

UNIVERZITA KARLOVA PRAHA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**PLAVECKÁ GRAMOTNOST
POZEMNÍCH HOKEJISTEK**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Vypracovala:

Miroslava Baštová

PRAHA, ČERVENEC 2012

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí PaedDr. Ireny Čechovské, CSc., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne

.....

Miroslava Baštová

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla uvedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení

Adresa

Číslo OP

Datum

Ráda bych touto cestou poděkovala PaedDr. Ireně Čechovské, CSc., za odborné vedení práce, podnětné rady a připomínky, za možnost využít jejích zkušeností v této problematice a za vstřícnost. Děkuji také hráčkám české extraligy pozemního hokeje, zejména týmu HC Praga 1946. Bez jejich pomoci by tato práce nikdy nevznikla.

ABSTRAKT

Název: Plavecká gramotnost pozemních hokejistek.

Cíle: Získat a analyzovat údaje o úrovni plavecké gramotnosti pozemních hokejistek. Jejich vnímání plavecké gramotnosti pro život, využití v oblasti regenerace a jako nespécifického tréninkového prostředku.

Metody: Analýza odborné literatury, dotazníkové šetření, případová studie, vyhodnocení dat a grafická prezentace výsledků.

Výsledky práce: Pozemní hokejistky jsou plavecky gramotné, benefity plavání však nevyužívají jako nespécifický tréninkový prostředek, ani v oblasti regenerace.

Klíčová slova: Pohybová gramotnost, plavecká gramotnost, pozemní hokej, sportovní výkon, regenerace

ABSTRACT

Title: Swimming literacy field hockey woman player ground.

Objectives: To obtain and analyze data on the level ground swimming literacy field hockey woman player. Their perception swimming literacy for life, the use of non-specific regeneration and as a training resource.

Methods: Analysis of scientific literature, survey, case study, data analysis and graphical presentation of results.

Results of the work: field hockey player as swimming literate, benefits swimming but not used as a means of non-specific training, even in the field of regeneration.

Keywords: Physical literacy, literacy swimming, hockey, sports performance, recovery.

OBSAH:

1. ÚVOD.....	8
2. TEORETICKÁ ČÁST.....	9
2.1 POHYBOVÁ GRAMOTNOST.....	9
2.2 PLAVECKÁ GRAMOTNOST	10
2.3 PLAVÁNÍ SOUČÁSTNÍ ŽIVOTA	14
2.4 POZEMNÍ HOKEJ.....	17
2.4.1 Struktura sportovního výkonu v pozemním hokeji	19
2.4.2 Regenerace v tréninku a po utkání.....	26
3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY	29
4. METODICKÁ ČÁST	31
4.1 ORGANIZACE VÝZKUMU	31
4.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU	31
4.2.1 Výzkumný soubor - vybrané týmy.....	31
4.2.2 Výzkumný soubor - TÝM 1	32
4.3 METODY ZÍSKÁNÍ DAT	38
5. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	41
5.1 PLAVECKÁ GRAMOTNOST SLEDOVANÝCH POZEMNÍCH HOKEJISTEK	41
5.2 PLAVECKÁ GRAMOTNOST SLEDOVANÝCH TÝMŮ POZEMNÍCH HOKEJISTEK.....	49
5.3 PLAVECKÁ GRAMOTNOST SLEDOVANÉHO TÝMU 1	55
6. DISKUSE	64
7. ZÁVĚR	67
8. POUŽITÁ LITERATURA.....	68
9. SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	72
10. PŘÍLOHOVÁ ČÁST	74

1 ÚVOD

Plavání patří k nejstarším pohybovým dovednostem člověka. Pojem plavecká gramotnost je historicky využívaný termín, charakterizuje dovednosti bezpečně zvládnout vodní prostředí. V současné době je doplněn o kompetenci využít plavání jako celoživotní aktivitu podporující zdraví s pestrou škálou benefitů.

Plavecká gramotnost přesahuje pouhou definici plavce, trendem posledního čtvrtstoletí je zdůvodňovat potřebu plavecké gramotnosti i s významem jako celoživotní pohybové aktivity podporující zdraví. Všeobecně je známo, že plavání patří k základním pohybovým dovednostem člověka. Jeho předností je široké uplatnění, neboť není věkově omezeno a aktivity ve vodním prostředí jsou vhodnou a velmi účelnou součástí jakkoli zdravotně znevýhodněným lidem.

Pozemní hokej je jednostranně zaměřený sport. Nárůstem výkonnosti se zvyšuje pravděpodobnost, že přibývají dopady specializovaného zatěžování, které v budoucnu mohou omezovat výkonnost hráče a je pravděpodobné, že vyvolají vážné zdravotní důsledky. Jednostrannou zátěží a mírnými předklony hráčů vznikají svalové nerovnoměrnosti, zejména potíže v oblasti zad a zvyšuje se riziko zranění. Tuto specifickou zátěž je možné kompenzovat jiným druhem zatížení, ke kterému by mohlo plavání bezpochybně patřit. Můžeme se také na potíže s pohybovým aparátem zaměřit v regeneraci.

Potřeba regenerace a kompenzace se v pozemním hokeji stále zvyšuje. Důvodů je několik, předcházení zranění, odolávání dlouhodobé únavě a vyrovnávání úklonů a předklonů způsobených hrou. V pozemním hokeji se využívá pro způsob regenerace zejména strečink po zátěži a kompenzace jednostranné zátěže individuálním posilováním hráček. Vodní prostředí je vhodným prostředkem pro kultivaci hráčů a může být pro většinu oddílů pozemního hokeje dostupné.

Cílem naší práce bude získání a rozbor údajů o úrovni plavecké gramotnosti pozemních hokejistek, jejich vnímání plavecké gramotnosti pro život a využití benefitů plavání zejména v oblasti regenerace a nespecifického tréninkového prostředí.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 POHYBOVÁ GRAMOTNOST

Za gramotného člověka byl dříve považován ten, kdo uměl číst a psát. Společně s rozvojem a rozšířením vzdělanosti se ve vyspělých zemích začala považovat tato dovednost za samozřejmou. Slovo „gramotnost“ získává spolu s přídavnými jmény řadu významů. Nově vzniklá slovní spojení (př. literární -, funkční -, vizuální gramotnost, aj.) vznikají tam, kde nestačí pouze znát jednotlivé pojmy dané oblasti. Používáme je tam, kde potřebujeme porozumět jejich obsahu, chápat je v souvislostech a prakticky je v životě užívat (Faltýn, Němčíková, Zelendová, 2011).

Pojem pohybová gramotnost (physical literacy) je ve světě již delší dobu užíván ve Velké Británii, Kanadě a Austrálii. Podle Whitehead (2001) byl poprvé použit v roce 1991 na shromáždění UK Sports Counsils. Největší zájem o definování pojmu pohybová gramotnost je v posledním desetiletí, a to zejména díky rozsáhlé práci Whiteheadové a Murdochové (in Čechovská, Dobrý, 2010).

Pohybová gramotnost se evidentně podobá obecné charakteristice gramotnosti. Čtením člověk identifikuje jednotlivá písmena a rozeznává je v jednotlivých slovech. Dokáže porozumět jejich významu a sestavovat celé věty a souvislý text. Gramotný člověk rozumí čtenému a psanému textu a je schopen jej interpretovat (URL₁).

Čechovská (2002) vidí spojitost mezi předchozí charakteristikou obecné gramotnosti a pohybovou gramotností. Pohybově gramotný člověk bude schopen fungovat s mechanicky osvojenými dílčími dovednostmi a do určité míry je bude umět efektivně využít k individuálně zvolenému účelu. Bude vnímat s pomocí odborníků (př. učitelé tělesné výchovy, trenéři, instruktoři, aj.) efekty vybraného pohybu, určité intenzity a délky trvání. Člověk se bude bezpečně orientovat v benefitech pohybu. Svou získanou pohybovou gramotnost bude schopen nejlépe využívat k aktivnímu způsobu života.

Pojem pohybová gramotnost lze chápat jako způsobnost a motivaci využít osobní pohybový potenciál, a tím výrazně přispět ke kvalitě života. Specifické vyjádření a obsah tohoto materiálu se bude lišit podle pohybových kapacit, kterými je člověk obdařen a podle kultury, v níž jedinec žije.

Pohybově gramotný člověk je ten, kdo se ekonomicky, stabilně a se sebedůvěrou pohybuje v mnohotvárných a pohybově náročných situacích. Tento jedinec citlivě vnímá všechny aspekty vnějšího prostředí, ve kterém se pohybuje, předpovídá nutné pohyby nebo možnosti a reaguje na ně s odpovídajícím pochopením a představivostí. Zná dobře sám sebe a své postavení ve společnosti, vytváří si pozitivní sebehodnocení a sebedůvěru. Jedinec vnímá vlastní tělesné kapacity, což napomáhá k pohotovému a koordinovanému sebevyjádření prostřednictvím neverbální komunikace. Pohybově vzdělaný člověk je schopný označit a rozlišit podstatné kvality, které ovlivňují jeho vlastní pohybový výkon a chápe zdravotní důsledky pohybových aktivit, spánku a výživy (Čechovská, Dobrý, 2010).

Pokud vycházíme z Whitehead (2011) a Čechovské, Chrudimského, Novotné, Vinduškové (2011) můžeme uvést tuto definici: „Pohybová gramotnost zahrnuje osvojené základní pohybové dovednosti, motivaci a porozumění jak udržovat pohybovou aktivnost na individuálně vhodné úrovni v průběhu celého života.“

2.2 PLAVECKÁ GRAMOTNOST

Plavecká gramotnost je termín využívaný pro dovednost bezpečně zvládnout vodní prostředí s kompetencí využít plavání, s celou řadou benefitů, jako celoživotní aktivitu.

Jak uvádí Čechovská (2008), plavecká gramotnost je staronovým pojmem. Chápeme jej jako pojem strukturovaný a související s určitými plaveckými kompetencemi. Rozlišuje se na primární a následnou.

HISTORICKÝ VÝZNAM PLAVÁNÍ

Historické prameny poukazují na dávný vztah člověka s vodním prostředím. Na základě studia prvobytně pospolné společnosti, můžeme usuzovat, že plavání patřilo v této době k základním dovednostem, jako jsou chůze, běh, skoky, lezení a házení. V boji s přírodou a nepřítelem byly tyto dovednosti existenční nutností člověka (Hoch, 1984).

Starověcí filosofové, jak uvádí Jung (1998), považovali za prazáklad všeho čtyři živly – oheň, vodu, zemi a vzduch. Voda je nejsilnější z nich, proto také Bůh v biblickém pojetí katarze lidstva seslal na Zemi potopu, nikoli oheň. Důkazem tohoto tvrzení jsou časté a nezastavitelné záplavy.

Antika zakotvila ovládnutí vodního prostředí člověkem velmi výrazně. Ve starověkém Řecku bylo plavání považováno za jeden z nejdůležitějších předmětů vyučovaných na gymnáziích. Kdo neuměl číst, psát a plavat, byl považován za nevzdělance. Především Platón (427-347 před n. l.) se ve svých „Zákonech“ táže: „Mohou lidé, kteří podle přísloví, neumějí číst ani plavat, zastávat nějaký úřad (Hoch, 1984)?“

Pojem plavecká gramotnost byl hojně využíván popularizující odbornou literaturou. „Číst a plavat“ se stalo pouhou metaforou, kterou byly uvozovány texty týkající se plavecké výuky. Koncepce plavecké výuky v ČSSR byla schválena v roce 1975 Československým svazem tělesné výchovy. V následujících letech vznikala střediska základního, zdokonalovacího a branného plavání. Cílem bylo eliminovat plaveckou ngramotnost. V Československé didaktice byla pro vyhodnocení potřeby efektu plavecké výuky formulována tzv. definice plavce (Čechovská, 2008).

DEFINICE PLAVCE

Neplavec nevyhledává skutečný kontakt s vodou, neriskuje. O tom vypovídá i fakt, že neustanou skuteční neplavci, ale poloplavci. Lidé, kteří se nesetkali s náročnějšími požadavky od ukončení svého plaveckého vzdělání „mokrým vysvědčením,“ se mohou mylně považovat za plavce. Právě poloplavci nemusí dobře odhadnout rizika a nebezpečí některých situací v praxi.

Definovat plavce je, podle Čechovské a Milera (2001), těžké „V České republice je zažitá zvyklost považovat za plavce toho, kdo bez zjevných známek vyčerpání překoná ve vodě souvislým plaváním vzdálenost 200 m.“

Člověk, který se cítí plavcem, nám odpoví na otázku: „Uplavu...“ a udá počet metrů. Málokdo si uvědomí, že umí také skočit, potopit se, apod. Lidé se od sebe liší

v představě, co znamená být plavcem a hlavně, kolik metrů je nutné uplavat, aby se stal z neplavce plavcem.

Plaveckou gramotnost v poslední době charakterizovala Čechovská (2009, 2012), která odlišuje z hlediska využitelnosti plaveckou gramotnost primární a následnou.

PRIMÁRNÍ PLAVECKÁ GRAMOTNOST

Primární plavecká gramotnost znamená bezpečné zvládnutí vodního prostředí, jež předpokládá osvojení sebezáchranných dovedností adekvátních věku. Vztahuje se na celou populaci, tudíž i na osoby se specifickými potřebami.

Aby primární gramotnost zajistila ochranu života, je již v raném dětství důležité klidné zatažení dechu při kontaktu s vodou, orientace pod hladinou otevřením očí, vyhodnocení, kterým směrem je třeba se pohybovat k hladině. Dítě se učí dosáhnout hladiny šlapáním vody, pedálovým nebo jakýmkoli záběrovým pohybem dolních končetin s doprovodným pohybem paží, zaujmout polohu vznášení na zádech a také setrvat bezpečně co nejdéle na hladině.

Výše uvedené dovednosti se podle Čechovské (2009) často nacvičují již v batolecím věku. Jako celek se modelují například takto: Dítě zvládne bez tonutí nenadálý pád do vody, následně se vznáší s bezpečným udržováním obličejové části nad hladinou, které prodlužuje čas pro záchrannou akci ze strany dospělého.

„Malé dítě má výhodnější předpoklady pro plavání než dospělý, má nižší specifickou hmotnost (hustotu těla), a to dokonce i než voda. Rozložení tělesné hmoty (svalstva) i parametry těla více vyhovují vysokému vznášení se ve vodě (Hoch, 1983).“

Pédroletti (2007) připomíná, že před narozením byla voda pro dítě známým prostředím a rodiče by neměli s koupáním dětí příliš dlouho otálet, aby se kontakt nepřerušil (viz. příloha obr. č. 1). Autor dále doporučuje, totožně s Čechovskou (2002), že se s plaváním v bazénku může začít již po zahojení pupíku a je možné začít plaváním novorozenců v malé dětské vaničce.

V této době se méně zdůrazňuje dovednost lokomoce, která by byla realizována prostřednictvím tzv. spontánní (popř. primitivní) motoriky. Procvičováním má tento

způsob plavání tendenci se upevňovat a zafixovaný se poté nesmírně obtížně přenáší do účinné plavecké techniky. Také existuje předpoklad, že u dítěte dobře adaptovaného na vodní prostředí se v případě ohrožení života spontánní plavecká motorika vybaví a bude použita (Čechovská, 2008).

Dítě ve školním věku obohacuje svoji primární gramotnost o dovednost plavecké lokomoce. Cílem základní plavecké výuky je dosažení hladiny po pádu do vody a doplávání do bezpečné hloubky vody. U dětí v raném věku tolerujeme neúčinnou a primitivní plaveckou motoriku. Uplavaná vzdálenost je s přibývajícím věkem, somatickou a psychomotorickou zralostí postupně navyšována.

Člověk by měl být v dospělosti schopný ochránit ve vodě sám sebe a do určité míry pomoci i druhému (unavenému či tonoucímu). Nabýt těchto kompetencí je možné v záchranném plavání na různých úrovních náročnosti. Ověření kompetencí by vyžadovalo plavání v přírodních vodách. Pocit hloubky, vlny, proud, aj. by jedince neměli zaskočit. Jedinec by měl překonat vzdálenost delší než 200 m, zhruba kolem 400 m (Čechovská, 2008).

NÁSLEDNÁ PLAVECKÁ GRAMOTNOST

Následná (sekundární) plavecká gramotnost představuje bezpečné zvládnutí plaveckých dovedností, možnost jejich celoživotního využívání. Dominuje plavecká lokomoce, ale jedná se o další dovednosti, které lze využít v různorodých pohybových aktivitách ve vodě (aqua-jogging, aj.). S takto chápanou plaveckou gramotností je úzce spjato povědomí o benefitech, které přináší kontakt s vodním prostředím a pohybové aktivity v něm (Čechovská, 2009).

Následná plavecká gramotnost souvisí s kvalitou plavecké lokomoce. Je důležité vybavit jedince tak, aby mohl využívat plavání pro jeho zdravotní benefity. Při výběru plavecké lokomoce je třeba trvat na pohybech, které nezatěžují pohybový aparát. Musí jít o pohyby symetrické, dále také pohyby s hlavou zafixovanou v záklonu, apod. Tyto požadavky splňují podle Čechovské (2008) plavecké způsoby (kraul, prsa, znak) a jejich modifikace (např. znakové paže, prsové nohy).

Plavecká gramotnost je významnou součástí pohybové gramotnosti z mnoha důvodů. Ochraňuje lidský život, podporuje zdraví a zabývá se pohybovou aktivitou ve vodním prostředí. Podporuje tak od raného dětství po stáří aktivní způsob života.

2.3 PLAVÁNÍ SOUČÁSTÍ ŽIVOTA

PLAVÁNÍ PRO VEŘEJNOST

V dnešní době je pestrá škála činností ve vodě, kterou může člověk využívat. Do jaké míry toho bude schopen, závisí na jistotě, s jakou se jedinec dokáže ve vodě pohybovat. Všechno začíná u plavecké výuky. Čím zdatnějším plavcem se člověk stane, tím má více možností, jak vodní prostředí využívat (Čechovská, Miler, 2001).

Dříve nenabízely bazény v plavání pro veřejnost žádné aktivity podporující zvýšení tělesné zdatnosti. Dnes se komerčně provozují programy zaměřené na zatěžování ve vodě pro zvýšení nebo k přípravě plaveckého výkonu v rekreačním plaveckém sportu uvedené (osobním) trenérem. Masově se prosadily pohybové aktivity určené zejména pro ženy v rámci Aqua-fitness (Čechovská, 2008).

„Pojmem Aqua-fitness rozumíme všechny pohybové aktivity ve vodě, které svým obsahem, způsobem provádění a intenzitou zátěže sledují oblast prevence a podpory zdraví,“ takto jej definují Čechovská, Novotná (2008).

Rozrůstá se i nabídka zdravotně orientovaných programů, plavání pro těhotné, plavání pro seniory a plavání pro osoby se zdravotním postižením nebo znevýhodněním. Pohybové aktivity v rámci vodních sportů (Čechovská, 2008).

PLAVÁNÍ VE VZDĚLÁVÁNÍ

Pozitivní vztah dítěte k vodnímu prostředí ze značné míry ovlivňují rodiče. Pokud si dítě spojí očištění koupel se zážitky nervozity a neobratnosti ze strany rodičů, s prochládáním a negativními emocemi, může být vztah k vodnímu prostředí silně narušen. Náprava bývá velmi obtížná. Pozitivní roli sehrávají Baby kluby, ty dnes pracují s dětmi v batolecím a předškolním věku. Plavecké školy nabízejí výuku pro

předškolní i mladší školní věk. Pro děti a mládež poskytují plavecké školy v rámci Asociace plaveckých škol, ale i další soukromé subjekty, plavecké školy, kluby v rámci činnosti různých občanských sdružení a jiných subjektů (např. Český svaz plaveckých sportů, Asociace školních sportovních klubů ČR, domy dětí a mládeže, aj.). Rodiče tak mají pro své děti dostatečně širokou nabídku možností plaveckého vzdělávání (Čechovská, 2008).

„Míra závaznosti poskytnout plavecké vzdělání se však stále rozvolňuje, je méně a méně závazná. V době vzniku zmiňovaných středisek plavecké výuky v 70. letech minulého století bylo plavání zakotveno jako povinná výuka předškolních i školních institucí na všech stupních, tedy včetně vysokých škol, a bylo plně finančně kryté za státních prostředků.“ podotýká Čechovská (2008).

Náplň školní tělesné výchovy se historicky vyvíjel. V začátcích byl v náplni tohoto předmětu podle Fialové (2010) především nářadový tělocvik, pořadová cvičení a sezónní cvičení. Učební osnovy nabízely do roku 1989 podrobný, pro každý ročník několikastránkový, popis učiva. Dnes je předepsáno pouze kmenové (základní učivo). Učitel tělesné výchovy je tím svobodnější a každá škola si vytváří své učební osnovy sama. Ekonomická stránka pokrytí plavecké výuky je dnes mnohem složitější a ještě k tomu je možné se plavecké výuce úplně vyhnout. Pokud si to přeje dítě, rodiče, nebo vedení škol.

Zařazování plavecké výuky a jiných pohybových aktivit je velice oblíbené u většiny neborových (ve vztahu ke kinantropologii) vysokých škol. Plavání se bez problému mezi výčtem nabízených aktivit prosazuje a lekce bývají brzy plné. Lektoři stále ještě kladou důraz na odstranění plavecké negramotnosti, vyhledávají vysokoškoláky neplavce a stimulují je k učení plavecké lokomoce (Čechovská, 2008).

ZDRAVOTNÍ BENEFITY PLAVÁNÍ

Plavání je pro člověka významným prostředkem zdravotní prevence, regenerace duševních sil, kompenzace nepříznivých vlivů vodního prostředí, ale i rehabilitace a rekondice v případě různých funkčních poruch (Bělková, 1994).

Volck (in Kozel, Schmitz, Wilke, 1998) považuje pravidelné plavání za nutnost. Naprosto evidentně je plavání významné pro tělesné zdraví a duševní pohodu. Ohlíží se

do historie. Zdravotních účinků vody využívali již v Antice. V Římě se stalo navštěvování horkých zřídél mondénní součástí života. Vedle rozsáhlých temperovaných (ohřátých a udržovaných v dané teplotě) vodních ploch mohli lidé navštěvovat sauny, místnosti k olejování a mazání těla různými mastmi.

Relativně novým pojmem je v současnosti *zdravotní plavání*. Jeho náplň prochází určitým vývojem. Na rozdíl od rehabilitačního a léčebného plavání, které se zabývá výhradně oblastmi rehabilitace a fyzioterapie, tedy medicínou, více zasahuje do oblasti rozvojové, formativní, vzdělávací, zátěžové, obecně i speciálně pedagogické.

Pojem zdravotní plavání obsahuje podle Břečkové, Čechovské, Novotné (2002) pohybové aktivity podporující zdraví v nejširším slova smyslu ochrany života a prevence zdraví při kontaktu s vodním prostředím, kompenzaci vzniklých odchylek zdraví, regeneraci sil fyzických i psychických. Dále také rekondici (opětovného uvedení do zdravého stavu) a rozvoj žádoucí zdravotně orientované zdatnosti, a v neposlední řadě kultivaci zdraví, kvality života a životního stylu.

Zdravotní plavání v sobě zahrnuje běžnou plaveckou lokomoci, která je rozšířena o širokou paletu pohybových modifikací plaveckých způsobů prsa, kraul, znak a prvků plaveckého způsobu motýlek. Vedle plavecké lokomoce jsou náplní programu zdravotního plavání také pohyby převážně na místě, cvičení v různě hluboké vodě a využívání vhodných plaveckých pomůcek (viz. příloha obr. č. 2) (Čechovská, Novotná, Milerová, 2003).

Zdravotní účinky plavání vyplývají ze specifických kvalit prostředí, ve kterém se provádí a z charakteru vlastní činnosti (Bělková, 1994). Všestranné a rovnoměrné zatěžování svalstva, zejména velkých svalových skupin. Hydrostatický vztlak a horizontální poloha snižuje statickou složku svalové práce a vytváří podmínky pro relaxaci.

Antigravitační účinky hydrostatického tlaku ve vodním prostředí, které vytvářejí setrvání těla ve vodorovné poloze, odlehčují jinak přetěžované páteři, kloubům a vazivu dolních končetin. Rozsah pohybu při plavání příznivě ovlivňuje kloubní pohyblivost, což je důležité pro starší osoby. Neopomenutelný je pozitivní vliv plavání na činnost dýchacího systému. Účinné je plavecké (řízené) dýchání. Při vdechu musí dýchací svaly vyvíjet zvýšené úsilí, aby překonaly tlak vody, to vede k jejich posilování. Také rozvoj termoregulačních schopností napomáhá všeobecnému otužování organismu, zvyšuje

odolnost vůči teplotním změnám. Cyklická aerobní cvičení (tzn. i plavání) prováděná dostatečně dlouhou dobu, stimulují činnost vegetativních orgánů, především srdce a plíce. Kontakt s vodou přiměřeně dráždí CNS, vyvolává příjemné a uklidňující pocity. Člověk plaváním navozuje nezbytně nutnou duševní hygienu.

2.4 POZEMNÍ HOKEJ

Pozemní hokej je sportovní hra brankového typu, ve které proti sobě hrají dvě jedenáctičlenná mužská nebo ženská družstva. Novodobá pravidla sportu vznikla v Anglii v roce 1875. Ženy hrají oficiálně až od roku 1887 a v roce 1908 byl pozemní hokej zařazen do programu olympijských her (OH). Jediná účast Československých reprezentantů na OH byla v roce 1980 v Moskvě, kde ženy získaly stříbrnou medaili.

Pravidla pozemního hokeje se velmi často mění, to je dáno především změnou hrací plochy. Nejprve se hrálo na škváře, na trávníku a v současné době na umělém travnatém povrchu. Další významným elementem je vývoj ve vybavení (struktura hokejky, váha balónku, aj.).

Hraje se na přírodní, nebo krátké umělé trávě o ploše 91,4 x 55 m. Cílem hry je dostat balónek (158-162 g) do soupeřovy branky (3,7 x 2,2 m), a to pouze pomocí ploché strany hokejky, v rámci střeleckého kruhu ($r=14,63$ m) (viz. příloha obr. č. 3). Hráči se snaží dosáhnout branky během 2x 35 min (5 min přestávka), utkání může také skončit nerozhodně. Pozemní hokej je díky používání pouze jedné strany hokejky technicky náročným sportem a ohraničený mnoha pravidly. Vedle technických dovedností je nutná rychlost a vytrvalost. Vývojem hrací plochy se hra stále zrychluje a na hráče jsou kladeny vyšší požadavky, hráč je během hry neustále v pohybu (Fassbender, 2005).

Pozemní hokej je divácky velice oblíbený, ale pro laika je obtížné orientovat se v pravidlech. Moderním trendem je zrychlování a zjednodušování hry. Mezi základní pravidla patří:

- Hrací doba je pro dospělé a dorostence stejná, u dětí je hrací čas kratší.

- Vítězem se stává družstvo, které střelí do soupeřovy branky více gólů. Utkání může skončit nerozhodně, kromě vyřazovacích a rozhodujících utkání, kdy mohou být nařízené trestné údery (penalty).
- Na hrací ploše hraje jedenáct hráčů z každého družstva, deset v poli a jeden brankář (minimálně ovšem sedm), na střídače může být maximálně pět hráčů.
- Kapitáni před začátkem utkání losují o stranu hřiště, na které budou začínat, a o míček. Družstvo rozehrávající první, nemá možnost volby strany a naopak. Po poločase se mění strany a rozehrává druhé družstvo.
- Pokud opustí míček hrací plochu (boční čáru), rozehrává družstvo, jehož hráč se nedotknul poslední, z místa, kde přešel přes čáru. Pokud se tak stane v obranné čtvrtině, a poslední se dotknul hráč bránícího družstva, zahrává se tzv. *dlouhý roh* (rozehrávka z boční čáry, z označeného místa vzdáleného 5 m od koncové čáry). To platí i v případě, že míček přešel přes koncovou čáru. Pokud přešel balónek koncovou čáru a dotknul se poslední hráč útočícího družstva, rozehrává obranné družstvo z úrovně střeleckého kruhu.
- Branky může hráč dosáhnout pouze ze střeleckého kruhu (Handball vnímá střelecký kruh obráceně). Brankář většinou neopouští střelecký kruh a dovnitř mohou vběhnout všichni hráči.
- S hokejkou se může hrát pouze do úrovně ramen, nesmí se sekat přes hokejku soupeře a být hokejkou jinak nebezpečný sobě i okolí.
- Hráč musí nastoupit v dresu označeném na zádech číslem, v kraťasech (ženy v sukni), s holenními chrániči, vhodnou obuví a dnes se často doporučují chrániče na zuby.
- Míček nesmí být zahrát nebezpečně, tzn. max. do výšky kolen. Může se hrát i do výšky pouze v případě střely na branku, a pokud v blízkém okolí nikdo nestojí.
- Hráči nesmí hrát tělem, pouze plochou stranou hokejky (viz. příloha obr. č. 4).
- Pozemní hokej je bezkontaktní sport, hráč nesmí být nijak napaden, ani bráněn ve hře.
- Brankář musí být vybaven chrániči po celém těle. Mezi povinné vybavení patří: kopny, betony, brankářské rukavice, helma a hokejka (viz. příloha obr. č. 5).
- Brankář nesmí zakrýt, nijak schovat ani uchopit míček. Jeho činností je odrážet míček správnými směry a tím zabránit dosažení branky.
- Při porušení pravidel v obranném kruhu je nařízen trestný roh, popř. trestný úder.

- Pravidlo ofsajdu bylo v minulých letech zrušeno.

2.4.1 STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU V POZEMNÍM HOKEJI

Shrnutím vlivů vrozených dispozic, prostředí a záměrného tréninku se postupně vytváří psychofyzické předpoklady k různým sportovním činnostem. Tento komplex je možné z teoretického hlediska chápat jako celek složený z jednotlivých vzájemně propojených částí. Účinný trénink potřebuje, aby se člověk dostatečně v tomto komplexu orientoval a také charakterizovat kvantitu i kvalitu zúčastněných činitelů. Koncept struktury sportovního výkonu je v současnosti odrazovým můstkem pro snahu, jež se prakticky aplikuje v různých sportech na různé úrovni. Vychází se často z pouhé zkušenosti, v určitých případech se opírá o výzkumné studie (Jansa, Dovalil, 2009).

Systémový přístup vysvětluje sportovní výkon jakožto vymezený systém faktorů, který má určitou strukturu. Není to jen trénink s hokejkou a běh mimo hřiště. Jednotlivé komponenty struktury mohou být somatického, fyziologického, motorického a psychického rázu. Mohou být jednodušší a dobře identifikovatelné, ale i složitější.

Každý sportovní výkon je podle Dovalilova (In Jansa, Dovalil, 2009) schématu (viz. příloha obr. č. 6) charakterizován počtem i uspořádáním faktorů. Některé výkony mohou být založeny na dominanci převážně jednoho faktoru (monofaktorální sportovní výkony), jiné staví na základech existence většího zastoupení faktorů (sportovní faktory multifaktorální).

Mezi multifaktoriální sporty pozemní hokej jednoznačně patří. Sportovní příprava není založena jednoduše na tréninku s hokejkou a běhu, ale na dodržování komplexní přípravy. Schéma (viz. příloha obr. č. 7) autorů Rabe, Eckharda, Ellenbecka a kol. (2004), znázorňuje faktory ovlivňující sportovní výkon pozemního hokeje konkrétně.

V množině proměnných, které výkon podle nynějších znalostí ovlivňují a vytvářejí, rozlišujeme technické a taktické schopnosti, vlastnosti osobnosti, faktory kondiční a koordinační.

TECHNICKÉ SCHOPNOSTI

Pojmem technika rozumíme účelný způsob řešení pohybového úkolu, jenž je v souladu s možnostmi jedince, s biomechanickými zákonitostmi pohybu a je uskutečňován na základě neurofyziologických mechanismů řízení pohybu. Řešení úkolu může být standardní (stejně) nebo složitější, které je řešeno variabilním způsobem. Různé způsoby řešení pohybových úkolů určují obsah a charakter specifické činnosti, na kterou se hokejistky připravují cílevědomým a systematickým tréninkem (Jansa, Dovalil, 2009).

Rabe, Eckhardt, Ellenbeck a kol. (2004) určují pět základních technických dovedností:

1. Vedení balónku = forhand/ backhand, jednoruč/obouruč, v rychlosti/za chůze.
2. Odevzdání balónku = přihrávka z místa/v pohybu, po zemi/vysoká, prudká/ lehká.
3. Dovednosti útočnicka = uvolňování, změny směru, kličky, nabíhání pro balón, technika útočných zákroků při standardních situacích, apod.
4. Dovednosti obránce = obsazování protihráčů, příjem balónu, orientace v obraných situacích, technika obraných zákroků při standardních situacích, apod.
5. Střela na branku = forhand (úder, smýkaný úder, přiklep, tažený úder), backhand (Argentinský, smýkaný) z místa/v pohybu, z různých míst v kruhu, apod.

TAKTICKÉ SCHOPNOSTI

Způsob řešení dílčích a širších úkolů realizovaných v rámci pravidel pozemního hokeje. Spojuje se s výběrem optimálního řešení úkolů strategického a taktického charakteru. Taktika bezprostředně souvisí se zvládnutím technických dovedností, tudíž je realizace taktických záměrů možná jedině prostřednictvím dovedností.

Oblast taktických dovedností je velice složitá. Jádrem tvoří procesy myšlení, soubory vědomostí a také určité intelektové schopnosti (obecné i specificky se vztahující k pozemnímu hokeji) (Rabe, Eckhardt, Ellenbeck a kol., 2004).

Hráčka musí znát nezbytný okruh poznatků počínaje pravidly, poznatků o předmětu soutěžení (balónku) a náčiní (hokejce), základní principy a postupy taktického boje, reálné hodnocení vlastních možností a předpokladů, také poznatky o silných a slabých stránkách soupeřek a další. Patří sem schopnosti sladit vlastní jednání, jeho

součástí a návaznost, dále různé jednoduché a složité reakce, pohotová orientace ve složitějších situacích, rychlé rozhodování, apod. Dále je nezbytně nutné ovládat schopnosti vyššího řádu, například hodnocení a správné užití vlastních i cizích zkušeností, schopnost kombinovat a tvořit herní situace, využívat nejrůznějších forem anticipace. Širší komplex zkušeností a specifických projevů inteligence souvisí s motorikou a sociální interakcí (např. motorická herní inteligence).

Součástí taktického myšlení je vnímání a výsledkem je výběr optimálního řešení. Vnímání se uskutečňuje smyslovými orgány, jejichž činnost se tréninkem v delším časovém úseku integruje v soubor, v němž hlavní roli hraje také pohybový analyzátor. Výběr optimálního řešení vnímaných situací probíhá v myšlení, které je nejvýznamnější a také nejsložitější fází pohybového jednání sportovce. Důležitou funkci zastává paměť, zejména motorická (Dovalil, 2002).

VLASTNOSTI OSOBNOSTI

Do této kategorie zařazují Rabe, Eckhardt, Ellenbeck a kol. (2004) psychické faktory ovlivňující sportovní výkon, intelektuální schopnosti a psychologické vlastnosti osobnosti.

Výkon se z psychologického pohledu považuje za závislý na schopnostech a motivaci. Intelektuální schopnosti ovlivňují výkon člověka, u sportu nejčastěji uvažujeme o pohybové inteligenci (tzv. hráčská inteligence). Motivace je podněcující příčina chování. Rozhoduje o směru, vzniku a intenzitě jednání člověka. Motivace ovlivňuje aktivační úroveň člověka, která vypovídá nejen o aktuálním psychickém stavu (Jansa, Dovalil, 2009).

Výkon je ovlivněn především osobnostními předpoklady, které se klasifikují různým způsobem. Důležité faktory souvisejí se zaměřeností osobnosti (např. tendence být efektivní), u sportovců je pozorována vyšší míra extroverze (otevřenosti). Dále je vyzorována vyšší míra extroverze u sportovců, zejména hráčů, než u nesportovců. Důležité je zmínit i vlastnosti charakteru, kde Rabe, Eckhardt, Ellenbeck a kol. (2004) kladou důraz zejména na připravenost, trpělivost, odvahu, vůli, postoj a umění prohrávat. Třetí sféra osobnostních faktorů výkonu souvisí s temperamentem (emoční stálost, zralost, nízká neuroticita a absence melancholických prvků).

FAKTORY KONDIČNÍ A KOORDINAČNÍ

Nejdůležitější složkou sportovního tréninku je kondiční příprava. Za kondiční faktory sportovního výkonu se považují pohybové schopnosti. Hlavní formy motorického zatížení považují autoři vytrvalost, sílu, rychlost, obratnost (koordinaci a pohyblivost) (Choutka, Dovalil, 1991).

Tyto hlavní výkonnostní předpoklady jsou základem pro výuku a realizaci specifických pohybových úkolů v pozemním hokeji. Rozdělují se na kondiční schopnosti (vytrvalost, sílu, rychlost), koordinační schopnosti a také pohyblivost.

VYTRVALOST

Komplex předpokladů provádět činnost s požadovanou intenzitou co nejdéle nebo ve stanovaném čase s co nejvyšší intenzitou, v podstatě odolávat únavě.

Význam vytrvalosti během závodu se projevuje dlouhou koncentrací a tím rychlým zotavením po sprintech, driblinku, aj. Pokud je vytrvalost dobře trénována může být technika a taktika během utkání využita v plném nasazení. Pokud je během tréninku vytrvalost nedostatečně rozvíjena, působí nepříznivě na efektivitu výsledku tréninku. Kromě toho zkracuje dobu trvání jednotlivých cvičení a nemožnou realizaci intenzivního tréninku.

Vytrvalostní schopnosti se dělí podle několika hledisek, Whitaker (1997) popsal pro pozemní hokej důležité komponenty sprinterskou vytrvalost, krátkodobou vytrvalost a vytrvalost rychlostní.

Sprinterská vytrvalost znamená maximální intenzitu výkonu a vysokou pohybovou frekvenci, téměř anaerobní. Při kratších cyklických pohybech (př. běh na 100 m, doba trvání 10-15 s) je žádoucí. Charakter odpočinku je pasivní, trvá také 10-15 s. Opakovanou aktivací ATP-CP systému nedochází k produkci laktátu. V tomto režimu bez přerušení by hráčka vyčerpala energetické zdroje za 4 minuty, s přestávkami setrvá až 30 min. Při *krátkodobé vytrvalosti* jsou cvičení prováděna v relativně maximálním zatížení, cvičení trvá 20 s – 2 min, odpočinek mezi cvičeními je lehce aktivní a doba odpočinku se postupně zkracuje. Metoda učí organismus pracovat v situacích s vysokou hladinou laktátu v krvi. Tento způsob je tréninku je velmi náročný, rychlým vzestupem laktátu musí organismus překonávat nepříjemné pocity. Cvičení vyžadují vysoké volní úsilí hráče. *Rychlostní vytrvalost* je charakteristická vysokou intenzitou (95-100 %) a

velmi vysokou pohybovou frekvencí (blíží se rychlostnímu tréninku). Přednostně anaerobní při cyklických a acyklických pohybech, odpočinek mezi cvičeními je výhradně aktivního charakteru.

Vaněk (1984) doporučuje pro rozvoj vytrvalosti intervalový trénink formou střídání tempa běhu, tzv. „fartlek“ (běh pomalým a rychlým tempem).

Dříve stačil tento trénink pro pohyb na přírodní trávě, dnešní pozemní hokej je rychlejší a náročnější na připravenost hráčů. Do kondiční přípravy by měly být zařazeny všechny typy vytrvalosti a v hojné míře pěstovány.

SÍLA

Síla je v tomto případě chápána jako pohybová schopnost překonat, udržet nebo brzdit určitý odpor. Ve sportu obecně, kromě klasických představ o síle jako mohutnosti svalového stahu, bereme v úvahu také rychlost svalového stahu při působení na odpor, trvání pohybu či počet opakování v čase (Jansa, Dovalil, 2009).

V pozemním hokeji využívá Whitaker (1997) dvou typů tréninkového zatížení. *Izotonický silový trénink* je definován svalovým zkrácením a následným prodloužením, rozvíjí dynamickou sílu, příkladem kliky nebo vzpírání. *Izometrický silový trénink*, jenž vyjadřuje vysoké napětí bez změny svalové délky a slouží ke zlepšení svalové síly, příkladem výdrž ve vzporu.

Silové schopnosti klasifikujeme podle vnějšího projevu, požadavcích rozvoje a typu svalové kontrakce podle Periče, Dovalila (2010) na statickou a dynamickou sílu.

Izometrická kontrakce charakterizuje *statickou sílu*, zde se úsilí neprojevuje pohybem, ale jedná se o udržení břemene nebo vlastního těla v určitých polohách. Podstatou *dynamické síly* je izotonická kontrakce, projevující se pohybem hybného systému nebo jeho částí. Dynamickou sílu můžeme v souvislosti s velikostí odporu (např. hmotnost závaží, odpor prostředí, apod.) a rychlostí pohybu dále dělit na sílu výbušnou, rychlou, vytrvalostní a maximální. Pro pozemní hokej je důležité rozvíjet *výbušnou sílu*, jež je charakteristická nízkým odporem a maximálním zrychlením, využívá se při odrazech, hodech, kopech, aj. Při startech potřebuje hráčka *rychlou sílu*, spočívá v nízkém odporu a nemaximálním zrychlení. *Vytrvalostní sílu* využívají sportovkyně pracující s nízkým odporem a nevelkou stálou rychlostí, např. veslování a

silniční cyklistika, hráčky ji tedy využívají, pokud střídají sporadicky, pro náročnou délku trvání utkání.

V tréninku hráček pozemního hokeje se používá především dynamické posilování. Je totiž potřeba, aby síla hráček, nezbytně nutná například k výbušnému běhu, měla potřebnou rychlost a dynamiku. To neznámá, že by se silový trénink měl ubírat pouze tímto směrem (Rabe, Eckhardt, Ellenbeck a kol., 2004).

Silové schopnosti patří nepochybně k důležitému faktoru sportovní přípravy pozemních hokejistek. V pozemním hokeji se často odehrávají sprinterské souboje o míček mezi dvěma soupeřkami, proto je pro hráčky důležitá také rychlost.

RYCHLOST

Rychlostní schopnosti jsou charakteristické vysokou až maximální rychlostí pohybu. Tyto činnosti jsou prováděny maximálním volným úsilím, maximální intenzitou, kterou energeticky zajišťuje ATP – CP systém, a to po dobu maximálně 10-15 s. Rychlost je částečně vrozená a v nepatrném množství, v senzitivním období, oproti síle a vytrvalosti trénovatelná.

Senzitivní období jsou určité úseky ve vývoji dítěte, ve kterých jsou lepší předpoklady pro rozvoj určité schopnosti než v jiném období (Perič, 2004). Senzitivní období pro frekvenční rychlost je ve věku 10-13 let, ke konečnému rozvoji akční a maximální rychlosti je nejvhodnější období 15-20 let a zrychlení pěstujeme kolem 20 lety.

Stejně tak, jako síla a koordinace, má rychlost roli určující výkonnost. Proto také tvoří určitou strukturu, která ji člení na rychlost reakce, rychlost jednotlivého pohybu (acyklická, jedná se o pohyb, u kterého jsme schopni rozlišit začátek a konec) a rychlost lokomoce (u cyklických činností, např. běhu, bruslení, plavání, apod.). Rychlost hráčky ovlivňuje reakční rychlost na podněty optické, akustické a taktilní. Dále také schopnost běhat (síla běhu), sprinterská vytrvalost a schopnost předvídat (anticipace). Schopnost se během hry rychle, proměnlivě a správně rozhodnout, se musí rozvíjet a trénovat. Pozemním hokejistkám nestačí pouze trénink atletického typu, ale je potřeba připravit speciální rychlostní trénink (Rabe, Eckhardt, Ellenbeck a kol., 2004).

Rychlostní schopnosti jsou závislé na koordinaci, síle, vytrvalosti a pohyblivosti. Koordinace má, stejně jako rychlost, předpoklad pro úspěšný rozvoj v dětském věku a ovlivňuje rychlost střídáním kontrakce a relaxace svalových vláken.

KOORDINACE

Koordinální schopnosti (hbitost) jsou takové schopnosti, které jsou určeny procesem řízení a regulace pohybu. Uzpůsobují sportovce zvládnout motorické dovednosti ve stereotypních dříve nekonaných (upravených) situacích a relativně rychle se učit novým pohybům. Neuspokojivé koordinální schopnosti obyčejně netroskotají na nedostatečných investicích do tréninkového procesu, nýbrž souvisí s nepostačující podporou těchto schopností v dětském věku (Jansa, Dovalil, 2009).

Koordinaci dělíme na všeobecnou a speciální (Perič, Dovalil, 2010). Sportovkyně, která projde všeobecným rozvojem, a získá tím přiměřenou úroveň obecné koordinace, má později se svojí lepší *všeobecnou koordinací* předpoklady pro rychlejší osvojení speciálních koordinálních požadavků sportovní specializace. Koordinální schopnosti jsou důležitým předpokladem pro nácvik kvalitní sportovní techniky. Schopnost provádět různé pohyby rychle, bez chyb a precizně je charakteristické pro *speciální koordinaci*. Získává se pravidelným procvičováním technických prvků a pohybových dovedností v průběhu celé sportovní kariéry.

Koordinace je tvořena dílčími schopnostmi. Každá z nich, i přesto, že se neprojevuje samostatně, má své zvláštnosti, které je charakterizují a jsou předpokladem pro rozvoj řady pohybových činností. Tyto schopnosti nemají ustálenou strukturu a záleží na pohled autora a způsobu rozdělení. Whitaker (1997) považuje za nejdůležitější součásti koordinace využitelné pro pozemní hokej schopnosti motorického učení, řízení motoriky, synchronizace pohybů, schopnost rozlišovat (anticipovat) a schopnost přenastavení, změn. Zmiňuje se také o nezbytně nutných rovnovážných schopnostech, orientačním smyslu, schopnosti vnímat rytmus a reagovat.

POHYBLIVOST

Flexibilita znamená schopnost člověka vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. U některých sportů patří k limitujícím faktorům výkonu (např. gymnastika,

skoky do vody, plavání). Snížená pohyblivost zvyšuje riziko zranění či bolestí. Kloubní rozsah určuje druh a tvar kloubu, pružnost tkání a také reflexní aktivita svalů v oblasti příslušného kloubu. Pohyblivost nepříznivě ovlivňuje únava a aktuální nepříznivý psychický stav (napětí vede ke zvýšení svalového tonu). Důležitou roli hraje také teplota, denní doba a věk sportovce (Jansa, Dovalil, 2009).

Způsoby protahování:

- Aktivní protažení (aktivní – dynamické a aktivní - statické)
- Pasivní protahovací cviky (pasivně – dynamické, pasivně - statické)
- Strečink (pasivní, lehký nebo pasivní, intenzivní strečink)

Cvičení pro rozvoj pohyblivosti musí být proto zařazovány do tréninku bez dlouhodobých přestávek. Musí být spojeno s kvalitním zahřátím a zařazeno také po dlouhodobém tréninku a vyčerpávajících cvičeních, kdy je tělo unavené (např. po intenzivním výběhu). Během přípravy na utkání musí být pro zvýšení pohyblivosti prováděny protahovací cviky alespoň v pokojové teplotě, a to cca 10 min. Nejprve začínáme aktivními cvičeními a poté pasivními protahovacími cviky. Během pasivního strečinku je riziko zranění omezeno na minimum (Rabe, Eckhard, Ellenbeck a kol., 2004).

2.4.2 REGENERACE V TRÉNINKU A PO UTKÁNÍ

Regenerace sil zahrnuje veškerou činnost, která je zaměřena k plnému a rychlému zotavení všech duševních a tělesných procesů, jejichž klidová rovnováha byla nějakou předcházející činností posunuta do určité fáze únavy (Jirka, 1990).

Hošková, Majorová, Nováková (2010) člení regeneraci na tři části. *Pasivní regenerace* je přirozená činnost organismu bez vnějšího zásahu, jež probíhá v průběhu zátěže a po zátěži. *Aktivní regenerace* představuje všechny plánovitě aplikované činnosti a prostředky, které urychlují přirozené zotavení po zátěži. *Pozdní regenerace* se týká delšího časového úseku a nastupuje po delším období intenzivního zatížení.

V pozemním hokeji se nejčastěji využívá aktivní regenerace ihned po skončení tréninkové jednotky, nebo mistrovského utkání. Je realizována klidným výběhem (v létě

bez obuvi) a pomalým protažením. Ve vrcholových soutěžích se využívá všech možných prostředků regenerace, tzn. výběhy, masáže, relaxace ve vířivkách, apod. (Fassbender, 2005).

ÚNAVA A JEJÍ PROJEVY

Únava je stavem snížené výkonnosti na základě předcházející tělesné nebo duševní aktivity. Každá činnost vede k únavě, ta nás poté nutí k přerušení či ke snížení intenzity prováděné činnosti. Jako únava se označuje subjektivní pocit, nebo objektivní pozorovatelné změny organismu související se zátěží.

Hošková, Majorová a Nováková (2010) považují za nejčastější příčiny únavy snížení či vyčerpání pohotovostních energetických zásob, nadbytek katabolitů (tj. produkty látkové přeměny), narušení vnitřního prostředí a změny řídicích a koordinačních mechanismů.

Únavu dělíme podle různých kritérií, ovšem nejčastěji na čtyři základní druhy, na psychickou, fyzickou, akutní a chronickou únavu. S níže zmíněnými potíži se potýkají i pozemní hokejistky.

Psychická únava se projevuje neschopností soustředit se, sníženou vnímavostí, zpomalenými reakcemi, špatným odhadem vzdálenosti a schopností, apod. Svalová bolest, pokles svalové síly, zhoršená koordinace jsou typické pro *Fyzickou únavu*. Příčiny jsou v úrovni buněčného metabolismu i v úrovni koordinačních a řídicích mechanismů. Fyzická únava se dále dělí na místní únavu (postihující malé svalové skupiny) a únavu celkovou (snížená schopnost koordinace, postihuje CNS a endokrinní systém). *Akutní únava* je způsobena přetížením, schvácením, dochází k prohloubení fyzické únavy. *Chronická únava* vzniká nejčastěji přetrénováním, neúměrným zatěžováním, opakovaně nedostatečnou a nesprávnou regenerací, současným působením více stresorů a dlouhodobým nedostatkem adekvátních podnětů. Výsledkem je výkonnostní pokles, nechutenství, podrážděnost či apatie, poruchy spánku, aj.

PLAVÁNÍ VHODNÝM REGENERAČNÍM A KOMPENZAČNÍM PROSTŘEDKEM

Nejvíce se o plavání v odborné literatuře pozemního hokeje setkáme v souvislosti s přechodným obdobím, které po prvním vrcholu, tj. ukončení halové sezóny, trvá dva týdny v březnu (před zahájením intenzivní přípravy na umělé trávě). V pozemním hokeji nastává zhruba od poloviny července, po druhém vrcholu (ukončení ligových soutěží a mezinárodních turnajích), do poloviny srpna (před letním vícedenním soustředěním).

Už Vaněk (1978) charakterizoval přechodné období jako hlavní doba aktivního odpočinku a doba vhodná pro celkové zotavení organismu. Hlavní chybou je po namáhavém hlavním období, které vyžádalo mnoho sil, zcela vysadit. Pasivní odpočinek totiž nejen neodstraňuje následky únavy, ale způsobuje silný pokles tělesné připravenosti. Ke snižování intenzity tréninku volíme nejrůznější prostředky a rozmanité prostředí. Zvláštní postavení má z tohoto hlediska všeobecná tělesná příprava. Je možno využít gymnastických cvičení, běhu v terénu, závodivých her, různých sportovních her a plavání.

Pokud si pozemní hokejistka stanoví výkonnostní cíl, musí pravidelně trénovat. K tomu patří také trénink vytrvalosti, pohyblivosti a síly a gymnastika. Barth, Nordmann (2005) posílají hráčky od dětského věku běhat, cvičit s hokejkou pro rozvoj citu, rozvíjet pohyblivost a sílu různými sporty jako je jízda na kole, pádlování a plavání.

Whitaker (1997) zdůrazňuje u hráček nedostatečný rozvoj pohyblivosti a to zejména v horní polovině těla. Hráčka je ve stoje, při běhu, v akci, neustále v mírném předklonu a nejvíce na pravou stranu (viz. příloha obr. č. 8). Doporučuje zpevňovat hlavní svalové skupiny a oblast kloubů.

Dovalil (in Jansa, Dovalil, 2009) pozoruje u častého výskytu snížené pohyblivosti, nejčastěji z důvodů tuhosti nebo zkrácením svalů zvýšené riziko zranění či bolestí. Tyto potíže postihují nejvíce sportovkyně vykonávající intenzivní jednostrannou zátěž. Z toho vyplývá, že je vhodné vybrat mezi doplňkové činnosti takové sporty, kde je pohyblivost limitujícím faktorem výkonnosti. Mezi ně patří gymnastika a plavání. Individuální sporty jsou podle Vaňka (1978) prospěšné zejména z psychologického hlediska.

3 CÍLE, ÚKOLY, VÝZKUMNÉ OTÁZKY, METODY

CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem práce bylo získat a analyzovat údaje o úrovni plavecké gramotnosti pozemních hokejistek. Jejich vnímání plavecké gramotnosti pro život, využití v oblasti regenerace a jako nesespecifického tréninkového prostředku. Sběr dat byl realizován dotazníkovým šetřením.

ÚKOLY PRÁCE

Na základě výše uvedených cílů jsem se zaměřila na následující úkoly:

- Studium dostupné odborné literatury z oblasti plavecké gramotnosti, plavání, pozemního hokeje, sportovního tréninku a regenerace.
- Sestavení dotazníku pro všechny vybrané ženské týmy.
- Sestavení dotazníku pro jeden vybraný ženský tým.
- Sběr dat.
- Zpracování výsledků.
- Vytvoření práce na základě zjištěných výsledků.

VÝZKUMNÉ OTÁZKY

- Jsou pozemní hokejistky plavecky gramotné ve smyslu bezpečného zvládnutí vodního prostředí, zvládnutí plaveckých dovedností a jejich celoživotního využití v různých pohybových aktivitách ve vodě?
- Jak vnímají hodnoty plavecké gramotnosti pro život a jaké je jejich povědomí o benefitech, které kontakt s vodou přináší?
- Využívají plavání v oblasti regenerace?
- Využívají plavání jako nesespecifický tréninkový prostředek?

METODY PRÁCE

➤ Dotazníkové šetření

Dotazníkovým šetřením se myslí písemné kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Dotazník je určen především pro hromadné získávání údajů, tzn. získávání údajů o velkém počtu odpovídajících. Tento nástroj dotazování se považuje za ekonomicky výzkumný (získáváme velké množství informací při malé investici) a nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů (Gavora, 2010).

➤ Analýza odborné literatury

Rozbor a přehled literatury spojuje dohromady jednotlivé části studovaného materiálu a ukazuje stav znalostí, trendy a mezery, v rámci daného předmětu. Představuje vrcholy výzkumu v určité oblasti, co je již známé (rovněž důležité), co se vědou pře a také co ještě nebylo vyzkoumáno (Punch, 2008).

➤ Případová studie

V případové studii badatel usiluje o komplexní porozumění případu v jeho nejpřirozenějším prostředí. Hlavním cílem případové studie je interpretace interakce mezi případem a okolím. Splnění takto nastaveného úkolu potřebuje získání velkého množství údajů z mnoha různorodých zdrojů. Případová studie je z tohoto hlediska skutečnou výzkumnou strategií, nikoli jednotlivou technikou. Badatel využívá veškerých dostupných metod sběru dat a ne pouze informačních zdrojů (Švaříček, Šed'ová, 2007).

4 METODICKÁ ČÁST

4.1 ORGANIZACE VÝZKUMU

Dotazníkové šetření jednotlivých týmů pozemních hokejistek proběhlo v červnu 2012 v závodní etapě, a to po ukončení základní části (před semifinálovými a finálovými utkáními). Vybrala jsem pět nejlepších ženských týmů extraligy pozemního hokeje ze sedmi hrajících. Výběr nebyl náhodný, všechny týmy se totiž na v průběhu sezóny 2011/2012 systematicky připravovaly a pravidelně trénovaly pro svůj nejlepší výkon a možné dosažení vítězství v extralize pozemního hokeje. Kritériem výběru byla skutečnost, že vybrané týmy se v posledních 5 letech snaží o absolutní vítězství a každý tým alespoň jednou dosáhl stupínku vítězů. Pro získání potřebných informací jsem využila hracích dnů, kdy se dohrávala základní část extraligy pozemního hokeje. Hráčky odpovídaly vždy po utkání v klidu v šatně prostřednictvím dotazníku. Po vyplnění odevzdaly ke zpracování.

Dotazníkové šetření jsem realizovala ve dvou etapách (dva různé dotazníky). Nejprve byly dotazovány hráčky vybraných týmů extraligy pozemního hokeje a poté jsem si vybrala jeden z nejlepších a provedla jsem podrobnější dotazování a zpracovala případové studie.

Hráčky vybraného týmu (dále Tým 1) odpovídaly na druhý dotazník později, v posledním červnovém týdnu, před tréninkem přímo na svém hřišti.

4.2 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

4.2.1 Výzkumný soubor - vybrané týmy

Výzkumný soubor byl složen z hráček extraligových týmů pozemního hokeje. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 51 hráček z pěti (v současnosti) nejlepších týmů v České republice:

- HC Hostivař
- HC Praga 1946
- HC Rakovník 1972

- SK Slavia Hradec Králové
- SK Slavia Praha

Podmínkou pro dotazování bylo (vzhledem ke snížení průměrné věkové hranici v každém týmu) ukončené základní vzdělání, odehrané alespoň 2 roky za kategorii ženy a pravidelná účast ve sportovní přípravě svého týmu. Každý tým se celkem skládá zhruba z 11 – 18 hráček.

Pořadí týmů v tabulce (viz. tab. č. 1) se neshoduje s výše uvedeným seznamem. Důležitým faktem je sloupek „POUŽITELNÉ“, kdy jsem mohla počítat pouze s těmi hráčkami, které splnily všechny podmínky dotazování.

Tab. č. 1: Seznam vybraných týmů a konečné pořadí v extralize pozemního hokeje.

TÝM	UMÍSTĚNÍ 2011/12	DOTAZOVANÝCH	ODPOVĚĎĚLY	POUŽITELNÝCH
TÝM č. 1	1. místo	12	12	12
TÝM č. 2	2. místo	16	16	14
TÝM č. 3	3. místo	13	10	10
TÝM č. 4	4. místo	14	10	10
TÝM č. 5	5. místo	10	5	5

V každém týmu je alespoň třetina současných či bývalých reprezentantek České republiky.

4.2.2 Výzkumný soubor – TÝM 1

Pro podrobnější dotazování jsem si vybrala jeden z nejlepších týmů v České republice. Všechny hráčky sledovaného týmu hrají minimálně tři roky v kategorii žen, všechny se svým týmem absolvovaly poháry vítězů evropských zemí v rakouském Welsu, italském Bra a švýcarském Wettingenu. Všechny jsou bývalé, nebo současné

reprezentantky České republiky. V posledních letech si tento tým v extralize pozemního hokeje vede velice dobře:

- r. 2008/2009 – halový hokej = 3. místo
pozemní hokej = 2. místo
- r. 2009/2010 – halový hokej = 3. místo
pozemní hokej = 4. místo
- r. 2010/2011 – halový hokej = 2. místo
pozemní hokej = 2. místo
- r. 2011/2012 – halový hokej = 3. místo
pozemní hokej = 1. místo

V současné době hraje v kategorii žen 16 hráček, věkový průměr týmu je 19,25 let. Hráčky trénují společně 2x týdně na domácí umělé trávě v ulici Nad Zemankou, Praha 4, a dále individuálně. Pravidelně každý víkend hrají jedno mistrovské utkání, některá děvčata i více, poněvadž věkově patří ještě do dorostenecké kategorie.

Pro podrobnější dotazování jsem si vybrala 12 nejstarších a nejzkušenějších, 2 hráčky neodpověděly.

BRANKÁŘ č. 1

Brankářka se narodila v roce 1990. Pozemní hokej hrála od jedenácti let v oddíle TJ Plzeň – Litice 1971. V dorostenecké kategorii hostovala v ČKS Vyšehrad 1907, kde natrvalo v extraligovém týmu žen hostovala od roku 2006. Po absolvování gymnázia v Plzni přestoupila do HC Praga 1946. Nyní studuje vysokou školu se zaměřením na sport a pracuje. V kategorii žen hraje již 9 let. Reprezentovala Českou republiku několikrát ve všech juniorských kategoriích (U16, U18, U21) a za ženy. Mezi největší úspěchy patří 2. místo ve výběru do 16let na Mistrovství Evropy v roce 2006, postup do nejvyšší evropské divize „A“, a trofej nejlepší brankářky. Hráčka provozuje všechny sportovní aktivity spojené se studiem, zejména plavání, atletiku a gymnastiku. Rekreačně jezdí v zimě na běžkách a bruslích, v létě na kole. Pravidelně trénuje se svým hokejovým týmem 1-2x týdně (+ 1x týdně utkání), a individuálně 1x týdně plave, 1x týdně cvičí v posilovně a předcvičuje 2x týdně Alpinning indoor Walking. Plavecké zkušenosti má výborné, plavat ji naučil děda v sedmi letech na koupališti způsobem prsa. Absolvovala plaveckou výuku na základní škole. Plaveckým sportům a mnoha dovednostem ve vodním prostředí se naučila při studiu na fakultě.

OBRÁNCE č. 1

První hráčka hrající v obraně se narodila v roce 1990. Pozemní hokej hrála od šesti let za SK Slavia Hradec Králové. Jako jediná ze zúčastněných žila v dětství a pubertě několik let v Rakousku a Německu, kde trénovala a hrála v tamějších špičkových klubech. Po návratu do Čech se usadila v pražském klubu ČKS Vyšehrad 1907. Poslední tři roky na gymnáziu prožila v Belgii, kde také hrála za místní klub. V současnosti je studentkou vysoké školy a pracuje. Tato hráčka má ve svých 22 letech za sebou velice pestrou hokejovou kariéru. V České soutěži hraje v kategorii žen již 8 let. Reprezentovala Českou republiku několikrát ve všech juniorských kategoriích (U16, U18, U21) a za ženy. Mezi největší úspěchy ve výběru do 16 let patří 2. místo na Mistrovství Evropy v roce 2006, postup do nejvyšší evropské divize „A“. Na Mistrovství Evropy ve Skotském Stirlingu s výběrem do 21 Let vybojovala 3. místo v roce 2011 a v kategorii žen na halovém Mistrovství Evropy v Nymburku pomohla k 1. místu a postupu do „A“ divize v roce 2010. Hráčka se navíc závodně věnuje golfu a rekreačně lyžuje. Pravidelně trénuje se svým hokejovým týmem 2x týdně (+ 1x týdně utkání), a individuálně běhá. Plavecké zkušenosti má průměrné, plavat ji naučil otec v šesti letech v moři plaveckým způsobem prsa. Absolvovala také plaveckou výuku na základní škole.

OBRÁNCE č. 2

Druhá hráčka hrající v obraně je ročník narození 1989. Pozemní hokej začala hrát v pěti letech a stále hraje v mateřském klubu ČKS Vyšehrad 1907 (nyní HC Praga 1946). V současnosti je studentkou vysoké školy a trénuje mládežnické kategorie v domácím klubu. Za kategorii žen hraje již 10 let. Reprezentovala Českou republiku několikrát ve všech juniorských kategoriích (U16, U18, U21). Mezi největší úspěch ve výběru do 21 let patří 1. místo na Mistrovství Evropy v roce 2005, postup do vyšší evropské divize „B“. V současnosti je také v reprezentačním výběru žen. Hráčka hraje rekreačně squash, volejbal a jezdí na kolečkových bruslích. V minulosti se jednu sezónu aktivně věnovala florbalu. Pravidelně trénuje se svým hokejovým týmem 2x týdně (+ 1x týdně utkání), a individuálně běhá. Plavecké zkušenosti má průměrné, plavat ji naučili rodiče v pěti letech na plaveckém bazénu způsobem prsa. Absolvovala také plaveckou výuku na základní škole.

OBRÁNCE č. 3

Třetí hráčka hrající v obraně se narodila v roce 1994. Pozemní hokej hraje od sedmi let v klubu ČKS Vyšehrad 1907 (nyní HC Praga 1946). Hráčka je stále ještě studentkou gymnázia a trénuje ve svém klubu nejmladší děti. V kategorii žen hraje pouze 3 roky. Reprezentovala Českou republiku ve všech juniorských kategoriích (U16, U18, U21). Mezi největší úspěchy ve výběru do 16 let patří v roce 2010 5. místo na Mistrovství Evropy divize „A“ v Barceloně. Na Mistrovství Evropy v Madridu s výběrem do 18 let vybojovala 3. místo a v roce 2012 s výběrem do 21 let v ruském Aleksinu pomohla ke 2. místu a postupu do „A“ divize. Hráčka se v minulosti závodně věnovala 5 let atletice, 4 roky gymnastice a 4 roky plavání. Rekreačně plave, jezdí na kole, na kolečkových bruslích, v zimě lyžuje a jezdí na snowboardu. Pravidelně trénuje se svým hokejovým týmem 2x týdně (+ 1x týdně utkání) a navíc ještě 1x týdně v rámci reprezentace, individuálně běhá a 3x týdně posiluje. Plavecké zkušenosti má výborné, plavat ji naučila matka v pěti letech v plaveckém bazénu způsobem prsa. Absolvovala v dětství plavecký výcvik, trénink a také výuku na základní škole.

ZÁLOŽNÍK č. 1

Záložnice číslo 1 se narodila v roce 1993. Pozemní hokej hrála od devíti let v klubu Sokol Kbely. Všechny dětské kategorie zde s výjimkou sehrála za týmy hochů. Od dorostové kategorie musela začít hrát za tým dívek, hostovala a následně přestoupila do ČKS Vyšehrad 1907 (nyní HC Praga 1946). V České soutěži hraje v kategorii žen 4 roky. Hráčka studuje gymnázium. Reprezentovala Českou republiku několikrát ve všech juniorských kategoriích (U16, U18, U21) a za ženy. Mezi největší úspěchy ve výběru do 16 let patří 5. místo na Mistrovství Evropy v roce 2008 v Haagu v divizi „A“. Na Mistrovství Evropy v Madridu s výběrem do 18 let vybojovala 3. místo a v roce 2012 na Mistrovství Evropy v ruském Aleksinu s výběrem do 21 let pomohla vybojovat 2. místo a postup do nejvyšší divize „A“. V současnosti je hráčka v reprezentačním výběru žen. Závodně se věnuje pouze pozemnímu hokeji a rekreačně provozuje ostatní sportovní hry (zejména fotbal a volejbal) a jezdí na kole. Pravidelně trénuje se svým hokejovým týmem 2x týdně (+ 1x týdně utkání) a individuálně běhá. Plavecké zkušenosti má na dobré úrovni. Plavat ji naučil otec ve čtyřech letech na vodní přehradě plaveckým způsobem prsa. Školní plavecké výuky se zúčastnila v mateřské i základní škole a v nyní také na gymnáziu.

ZÁLOŽNÍK č. 2

Záložnice číslo 2 se narodila v roce 1990. Pozemní hokej hraje od osmi let za mateřský klub ČKS Vyšehrad 1907 (Nyní HC Praga 1946). V současnosti je studentkou vysoké školy. V České soutěži hraje v kategorii žen již 8 let. Reprezentovala Českou republiku několikrát ve všech juniorských kategoriích (U16, U18, U21) a za ženy. Mezi největší úspěchy ve výběru do 16 let patří 2. místo na Mistrovství Evropy v roce 2006, postup do nejvyšší evropské divize „A“. Na Mistrovství Evropy ve Skotském Stirlingu s výběrem do 21 let vybojovala 3. místo. S reprezentačním výběrem žen bojovala na halovém Mistrovství světa v roce 2011 v polské Poznani (6. místo). V minulých letech provozovala 3 roky závodní orientační běh a rok aktivně hrála tenis. Hráčka se navíc rekreačně věnuje outdoorovým aktivitám (vysokohorská turistika, lezení) jezdí na kolečkových bruslích. Pravidelně trénuje se svým hokejovým týmem 2x týdně, 1x týdně v rámci reprezentace (+ 1x týdně utkání), individuálně běhá a jezdí na kole. Plavecké zkušenosti má průměrné, plavat ji naučila matka v pěti letech v rybníku plaveckým způsobem prsa. Absolvovala také plaveckou výuku na základní škole.

ZÁLOŽNÍK č. 3

Záložnice číslo 3 se narodila v roce 1992. Pozemní hokej hraje od osmi let v mateřském klubu ČKS Vyšehrad 1907 (nyní HC Praga 1946). Hráčka studuje gymnázium. V České soutěži hraje v kategorii žen pouze 3 roky. Reprezentovala Českou republiku ve všech juniorských kategoriích (U16, U18, U21). Mezi největší úspěchy ve výběru do 16 let patří 2. místo na Mistrovství Evropy v roce 2006, postup do nejvyšší evropské divize „A“. Na Mistrovství Evropy v Madridu s výběrem do 18 let vybojovala 3. místo a v roce 2012 na Mistrovství Evropy v ruském Aleksinu s výběrem do 21 let pomohla vybojovat 2. místo a postup do nejvyšší divize „A“. V současnosti je v reprezentačním výběru žen. Závodně se věnovala 2 roky Parkurovému skákání (jezdecký sport) a stále ve volném čase jezdí na koni. Rekreačně lyžuje, jezdí na kole nebo hraje tenis. Pravidelně trénuje se svým hokejovým týmem 2x týdně, 1x týdně v rámci reprezentace (+ 1x týdně utkání) a individuálně běhá. Plavecké zkušenosti má na průměrné úrovni. Plavat ji naučili rodiče v pěti letech v plaveckém bazénu způsobem prsa. Školní plavecké výuky se zúčastnila pouze na gymnáziu.

ÚTOČNÍK č. 1

Hráčka číslo 1 hrající v útoku se narodila v roce 1994. Pozemní hokej hrála od deseti let v klubu TJ Mnichovice, za pražský klub ČKS Vyšehrad 1907 (nyní HC Praga 1946) nejprve hostovala a poté přestoupila. Hráčka je stále ještě studentkou gymnázia. V kategorii žen hraje pouze 3 roky. Reprezentovala Českou republiku ve všech juniorských kategoriích (U16, U18, U21). Mezi největší úspěchy ve výběru do 16 let patří v roce 2010 5. místo na Mistrovství Evropy divize „A“ v Barceloně. Na Mistrovství Evropy v Madridu s výběrem do 18 let vybojovala 3. místo a v roce 2012 s výběrem do 21 let v ruském Aleksinu pomohla ke 2. místu a postupu do „A“ divize. Hráčka se v minulosti závodně věnovala 2 roky fotbalu a lednímu hokeji. Rekreačně jezdí na kole, na kolečkových bruslích a plave. Pravidelně trénuje se svým hokejovým týmem 2x týdně (+ 1x týdně utkání) a navíc ještě 1x týdně v rámci reprezentace, dále individuálně běhá. Plavecké zkušenosti má průměrné, plavat ji naučili rodiče ve čtyřech letech v zahradním bazénu způsobem prsa. Absolvovala plaveckou výuku na základní škole.

ÚTOČNÍK č. 2

Druhá hráčka hrající v útoku se narodila v roce 1991. Pozemním hokej hraje od devíti let za mateřský klub TJ Plzeň – Litice 1971. Dříve hostovala za extraligový tým žen TJ Bohemians Praha a současnosti již dva roky hostuje za tým HC Praga 1946. Nyní je studentkou vysoké školy. V kategorii žen hraje 8 let. Reprezentovala Českou republiku v juniorských kategoriích. Ve výběru do 16 let se podílela na 2. místu na Mistrovství Evropy v roce 2006, postupu do nejvyšší evropské divize „A“. Výběru do 21 let v ruském Aleksinu pomohla ke 2. místu a taktéž postupu do „A“ divize. Hráčka se v minulosti závodně věnovala 2 roky atletice a plavání. Rekreačně plave, jezdí na kole a v zimě jezdí na snowboardu. Pravidelně trénuje se svým hokejovým týmem 2x týdně (+ 1x týdně utkání) a individuálně běhá. Plavecké zkušenosti má výborné, plavat ji naučila instruktorka ve čtyřech letech (v rámci výuky ve školce) v plaveckém bazénu způsobem prsa. Absolvovala v dětství plavecký výcvik, výuku v mateřské, základní, střední škole a v současnosti je členkou plaveckého klubu navštěvované vysoké školy.

ÚTOČNÍK č. 3

Hráčka hrající v útoku číslo 1 se narodila v roce 1993. Pozemní hokej hraje od šesti let v mateřském klubu ČKS Vyšehrad 1907 (nyní HC Praga 1946). V dorostenecké kategorii přestoupila, společně se svojí sestrou, do klubu TJ Bohemians Praha. Nyní hraje opět v HC Praga 1946. V kategorii žen hraje již 5 let. Hráčka je studentkou střední školy. Reprezentovala Českou republiku v juniorských kategoriích. Ve výběru do 16 let se zasloužila o 5. místo na Mistrovství Evropy v roce 2008 v Haagu v divizi „A“. Na Mistrovství Evropy v Madridu s výběrem do 18 let vybojovala 3. místo. Závodně se věnuje pouze pozemnímu hokeji a rekreačně hraje tenis a florbal. Pravidelně trénuje se svým hokejovým týmem 2x týdně (+ 1x týdně utkání) a individuálně běhá. Plavecké zkušenosti má průměrné. Plavat ji naučili rodiče v šesti letech v plaveckém bazénu způsobem prsa. Absolvovala plaveckou výuku na základní škole.

4.3 METODY ZÍSKÁNÍ DAT

Pro účely této práce jsem pracovala s metodami: analýza odborné literatury, dotazníkové šetření a případové studie.

➤ Analýza odborné literatury

Provedla jsem rozbor odborné literatury z oblasti plavání, plavecké gramotnosti, pozemního hokeje, sportovního tréninku a regenerace. Všechny tyto znalosti mi poskytují teoretická východiska k řešení definované problematiky. Pro sestavení dotazníku jsem čerpala z literatury z oblasti pedagogického výzkumu a plavecké gramotnosti.

➤ Dotazníkové šetření

Na základě prostudované literatury jsem provedla pilotní testování na uchazečích o studium na Fakultu tělesné výchovy a sportu. Dotazník byl sestaven převážně z otevřených otázek, respondenti měli volnost u odpovědi. Problémem bylo, že odpovědi byly často neúplné, nebo příliš stručné. Některé kladené otázky zpětně považují za irelevantní.

Při dotazování pozemních hokejistek jsem se poučila z chyb v předešlém dotazníku a upravila jsem otázky převážně na uzavřené a polouzavřené a dichotomické.

Uzavřená otázka je taková, která nabízí hotové alternativní odpovědi. Podle Gavory (2010) je úlohou respondenta vyznačit (zaškrtnout, podtrhnout, apod.) vhodnou odpověď. Odpovědi musí být dopředu připravené na základě zkušenosti autora, poznáním problematiky prostřednictvím literatury a na základě sondy. Výhodou uzavřených otázek je lehké zpracování, kdy hodnotící spočítá, kolikrát respondenti odpověděli na danou alternativu.

Jedním z typů uzavřených otázek je *otázka dichotomická*, jež nabízí pouze dvě volby odpovědi: ano/ne. Neposkytuje respondentům mnoho možností pro vyjádření vlastních názorů a autorovi přináší pouze základní informaci. Třetí možností odpovědět je: „Nevím, neumím se vyjádřit“. Tuto odpověď jsem připravila respondentům v případě, kdy neznají danou realitu, nebo nechtějí odpovídat. Pokud bych nepřipravila třetí možnost odpovědi, byl by dotazovaný nucen přiklonit se na jednu stranu, a to by zkreslilo výsledky.

Při kladení *polouzavřených otázek* jsem respondentovi nabídla nejprve alternativní odpověď a potom ještě požádala o vysvětlení anebo objasnění v podobě otevřené otázky (Gavora, 2010).

Sběr dat proběhl ve dvou etapách. Během dvou hracích dnů jsem dotazovala všechny týmy na společný dotazník. O dva týdny později, pouze vybraný Tým 1 na určité otázky, před tréninkovou jednotkou.

Všem dotazovaným jsem poskytla vlastní tištěný dotazník na listu papíru, psací potřeby a využila jsem volného času respondentek. Hráčky měly na dotazování čas, který potřebovaly, byla jsem vždy přítomna osobně, u jednoho týmu pouze na telefonu. Ve většině případů jsem nemusela pomáhat s vyplňováním žádné otázky a nemusela jsem vysvětlovat význam. Pouze výjimečně. Respondentky se ptaly nejčastěji na rozsah odpovědi, a mezi sebou diskutovaly na rohu, kdy hrály v dané zemi určité mistrovství. Dotazník kladený všem respondentkám (první dotazník) obsahoval 16 otázek, z toho 10 se týkalo každé hráčky, zbývajících 6 bylo zaměřeno na tým, v kterém hráčka hraje. V dotazníku pouze pro Tým 1 jsem položila 16 otázek, z toho bylo 7 osobních otázek v úvodu, jež sloužily k sestavení případových studií. Se všemi dotazovanými jsem tedy

přišla do osobního kontaktu. Pouze s týmem z SK Slavia Hradec Králové jsem komunikovala prostřednictvím e.mailu. Kapitánka týmu vytiskla dotazníky a poskytla spoluhráčkám podobný komfort. Do Prahy mi přišly výsledky obratem, a to doporučeně poštou.

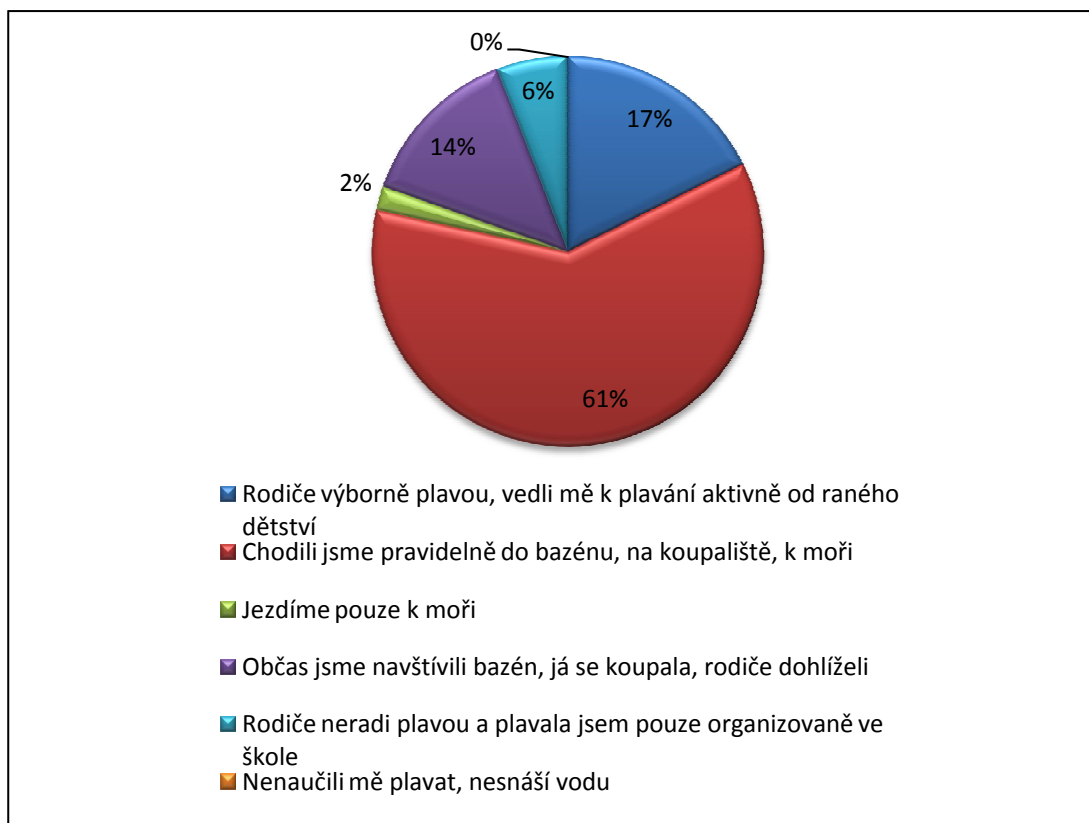
5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

5.1 PLAVECKÁ GRAMOTNOST SLEDOVANÝCH POZEMNÍCH HOKEJISTEK

Hráčky odpovídaly na otázky, které se týkají jich samotných. Zjištěné výsledky prezentuji v tabulkách a grafech se slovním komentářem.

➤ *Jakým způsobem Vás k plavání vedli rodiče?*

V grafu č. 1 vidíme, že 17 % hráček považují své rodiče za výborné plavce a byly intenzivně k plavání vedeny od raného dětství. Hráček, které chodily se svými rodiči pravidelně do bazénu, na koupaliště a jiné vodní plochy, je k našemu pozitivnímu zjištění, nejvíce, 61 %. Pouze k moři jezdí s rodiči 2 % hráček. 14 % občas navštívilo bazén, ale rodiče pouze přihlíželi. Rodičů, kteří neradi plavou, ale umožnili respondentkám plavání ve škole, je 6 %. Naštěstí žádný z rodičů dotazovaných nesnáší vodu a nenaučili by svou dceru plavat.



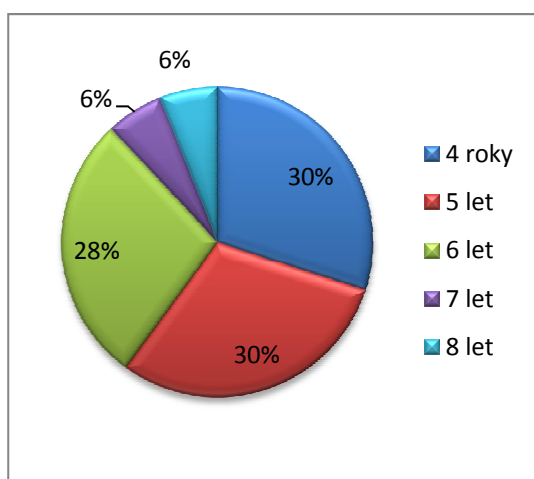
Graf č. 1: Jakým způsobem Vás k plavání vedli rodiče?

➤ *Kdo Vás naučil plavat, jakým plaveckým způsobem a kolik Vám bylo let?*

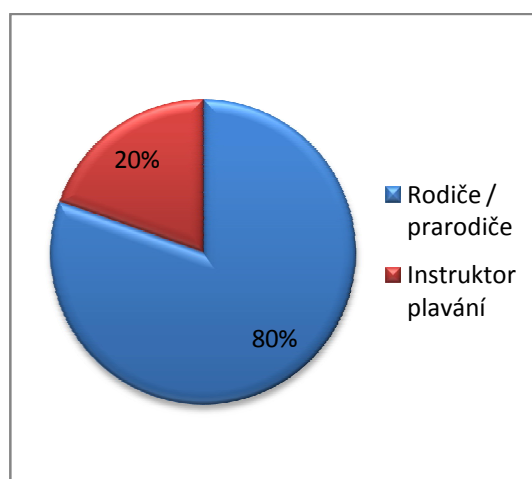
V grafu č. 2 vidíme respondentkami uvedený rok věku, kdy se naučily plavat. 30 % odpovědělo, že již ve čtyřech letech. Stejně tak v pěti letech se učilo plavat 30 % hráček. O rok později, v šesti letech, se učilo 28 %. V sedmi letech se naučilo pouze 6 % a právě tak až v osmi letech pouze 6 %.

Graf č. 3 ukazuje, že ve většině, a to z 80 %, se prvnímu plaveckému způsobu učily hráčky se svými rodiči a pouze 20 % ve společné výuce vedené proškoleným instruktorem, nebo učitelem.

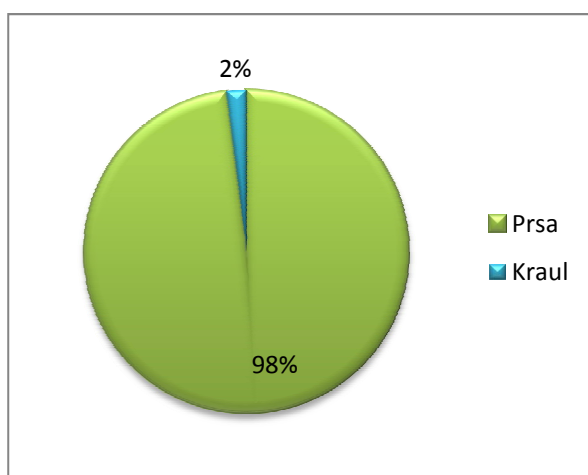
Z grafu č. 4 vidíme, že prsa byla nejčastěji prvním plaveckým způsobem dotazovaných hráček, přesně z 98 %. Pouze 2 %, jedna hráčka byla vedena svým otcem nejprve ke kraulu.



Graf č. 2: Kdy jste se naučila plavat?



Graf č. 3: Kdo Vás naučil plavat?



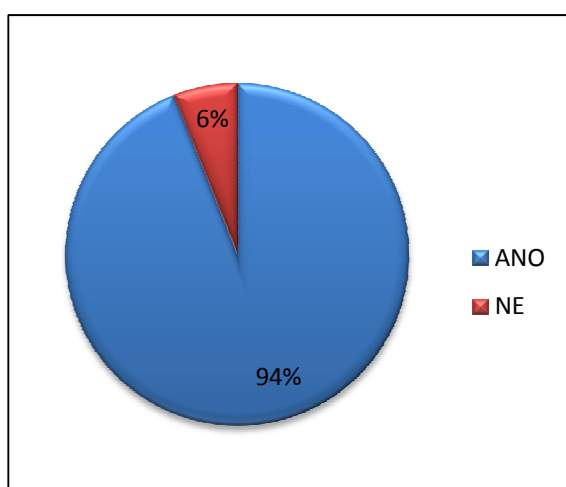
Graf č. 4: Kterým plaveckým způsobem?

➤ *Bylo zařazeno plavání v rámci tělesné výchovy ve škole? Zúčastnila jste se?*

Podle grafu č. 5 je zřejmé, že většina hráček (94 %) absolvovala plaveckou výuku na škole. 6 %, jedna hráčka, ne.

V tabulce č. 2 vidíme, že nejvíce hráček absolvovalo výuku plavání na základní škole (21), druhou nejčastější kombinací byla výuka na základní škole a předtím i v mateřské (11). Na základní a střední škole absolvovalo plavání 5 hráček. Dále 4 na základní a vysoké. Ostatní případy se vyskytují jen v málo případech (1,2).

Graf č. 5: Zúčastnila jste se plavání ve škole?

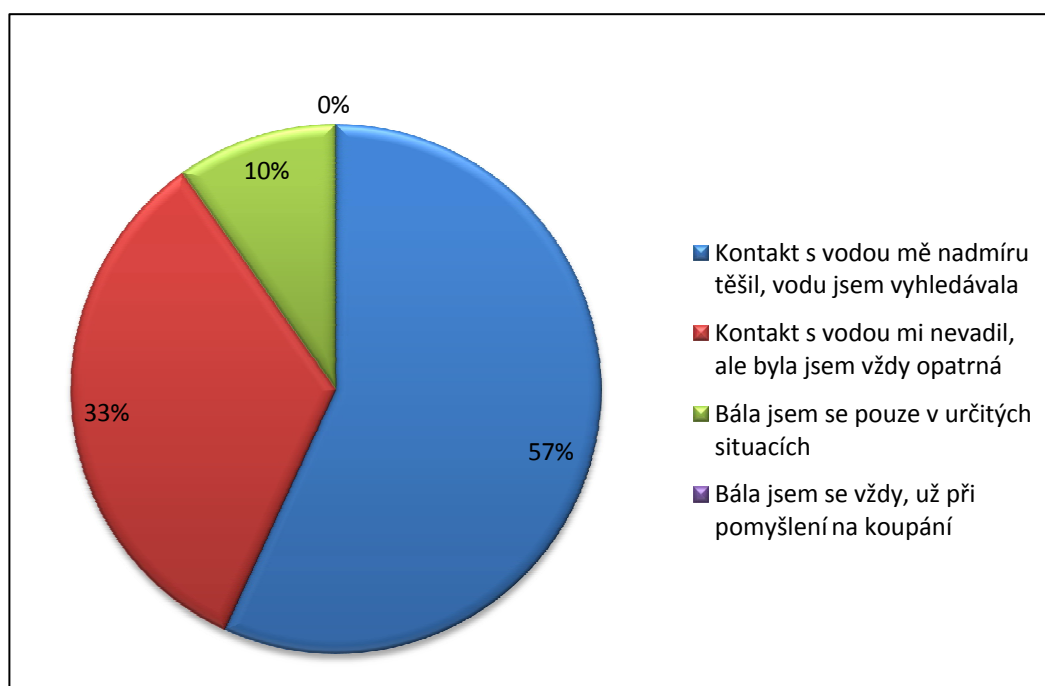


Plavání ve škole	absolvovalo počet lidí
MŠ	2
ZŠ	21
SŠ	2
MŠ, ZŠ	11
MŠ, ZŠ, SŠ	1
MŠ, ZŠ, SŠ, VŠ	1
ZŠ, SŠ	5
ZŠ, VŠ	4
MŠ, ZŠ, VŠ	2
ZŠ, SŠ, VŠ	1

Tabulka č. 2: Bylo zařazeno v rámci tělesné výchovy ve Vámi navštěvované škole?

- *Byla jste v dětství při koupání úzkostná, nebo Vás kontakt s vodou těšil?*
(Úzkostný ve smyslu = nevyhledával jsem vodu, váhal jsem při vstupu do vody, držel se okraje, odkláněl obličej od vody, nepoložil se na vodu, nepotopil se, apod.)

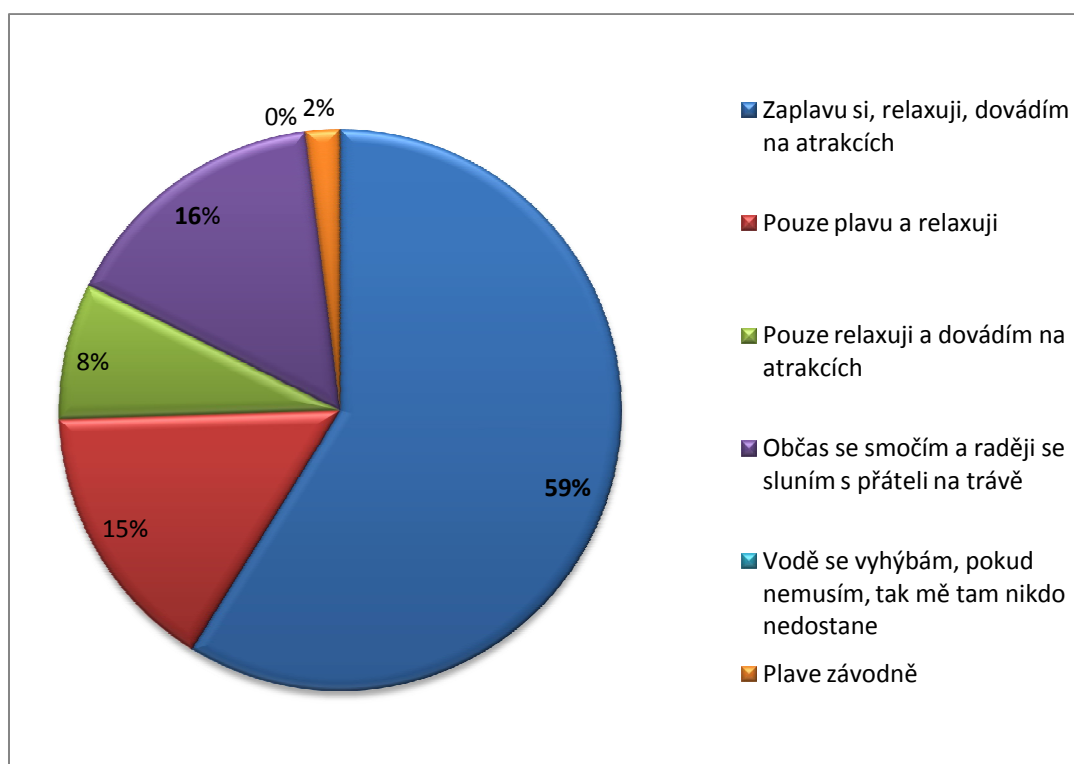
Graf č. 6 ukazuje, že 57 % dotazovaných hráček má od dětství velice pozitivní vztah k vodnímu prostředí, kontakt s vodou vyhledávaly. 33 % hráček bylo opatrných, ale kontakt s vodou jim nevadil. Strach spojený s určitými situacemi mělo pouze 10 % dotazovaných. Za příčinu uvedly strach skákat do hloubky, nebo z vysoké výšky a po nohou, a také z hluboké a neznámé vody. Pozitivním zjištěním je, že se nikdo nebál vody, už při pomýšlení na koupání.



Graf č. 6: Byla jste v dětství při koupání úzkostná, nebo vás kontakt s vodou těšil?

➤ *Jaký je Váš vztah k vodnímu prostředí nyní?*

Pokud hráčky navštíví přírodní vodní plochu, plavecký areál, aquapark, apod., rády, podle grafu č. 7, z 59 % využívají vodní prostředí naplno. 15 % pouze plave a relaxuje. 16 % hráček vynechají plavání, relaxují a dovádějí na atrakcích. Respondentek, jež se pouze smočí a raději tráví čas mimo vodu, je překvapivě 16 %. Pozitivním faktem je, že se žádná hráčka vodnímu prostředí nevyhýbá. 2 %, tzn. 1 hráčka, závodně plave a tráví ve vodě dostatek času.



Graf č. 7: Jaký je Váš vztah k vodnímu prostředí nyní?

- *Kolika plaveckými způsoby plavete? (Zaškněte všechny, kterými výborně plavete nebo s chybami, ale danou technikou)*

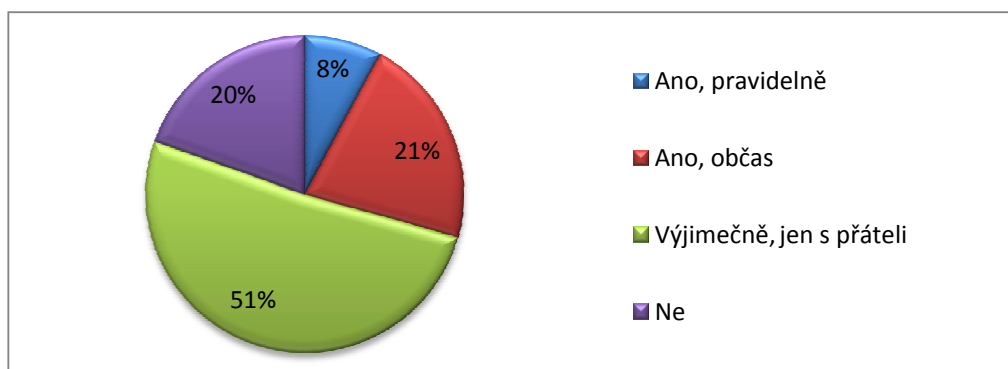
Tabulka č. 3 potvrzuje, že všechny respondentky plavou plaveckým způsobem prsa (51), znakem o něco více (28) nežli kraulem (24) a plavecký způsob motýlek ovládá pouze 6 hráček. I to je dobré.

Tabulka č. 3: Kolika plaveckými způsoby plavete?

Plavecký způsob	ovládá počet lidí
KRAUL	24
PRSA	51
MOTÝLEK	6
ZNAK	28

- *Chodíte ve svém volném čase plavat pro získání kondice a relaxovat?*

Z grafu č. 8 je zřejmé, že pouze 8 % dotazovaných hráček chodí pravidelně do bazénu. Občas jej navštíví 21 %. Pouze s přáteli se do bazénu vypraví polovina, a to 51 %. Negativním zjištěním je, že do bazénu za účelem získání kondice nebo relaxovat nechodí 20 % hráček.

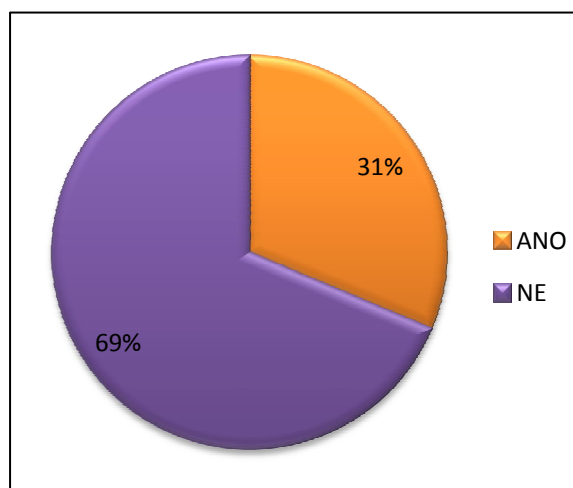


Graf č. 8: Chodíte ve svém volném čase plavat pro získání kondice?

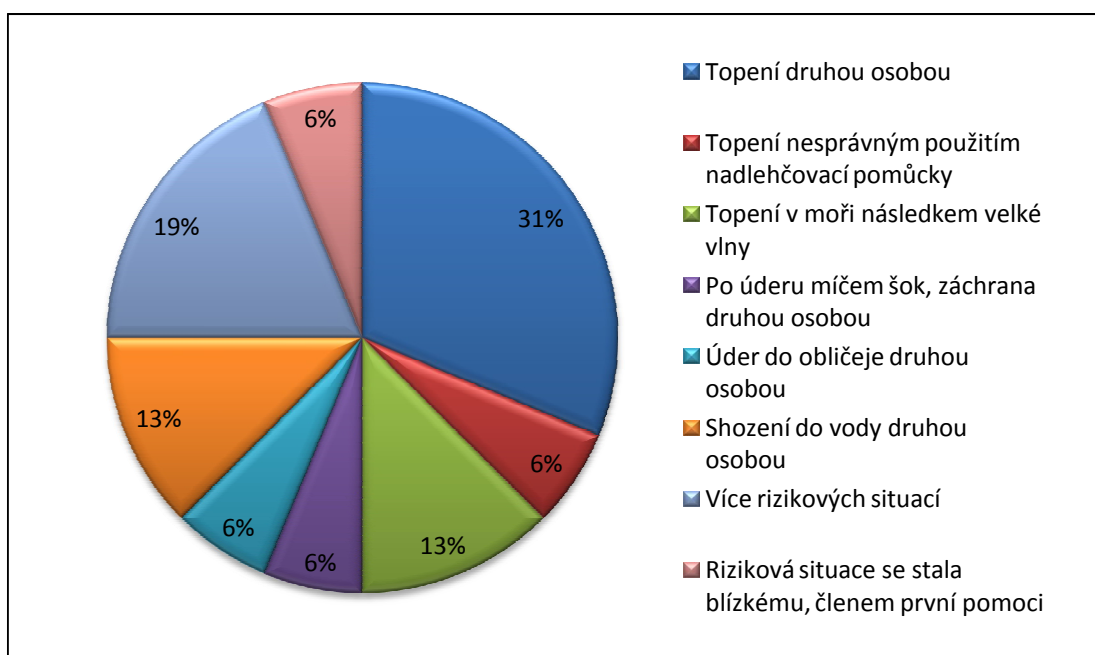
➤ *Přihodila se Vám riziková situace ve vodním prostředí? Jak jste ji zvládla?*

Tato otázka byla polouzavřená. V grafu č. 9 vidíme, že 69 % hráček se nasetkalo s žádnou (pro ně) ohrožující situací. Respondentky, které se setkaly s rizikovou situací (31 %) ve vodním prostředí, tuto událost barvitě popsaly. Stručné vyhodnocení nalezneme v grafu č. 10. Nejvíce hráček se z různých důvodů topilo: 31 % vinou druhé osoby, 6 % nesprávným používáním nadlehčovací pomůcky a 13 % následkem velkých vln v moři. Po šesti procentech se hráčky setkaly s úderem míče do obličeje, nebo druhou osobou. Hráček shozených do vody je 13 %. 19 % zažilo více rizikových situací ohrožující život a jedna hráčka zachraňovala svého kamaráda po zranění způsobeném neopatrným skokem do neznámé vody.

Graf č. 9: přihodila se vám riziková situace ve vodním prostředí? (vpravo)



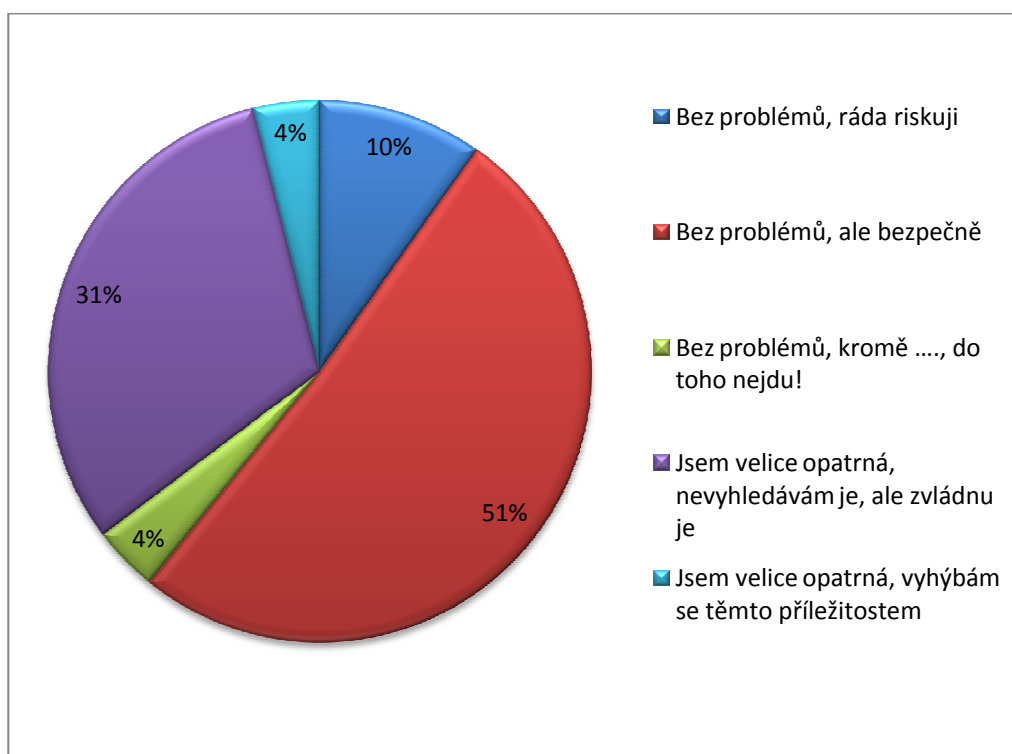
Graf č. 10: Konkrétní situace ve vodním prostředí ohrožující život hráček. (dole)



➤ *Jak fungujete v rizikovém vodním prostředí?*

(Tj. hloubka, vlny moře, vodní toky, rozsáhlé přírodní a uměle vytvořené vodní plochy, apod.)

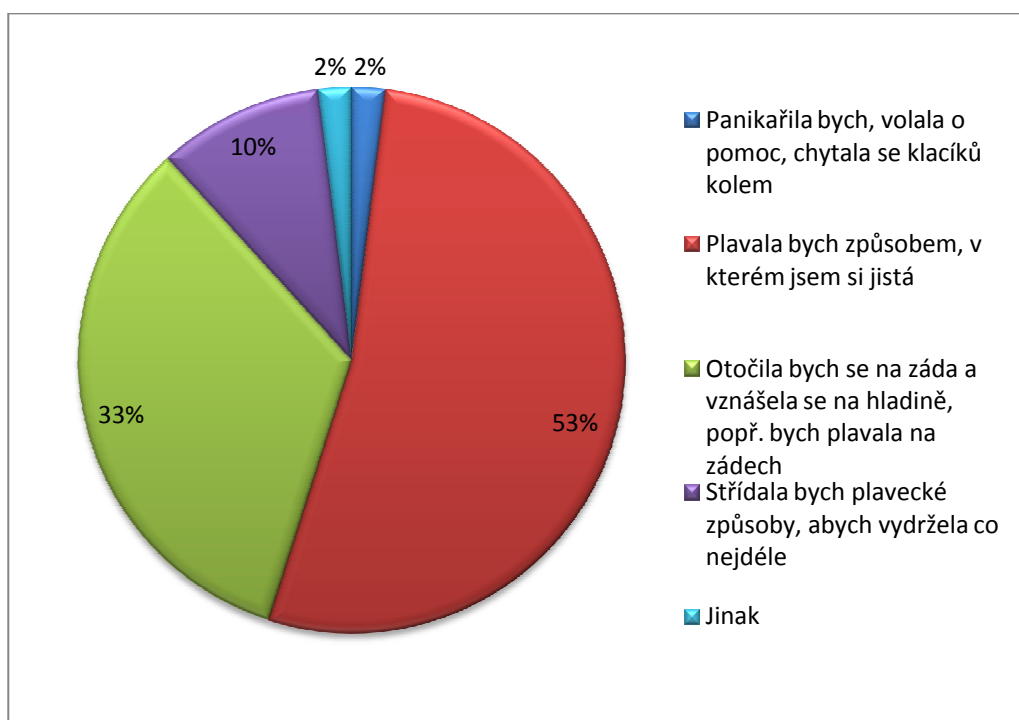
Graf č. 11 ukazuje, že 51 % hráček se v rizikovém vodním prostředí pohybuje bez problémů, nýbrž s respektem. Riskující respondentky jsou zastoupeny 10 %. Hráček, které nemají problém s rizikovým vodním prostředím, ale pouze s konkrétním nebezpečím, jsou 4 %. Tyto hráčky se vyhýbají vlnám a vodě, kde není vidět na dno. 31 % hráček ví, že nebezpečné vodní prostředí zvládnou, jsou velice opatrné. 4 % se rizikovému vodnímu prostředí vyhýbá.



Graf č. 11: Jak fungujete v rizikovém vodním prostředí?

- *Plavete uprostřed rybníku, dochází vám síly doplatvat ke břehu, jak se zachováte?*

Hráčkám byla určena modelová situace a různé alternativy odpovědí. V grafu č. 12 vidíme, že respondentky mají dostatečnou sebedůvěru v plaveckých způsobech, které ovládají. 53 % by plavalo nejjistějším plaveckým způsobem. Z pohledu vlastní sebezáchrany by se nejvhodněji zachovalo 33 % odpovídajících. S rozvahou by se otočily na záda a vznášely se na hladině. 10 % si věří na to, že by na břeh ještě doplvaly střídáním plaveckých způsobů, zdánlivě by prý uspořily energii. Jedna hráčka přiznala paniku (2 %) a druhá se vyhýbá rizikovému vodnímu prostředí úplně, tudíž neodpověděla (2 %).



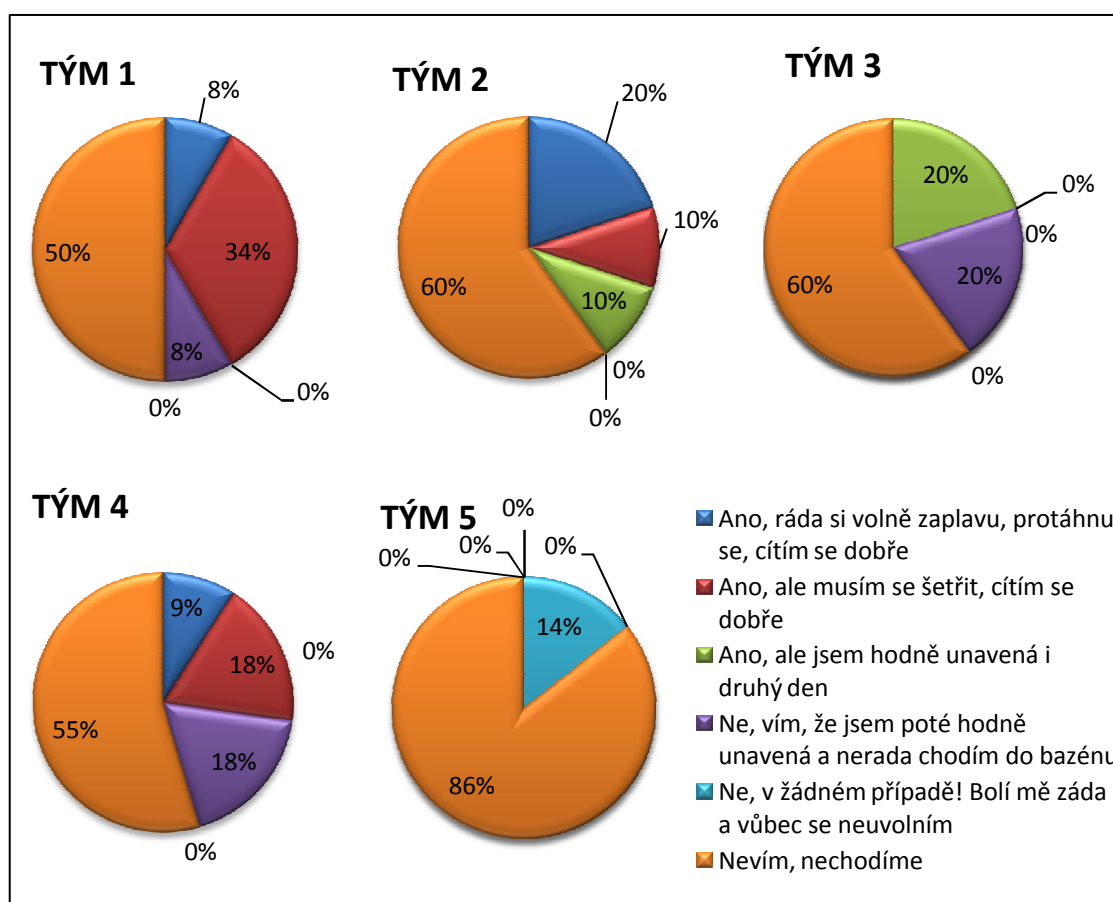
Graf č. 12: Modelová situace – Plavete uprostřed rybníku.

5.2 PLAVECKÁ GRAMOTNOST SLEDOVANÝCH TÝMŮ POZEMNÍCH HOKEJISTEK

Hráčky samostatně odpovídaly na otázky, které se týkají jejich týmu. Zjištěné výsledky prezentuji v grafech se slovním komentářem.

➤ *Jste zvyklá na regeneraci v bazénu po utkání, po tréninku? Jak se poté cítíte?*

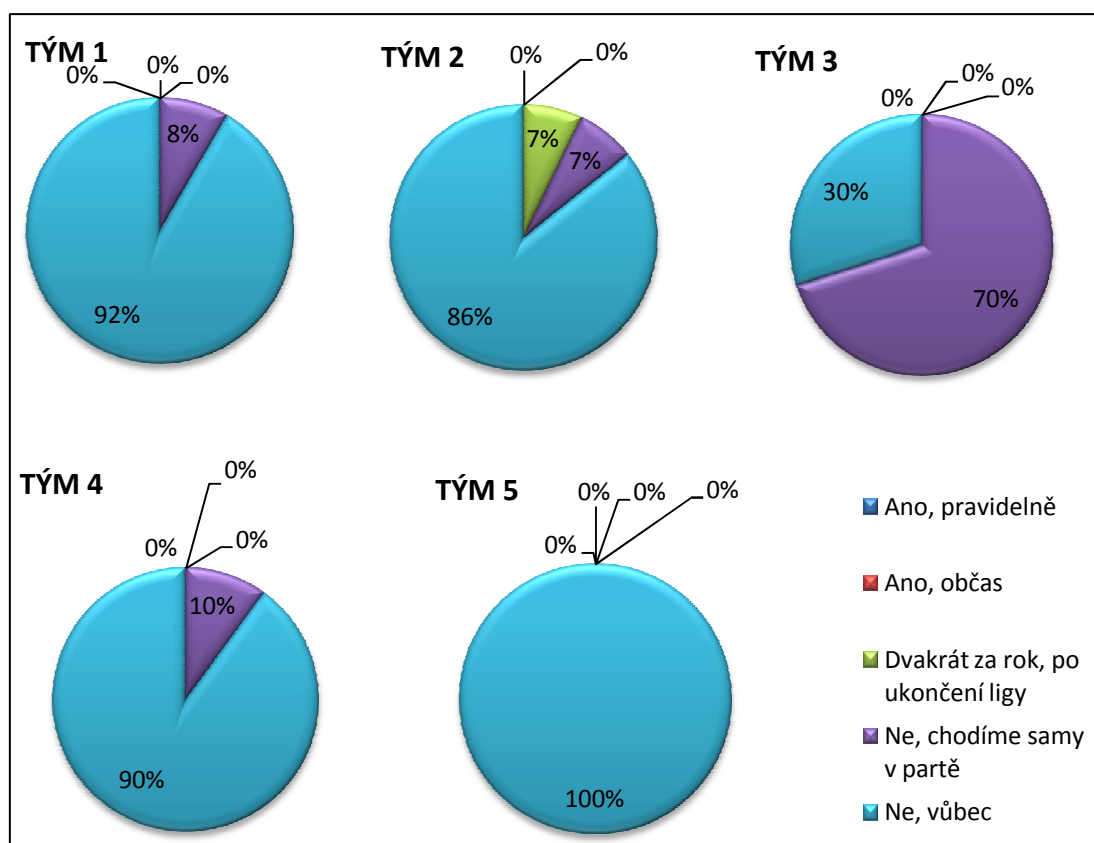
Z grafu č. 13 vidíme, že pozemní hokejistky nejsou zvyklé využívat vodního prostředí pro regeneraci. Téměř bez zkušenosti je Tým 5, zde 86 % hráček neví, jak reaguje na vodní prostředí po zátěži. 14 % hráček tuto zkušenost má, ale negativní. 55 % hráček z Týmu 4 také nemá tuto zkušenost, 18 % se cítí unaveně a neradi chodí do bazénu. 18 % je zvyklých, ale musí se šetřit a 9 % si rádo dobře zaplave a protáhne se. V Týmu 3 nemá zkušenost 60 % dotazovaných. 20 % ano, ale jsou druhý den hodně unavené a 20 % nerado chodí do bazénu. Tým 2 mám také 60 % nezkušených s regenerací v bazénu po tréninku a utkání, 10 % ano, ale musí se šetřit a dalších 10 % je hodně unavených i druhý den. 20 % je zvyklých na regeneraci v bazénu a rádo si zaplave. V Týmu 1 se setkáme s 8 %, kteří si rádi zaplavou a cítí se dobře, 34 % také rády, ale musí být opatrné. 8 % ne, cítí se unaveně, ale 50 % také není zvyklých na regeneraci v bazénu po zátěži.



Graf č. 13: Jste zvyklá na regeneraci v bazénu po utkání, po tréninku? Jak se poté cítíte?

➤ *Chodíte kolektivně plavat na popud trenéra během roku?*

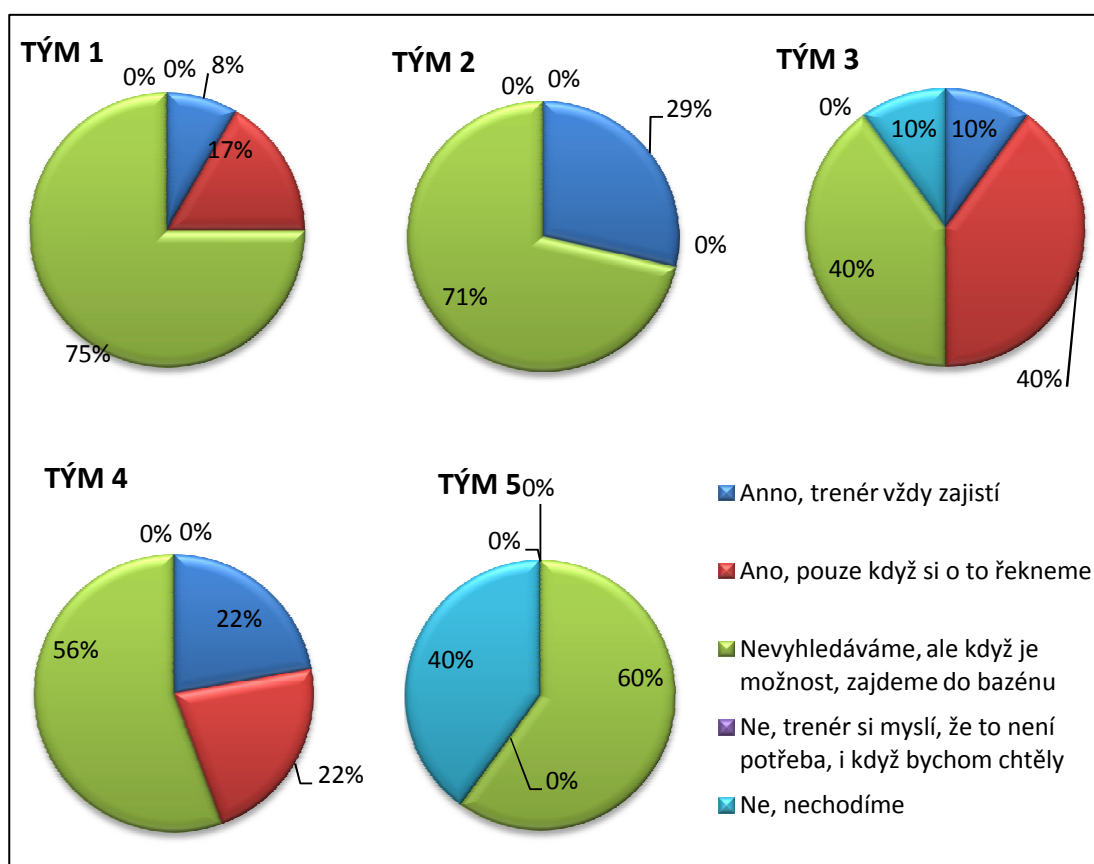
Na základě Grafu č. 14 můžeme usoudit, že pozemní hokejistky nechodí společně plavat. Tým 5 nechodí vůbec (100 %), Tým 1 je na tom o trochu lépe – vůbec nechodí 90 % a 10 % procent hráček chodí samy v partě. Také hráčky z Týmu 4 nechodí z 92 % a v partě pouze z 8 %. Z Týmu 2 nechodí do bazénu 86 % respondentek, 7 % chodí v partě a dalších 7 % dvakrát do roka, po ukončení sezóny. S pozitivními výsledky můžeme uvažovat u Týmu 3. Zde hráčky chodí společně ze 70 %, pouze 30 % plavat nechodí.



Graf č. 14: Chodíte kolektivně plavat na popud trenéra během roku?

➤ *Vyhledáváte na vícedenních soustředěních a turnajích bazén pro regeneraci?*

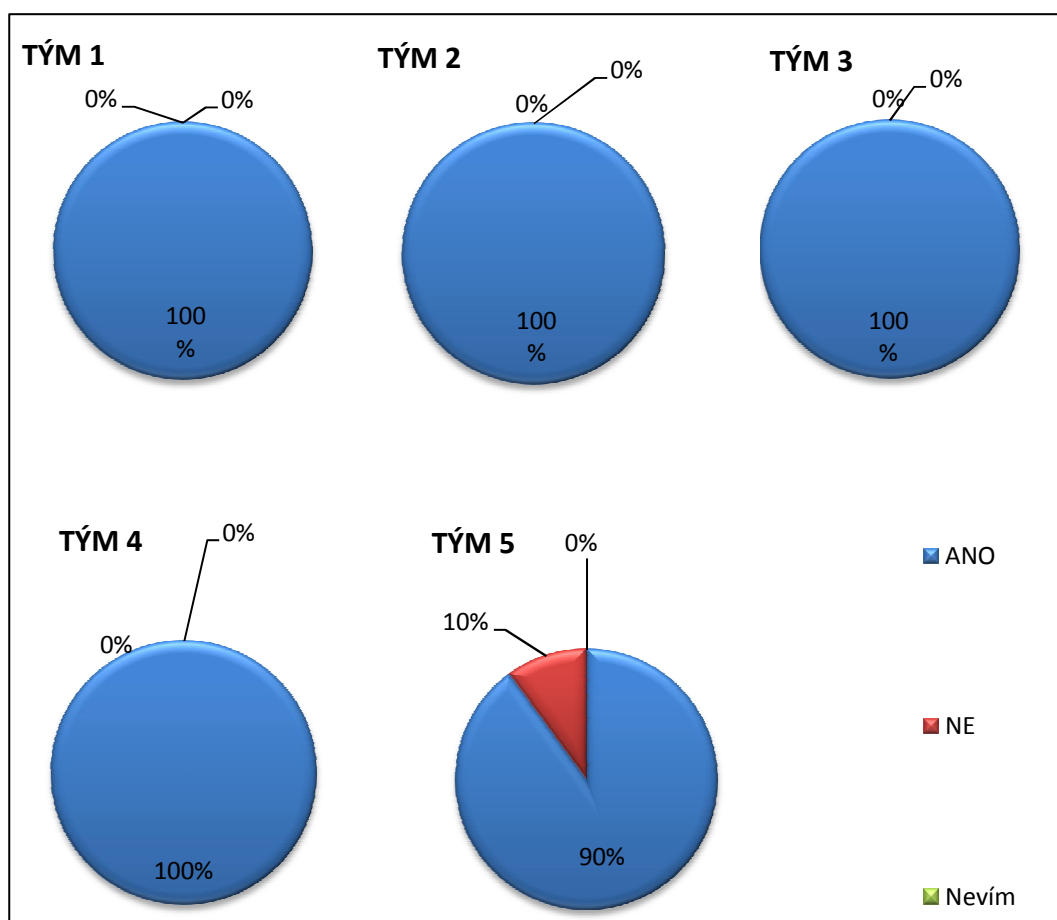
Graf č. 15 nám ukazuje, že v průběhu vícedenních soustředění, nebo turnajích je zájem o pohyb ve vodě vyšší. 75 % dotazovaných z Týmu 1 odpovědělo, že pokud je možnost, bazén navštíví. 8 % tvrdí, že trenér bazén vždy zajistí a 17 % hráček si o bazén prý musí říci. U Týmu č. 2 je to podobné, 71 % hráček odpovědělo, že bazén nevyhledávají, ale pokud mají možnost, navštíví jej. 29 % tvrdí, že bazén je trenérem vždy zajištěn. V Týmu 5 si můžeme všimnout, že 40 % do bazénu prý nechodí a 60 % do bazénu, pokud je možnost, jde. U Týmu 4 56 % odpověděly taktéž, ale 22 % procent hráček do bazénu prý nechodí, ale 22 % má pocit, že je bazén vždy zajištěn. Tým č. 3 se vykazuje nejvíce nestejnými odpověďmi. 40 % tvrdí, že pokud mají možnost, bazén navštíví. Stejný počet říká, že si musí o bazén říci. 10 % hráček odpovědělo, že nechodí vůbec a právě tak 10 %, že je bazén vždy zajištěn.



Graf č. 15: Vyhledáváte na vícedenních soustředěních a turnajích bazén pro regeneraci?

➤ *Má význam plavání jako doplňkový sport k pozemnímu hokeji?*

Hráčky nejprve odpovídaly na dichotomickou otázku (graf č. 16) a pokud označily odpověď „ANO“, popsaly svůj vlastní názor (tabulka č. 4). Z Týmů 1–4 si 100 % respondentek myslí, že plavání má pro pozemní hokej význam. Pouze v Týmu 5 si 10 % myslí, že ne.



Graf č. 16: Má význam plavání jako doplňkový sport k pozemnímu hokeji?

Hráčky v tabulce č. 4 popsaly, proč má plavání význam jako doplňkový sport k pozemnímu hokeji. Nejvíce se v odpovědích objevoval důvod celkové regenerace, celkem 25x. Dále 19x protažení a uvolnění svalových skupin. Odpovědi vyjadřující relaxaci a zpevňování zad napsaly hráčky celkem 10x. 14 hráček by plaváním získávalo sílu a vytrvalost. Respondentky 5x uvedly kompenzaci jednostranné zátěže a 4 hráčky vědí, že plavání napomáhá ke zvýšení kapacity plic. 3x se v odpovědích objevilo, že pobyt v bazénu napomáhá k posílení týmové koheze.

Tabulka č. 4: Má význam plavání jako doplňkový sport k pozemnímu hokeji?

VÝZNAM PLAVÁNÍ JAKO DOPLŇKOVÝ SPORT K POZEMNÍMU HOKEJI	považuje počet lidí
Celková regenerace	25
Protažení a uvolnění svalových skupin	19
Získání síly a vytrvalosti	14
Kompenzace jednostranné zátěže	5
Zpevňování a protažení zad	10
Zvýšení kapacity plic	4
Relaxace	10
Zábava	3

5.3 PLAVECKÁ GRAMOTNOST SLEDOVANÉHO TÝMU 1

Hráčky samostatně odpovídaly na otázky, které se týkají jich samotných, popisovaly svoji kariéru a vztah k plavání. Hráčky měly v odpovědích respektovat období, po které hrají v kategorii žen, a to max. 5 let. Zjištěné výsledky prezentují prostřednictvím případových studií a v grafech se slovním komentářem.

- Brankář č. 1

Brankářka má pozitivní vztah k vodnímu prostředí od dětství, naučila se plavat v 7 letech. S prarodiči navštěvovala bazény, vodní toky a přírodní a uměle vytvořené vodní plochy. Hráčka ovládá všechny plavecké způsoby, motýlka a prsa s chybami. Brankářka netrpí na problémy s klouby, pouze obecně na bolesti zad a bolesti způsobené zátěží související se hrou, která je specifická. Zjistila jsem, že ji nesužují problémy se svalstvem způsobené dlouhodobou únavou, nedostatečným rozcvičením a chladným počasím. Problémy s pohybovým aparátem řeší prostřednictvím fyzioterapeuta a protahovacími, mobilizačními a uvolňovacími cviky. Preventivně posiluje, pravidelně plave (1x týdně), provádí běžný strečink, pravidelně chodí na jógu a užívá vitaminů a doplňků stravy. Plavání jí bylo doporučeno odborníky a pravidelně plave.

- Obránce č. 1

Hráčka hrající v obraně č. 1 se naučila plavat v šesti letech, s rodiči jezdila v dětství k moři, chodila do bazénu a byla pozitivně vedena k aktivitám ve vodním prostředí. Hráčka ovládá plavecké způsoby prsa a znak, danou technikou, přiznala, s chybami. Obránkyně trpí sporadicky na problémy s klouby a obecně na bolesti zad. Tyto potíže mohou být způsobené vyšší vahou hráčky. Dochází v případě této hráčky ke zraněním svalstva, vazů a šlach způsobené nedostatečným rozcvičením před zátěží. Případné problémy s pohybovým aparátem řeší domácí léčbou (léky proti bolesti, obklady, mastičkami, apod.). Preventivně posiluje, provádí běžný strečink, užívá doplňků stravy a dostatečně relaxuje. Hráčka nechodí plavat a bylo jí plavání odborníky doporučeno.

- Obránce č. 2

Hráčka hrající v obraně č. 2 byla také od dětství pozitivně vedena k činnosti ve vodním prostředí. S rodiči navštěvovali bazén, koupaliště a jiné vodní plochy. Plavat se naučila v pěti letech. Hráčka ovládá plavecký způsob prsa, přiznala, že s chybami. Obránkyně je čtyři roky po operaci kotníku, jinak problémy s klouby netrpí. Bolesti zad ji v žádném případě nesužují. Hráčka trpí na natažené a poraněné svalstvo nedostatečným rozcvičením před zátěží. Problémy s pohybovým aparátem prý přechází a preventivně posiluje, provádí běžný strečink a dostatečně relaxuje formou pasivního odpočinku. Hráčka chodí občas plavat (uvedla 2x za čtvrtletí) a bylo ji také plavání doporučeno odborníky.

- Obránce č. 3

Třetí hráčka hrající v obraně byla podobně pozitivně vedena k vodnímu prostředí od dětství, plavat ji naučila matka v pěti letech. Hráčka ovládá plavecké způsoby znak, prsa a s chybami i kraul. Hráčka byla před rokem na operaci levého kolene, konkrétně zadních křížových vazů. Problémy se zády netrpí, se svalstvem pouze, když se špatně rozcvičí před zátěží. Problémy s pohybovým aparátem řeší s lékaři a fyzioterapeutem, plaváním a protahovacími cviky. Hráčka preventivně posiluje, provádí běžný strečink a dostatečně relaxuje prostřednictvím spánku. Plavání ji bylo odborníky doporučeno, proto pravidelně plave (uvedla 1x měsíčně).

- Záložník č. 1

Hráčka hrající v záloze č. 1 uvedla, že její rodiče výborně plavou a byla vedena k plavání již od raného dětství. Plavat se naučila ve čtyřech letech na vodní přehradě. Plavecké způsoby ovládá kraul a prsa, danou technikou, ale s chybami. Hráčka netrpí na problémy s klouby. Trápí ji však obecně bolesti zad a trpí na svalová poranění způsobená dlouhodobou únavou a nedostatečným rozcvičením před zátěží. Problémy s pohybovým aparátem řeší prostřednictvím fyzioterapeuta. Preventivně posiluje a relaxuje prostřednictvím pasivního odpočinku. Odborníky ji bylo plavání doporučeno, ovšem neplave.

- Záložník č. 2

Hráčka hrající v záloze č. 2 se naučila plavat v pěti letech, rodiče neradi plavou, a tak se zúčastnila pouze organizovaného plavání ve škole. Ovládá pouze plavecký způsob prsa. V současné době je v rekonvalescenci po zranění kotníku, které utrpěla v zimě tohoto roku. Jinak hráčka netrpí na bolesti zad ani problémy s klouby. Pouze na potíže spojené s dlouhodobou únavou, za důsledek uvádí současné problémy s kotníkem. Potíže s pohybovým aparátem řeší s lékaři, domácí léčbou (léky proti bolesti, obklady, mastičkami, apod.) a dále vibrační plošinou. Preventivně posiluje, užívá vitaminů a doplňků stravy a dostatečně pasivně odpočívá. Občas prý chodí plavat a plavání jí zatím žádným odborníkem doporučeno nebylo.

- Záložník č. 3

Třetí hráčka hrající v záloze byla aktivně vedena k pozitivnímu vztahu k vodnímu prostředí. S rodiči navštěvovala bazény, vodní toky, přírodní a uměle vytvořené vodní plochy. Plavat se naučila v pěti letech. Hráčka ovládá s chybami plavecký způsob prsa. Záložnice trpí bolestmi zad obecně, ale i vlivem jednostranné zátěže způsobené hrou. Potíže s klouby nemá a ke svalovým zraněním dochází v jejím případě pouze během chladného počasí v době trvání tréninkové jednotky. Veškeré potíže s pohybovým aparátem řeší domácí léčbou (léky proti bolesti, obklady, mastičkami, apod.). Preventivně posiluje, provádí běžný strečink, užívá doplňků stravy a vitaminů. Hráčce bylo doporučeno plavání odborníky, ovšem neplave.

- Útočník č. 1

Hráčka hrající v útoku č. 1 uvedla, že rodiče výborně plavou a aktivně ji vedli k plavání od raného dětství. Plavat ji naučili ve čtyřech letech. Hráčka ovládá s chybami plavecké způsoby znak a prsa. Útočník v současné době trpí na vážnější svalové problémy s pravým lýtkem. Obecně má svalové problémy způsobené nejčastěji dlouhodobou únavou a nedostatečným rozcvičením před zátěží. Bolestmi zad a kloubů nijak vážně netrpí. Problémy s pohybovým aparátem řeší s lékaři a fyzioterapeutem. Preventivně posiluje, provádí běžný strečink, užívá vitaminů a doplňků stravy, dále pravidelně a dostatečně spí. Plavání jí nebylo doporučeno odborníkem a hráčka neplave.

- Útočník č. 2

Druhá hráčka hrající v útoku se naučila plavat ve 4 letech v organizované výuce mateřskou školou. Rodiče ji pozitivně vedli k plavání od dětství a pravidelně s nimi navštěvovala bazény i přírodní vody. Hráčka plave plaveckým způsobem kraul a prsa, s chybami i znakem. Hráčka trpí na problémy s klouby, se zády obecně a dalším důvodem je jednostranná zátěž související se hrou. Hráčku sužují problémy se svalstvem v průběhu zátěže, příčinou bývá dlouhodobá únava a chladné počasí v době tréninkové jednotky. Problémy s pohybovým aparátem řeší výhradně s lékařem. Preventivně posiluje, provádí běžný strečink a dostatečně relaxuje formou pasivního odpočinku. Hráčce bylo plavání doporučeno a proto 2x týdně plave.

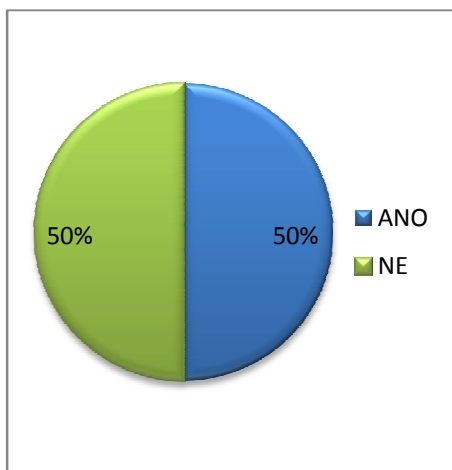
- Útočník č. 3

Třetí hráčka hrající v útoku se naučila plavat v šesti letech, rodiče ji aktivně vedli k pozitivnímu vztahu k vodnímu prostředí od dětství. Hráčka ovládá s chybami plavecké způsoby prsa a kraul. Útočnice trpí na problémy s klouby, konkrétně s koleny. Dále ji obecně sužují bolesti zad. V případě dlouhodobé únavy a nedostatečným rozcvičením před zátěží trpí také na potíže se svalovým aparátem. Případné problém řeší s lékaři. Preventivně posiluje a provádí běžný strečink. Hráčce bylo odborníky doporučeno plavání, uvedla, že plavat chodí.

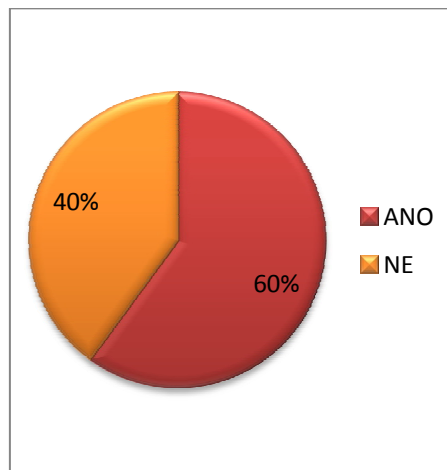
Odpovědi na otázky jsem shrnula, stručně vypovídají o stavu v Týmu 1:

➤ *Trápí Vás natažené svalstvo, vazy, šlachy, způsobené....?*

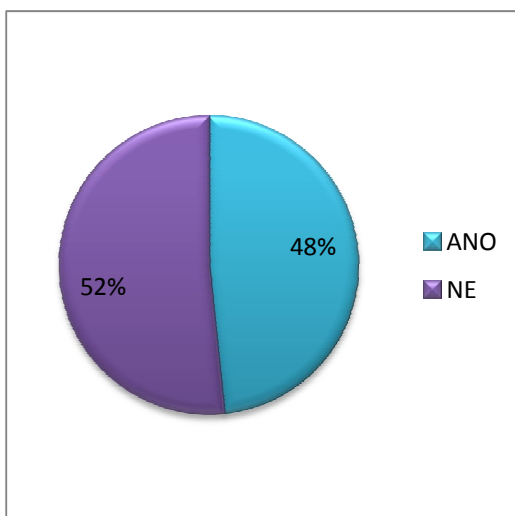
Z grafu č. 17 vidíme, že 50 % dotazových hráček trpí na natažené svalstvo dlouhodobou únavou. Graf č. 18 zobrazuje, jak 60 % hráček sužuje po nedostatečném rozcvičení a protažení, ale na 40 % hráček tento faktor vliv nemá. Chladné počasí negativně ovlivňuje 52 % a na 48 % nemá vliv, to vidíme v grafu č. 19. Tento výsledek vede k další otázce, zda všechny dotazované hráčky pátrají po vzniku tohoto zdravotního problému a objektivně odpověděly.



Graf č. 17: Způsobené dlouhodobou únavou.



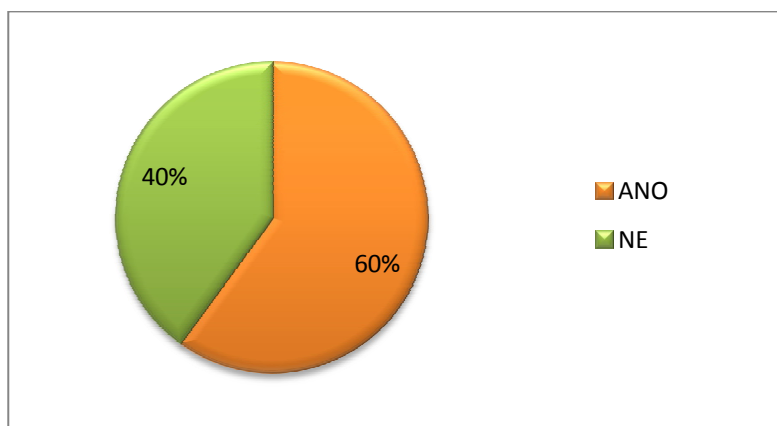
Graf č. 18: Způsobené nedostatečným rozcvičením, protažením.



Graf č. 19: Způsobené chladným počasím v době TJ.

➤ *Trápí Vás bolesti zad?*

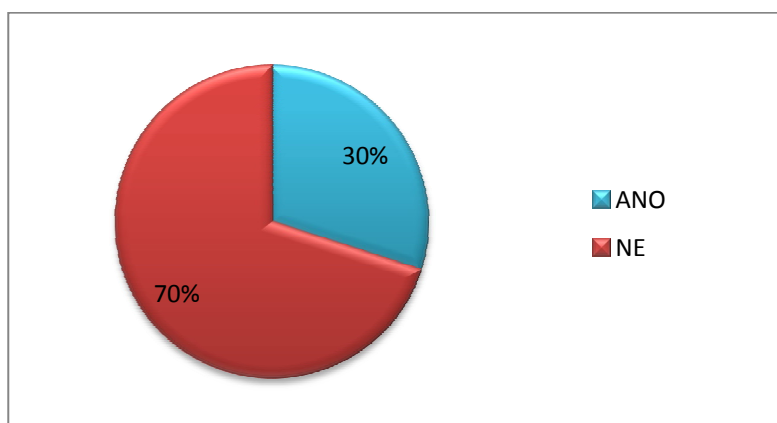
Graf. č. 20 ukazuje, že hráčky trpí ze 60% bolestmi zad, 40% ne.



Graf č. 20: Trápí vás bolesti zad?

➤ *Trápí Vás bolesti zad spojené s jednostrannou zátěží a předklony souvisejícími se hrou?*

Podle grafu č. 21 70 % dotazovaných netrpí bolestmi zad spojenými s jednostrannou zátěží. 30 % však ano. Výsledky mohou být opět zkreslené. Je totiž otázkou, zda všechny hráčky znají příčinu bolestí svých zad.



Graf č. 21: Trápí Vás bolesti zad spojené s jednostrannou zátěží a předklony souvisejícími se hrou?

➤ *Vyberte Vámi praktikované způsoby prevence potíží s pohybovým aparátem.*

Vybrané hráčky tabulkou č. 5 popsaly, které způsoby prevence proti potížím s pohybovým aparátem praktikují. Všechny hráčky (10) zpevňují svalové skupiny prostřednictvím posilovacích cvičení, zato pouze 5 využívá bazén se stejným účelem. 8 hráček preventivně provádí strečink a 1 hráčka posiluje pomocí balančních cvičení. Polovina hráček (5) užívá doplňky stravy a 7 hráček potvrdilo, že zvládá pasivní odpočinek, zejména dostatek spánku.

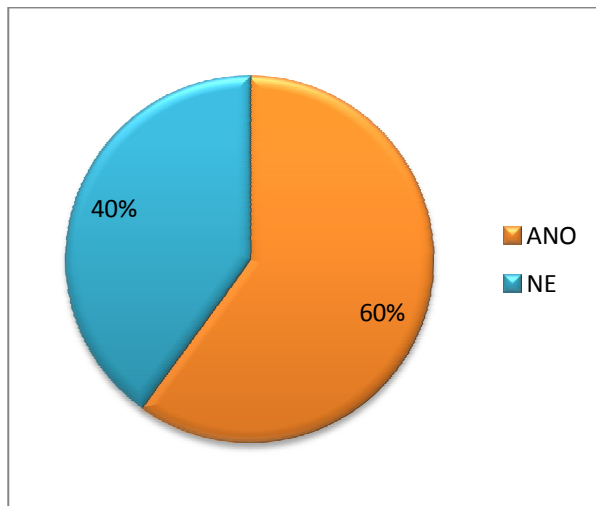
Tabulka č. 5: Praktikované způsoby prevence potíží s pohybovým aparátem.

ZPŮSOBY PREVENCE POTÍŽÍ S POHYBOVÝM APARÁTEM	využívá počet lidí
Zpevňování svalových skupin prostřednictvím posilovacích cvičení	10
Zpevňování svalových skupin prostřednictvím plavání	5
Zpevňování svalových skupin jinak: ...	1
Protahování svalových skupin běžným strečinkem	8
Protahování svalových skupin jógou	0
Protahování svalových skupin jinak: ...	0
Užívání vitaminů a doplňky stravy	5
Dostatečná relaxace formou pasivního odpočinku (tj. spánek, apod.)	7

➤ *Chodíte plavat?*

(Uplavete během návštěvy bazénu alespoň 200 m plaveckým způsobem.)

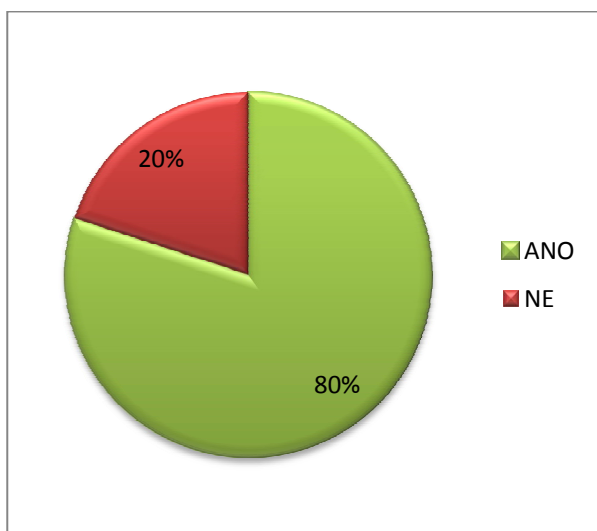
Pozitivním zjištěním je, podle grafu č. 22, že je většina (60 %) hráček zvyklých při návštěvě bazénu plavat. 40 % však neplave vůbec.



Graf č. 22: Chodíte plavat?

- *Bylo Vám doporučeno plavání nějakým odborníkem (lékař, fyzioterapeut, učitel, trenér) pro účel regenerace?*

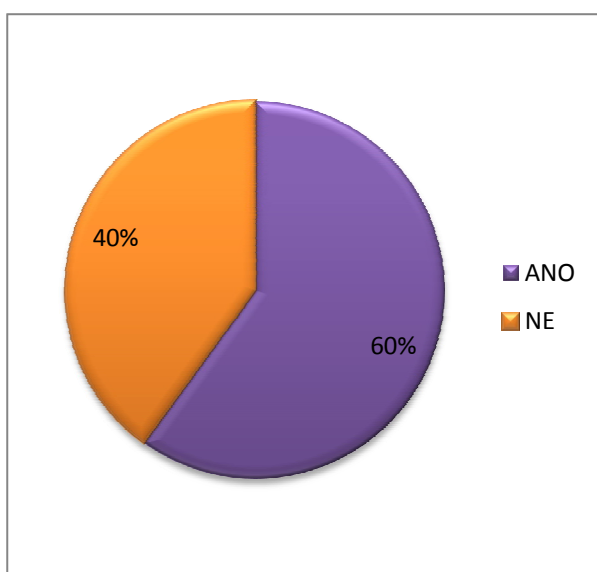
Graf č. 23 ukazuje, že 80 % hráček bylo doporučeno pro regeneraci plavání. 20 % toto doporučení nezískalo.



Graf č. 23: Doporučeno plavání pro účel regenerace.

- *Bylo Vám doporučeno plavání nějakým odborníkem (lékař, fyzioterapeut, učitel, trenér) za účelem zvyšování kondice?*

Graf č. 24 zobrazuje, že 60 % hráčkám bylo doporučeno plavání pro zvýšení kondice. 40 % ne.



Graf č. 24: Doporučeno plavání pro účel zvyšování kondice.

6 DISKUSE

Dotazníkové šetření proběhlo s plnou spoluprací respondentek, neplánovaně si udělaly volný čas pro dotazování. Dostala jsem od všech hráček důvěru a ke svým zodpovězeným dotazníkům připojily své jméno, ročník narození a další osobní údaje. S jistotou mohu říci, že dotazník opravdu vyplňovaly pozemní hokejistky hrající v české extralize. Byla jsem přítomna u vyplňování většiny dotazníků a zbylé dotazování proběhlo pod kontrolou důvěryhodné osoby. Respondentky byly k dotazování vstřícné a ochotné dotazník odevzdat obratem, popř. doručit poštou. Pilotní výzkum se osvědčil, lepší formulací a výběrem otázek se následně prokázala vyšší srozumitelnost při odpovídání. Pozitivní je, že všechny hráčky mají kladný vztah ke sportu a vzdělání, neměly tudíž problém s porozuměním sportovní terminologie a zadávaným otázkám. Předpokládala jsem, že si pod pojmem „plavání“ představí překonání vzdálenosti plaveckým způsobem a ne pouze koupání v bazénku. Snažila jsem se být připravená a některé otázky v závorce objasnila. Dotazovala jsem se žen přibližně v mém věku a mohla jsem se při sestavování dotazníku vžít do jejich situace.

Kdybych prováděla dotazníkové šetření znovu, určitě bych se zaměřila na přesnější formulování otázek a variabilnější nabídku odpovědí. V prvním dotazníku, týkajícím se plavecké gramotnosti pozemních hokejistek (týmů), jsem nejednoznačně formulovala při stanovení odpovědí. Otázka, kdy jsem se ptala na současný vztah k vodnímu prostředí, jsem měla nevhodně nastavené odpovědi. Připravila jsem je totiž tak, jako bych automaticky vycházela z toho, že vodní prostředí je plavecký bazén v Plzni na Slovanech (areál s bazénem, vířivkami, skluzavkou, apod.) a nezahrnula tudíž jiné možnosti, podmínky pro plavání.

V nastavené modelové otázce: „Jak byste se zachovala, když by Vám docházely síly doplavat ke břehu,“ jsem nezdůraznila vážnost situace. Přemýšlím, zda mají opravdu respondentky takovou odvalu a sebedůvěru nebo jsem chybovala svým stanovením dostatečnou možností či formulací odpovědí?! Z výsledků vyplývá vysoká sebedůvěra hráček. Lze předpokládat, že se respondentky nevězily do situace a nedopustily v myšlenkách ten stav, kdy opravdu nemohou plavat a jsou vyčerpané. Hráčky volily odpovědi, kdy si troufají plavat dál (viz. graf č. 12).

Od dětství byly, ve většině případů, vedeny k pozitivnímu vztahu ke koupání i plavání (viz. graf č. 1). Můžeme také říci, že očekávanou odpovědí byl první naučený způsob, a to prsa. Bohužel jsem byla velice překvapena, že pouze u jedné hráčky, ze všech dotazovaných, k prvnímu plaveckému způsobu patřil kraul (viz graf č. 4). Musíme si tedy uvědomit, že před 15-25 se děti učily prsa jako první plavecký způsob. Naprostá většina hráček se také účastnila plavecké výuky ve škole, a to nejednou (viz. graf č. 5 a tab. č. 2).

K negativnímu zjištění docházím v průběhu hodnocení dotazníkového šetření, ačkoliv jsou hráčky plavecky gramotné, pravidelně chodí plavat minimum dotazovaných hráček, zato větší polovina uvedla, že pouze výjimečně (viz. graf č. 8).

Zjišťovala jsem také vnímání rizikového vodního prostředí a zkušenostmi ohrožujícími život hráček během pobytu ve vodním prostředí. Hráčky se bezpečně pohybují v neznámých přírodních vodách, vodních tocích, vlnách, apod. Z grafu č. 11 je vidět, že se těmto příležitostem vyhýbá pouze menšina hráček. Třetina hráček zažila pro sebe rizikovou situaci ve vodě (viz. grafy č. 9,10) a popsala ji. Nejvíce ohrožení byla způsobená neopatrností, nebo úmyslným přičiněním druhé osoby. Tyto zkušenosti mohly také ovlivnit skutečnost, proč hráčky pravidelně nevyhledávají možnosti plavání.

Druhou polovinu prvního dotazníku jsem věnovala jednotlivých týmům. Z výsledků je vidět, že všechny týmy se nachází v podobné situaci ve vztahu k vodnímu prostředí. Více jak polovina hráček není zvyklá, dokonce neví, jak reaguje na regeneraci ve vodním prostředí po tréninku nebo utkání (viz. graf č. 13). Další výsledky tuto situaci potvrzují. Hráčky nechodí během roku plavat ani se koupat do prostředí bazénu na popud trenéra. Pouze z Týmu 3 hráčky regenerují v bazénu, z vlastní vůle. Vůbec nerozumím tomu, jak je možné, že vrcholové sportovkyně mají v programu tak zanedbanou regeneraci po zátěži. Kdybych se ve své práci zaměřila na regeneraci, určitě bych se zeptala, zda jsou zvyklé na masáže a vířivku.

Hráčky si přesto myslí, že plavání má význam jako doplňkový sport k pozemnímu hokeji (viz. graf č. 16). Dokonce samy uvedly osm argumentů, proč plavat.

Výsledky získané rozborem Týmu 1 můžeme určitým způsobem zobecnit na většinu dotazových týmů. Hráčky mají podobné tréninkové podmínky a strukturu sportovní přípravy. Všechny hráčky Týmu 1 jsou reprezentantky, pravidelně trénují a

mají zdravotní potíže. Pouze tři hráčky často a pravidelně plavou, další tři občas. Vyskytují se zde také hráčky, které mají za sebou vážnější zranění, bylo jim doporučeno plavání, a neplavou. Zajímavé je, že většina hráček má potíže se zády. Všechny hráčky uvedly svoji prevenci potíží s pohybovým aparátem zpevňování svalových skupin prostřednictvím posilovacích cvičení (Viz. tab. č. 5). Kdyby hráčky pravidelně cvičily zpevňovací a posilovací cviky, jistě by nebyl výskyt potíží tak vysoký. Z výsledků dále vyplývá nedostatečný strečink. Z výsledků je dále patrné, že hráčky špatně provádí běžný strečink. Je známo, že pokud dochází k častému zranění hráčů, sportovců obecně, bývá chyba v péči o tělo. Dostatečným a správným posilováním a protažením by hráčky, nemohly mít v takové míře potíže s pohybovým aparátem. Plavání by hráčkám přineslo v dostatečné míře zpevnění zejména zad, celkové protažení a současně hlavně regeneraci dolních končetin.

Pokud se hráčky dostanou do reprezentačního výběru, nebo hrají více kategorií, trénují minimálně 3x týdně a celý víkend hrají utkání, minimálně dvě. Tréninkové tempo se zvyšuje a na regeneraci a aktivní odpočinek není kladen důraz. Hráčky se tedy snadno dostávají do potíží s pohybovým aparátem (viz. grafy 17,18,19).

Ve většině případů bylo hráčkám odborníky plavání doporučeno pro účel regenerace a zvyšování kondice (viz. graf č. 23, 24).

V budoucím výzkumném záměru, by bylo zajímavé pro tyto hráčky sestavit pohybový program ve vodě, který by byl součástí dlouhodobé sportovní přípravy. Mohla bych vyhodnotit řešenou situaci po určité době a pozitivními výsledky ovlivnit způsob regenerace, zvyšování kondice a kompenzace jednostranné zátěže u většiny týmů v české extralize pozemního hokeje. Mohla bych přispět k rozvoji pozemního hokeje v Čechách, ale také k rozvoji samotných osobností hráček. Mohla bych jim připomenout jejich vytvořený pozitivní vztah z dětství a naučit je správně využívat benefitů vodního prostředí jako celoživotní aktivity.

Z výsledků vyplývá, že pozemní hokejistky jsou plavecky gramotné.

7 ZÁVĚR

Cílem práce bylo shromáždit a analyzovat údaje o úrovni plavecké gramotnosti pozemních hokejistek, jejich vnímání plavecké gramotnosti pro život, využití v oblasti regenerace a jako nesespecifického tréninkového prostředku. Získali jsme potřebný počet dat k vyhodnocení stanovených cílů, výsledky jsou zaznamenány do grafů a tabulek.

Výsledky uvedené v kapitole pět dokazují, že pozemní hokejistky byly od dětství vedeny k pohybu ve vodním prostředí, většinou rodiči, ale i instruktory plavání. Zjistili jsme plavecké způsoby, které ovládají, jejich zážitky z plavání, způsoby zvládnání rizikového vodního prostředí, apod. Bylo podobně jako v jiných šetřeních potvrzeno, že dominuje plavecký způsob prsa.

Klíčovým pozitivním výsledkem je fakt, že pozemní hokejistky jsou plavecky gramotné. Negativním zjištěním však je, že ačkoliv jsou plavecky gramotné, většinou zatím nevyužívají plavání pro život, ani pro svůj sport. Hráčky jsou si vědomy benefitů, které vodní prostředí přináší. Jsou si vědomy, jak by bylo možné využít plavání jako prostředek regenerace nebo nesespecifický trénink síly a vytrvalosti.

Dalším výsledkem je, že pozemní hokejistky nevyužívají plavání jako nesespecifický tréninkový prostředek. V této souvislosti se nabízí vysvětlení, že hráčky nemají podmínky k realizaci takového kondičního tréninku nebo neví, jakým způsobem by mohly ony samy nebo s přispěním trenéra kondiční trénink ve vodě realizovat.

V práci jsem se úžeji zaměřila na Tým 1. Zjistili jsme, že hráčky jsou v dlouhodobé tréninkové zátěži a trpí různými potížemi s pohybovým aparátem. Hráčky, které plavou, tyto potíže nemají, nebo je zmírnily. Většině hráček však bylo plavání doporučeno odborníky, přesto neplavou.

Dalším závažným výsledkem je, že pozemní hokejistky sporadicky využívají plavání jako účinný způsob regenerace, ačkoliv hráčky jiných týmových sportů již běžně v tomto smyslu vodní prostředí využívají (např. házenkářky).

8 POUŽITÁ LITERATURA

- 1 BARTH, K., NORDMANN, L. *Ich trainiere Hockey*. 1. Auflage. Aachen: Meyer und Meyer Verlag, 2006. 151 s. ISBN – 13: 987-3-89899-178-0.
- 2 BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*. 1. vydání. Praha: Nakladatelství Karolinum, 1994. 43 s. ISBN: 80-7066-990-X.
- 3 BŘEČKOVÁ, G., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Zdravotní plavání (1. část) – Využití plaveckého dýchání a splývavých poloh. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2002, roč. 68, č. 3, s. 27-29.
- 4 ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2002. 132 s. ISBN: 80-247-0211-8.
- 5 ČECHOVSKÁ, I. Plavecká gramotnost. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2008, roč. 74, č. 8, s. 27-32.
- 6 ČECHOVSKÁ, I., DOBRÝ, L. Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2010, roč. 76, č. 3, s. 2-5.
- 7 ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2001. 130 s. ISBN 80-247-9049-1.
- 8 ČECHOVSKÁ, I. Plavecká gramotnost. In Mužík, V., Süß, V. (Eds.) *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno : Katedra tělesné výchovy Pedagogické fakulty MU, 2009. s. 128-135. ISBN 978-80-210-4858-4.
- 9 ČECHOVSKÁ, I., CHRUDIMSKÝ, J., NOVOTNÁ, V., VINDUŠKOVÁ, J. Povědomí uchazečů o studium na FTVS UK o pohybové gramotnosti. *Česká kinantropologie*. Vol 15, No 3 (2011). s. 47-54.
- 10 ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. Podíl aqua-fitness na ovlivňování tělesné zdatnosti. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha : UK FTVS, 2008. s. 27-30. ISBN 978-80-86317-58-8.

- 11 ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ H. *Aqua – fitness*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN: 80-247-0462-5.
- 12 DOVALIL, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vydání. Praha -Olympia, 2002. ISBN: 80-7033-760-5.
- 13 FALTÝN, J., NĚMČÍKOVÁ, K., ZELENDOVÁ, E., a kol. *Gramotnosti ve vzdělávání (příručka pro učitele)*. 1. vydání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2010. 64 s. ISBN: 978-80-87000-41-0.
- 14 FASSBENDER, A. *Hockey (verständlich gemacht)*. 1. Auflage. München: Compress Verlag in der Stiebner Verlag GmbH, 2005. 127 S. ISBN: 3-7679-0562-0.
- 15 FIALOVÁ, L. *Aktuální témata didaktiky: Školní tělesná výchova*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2010. 151 s. ISBN: 978-80-246-1854-8.
- 16 GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. rozšířené české vydání. Brno: Paido, 2010. 261 s. ISBN: 978-80-7315-185-0.
- 17 HOCH, M., a kol. *Plavání (teorie a didaktika)*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 176 s. ISBN: 14-342-87.
- 18 HOŠKOVÁ, B., MAJEROVÁ, S., NOVÁKOVÁ, P. *Masáž a regenerace ve sportu*. 1. vydání. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2010. 112 s. ISBN: 978-80-246-1767-1.
- 19 CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2. rozšířené vydání. Praha: Olympia/Karolinum, 1991. 333s. ISBN: 80-7033-099-6.
- 20 JANSA, P., DOVALIL, J., a spol. *Sportovní příprava (vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu)*. 2. vydání. Praha: Q-Art, 2007. 295 s. ISBN: 978-80-903280-9-9.
- 21 JIRKA, Z. *Regenerace a sport*. Praha: Olympia, 1990. 253 s. ISBN: 80-7033-052-X.

- 22 JUNG, V. Vodní prostředí a společnost – pokus o formulaci netradičního pohledu. In ČECHOVSKÁ, I. (ed.). *Problematika plavání a plaveckých sportů*. Sborník příspěvků ze semináře konaného v roce 1998 na FTVS UK. Ed. I. Čechovská. Praha: KPS FTVS UK, 1998, s. 99-100. ISBN: 80-7184-784-4.
- 23 KOZEL, J., SCHMITZ, J., WILKE, K. *Gesund durch Schwimmen (Chancen, Risiken und Programme)*. 1. Auflage. Schondorf: Verlag Karl Hofmman, 1998. 220 S. ISBN: 3-7780-3215-1.
- 24 PÉDROLETTI, M. *Od šplouchání k plavání – Jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat*. České vydání. Praha: Portál, 2007. 116 s. ISBN: 978-80-7367-205-8.
- 25 PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN: 80-247-06083-0.
- 26 PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2010. 160 s. ISBN: 978-80-247-2118-7.
- 27 PUNCH, K. F., *Úspěšný návrh výzkumu*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008. 232 s. ISBN: 978-80-7367-468-7.
- 28 RABE, J., ECKHARDT, T., ELLENBECK, H., FELHEIM, M., MECHTOLD, M. *Optimales Hockeytraining (Praktische Tipps und theoretische Grundlagen)*. 1. Auflage. München, 2004, 203 S.
- 29 ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN: 978-80-7367-313-0.
- 30 VANĚK, J. *Pozemní hokej – sport pro chlapce i děvčata*. 2. doplněné vydání. Praha: Olympia, 1978. ISBN: 22-021-78.
- 31 WHITAKER, D. *Der Hockey Workshop (ein Leitfaden für das Spiel)*. Deutschsprachige Ausgabe. Sindelfingen: Sportverlag Schmidt und Dreisilker GmbH. ISBN: 3-920842-88-X.

32 WHITEHEAD, M. *The Concept of Physical Literacy*. EJPE, 2001, vol. 6, p. 127–138.

Internetové zdroje:

- URL₁: (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Gramotnost>) [citováno 2012-07-24].
- URL₂: (<http://guiafitness.com/en-que-consiste-una-sesion-de-aquafitness.html>) [citováno 2012-07-24].
- URL₃: (<http://www.tvojefitness.cz/zajdete-si-na-aqua-aerobik-174>) [citováno 2012-07-24].
- URL₄: (<http://www.camillesbodyshop.info/>) [citováno 2012-07-24].
- URL₅: (<http://www.lehighvalleylive.com/sports/index.ssf/2010/09/eastonfieldhockeyteamopen.html>) [citováno 2012-07-24].
- URL₆: (<http://www.phbrno.wz.cz/historie.html>) [citováno 2012-07-24].
- URL₇: (<http://content.usatoday.com/communities/gameon/post/2012/07/blue-turf-boise-state-london/1>) [citováno 2012-07-24].
- URL₈: (<http://wasahockey.myshop21.de/index.php/cPath/177/category/torwart.html>) [citováno 2012-07-24].
- URL₉: (<http://www.thehindu.com/sport/hockey/article3799615.ece>) [citováno 2012-07-24].

9 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Grafy:

- 1) Graf č. 1: Jakým způsobem Vás k plavání vedli rodiče?
- 2) Graf č. 2: Kdy jste se naučila plavat?
- 3) Graf č. 3: Kdo Vás naučil plavat?
- 4) Graf č. 4: Kterým plaveckým způsobem?
- 5) Graf č. 5: Zúčastnila jste se plavání ve škole?
- 6) Graf č. 6: Byla jste v dětství při koupání úzkostná, nebo vás kontakt s vodou těšil?
- 7) Graf č. 7: Jaký je Váš vztah k vodnímu prostředí nyní?
- 8) Graf č. 8: Chodíte ve svém volném čase plavat pro získání kondice?
- 9) Graf č. 9: přihodila se vám riziková situace ve vodním prostředí? (vpravo)
- 10) Graf č. 10: Konkrétní situace ve vodním prostředí ohrožující život hráček. (dole)
- 11) Graf č. 11: Jak fungujete v rizikovém vodním prostředí?
- 12) Graf č. 12: Modelová situace – Plavete uprostřed rybníku.
- 13) Graf č. 13: Jste zvyklá na regeneraci v bazénu po utkání, po tréninku? Jak se poté cítíte?
- 14) Graf č. 14: Chodíte kolektivně plavat na popud trenéra během roku?
- 15) Graf č. 15: Vyhledáváte na vícedenních soustředěních a turnajích bazén pro regeneraci?
- 16) Graf č. 16: Má význam plavání jako doplňkový sport k pozemnímu hokeji?
- 17) Graf č. 17: Způsobené dlouhodobou únavou.
- 18) Graf č. 18: Způsobené nedostatečným rozcvičením, protažením.
- 19) Graf č. 19: Způsobené chladným počasím v době TJ.
- 20) Graf č. 20: Trápí vás bolesti zad?
- 21) Graf č. 21: Trápí Vás bolesti zad spojené s jednostrannou zátěží a předklony souvisejícími se hrou?
- 22) Graf č. 22: Chodíte plavat?
- 23) Graf č. 23: Doporučeno plavání pro účel regenerace.
- 24) Graf č. 24: Doporučeno plavání pro účel zvyšování kondice.

Tabulky:

Tab. č. 1: Seznam vybraných týmů a konečné pořadí v extralize pozemního hokeje

Tab. č. 2: Bylo zařazeno v rámci tělesné výchovy ve Vámi navštěvované škole?

Tab. č. 3: Kolika plaveckými způsoby plavete?

Tab. č. 4: Má význam plavání jako doplňkový sport k pozemnímu hokeji?

Tab. č. 5: Praktikované způsoby prevence potíží s pohybovým aparátem.

10 PŘÍLOHOVÁ ČÁST

OBSAH PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI

1. Rodiče by neměli kontakt malého dítěte s vodou přerušit.
2. Příklad náplně programu zdravotního plavání (URL_{2,3,4}).
3. Hřiště na pozemní hokej (URL_{5,6}).
4. Hráčky nesmí hrát tělem, pouze plochou stranou hokejky (URL₇).
5. Brankář musí být vybaven chrániči po celém těle (URL₈).
6. Schéma struktury sportovního výkonu.
7. Schéma struktury sportovního výkonu pozemního hokeje.
8. Hráči jsou ve stoje, při běhu, v akci, neustále v mírném předklonu a nejvíce na pravou stranu (URL₉).

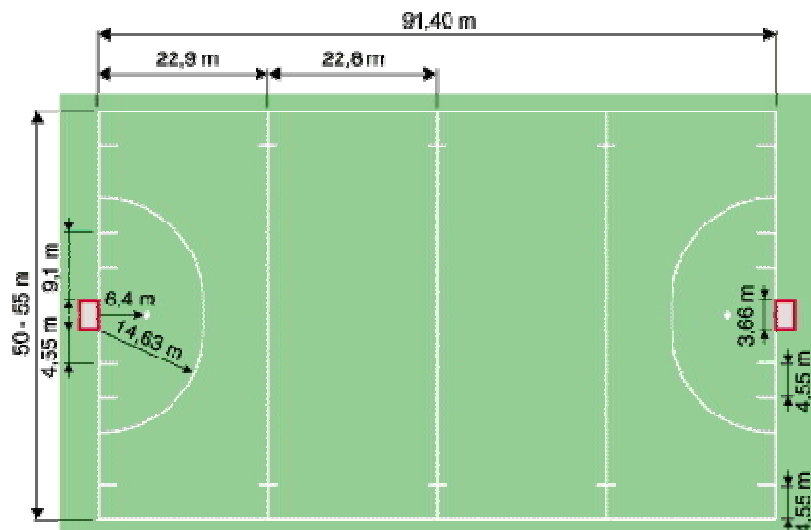
1. Rodiče by neměli kontakt malého dítěte s vodou přerušit



2. Příklad náplně programu zdravotního plavání



1. Hřiště na pozemní hokej



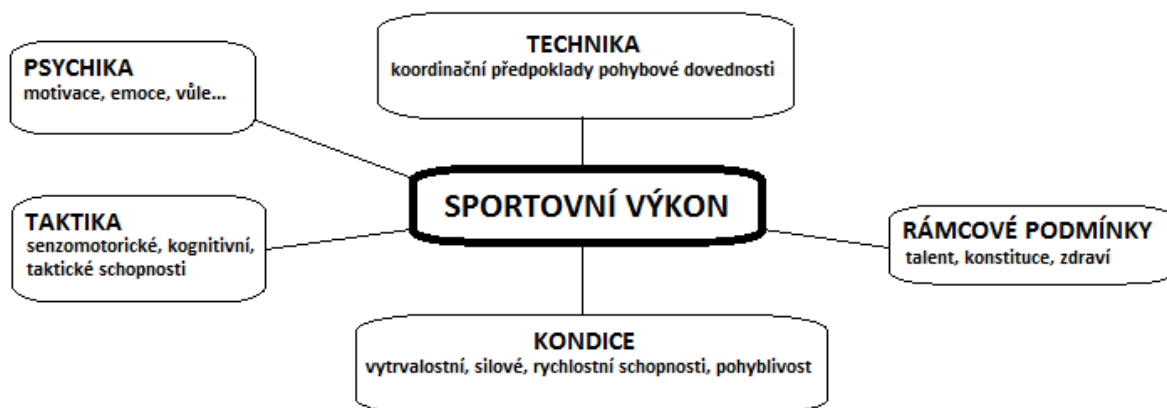
2. Hráčky nesmí hrát tělem, ale pouze plochou stranou hokejky



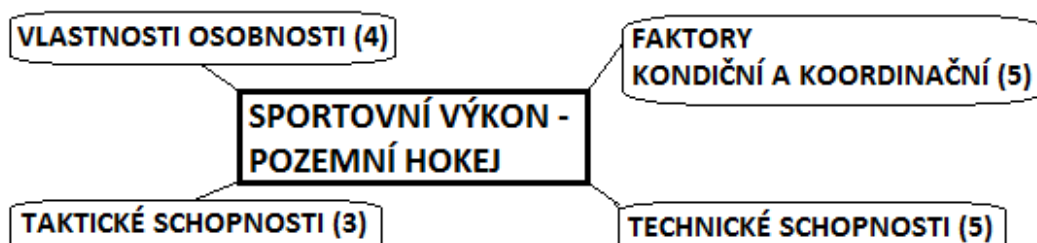
3. Brankář musí být vybaven chrániči po celém těle.



6. Schéma struktury sportovního výkonu



7. Schéma struktury sportovního výkonu pozemního hokeje



8. Hráči jsou ve stoje, při běhu, v akci, neustále v mírném předklonu a nejvíce na pravou stranu.

