mladý člověk zpravidla tělesně dozrává jako muž (o něco později) nebo jako žena (o něco dříve), a zároveň dobou, kdy zvolil učební nebo studijní obor a začíná se připravovat na určité povolání. Konec období je obtížné stanovit jednoznačně. Nenabízí se žádný předěl v biologickém vývoji a tím méně v sociálním vývoji. Individuálně je významný vstup do povolání, prozaicky řečeno první výplata, tu však dostane mladá dělnice o šest let dříve než začínající lékařka, takže tento sociální předěl není použitelný jako hranice období. Dosažení plnoletosti v 18 letech může být pro mladého člověka toužebně očekávanou událostí (chce-li např. opustit rodiče proti jejich vůli), ale většinou nemá větší význam z hlediska duševního vývoje. *„Dvacátý rok tedy volíme jako hranici období poněkud libovolně. Pro Václava Příhodu, se kterým se zde shodujeme, bylo patrně důvodem i to okrouhlé číslo. U vysokoškoláků „přidáváme“ tři roky, protože předpokládáme, že ekonomická závislost pokračování „žákovské“ role jejich adolescenci prodlužují“* (Říčan, 2004).

3. 2 Fyziologický vývoj adolescentky

Jak už bylo naznačeno v předchozí kapitole, mají v tomto období značný vliv na psychiku fyziologické pochody. Na začátku adolescence je tělo ještě nehotové a postupně se dotváří, dozrává. Zjevně nejvýraznější změnou je změna výšky a váhy. Kvalitativní tělesné změny jsou podmíněny rozvojem žláz s vnitřní sekrecí. V organismu probíhají velmi složité a mnoho orgánů zasahující fyziologické pochody, jejichž výsledkem je nejen vývoj prvotních (pohlavní žlázy a genitálie), ale i druhotných pohlavních znaků – pánev, prsa, ochlupení, tukové vrstvy, hlasová mutace a další (Svoboda, 2003). Změny jsou i v kostře jedince. Důsledkem osifikace se konečný počet kostí ustaluje a již se žádné další netvoří. Postupně se vyrovnávají disproporce, srdce a plíce dosahují plného rozvoje a výkonu. Kostí a šlachy sílí. Přibývá svalové hmoty. Příhoda (1973) uvádí, že v některých výzkumech tvoří

svalstvo v patnácti letech 32,6% tělesné váhy, ale už za rok, v šestnácti letech 44,2%. Kolem sedmnáctého roku rostou třetí stoličky, které jsou fylogeneticky poslední.

Pohlavní dospívání u dívek začíná o jeden až dva roky dříve než u chlapců. Je to obdobím dramatických změn nejen anatomických, ale také funkčních a psychických. První, co se probouzí k činnosti a hormonální produkci, je mezimozek (hypotalamus). Ten vysílá hormonální povely přímo k podvěsku mozkovému (hypofýza) a tyto hormony vylučuje v pulzech, tedy nikoli trvale, ale v asi devadesátiminutových intervalech. Hormony se nazývají releasing hormony (LHRH nebo GnRH). Jejich vylučování je nejdříve prokazatelné jen v noci, později již kdykoli během dvaceti čtyř hodin. Hypofýza na ně reaguje tím, že začne produkovat takzvané gonadotropní hormony (gonadotropní = ovlivňující pohlavní žlázy). Pro začátek puberty jsou důležité dva: folikulostimulační hormon a luteinizační hormon. První jmenovaný hormon vzbudí první dozrávání folikulů ve vaječniku a s tím související sekreci a vylučování vaječnickových hormonů – estrogenů. Druhý hormon vstupuje do hry až v pozdější etapě pohlavního dospívání a je důležitý hlavně pro mechanismus uvolňování zralého vajíčka (ovulaci). Z folikulu, který při ovulaci pukl, se vytvoří žluté tělísko, a to začne produkovat hormon progesteron. Prvními dvěma místy, kde se estrogeny viditelně projeví, jsou prsní žlázy a pubické ochlupení. Ochlupení v podpaží není ovlivněno jen estrogeny, ale hlavně hormony nadledvin. Dozrávání centrálních řídicích hormonů a funkce vaječníků vrcholí dozráváním a uvolňováním vajíčka a jeho přeměnou – tedy ovulace. V době po prvním menstruačním krvácení a ještě asi dva roky po něm nenastávají ovulace vždy, v každém cyklu, spíše naopak. Puberta tedy nevrcholí první menstruací, ale teprve dokonalým dozráním celého systému hypotalamus – hypofýza – vaječník – děloha (Hořejší, 2003).

3. 3 Vývoj psychiky adolescentky

Adolescentní dívky ovládá všechny myšlenkové obraty, myslí rychleji, zkušeněji. Abstraktní myšlení adolescentky je v takovém rozletu, že jí názorná výuka s množstvím konkrétních příkladů už může obtěžovat: potravou jejího intelektu jsou pojmy, nikoli obrazy. To se ovšem týká jen nadanějších jedinců jen některých druhů studijní látky. Se zdokonalením pojmového aparátu bohužel klesá živost vnímání a

představy, která už nikdy nebude taková jako v dětství (Říčan, 2004). Mezi patnáctým a dvacátým rokem vyspívá mladý člověk k vysokému stupni psychických schopností, funkcí, inteligence i myšlení. Labilita pozornosti ustupuje a jedinec je schopen trvalé koncentrace. Mění se i charakter krátkodobé a dlouhodobé paměti vlivem zkušeností. Rozšiřuje se horizont myšlení a poznávání. Zvyšuje se schopnost uvažovat o aktuálních možnostech, variantách a efektivnosti řešení jednotlivých problémů (Macek, 1999). S věkem se vyvíjí i projevy člověka. V tomto období dochází k zásadní proměně sebe pojetí. Začíná se vytvářet vlastní identita. Pubescentky se mění tělesně, v rámci dospívání získávají nový zevnějšek, který jej nutí změnit svou představu o vlastním tělovém schématu. Svůj nový zjev buď přijímá nebo nepřijímá, obvykle je kritický, snaží se jej aktivně přizpůsobit vlastní představě, svému ideálu krásy. V této době začne mít mnohem větší význam i oblečení, tj. úprava zevnějšku. Vnější stylizace vyjadřuje sociální identitu, danou příslušností k vrstevnické skupině a zdůrazňuje její odlišnost od dětského vzhledu (Vágnerová, 2002).

3. 4 Sociální aspekty rozvoje adolescentky ve sportu

Vlivem pravidel a emocionality dochází k přizpůsobení se společenským činnostem a zároveň k utváření jedince. Někteří autoři dokonce věří, že je možný i transfer pozitivních projevů ze sportovní činnosti do jiných životních sfér. G. Pattriksonn (1994) tvrdí, že sport jako sociální instituce v moderní společnosti určitým způsobem ovlivňují každého. Sociální instituce takové velikosti a důležitosti jakou je sport, by měla mít nějaký vliv na socializační proces, ve kterém, v nejširším slova smyslu, se jedinec stává účastníkem ve společnosti a v jiných společenských útvarech během jejich života. Tato šíře sportu – speciálně u dětí a mládeže- vede k závěru, že sport musí zrcadlit mnoho obvyklých norem a hodnot v dané společnosti, a proto pomáhá k tvorbě hodnot sám o sobě. B. Svoboda (2003) uvádí dva zdroje působení na jedince – 1. motorickou činnost, během níž dochází k zvládnutí určitých dovedností a výkonu. Úsilí, vůle, trpělivost, atd., které je nutné vynaložit pro dosažení cíle je poté možné uplatnit i v jiných životních situacích; 2. specifické životní prostředí, které na jedince působí, z hlediska vnějších vlivů se jako nejdůležitější jeví trenér, zvláště pokud je silnou osobností s výraznou emotivitou.

Jestliže mají někteří autoři pochybnosti o vlivu sportu na jedince, u dětí a mládeže se téměř všichni shodují na faktu, že hra je pro ně nejlepším socializačním prostředkem. Například Piaget spojuje hru dětí a mládeže s kognitivním vývojem a tím i se stádií morálního rozvoje, tím, že mu umožňuje vžít se do různých sociálních rolí a zároveň vnímat role jiných dětí. Hlavním důvodem socializace v adolescentním období je potřeba se prosadit, imponovat světu nejen vrstevníků, ale i dospělých. Dochází k nárůstu sociálních kontaktů. Sport dále napomáhá k začleňování do širších sociálních kontextů. Napomáhá také zvládat různé sociální role (vůdce, poražený, vítěz, člen týmu, atd.), prohlubuje zkušenost s emocemi, které se dají získat pouze ve sportu, a které mohou být zároveň transformovány do běžného života, napomáhá při získávání sociálních dovedností, učí přizpůsobení se cílům týmu, spolupráci, atd.

Sport má také významné postavení v prevenci v oblasti drogové problematiky, projevech agrese a násilí jako běžného způsobu chování, což způsobuje rozpad systému sociálních norem. Tomuto se děje především u mládeže a jedinou možností jak předejít užívání drog u mládeže je nabídnout jí dostatečné množství aktivit, kterým se bude mládež ve volném čase věnovat. Mezi tyto činnosti se v současnosti běžně řadí i sport. Slepíčka, Slepíčková (2000) uvádí, že pravidelně sportující s cílem prosadit se ve sportu považují již kouření za škodlivé a pochopitelně sami také méně kouří a neexperimentují v takovém množství jako nesportující s tvrdými drogami. S největší pravděpodobností dochází při závodním sportování k saturování emocionálních potřeb v tak vysoké míře, že již nehledají jiné prožitky ve sféře užívání drog.

3. 5 Adolescentka a sport

V tomto období je motorická rozmanitost jedinců největší. Jak vyplývá z předchozích kapitol, adolescentní období dívek je doprovázena rychlými změnami v růstu, stavbě těla a hormonální aktivitou. To má za následek růst výkonnostního potenciálu a vůbec motorické výkonnosti samotné. Také změněné kulturní požadavky na adolescentky se týkají jejího vztahu k přijatým úkolům. Tento aspekt je důležitý zejména ve sportovní činnosti, protože vztahy k přijatým úkolům nabývají často charakteru osobního závazku či naopak lhostejnosti (Vaněk, Hošek, Rychecký, Slepíčka, 1980).

Adolescentky bývají často velmi stimulováni k pohybové aktivitě, ale psychická disharmonie může mít za následek i opačný efekt, tedy pasivitu a sníženou motivaci. Počáteční pohybová diskoordinace a obtíže se zvládnutím některých pohybových úkolů se postupně srovnávají. Člověk dosahuje plného rozvoje fyzických sil. Toto období je také začátkem specializace ve sportovních odvětvích. Sportovně je to období vrcholných výkonů, anebo bezprostřední přípravy na ně (Svoboda, 2003). Pro překonání tohoto rozporuplného stadia vývoje lze právě pomocí sportu – činností, která je uznávaná společností, ale i vrstevníky. Sport bývá definován jako systém tělesných cvičení a her, vhodných k posilování zdatnosti a odolnosti člověka, k vyladování psychofyziologického stavu. Sport je formou aktivního odpočinku, procesem regenerace a kompenzace duševní námahy. Příznivě se upravují fyziologické, metabolické a psychologické procesy – dochází ke zvýšení kardiovaskulární výkonnosti, posiluje se zdraví, zlepšuje životní pocit (duševní kondice) a brzdí se stárnutí. Sport a tělesné cvičení vůbec se stává důležitou součástí duševní hygieny. Dobíhající myšlenky, starosti ve škole nebo v zaměstnání, problémy v partě apod. jsou pohybovou aktivitou tlumeny. Pomáhají tedy ovlivnit duševní stav člověka. Ztlumením dobíhající stresové tenze se urychlují regenerační procesy. Se sportem je ovšem spojena i dřina. Mělo by jí být nanejvýš tolik, aby přinášela pocit uspokojení a radosti z výkonu. Tomu může napomáhat i dobrý kolektiv, příjemné prostředí, apod. (Machač, Macháčová, Voskovec, 1985).

Pro adolescenty bývá často hlavním zájmem právě sport. Slouží jako ventil agresivity, soupeření a možnosti, jak se poprat se sebou samým, se svým strachem. *„Zlepšuje kázeň, systematickosti a v neposlední řadě i správné návyky životosprávy. Sport je pro adolescenta školou vůle a charakteru, učí jej dobře odhadnout vlastní sílu“* (Říčan, 2004). Kromě fyzické aktivity uspokojuje sport i potřeby vztahující se k vrstevnické skupině a k vrstevnickým vztahům (Macek, 1999).

4. Zdraví a vodní prostředí

Tělesné zdraví je jedním z nejdůležitějších základů našeho života. U našich předků pojem zdraví zahrnoval základní rysy fyzické zdatnosti – pevnost, odolnost, celistvost, neporušenost organismu, sílu a vládu nad sebou samým (Krejčí, Bäumeltová, 2001). Všechny zmiňované vlastnosti můžeme správným tréninkem vodního póla posilovat. Pro svoji mnohostrannost je tato hra velmi zdravotně účinná je tedy vhodnou formou pohybové aktivity v každém věku.

Běží, běží, sotva popadá dech, obličej celý rudý, pot se z něj řine v potůčcích, ve tváři je vidět vyčerpání – a přes to ho nikdo nenutí a on se do toho pouští den co den, pro ten slastný pocit, kdy je tělo vyčerpané, ale mysl je čistá a jasná. Člověk se po statisíce let vyvíjel jako člen skupin sběračů a lovců v savaně. Motorická kompetence nepochybně fungovala jako evoluční selekční impuls a lidé s lepšími pohybovými předpoklady mnohem spíše přežívali a měli lepší reprodukční možnosti. Metaforicky se dá říct, že násilí přírody, tvrdost podmínek přirozeného výběru nutily člověka k tělesné aktivitě. Tak se ve fylogenetickém vývoji geneticky zafixovaly některé životně významné mechanismy jako stresová odezva, tedy příprava organismu na tělesnou aktivitu při ohrožení, nebo odpočinek, tedy šetření energií. V případě sportu se však pohyb jakožto nutnost přežití transformuje a nabývá nové kvality. Biologicky se poukazuje na význam endogenních opiátů, endorfinů. Sociální aspekt skupinových sportů pak tento účinek zesiluje. V životním běhu začíná druhá vlna zájmu o tělesné aktivity zpravidla až v průběhu zralé dospělosti, kdy se objevují první involuční potíže, první příznaky tělesné nemohoucnosti. Psychologicky je ale třeba smířit se s faktem, že výzvám k prevenci lidé naslouchají jen s vlažným zájmem a o to více jsou potom motivováni k aktivitě při vzniklých potížích. Vede nás to k závěru, že standardní racionální zdravotní osvěta o prospěšnosti dodatkových tělesných aktivit pro člověka je relativně málo psychologicky účinná. Člověku se předkládá k víře, že se musí namáhat, unavovat a vůbec trápit v tělesných aktivitách, aby byl zdravý, že musí běhat, aby neumřel na infarkt. Avšak vztah mezi tělesnou aktivitou a kvalitou života není jen věcí racionální úvahy, ani akceptované

povinnosti, ale záležitostí emocionálně a zvykově podloženého postoje, ve kterém hlavní roli hrají autotelické prožitky. Vycházíme z obecného biologického faktu, že nepohyblivost poškozuje živé systémy, pohyb slouží životu, je mediátorem života a pohybová autarkie je určitě významným faktorem kvality života. Kauzální řetězec nedostatečná tělesná aktivita – slabá kondice – maladaptace – životní nespokojenost je lidem zřejmý, a přitom má bagatelizující vliv lidská pohodlnost. 90% lidí je přesvědčeno o dostatečnosti svého pohybového režimu. Lidstvo slábne v důsledku hypokinézy. Moderní dětská generace vyrůstá jako pasivní sledovači obrazovky se znepokojujícím výskytem růstových vad a znepokojující návyky v oblasti pohybového režimu. Nicméně, v úvodu zmíněnou sportovní řeholi, sportovní zážitek dát si do těla, pokud není exhibicí, typu vydržím víc než ostatní, lze psychologicky chápat jako oběť pozdějšímu výkonu, tedy racionální akt na základě víry v kauzální vztah mezi tréninkovou námahou a pozdějším výkonem. Je to investice, záloha, cena, která vykupuje pozdější odměnu, uspokojení, slast, komfort, spočívající v prožitku a v prospěchu z pohybové aktivity (Hošek, 2001)

4. 1 Benefity vodního prostředí na zdraví adolescentky

Vodní prostředí je nejtradičnější forma rozvoje tělesné zdatnosti už odnepaměti. Vztlaková síla vody tělo nadlehčuje, cítíme se odlehčení a to se promítá i do psychického uvolnění. Ve vodě váží naše tělo zhruba desetinu hmotnosti, kterou musí zvládat náš pohybový aparát na suchu. Pohyby ve vodě se provádějí uvolněněji, ve větším rozsahu a jakoby bez vyššího úsilí. Voda prokrvuje pokožku a pohyb v ní má určitý masážní efekt. Vzduch nad vodou je čistý, bezprašný (Čechovská, Novotná, Milerová, 2003).

Lékař vezme recept, předepíše lék a řekne: „Ale neuškodilo by Vám také trochu pohybu. Kdybyste si šel alespoň několikrát týdně na hodinku zaplavat nebo zahrát vodní pólo, ani byste žádné léky nepotřeboval“. Indikace pohybové činnosti při nejrůznějších onemocnění je stále uznávanější součástí komplexní léčby. Přináší zlepšení zdravotního stavu nemocným s onemocněními dýchacího a oběhového systému, vysokým krevním tlakem, otylostí, s poruchami pohybového systému, nespavostí, neurózami i v řadě dalších. Mladá adeptka závodního plavání přijde domů po dvouhodinovém tréninku domů, matka spráskne ruce a zalká: „Ty zase

vypadáš, podívej se na ty krvavé oči. A před týdnem tě bolely uši. Budeš slepá, hluchá, mít plísň na nohou a ještě ti slezou vlasy jako všem, co se tam v té chlorované vodě šploucháte. Už ať tam víckrát nejdeš“. A trenérovi dá hrozně práce přemluvit rozhněvanou rodičku (neboť otcové bývají v tomto směru tolerantnější), aby své ratolesti další sportování povolila. O poznání těžší je to v situaci, kdy dítě přičichne navíc ještě k míči a z prvních šarvátek si domů přinese nějaký ten šrám, škrábanec, podvrknutý prst, monokl či dokonce proražený bubínek. Jak to tedy opravdu je se zdravotní prospěšností plaveckých sportů vůbec? mají pravdu opatrní rodičové či lékaři? (Novák, In 50 let organizovaného plavání ve Strakonících, 1977).

Velký vliv má vodní prostředí na termoregulační systém. Organismus se přizpůsobuje chladnějším podmínkám adaptační reakcí. Periferní cévy a ostatní systémy začnou velmi rychle reagovat na tyto změny. Pravidelným otužováním se tento systém natolik upraví, že se prodlužuje doba, ve které je setrvalý stav mezi výdejem a vznikem tepla. Odvod tepla vzniklý svalovou prací se urychluje. Zvýšená produkce tepla má za následek větší metabolismus a tím energetický výdej. Při zatěžování velkých svalových skupin roste nejen energetický výdej, ale zvyšuje se i látková přeměna, rostou nároky na dodávky kyslíku a na odstraňování oxidu uhličitého, na přísun energeticky bohatých látek do svalů (Hoch a kol., 1983). Pobyt ve vodním prostředí vyvolává zvláště příznivou odezvu ve funkci dýchacího systému. Plíce jsou lépe prokrvovány a pracuje i jejich horní část, která je za normálních podmínek aktivována minimálně. Zejména účinné je tzv. plavecké dýchání, tj. řízené dýchání vyznačující se určitými specifiky. Při vdechu musí dýchací svaly vyvíjet zvýšené úsilí, aby překonávaly obklopující je tlak vody, což vede k jejich posilování. Nutnost intenzivního výdechu do vody proti jejímu odporu vede rovněž k vyššímu zatěžování respiračních orgánů a tedy k zdokonalování jejich funkcí. Už jen pouhý pobyt v chladnější vodě představuje výdej kolem 418 J. Vodní prostředí snižuje vliv gravitační síly a tak usnadňuje krevní oběh. Hydrostatický tlak stlačuje periferní žíly a tlačí krev k srdci. Tímto způsobem se objem krve zvyšuje až o 400 ml a množství krve vypuzené do krevního oběhu je také vyšší. Využitím různých plaveckých způsobů je aktivována většina svalových skupin. Způsob svalové práce při plavání má vliv na posilování posturálních svalů trupu, jejichž oslabení je příčinou vertebrogenních potíží. Hydrostatický vztlak a horizontální

poloha snižuje statickou složku svalové práce a vytváří tak podmínky pro relaxaci svalů. Tím napomáhá zdokonalení svalového tonu. Antigravitační účinky hydrostatického vztlaku, jež vytvářejí předpoklady pro setrvání těla ve vodorovné poloze, odlehčují jinak přetěžované páteři a celému pohybovému aparátu (Svozil, 1997). Většiny pohybů ve vodě se účastní velké svalové skupiny všech končetin. Především jde o pohyby rotační, které mají příznivý vliv na rozsah kloubní pohyblivosti. Hustota vody neumožňuje trhavé pohyby, a proto riziko zranění vyvolané prudkým pohybem je nižší. Spojení mezi vodním prostředím a vnitřními orgány zajišťují analyzátoři – receptory citlivé na tlak, hmat a teplo. Jejich činnost se pobytem ve vodě zdokonaluje (Hoch a kol., 1983).

4.2 Negativní vlivy vodního prostředí

Co říci k některým negativním vlivů či dokonce určitému riziku poškození zdravotního stavu. Záněty očních spojivek, záněty zvukovodu, plísňová onemocnění nohou a snad v některých výjimečných případech i nepříznivý vliv na hustotu vlasů se opravdu u jedinců, kteří tráví mnoho času ve vodním prostředí vyskytují. Opakovaný dlouhodobý pobyt ve vodě hraje skutečně svou roli při vzniku těchto onemocnění. V převážné většině případů však jde o onemocnění lehkého rázu, dobře léčitelné, která až na výjimky nevyřazují svého nositele z pracovního procesu, ba ani z tréninku a dokonce při dodržování určitých zásad osobní hygieny, udržování čistoty v bazénu, dbaní norem při dezinfekci vody a používání některých ochranných pomůcek jako např. plaveckou čepičku, lze se jim úspěšně bránit. V každém případě tato onemocnění, i když k nim občas dojde, nemohou snížit obrovský zdravotní význam tohoto sportu (Novák, In 50 let organizovaného plavání ve Strakonících, 1977).

Avšak stále přísnější normy na kvalitu a čistotu vody v bazénech a jejich bezprostředního okolí, tyto potíže pomáhají zmírňovat. Také přípravků osobní hygieny je stále větší výběr a jejich účinnost je značná. V lékárnách je široký sortiment tělových mýdel, krémů a šampónů pro namáhanou pokožku chlórem nebo mýdla pro intimní hygienu. Pro zarudlé oči jsou k dostání speciální kapky, které bolavé oči zklidňují.

4.3 Zdraví ženy ve vodním prostředí

Pro mladé dívky a ženy má pravidelné sportování velký význam – nejen pro jejich tělesný, ale i psychický vývoj. Zvyšuje se jejich sebejistota a odstraňuje strach. Sport také napomáhá k navazování kontaktů s podobně smýšlejícími lidmi, což přispívá k odstraňování zdravotně rizikových návyků, jako je např. kouření nebo přejídání se tučnými jídly. Na vrcholné sportovní výkony sice mladé dívky často reagují těžkými poruchami menstruačního cyklu a opožděnou první menstruací, středně intenzivní trénink ale cyklus neovlivní. Kanadské studie potvrdily, že při měření zátěže ergometrem během různých fází menstruačního cyklu, sportovní výkonnost nevykazuje žádné větší rozdíly. Velké sportovní úspěchy mnoha žen a dívek v době jejich menstruačního krvácení dokazují, že výkonnost během těchto dní není horší než jindy. V době před menstruací, lze dokonce vrcholný výkon udržet dvojnásobně dlouho než v první polovině cyklu. Někteří sportovní lékaři jsou toho názoru, že ve dnech před menstruací – snad z důvodů zvýšené dráždivosti nervového systému – lze dosahovat lepších výkonů v agresivních druzích sportu, jako jsou například míčové hry. Zatímco tam, kde je důležitá jemná koordinace pohybů, se lepších výsledků dosahuje uprostřed cyklu, tedy v době nejvyšší produkce estrogenu (Cyran, 1992).

Ve studii, která byla provedena na základní škole v Praze 5 v roce 2001 bylo upozorněno na různé možnosti zatížení během menstruačního cyklu. Větší zatížení v tréninku by neměly dívky podstupovat ve 3. fázi (ovulaci) a částečně během 1. fáze (při menstruaci). Jedná se především o trénink silového a rychlostního charakteru. V těchto dnech adolescentky vykazují rychlou a značnou únavu a celkovou slabost organismu. Trénink by se v době ovulace měl zaměřit na ohebnost, pružnost, koordinaci, neboť právě v tyto dny jsou výsledky velice pozitivní. Pro trénink v plném rozsahu je nejlepší 4. fáze (15. – 23. den). Dívky zde dosáhly nejvyšších hodnot, tudíž i nejlepších výkonů, a i jejich pocity a radost z pohybu byly v těchto dnech nejlepší. T tohoto výzkumu vyplývá, že je opravdu dobré věnovat pozornost zvláštnostem menstruačního cyklu. Zvláště to platí pro dívky, které mívají větší problémy s menstruačním cyklem (Květová, In TVSM 8/2001).

Záněty ženských pohlavních orgánů jsou infekční onemocnění vyvolané především mikroby, viry, kvasinkami nebo parazity. Obvykle však jde o infekce

smíšené. Na jejich vzniku se podílí více infekčních původců současně. Ženská zevní rodidla jsou osídlena řadou bakteriálních kmenů, které sami o sobě záněty nevyvolají. Toto mikrobiální společenství je redukováno, měněno a doplňováno obrannými mechanismy organismu, např. při nedostatečné hygieně, pobytu ve špinavém prostředí nebo při pohlavním styku. Porušením obranných mechanismů (ať už jde o porušení mikrobiálního osídlení nebo zevních rodidel) usnadňují proniknutí infekce a ke vzniku zánětlivého procesu. Moderní léčbou antibiotiky se obvykle podaří zabránit potížím bez následků. Někdy postačí pouze zvýšená hygiena (Macků, 1996).

Opět tedy platí, že pokud je dobrá hygiena (nejen ta osobní, ale i hygiena prostředí), je malá pravděpodobnost onemocnění.

5. Cíl, úkoly, výzkumné otázky a metodologie práce

5.1 Cíl

Cílem této bakalářské práce je charakterizovat zdravotní benefity vodního póla žen adolescentek.

5.2 Úkoly práce

Z uvedeného cíle práce vyplynuly následující úkoly:

- obsahová analýza dat
- vypracování ankety vlastní konstrukce v roce 2009
- vyhledání souboru
- zpracování a interpretace výsledků
- závěry a doporučení pro praxi

5.3 Výzkumné otázky

1. Vodní pólo přináší adolescentkám zdravotní fyzické benefity.
2. Vodní pólo přináší adolescentkám duševní benefity.
3. Vodní pólo přináší adolescentkám sociální benefity.

5.4 Použité metody

V teoretické části bakalářské práce byla použita metoda analýzy a syntézy odborného textu a jejich komparace. V praktické části práce bylo použito jednoduché experimentální šetření. Pro zjištění výsledků byla použita anketa.

5.4.1 Anketa

Anketa byla vypracována na základě vlastní konstrukce. Byly do ní zahrnuty otázky týkající se fyzického a duševního zdraví a dále oblast sociálního zdraví. Odpovědi na otázky byly pomocí číselné škály od jedné do čtyř (přičemž jednička znamenala vůbec, dvojka - občas, trojka - často, čtyřka - pořád). Otázek s číselnou škálou bylo 14. Odpověď na další patnáctou otázku týkající se fyzického zdraví byla pouze ANO – NE. Pokud proband odpověděl ANO, poznamenal ještě čeho se to týkalo. Další část ankety byla volná výpověď. První téma volné výpovědi bylo - jaké

je podle tebe tvoje družstvo, scházíte se i mimo tuto sportovní sféru? Druhá volná výpověď byla na téma máš nějaké přání nebo by jsi chtěla něco změnit na vodním pólu?

5.5 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl tvořen dívkami, které jsou členkami sportovního centra mládeže. Tato organizace sdružuje mladé hráčky, které hrají nejvyšší soutěže u nás. Připravují mladé talentované sportovkyně na budoucí aktivní hráčskou kariéru v kadetské a juniorské reprezentaci. Jedná se o adolescenty hrající ve Strakonících, Praze, Brně, Hradci Králové a Plzni ve věku od 14 do 19 let.

Celkový počet probandů byl 20. Z toho čtrnáctileté byly tři, patnáctileté čtyři, šestnáctileté odpovídaly tři, sedmnáctiletých bylo celkem pět, osmnáctileté tři a devatenáctileté byly dvě. Průměrný věk dívek byl 16,21 let. Všechny dotazované dívky hrají nejvyšší dorosteneckou nebo ženskou soutěž u nás.

5.6 Organizace výzkumu

Data byla sebrána při příležitosti soustředění sportovních center mládeže ve Strakonících na plaveckém stadionu Křemelka konaného ve dnech 20. – 22. března 2009. Anketa byla rozdána 25 účastnicím soustředění. Návratnost byla 20. Anketa se vyplňovala bezprostředně po tréninku na plaveckém bazénu pod mým dohledem. Hned po dopsání byla anketa vybrána a dále zpracovávána na výsledky.

6. Výsledky a diskuse

6.1 K výběru probandů

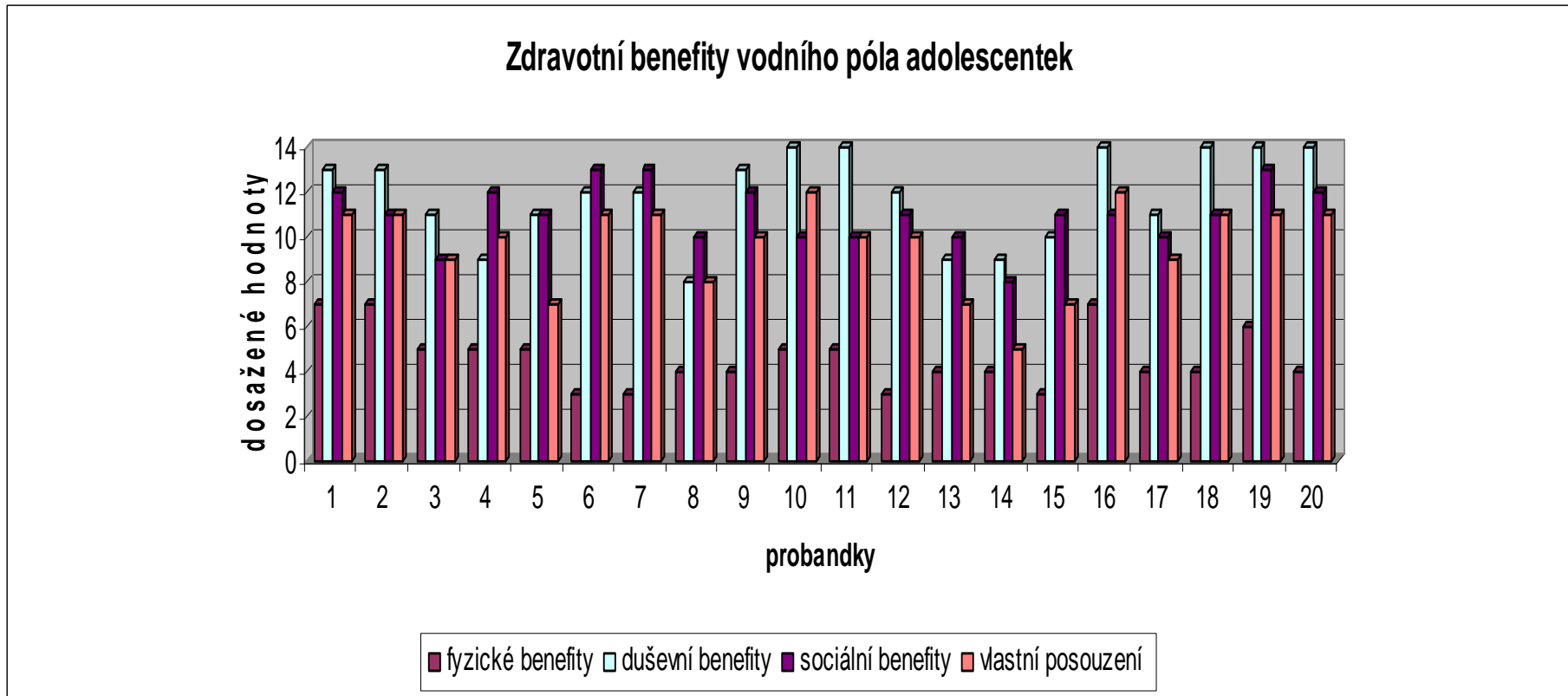
Výběr probandů za účelem posouzení sledovaných parametrů nebyl náhodný. Jednalo se o cílený výběr. Skupina je ve věku 14 – 19 let, tedy v adolescentním věku. Podmínkou výběru bylo zvolit jedince, kteří hrají nejvyšší dorosteneckou nebo ženskou soutěž u nás a tudíž mají i vyšší sportovní úroveň oproti rekreačním sportovcům. Výzkum se soustředil na dívky, které jsou členkami sportovního centra mládeže. V každé věkové skupině byl rozdílný počet probandek, proto bylo nutné nejprve udělat průměrné hodnoty, aby nebyly výsledky zkreslené.

6.2 Výsledky a diskuse ke zdravotním benefitům vodního póla žen

Jako první krok byly zpracovány všechny odpovědi na otázky podle toho, jak probandky odpovídaly. Každé odpovědi byla přiřazena číselná hodnota od jedné do čtyř, kde jednička znamená vůbec, dvojka občas, trojka často a čtyřka pořád. Tyto hodnoty pak byly sečteny. Anketa byla rozdělena do čtyř okruhů zdraví člověka. Prvním okruhem je oblast zdraví fyzického. Otázky se týkaly nemocí – nachlazení, kožní nemoci a ženské potíže. Další oblastí lidského zdraví je zdraví duševní. Tento okruh otázek zjišťoval, zda vodní pólo slouží jako jakási duševní hygiena mysli. Třetí část ankety se zabývala sociálním zdravím. Otázky směřovaly především na interpersonální vztahy. Poslední otázky v anketě se zaměřily na vlastní názor a posouzení benefitů, které vodní pólo přináší.

Všechna tato data byla graficky zpracována. Na ose x jsou uvedeny jednotlivé probandky označené podle přiřazených čísel (1 – 20), na ose y jsou dosažené hodnoty podle odpovědí na otázky. Každá odpověď má svoji hodnotu (podle číselné škály zmiňované v předešlém odstavci), která se sčítá. Tato data byla zadána do grafu 1. Z něho je možné vyčíst, jakých hodnot jednotlivé probandky v anketě dosáhly. U oblastí duševního a sociálního zdraví a v okruhu otázek týkajících se vlastního posouzení benefitů platí, že čím větší dosažená hodnota, tím lépe. V oblasti fyzických benefitů je to však naopak. Pro lepší přehlednost jsou výsledky dále rozebrány po jednotlivých oblastech a otázkách.

Graf 1 Zdravotní benefity vodního póla žen (N=20, průměrný věk adolescentek = 16,21)



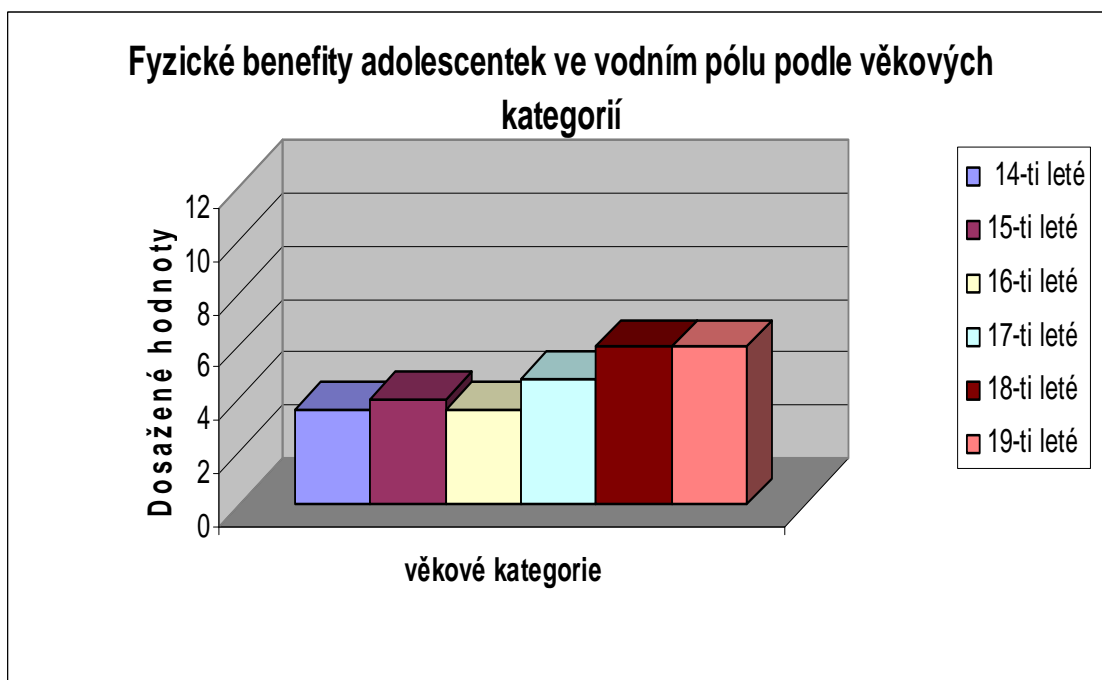
6. 2. 1 Výsledky a diskuse k fyzickým benefitům

Jako první odpovídaly probandky na otázky zaměřené na fyzické zdraví. Tento okruh obsahoval tři otázky:

1. Polovina třídy je nachlazená nebo leží doma s chřipkou. jak jsi na tom ty, podleheš snadno tomuto onemocnění?
2. Trápí tě ekzémy a kožní nemoci vůbec?
3. Vyskytují se u tebe ženské problémy (výtoky, záněty,...) pokud jsi často ve vodě?

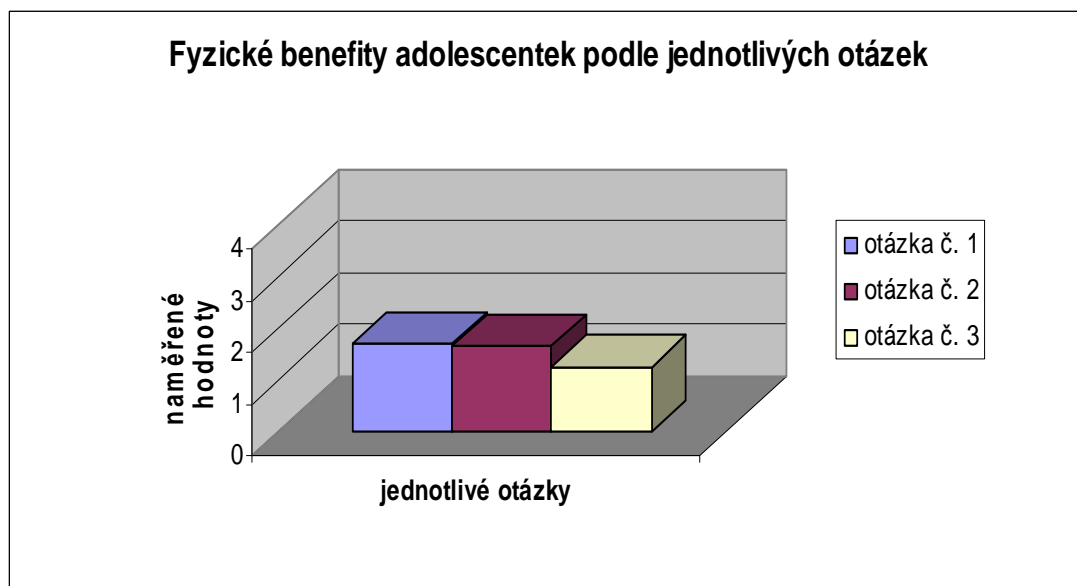
Každé otázce byla přiřazena číselná hodnota která se sčítala (jako tomu bylo v prvním případě u grafu č. 1). Nejvyšší možná hodnota, které mohly probandky dosáhnout byla dvanáct. Čím vyšší hodnota byla dosažena, tím stoupá náchylnost na zmíněné nemoci. Z grafu číslo 2 je možné vyčíst, že této hodnoty nikdo nedosáhl. Odpovědi se pohybovaly v rozmezí od tří do pěti, přičemž pěti bodů dosáhly dvě nejstarší kategorie dívek (osmnáctileté a devatenáctileté). Naopak nejnižších hodnot nabyly probandky čtrnáctileté a šestnáctileté.

Graf 2 fyzické benefity adoslescentek podle věkových kategorií (N=20, průměrný věk adolescentek = 16,21)



Je tedy patrné, že dívky nejsou náchylné k nemocem typu nachlazení nebo chřipka. Pobyt ve vodním prostředí bezesporu napomáhá k upevňování zdraví a tím i odolnosti proti těmto onemocněním. U otázek zaměřených na kožní problémy jsou výsledky podobné. Občas se objeví jedinci, kteří trpí drobnými alergiemi a ekzémy, ale čtenější nebo vážnější případ u dotazovaných adolescentek nebyl zjištěn. U onemocnění, které se týkají výhradně ženského pohlaví bylo dosaženo ještě lepších výsledků. Je opravdu zbytečné, jak je některými lékaři doporučováno, aby dívky v době menstruace do vody nechodily. Všechny probandky chodí pravidelně do bazénu a žádné problémy nemají. Patnáct dívek z dvaceti odpovědělo, že vůbec těmito problémy netrpí a zbylých pět, že občas, že už se s tím setkaly. Tomuto dobrému výsledku vděčí určitě stále zpřísňující se hygienické normy na plaveckých bazénech. Ale i větší osvěta v oblasti intimní hygieny. Pro lepší názornost jsou v grafu číslo 3 odpovědi uvedeny podle jednotlivých otázek.

Graf 3 Fyzické benefity podle jednotlivých otázek



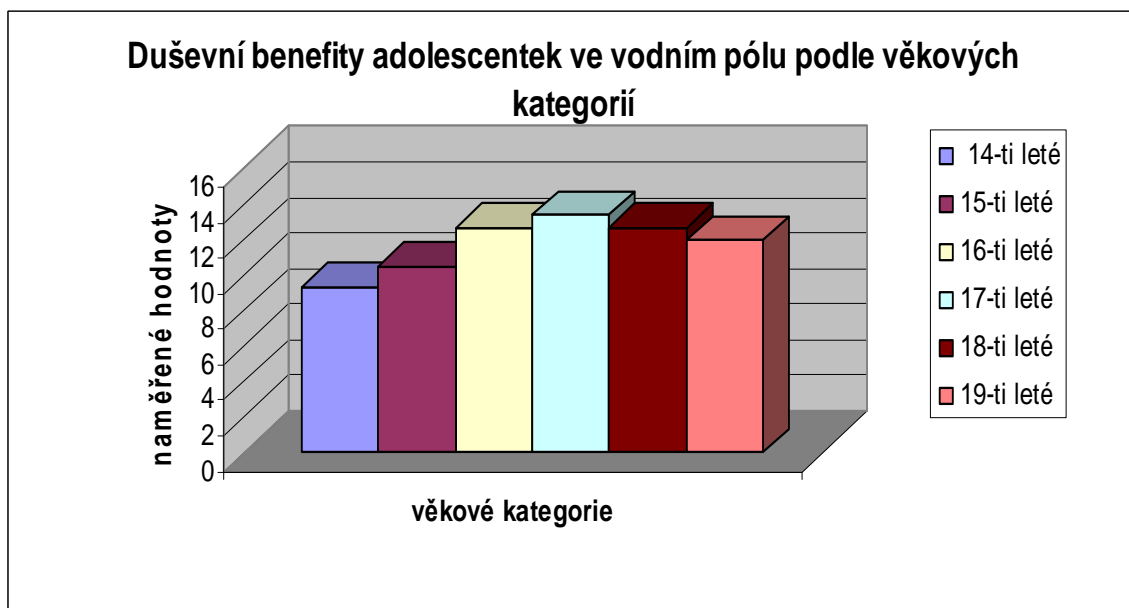
6. 2. 2 Výsledky a diskuse k duševním benefitům

Další velmi důležitou součástí zdraví člověka je složka duševní. Tato oblast zahrnovala čtyři otázky.

1. Pomáhá ti vodní pólo při tlumení starostí ve škole v partě?
2. Slouží ti hraní vodního póla jako ventil uvolnění napětí, soupeření a možnost poprat se sebou samým?
3. Myslíš, že ti výcvik ve vodním pólu pomohl v rychlosti řešení běžných problémů rozhodování?
4. Jak často se cítíš po tréninku nebo po zápase fyzicky vyčerpaná, ale spokojená a šťastná?

Odpovědi měly opět stejnou číselnou škálu a při vyhodnocení se sčítaly. V grafu číslo 4 jsou znázorněny odpovědi na tyto otázky podle věkových skupin. Čím větších hodnot dívky dosáhly, tím lepší je výsledek. Největších hodnot dosahuje skupina sedmnáctiletých dívek. Druhé největší hodnoty dosahují šestnáctileté a osmnáctileté a hned za nimi jsou dívky ve věku devatenácti let. Nejnižší zjištěné hodnoty dosahují věkově nejmladší skupina dotazovaných (čtrnáctileté).

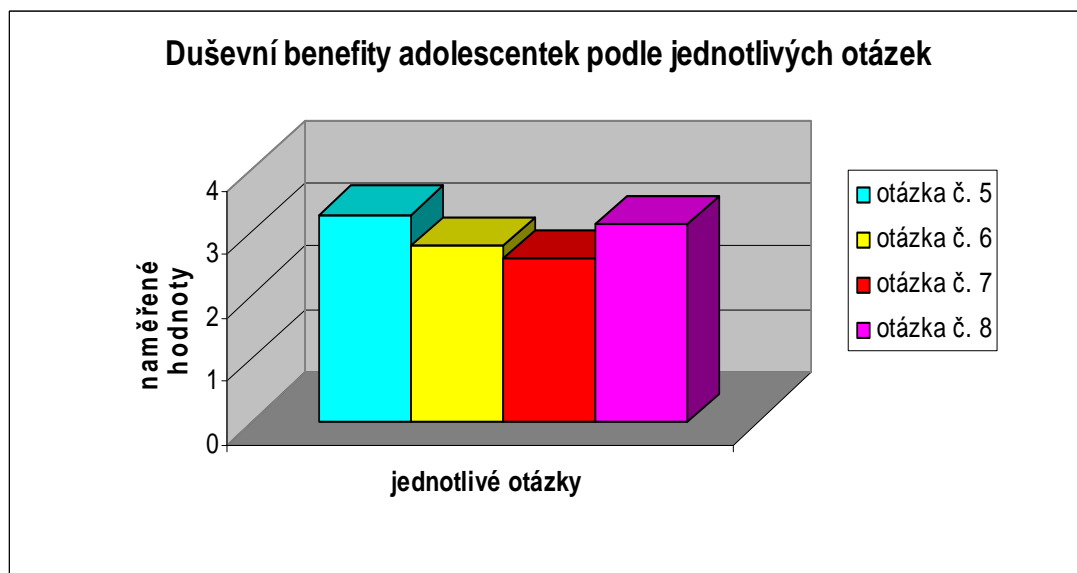
Graf 4 Duševní benefity adolescentek podle věkových skupin (N=20, průměrný věk adolescentek = 16,21)



V oblasti duševních benefitů, byly dosaženy úplně nejlepší výsledky z celého výzkumu. Všechny dotazované skupiny hrají nejvyšší soutěže u nás, takže by se dalo říct, že nejdůležitější je výkonnost. O to větší je radost z dosažených hodnot v této skupině otázek. Ve vrcholovějších sportech je duševní složka zdraví často opomíjena. Ale jak je vidět z výsledků, vodní pólo přináší benefity i do této oblasti zdraví člověka. Z toho vyplývá, že dívkám tento sport přináší nejen fyzické uspokojení, ale i duševní vyrovnanost.

Výsledky podle jednotlivých otázek z oblasti duševních benefitů jsou znázorněny v grafu č. 5.

Graf 5 duševní benefity podle věkových kategorií



Z dosaženého skóre je jasné, že vodní pólo přináší adolescentkám uvolnění, odreagování a slouží jako výborná forma duševní hygieny.

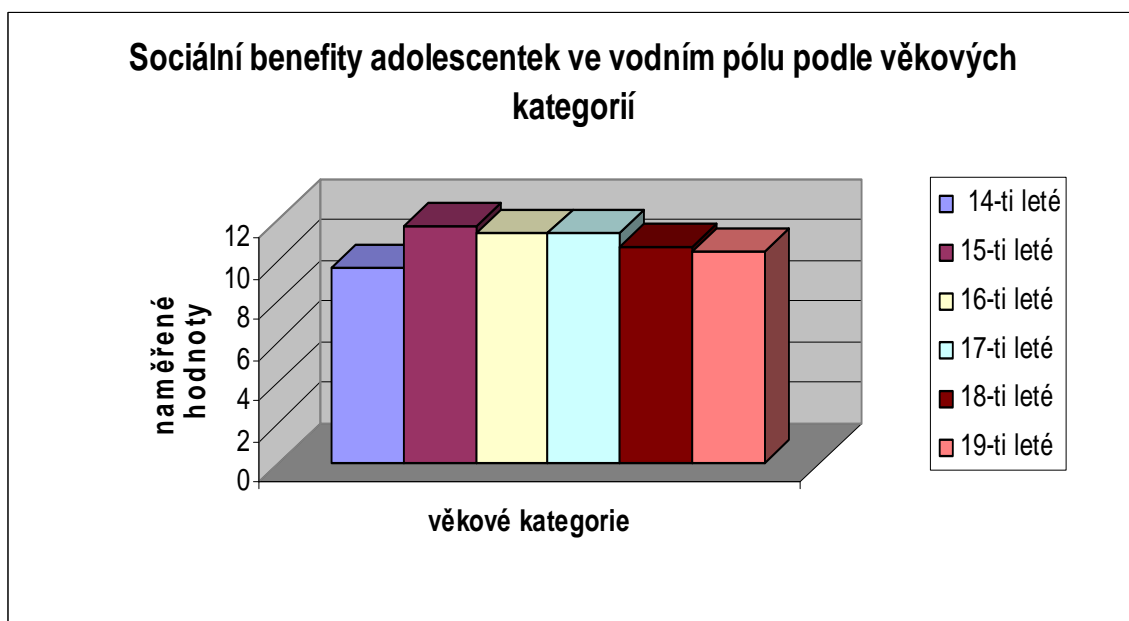
6. 2. 3 Výsledky a diskuse k sociálním benefitům

V okruhu zaměřeném na sociální zdraví byly použity následující otázky.

1. Bývá pro tebe problém začlenit se do nového kolektivu?
2. Zabírá ti trénování vodního póla hodně volného času?
3. Stává se, že ti okolí „zdravě“ závidí tvoji sportovní partu?

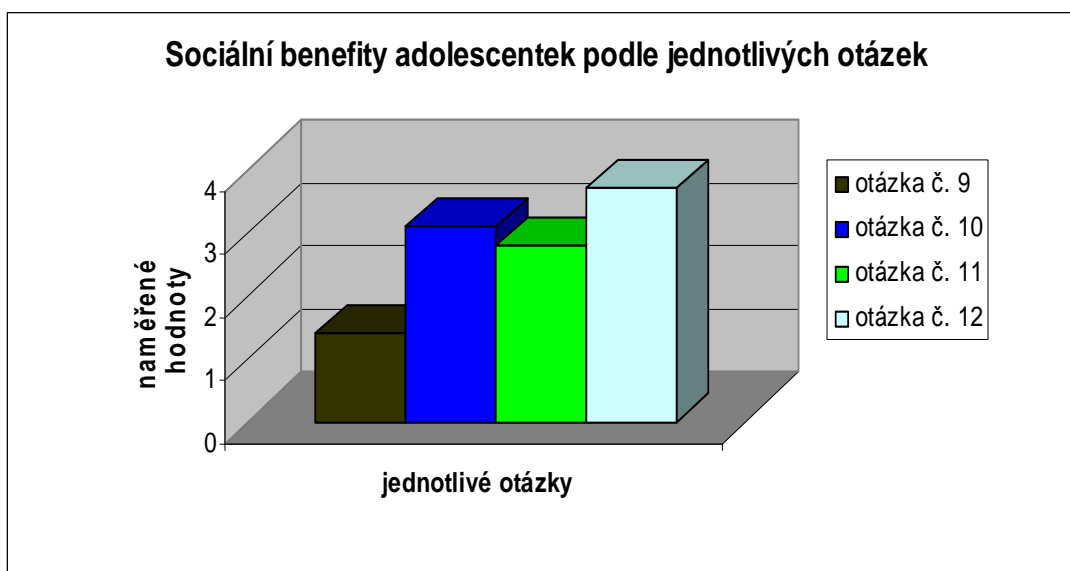
Každé odpovědi byla přiřazena číselná hodnota od jedné do čtyř, kde jednička znamená vůbec, dvojka občas, trojka často a čtyřka pořád. Tyto hodnoty pak byly sečteny. Z výsledků v grafu č. 6 je patrné, že bylo dosaženo celkem vysokých hodnot ve všech věkových kategoriích. Opět platí, že čím větší skóre, tím lepší výsledek. Nejnižšího skóre dosáhly čtrnáctileté dívky. Nejvyšší hodnota byla zjištěna u kategorie patnáctiletých, a to 13 bodů. Následovaly adolescentky ve věku patnáct a šestnáct let. Hned za nimi s výsledkem 9 bodů byly obě nejstarší skupiny (osmnáctileté a devatenáctileté). Bylo předpokládáno, že v této oblasti bude skóre vysoké. Překvapivé jsou výsledky u nejmladší skupiny čtrnáctiletých, dosáhly nejnižšího počtu bodů.

Graf 6 Sociální benefity podle věkových kategorií (N=20, průměrný věk adolescentek = 16,21)



Je možné, že čtrnáctileté dívky dosahují nižších hodnot než ostatní z několika důvodů. Vodní pólo pro ně ještě není hlavní a jediná aktivita, kterou provozují. Většina z nich hraje méně soutěží (pouze dorostenecké ligy) než starší. Kategorie patnáct a výš už se účastní i ligy žen a mnoho z nich je také v reprezentaci žen i juniorek. Proto jim zabírá vodní pólo méně času a také tráví s ostatními hráčkami méně chvil.

Graf 7 Sociální benefity podle jednotlivých otázek



Dobrého skóre probandky dosáhly v interpersonálních vztazích, ale také při zvládnání zátěže. Z grafů je patrné, že vodní pólo většině dotazovaných zabírá velkou část volného času.

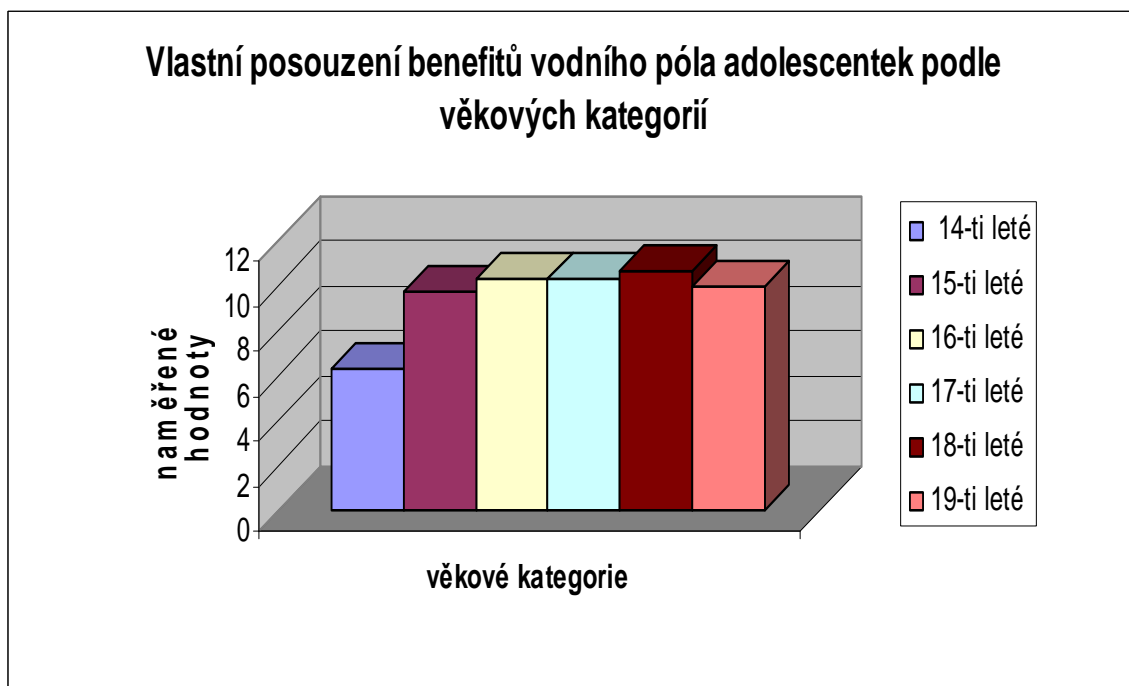
6. 2. 4 Výsledky a diskuse k vlastnímu posouzení benefitů

V této poslední oblasti ankety odpovídaly probandky na tři otázky.

1. Cítíš se být silově vybavenější než tvoje „nesportující“ vrstevnice?
2. Učíš se snáze a rychleji novým pohybovým prvkům oproti ostatním?
3. Myslíš si, že vodní pólo je nositelem zdravotních benefitů (fyzických, psychických, sociálních) pro ženy adolescenty?

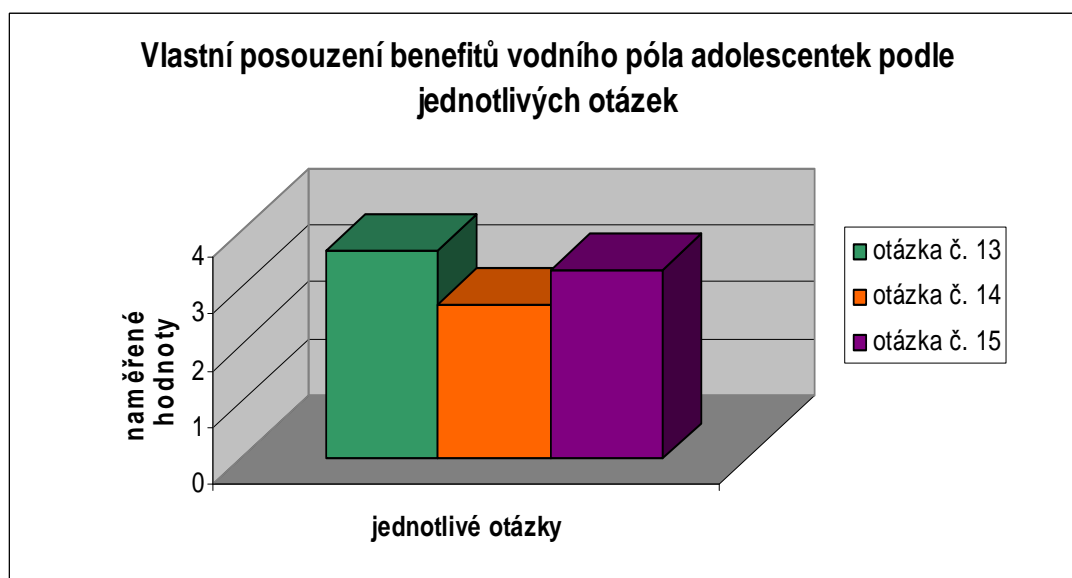
V této oblasti bylo také dosaženo vyšších hodnot. Podle číselné škály od jedné do čtyř byly zpracovány výsledky. Vše bylo provedeno stejným způsobem jako v předešlých případech. Platí, že čím větší hodnota, tím lépe. Celkové výsledky se pohybovaly kolem devíti. Nejvyššího počtu bodů získaly osmnáctileté, ale ihned za nimi následovaly ostatní kategorie. Nejnižše však byla kategorie nejmladších čtrnáctiletých, jak je možné vidět v grafu č. 8. Tento výsledek je možné přikládat nízkému věku. V této kategorii není ještě tak zjevný vliv vodního póla na zdraví, ale také to může zapříčinit menší informovanost o prospěšnosti sportu na jedince.

Graf 8 Vlastní posouzení podle věkových kategorií



U vlastního posouzení se názory jednotlivých skupin liší. Starší dosahují mnohem vyšších hodnot nežli mladší. U čtrnáctiletých není ještě takový rozdíl oproti ostatním vrstevníkům. Sice jsou o něco více silově vybavení, ale v dovednostech se tolik neliší. Výpovědi můžou být zkresleny tím, že v tomto věku se ani odlišovat nechtějí! Tato věková skupina tolik nepocituje benefity, které přináší vodní pólo oproti starším.

Graf 9 Vlastní posouzení benefitů podle jednotlivých otázek



Poslední tři otázky zaměřené na vlastní posouzení jsou v grafu č. 9. Učení se novým dovednostem oproti ostatním není tak výrazné, jako posouzení silové vybavenosti dívek hrajících vodní pólo. Poslední otázka týkající se vlastního názoru na benefity, které přináší tento sport má také vysoké hodnocení.

6. 3 Výsledky a diskuse k volným výpovědím

První ze tří volných výpovědí byla zaměřena na úrazy spojené s vodním pólem. Tato otázka patřila do oblasti fyzického zdraví. Výsledky spojené s lehčí úrazovostí při vodním pólu nejsou dobré. Dvanáct dotazovaných dívek odpovědělo, že se jim při hře stal nějaký úraz. Většinou se jednalo o drobné typy úrazů jako jsou vykloubený prst, zlomený nos nebo ruka a rozseknutý ret. Vážnější typ úrazu nikdo nezaznamenal. Dívky které odpověděly, že žádný úraz spojený s vodním pólem neměly, byly spíše mladší věkové kategorie (do 17 let). Naopak více úrazu prodělaly starší probandky (sedmnáctileté, osmnáctileté a devatenáctileté). Je to také zapříčiněno tím, že starší kategorie má odehráno více zápasů a je tedy možné, že postupem času u mladších adolescentek toto číslo stoupne. I když šlo většinou o drobné úrazy, stávají se velmi často. Je to tvrdý sport a těmto zraněním se nelze ubránit. Jde však těmto poraněním předcházet. například u nás hodně málo rozšířené chrániče zubů. Ve světě běžně používaná ochranná pomůcka.

Další volná výpověď se týkala kolektivu. Jaký mají názor na své družstvo a zda se schází i mimo plavecký areál. Tato otázka měla celkem jasné odpovědi. Kromě třech dívek odpověděly všechny, že jejich družstvo je jedna velká parta a že se schází i mimo tuto sportovní sféru. Častá byla i odpověď, že jejich družstvo je jako jedna velká rodina, že jim tato parta pomáhá s řešením osobních problémů. Většinu volného času tráví spolu a věnují se i jiným aktivitám než je vodní pólo. Například v zimě jezdí na hory, v létě k moři nebo společně tráví večery. Tři odpovědi však nebyly tak jednoznačné. Byly to dívky ve věku čtrnácti let, které uvedly, že kolektiv je celkem dobrý, ale že se schází jen s některými. Vztahy mezi hráčkami v družstvu jsou opravdu nadstandardní. Je to určitě dáno tím, že vodní pólo je sport s malým počtem členů, není tak rozšířený. Členové se mezi sebou dobře znají a možná i proto se snaží, co nejvíce držet při sobě. Přátelská atmosféra se udržuje od založení vodního póla u nás a všichni kolem (trenéři a funkcionáři) se snaží, aby stejná atmosféra dál přetrvávala.

Poslední z volných výpovědí se zabývala přáními, nebo zda by chtěly něco změnit na vodním pólu. Velmi častou odpovědí bylo, že by měla být větší propagace vodního póla u nás, tím pádem i více družstev a více nových členů, aby se zvětšila úroveň. Dvakrát se objevila odpověď na požadavek mít lepšího trenéra a více

trénovat. Jedno přání se týkalo vztahů mezi družstvy. Dívka by se chtěla přátelit i s jinými týmy nežli jen se svým. Další přání bylo na více volného času. Pět z dotazovaných by neměnilo nic. Většina adolescentek si přeje, aby vodní pólo bylo jako sport u nás populárnější. Tento problém hodně stojí na peněžní podpoře tělovýchovného svazu a hlavně na sponzorech. Fotbal nebo hokej určitě viděl v Čechách každý, ale o pólu ví jen málo lidí.

7. Závěry

V této práci, která se zabývala zdravotními benefity vodního póla žen, byly v teoretické části zpracovány základní poznatky k dané problematice. Cílem bylo shrnout a charakterizovat poznatky a zkušenosti z vodního póla žen – adolescentek. Zdravotní benefity spojené s vodním pólem se neobjevují v žádné pro nás dostupné literatuře. Proto byla tato tematika konzultována s odborníky, kteří se v této oblasti pohybují a s lékařskými pracovníky.

Na začátku byly položeny tři výzkumné otázky. První z nich byla ve znění: Vodní pólo přináší adolescentkám zdravotní fyzické benefity. Druhá se zaměřila na oblast duševní: Vodní pólo přináší adolescentkám duševní benefity. Poslední výzkumná otázka byla: Vodní pólo přináší adolescentkám sociální benefity. Z výsledků vyplývá, že všechny tři výzkumné otázky se potvrdily. Vodní pólo je nositelem zdravotních benefitů. Ať už se jedná o oblast fyzickou, duševní nebo sociální. Podrobněji jsou jednotlivé oblasti zdraví člověka rozebrány v diskusi.

V případě, že tato práce bude motivací pro nové adepty, či pomůže vylepšit stávající situaci, bude tato skutečnost nejlepším oceněním. Protože ženské vodní pólo bylo přidáno na program olympijských her, posunulo tento sport zase o krok dál a stalo se o něco populárnější. Zdravotní benefity této hry jsou nesporné. Kolektivní prostředí přináší mnoho zážitků a utužuje vztahy. Je jasné, že práce nevyčerpala všechny možnosti nastoleného problému, ale skýtá prosto pro další snahy v tomto směru.

8. seznam literatury

- Cicciarella, Ch. F. *Water Polo*. Boston: American press, 2000. ISBN 0-89641-348-9
- Cvrček, J. Z. *Strakonice – kapitoly z historie*. Strakonice, 2002. ISBN 80-238-7889-1
- Cyran, W. *Dospívání v ženu*. Praha: Ivo Železný, 1997. ISBN 80-237-3207-2
- Čechovská, I., Novotná, v., Milerová, H. *Aqua – fitness*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0462-5
- FINA. *Pravidla vodního póla*. Montreal, 2005
- Hoch, M. a kol. *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
- Hořejší, J. *Gynekologické problémy u děvčátek a dospívajících dívek*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0553-2
- Hošek, V. Pohyb a kvalita života. *Psychologie Dnes* č. 6. Praha, 2007
- Junk, I. *Vodní pólo*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1992. ISBN 80-7067-207-2
- Krejčí, M., Bäumeltoová, M. *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2001. ISBN 80-7040-507-4
- Květová, Z. Zatížení dívek v adolescenci s ohledem na ovariální cyklus z pohledu učitelky tělesné výchovy. *TVSM* č. 8. Praha, 2001
- Macek, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X
- Machač, M., Macháčová, H., Voskovec, J. *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985.
- Novák, J. Zdravotní význam plaveckých sportů. *50 let organizovaného plavání ve Strakonících (1927 – 1977)*. Strakonice: Oddíl plaveckých sportů TJ Fezko, 1977
- Patriksson, G. *Sport and Physical Activity as a Socialization Enviroment*. Council of Europe, 1994
- Příhoda, V. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974.
- Ředina, F. a kol., *60 let plavání ve Strakonících*. Strakonice, 1987
- Říčan, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7

Slepička, P., Slepičková, I. *Sport, stát a společnost*. Praha: UK, 2000. ISBN 80-86317-06-04

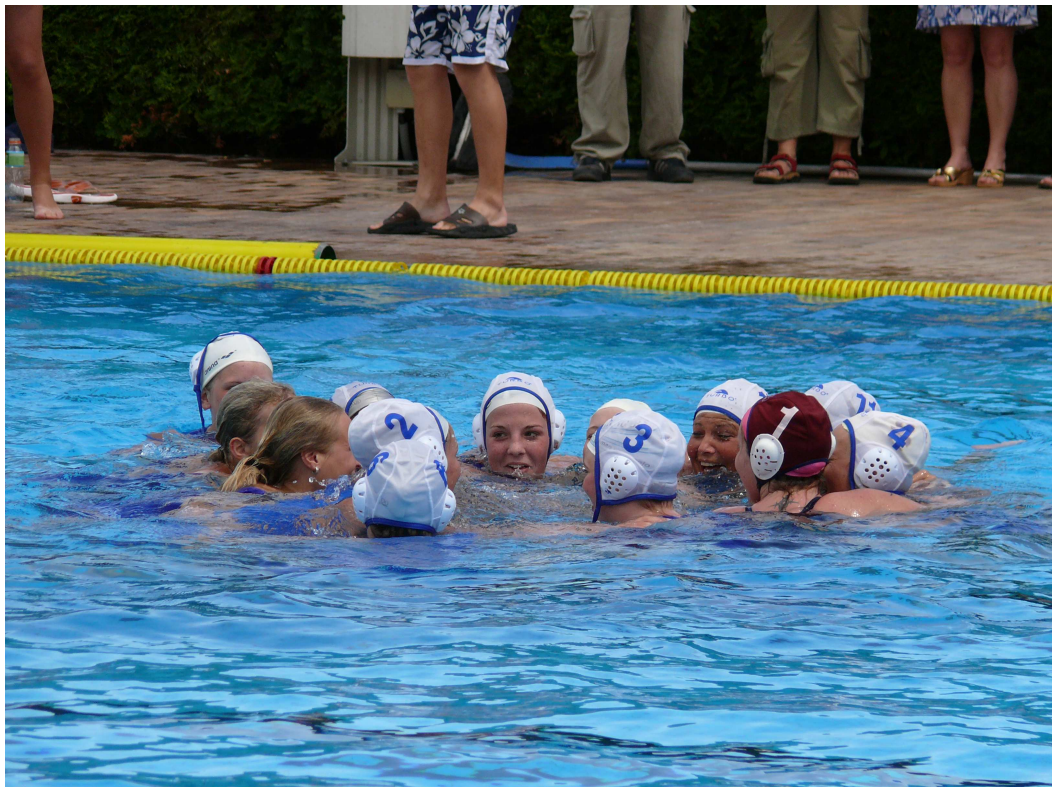
Svoboda, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7

Vaněk, M., Hošek, V., Rychecký, A., Slepička, P. *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984

internetový zdroj: <http://www.fina.org/project/100>

9. Přílohy

Příloha 1 Společná radost po zápase (Fezko Strakonice, 2007)



Příloha 2 Ukázka soudržnosti družstva (Kirishi, 2007)



Příloha 3 Souboj o míč (Kirishi, 2007, Bělehrad, 2006)



Anketa k bakalářské práci „Zdravotní benefity vodního póla žen“

Tato anketa obsahuje 15 otázek a dvě volné výpovědi, které se vztahují k vašemu zdraví v souvislosti s vodním pólem. Přečtěte si pozorně každou otázku a svoji odpověď zakroužkujte. Jednotlivé výpovědi nelze posuzovat ani jako správné ani jako nesprávné, a proto odpovídejte pouze podle toho, jak to cítíte. Připojená škála čísel znamená:

1 – vůbec 2 – občas 3 – často 4 – pořád

Před tím, než začnete odpovídat, napište prosím svůj věk

1. Polovina třídy je nachlazená nebo leží 1 2 3 4

doma s chřipkou. Jak jsi na tom ty,
podlehneš snadno tomuto onemocnění?

2. Trápí tě ekzémy a kožní nemoci vůbec? 1 2 3 4

3. Vyskytují se u tebe ženské problémy
(výtoky, záněty,...) pokud jsi často
ve vodě? 1 2 3 4

4. Prodělal(a) jsi nějaký úraz ve spojení
s vodním pólem? Pokud ano, jaký to
byl úraz? ANO NE

.....

5. Pomáhá ti vodní pólo při tlumení
starostí ve škole nebo v partě? 1 2 3 4

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 6. Slouží ti hraní vodního póla jako ventil uvolnění napětí, soupeření a možnost, jak se poprat se sebou samým? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Myslíš, že ti výcvik ve vodním pólu pomohl v rychlosti řešení běžných problémů a rozhodování? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Jak často se cítíš po tréninku nebo po zápase fyzicky vyčerpaná, ale spokojená a šťastná? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Bývá pro tebe problém začlenit se do nového kolektivu? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Zabírá ti trénování vodního póla hodně volného času? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Stává se, že ti okolí „zdravě“ závidí tvoji sportovní partu? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Při hodině tělesné výchovy máte na programu fyzicky náročnější lekci. Zvládáš ji lépe než tvé „nesportující“ spolužačky? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Cítíš se být silově vybavenější než tvoje „nesportující“ vrstevnice? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Učíš se snáze a rychleji novým pohybovým prvkům oproti ostatním? | 1 | 2 | 3 | 4 |

15. Myslíš si, že vodní pólo je nositelem zdravotních benefitů (fyzických, psychických, sociálních) pro ženy adolescentky? 1 2 3 4

Volná výpověď:

Jaké je podle tebe tvoje družstvo? Scházíte se i mimo tuto sportovní sféru?

Máš nějaké přání nebo by jsi chtěla něco změnit na vodním pólu?

