

Universitas Bohemiae Meridionalis
Budvicensis
Facultas Pedagogica



Studia Kinanthropologica
Studia Kinanthropologica

1 (issue)

Volume 17.
České Budějovice
Czech Republic
2016
ISSN 1213-2101

STUDIA KINANTROPOLOGIA
Vědecký časopis pro kinantropologii

Vydavatel:

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu

MK ČR E 18825

Redakční rada/ Editorial Board

Předseda/ Editor – in – chief:

PhDr. Renata Malátová, Ph.D. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Zástupce předsedy/ Deputy editor – in – chief:

Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Členové/ Members:

Doc. PaedDr. Elena Bendíková, Ph.D. – Univerzita Mateja Bela, Slovenská republika
Matej Bel University, Slovakia

Prof. Knut Arne Hagtvet, Ph.D. – Universitetet i Oslo, Norsko
University of Oslo, Norway

Prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc. – Palestra, Praha
Palestra, Prague

dr hab. Ewa Kałamacka, prof. nadzw. – AWF im. Bronisława Czecha w Krakowie
University of Physical Education in Krakow

Prof. PhDr. František Man, CSc. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Prof. Remco Polman Ph.D, CPsychol, AFBPsS, CSci. – Victoria University, Austrálie
Victoria University, Australia

Doc. RNDr. Vladimír Psalman, Ph.D. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc. – Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno
Masaryk University, Faculty of Sport Studies

Prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Prof. PaedDr. Jaromír Šimonek, Ph.D. – UKF Nitra, Slovenská republika
Constantine the Philosopher University in Nitra, Slovakia

Prof. RNDr. Pavel Tlustý, CSc. – Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice
University of South Bohemia, Faculty of Education

Prof. PhDr. Marek Waic, CSc. – Univerzita Karlova, FTVS, Praha
Charles University, Faculty of Physical Education and Sport

Technický redaktor:

Mgr. Tomáš Tlustý, Ph.D.

Tisk:

Tiskárna Typodesign s.r.o., Hany Kvapilové 10, České Budějovice

Náklad:

200 kusů

Studia Kinanthropologica 2016, XVII, 1

Studia Kinanthropologica, vědecký časopis pro kinantropologii. Vydává Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy a sportu. Vychází dvakrát ročně. Příspěvky jsou přijímány průběžně. Katedra tělesné výchovy a sportu začala vydávat odborné periodikum již v roce 1996, které od roku 2000 nese název *Studia Kinanthropologica* a splňuje požadavky na recenzovaný časopis. **V roce 2010 Rada pro výzkum, vývoj a inovace zařadila *Studia Kinanthropologica* na Seznam recenzovaných neimpaktovaných periodik vydávaných v České republice**, které uvedla v oborech Národního referenčního rámce excelence (NRRE). Časopis je nadále uveden i v aktualizovaném Seznamu recenzovaných neimpaktovaných periodik vydávaných v ČR v roce 2014. Časopis *Studia Kinanthropologica* je indexován v databázi Medvik – Bibliographia medica Čechoslovaca (BMČ), Národní lékařské knihovny Praha. **Dne 29. dubna 2016 byl zařazen do databáze ERIH PLUS** (European Reference Index for the Humanities and the Social Sciences).

Adresa redakce: KTVS PF JU Jeronýmova 10, České Budějovice, 371 15

tel. 387 773 170, fax 387 773 187

Internet: <http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/studiaka.html>

e-mail: studiakin@pf.jcu.cz

Časopis *Studia Kinanthropologica* je určen pro zveřejňování původních sdělení, které souvisí s problematikou sportovní kinantropologie. Cílem je podporovat rozvoj vědeckého poznání v oblasti struktury a funkce cílevědomých pohybových činností člověka, podporovat jejich rozvoj a sledovat účinky, u různých věkových skupin populace a to v podmínkách školní tělesné výchovy, sportu, sportovního tréninku, aplikovaných pohybových aktivit, fyzioterapie, rekreace, zdravotní tělesné výchovy apod.

Studia Kinanthropologica akceptuje příspěvky, které dosud nebyly publikovány a nejsou přijaty k publikování v jiném časopisu. Všechny texty procházejí recenzním řízením a jsou posuzovány nejméně dvěma nezávislými recenzenty. Recenzní řízení je oboustranně anonymní (redakce si vyhrazuje právo na odstranění údajů identifikujících autora či recenzenta). Autoři jsou vždy vyrozuměni o výsledku recenzního řízení a instruováni k provedení případných změn v předloženém textu. Statě mohou být publikovány v jazyce českém, slovenském nebo anglickém. Autor je zodpovědný za odbornou, jazykovou a formální správnost příspěvku. O zveřejnění příspěvku rozhoduje redakční rada se zřetelem na vědecký význam a oponentské posudky. Za obsahovou a jazykovou správnost odpovídá autor, autoři jednotlivých příspěvků.

Studia Kinanthropologica is scientific journal for kinanthropology. The journal is published in two issues per year. The contributions are accepted continuously throughout the year. In 2010 the Government Council for Research and Development classified journal *Studia Kinanthropologica* as a "Reviewed Journal". It is also on the updated list from 2014. *Studia Kinanthropologica* journal is indexed in the database Medvik – Bibliographia Medica Čechoslovaca of National Medical library Prague, Czech Republic. **Since April 2016 is this journal indexed in ERIH PLUS database.**

The address of editor's office: KTVS PF JU Jeronýmova 10, České Budějovice, 371 15

tel. +420 387 773 170, fax +420 387 773 187

Internet: <http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/studiaka.html>

e-mail: studiakin@pf.jcu.cz

Scientific Journal for Kinanthropology is mainly a place for publishing reports of empirical studies, review articles, or theoretical articles. Articles are published in Czech, Slovak, and/or English language. The author (senior author) is responsible for special and formal part of the article. All texts are subject to review process and assessed by at least two expert referees. The review procedure is authorless. Board of editors decide about article's publishing having regard to scientific importance and review process. For content and linguistic correctness is responsible author, authors of individual contributions.

Obsah

M. BUGALA, A. SKOTÁKOVÁ, J. ČIHOUNKOVÁ & Z. REGULI Hodnocení kurzu sebeobrany pro osoby se zrakovým postižením jejími účastníky	7
O. HONZ Analýza frekvencie výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností futbalových brankárov na MS 2014 v Brazílii	15
R. MALÁTOVÁ & P. BAHENSKÝ Intervence dechových cvičení a její vliv na dechový stereotyp	23
P. MESIARIK Postoje žiakov 9. ročníka k telesnej a športovej výchove v čase	31
H. PAVLIČÍKOVÁ, V. KUKAČKA & E. PÁRTLOVÁ Časopisy jako rizikový faktor tělesného sebepojetí u adolescentních dívek	41
T. TLUSTÝ Americká YMCA a její sportovní aktivity před a v průběhu Pershingovy olympiády	49
POKYNY PRO AUTORY PŘÍSPĚVKŮ	61

Contents

M. BUGALA, A. SKOTÁKOVÁ, J. ČIHOUNKOVÁ & Z. REGULI The evaluation of self – defense for people with visually impairment by its participants	7
O. HONZ The analysis the frequency of occurrence of the qualitative grading levels of defensive playing activities goalkeepers at World cup 2014 in Brasil in soccer . .	15
R. MALÁTOVÁ & P. BAHENSKÝ Intervention breathing exercises and its effect on breathing pattern	23
P. MESIARIK Attitudes of class 9 students to the physical and sport education during time . .	31
H. PAVLIČÍKOVÁ, V. KUKAČKA & E. PÁRTLOVÁ Magazines as a risk factor for body image in adolescent girls	41
T. TLUSTÝ American YMCA and its sports activities before and during Inter-Allied Games	49
AUTHOR INSTRUCTIONS	61

HODNOCENÍ KURZU SEBEOBRANY PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM JEJÍMI ÚČASTNÍKY

THE EVALUATION OF SELF – DEFENSE FOR PEOPLE WITH VISUALLY IMPAIRMENT BY ITS PARTICIPANTS

M. Bugala, A. Skotáková, J. Čihounková & Z. Reguli

Masarykova Universita v Brně, Fakulta Sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů

ABSTRACT

Despite pro-inclusive efforts, we are witnessing the fact, that people with disabilities are too often victims of crime. For these reasons, we realize that we need to deal with the risk of attack. Also it is important to improve the level of knowledge of solving conflict situations by people with disabilities. The aim of this paper is evaluation of self-defense courses for persons with visual impairments. By exploration method we investigated the experience of people with visual impairment with risk or violent behavior towards this specific group and their security concerns. Based on detailed survey methodology of self-defense was created for persons with visual impairments. Before and after the intervention program we are using the same questionnaire to find out particular changes in the security concerns of participants. Practical significance of changes in scores for each of the questions were expressed by Cohen's d. We found out positive effects in terms of practical significance, which confirm the effectiveness of the program of self-defense for a group of people with visual impairments. Highlights in particular the improvement in the use of communication strategies and increase confidence in the face of verbal conflict. We have seen a major shift in overcoming own fears, which can significantly affect the quality of life of individuals. Goals of self-defense courses for people with visual impairments have been met. Participants of the course demonstrated increased faith in his own ability to respond, confront and resolve conflict situations.

Keywords: self-defense; persons with visual impairment; safety concerns

SOUHRN

Navzdory proinkluzivním snahám v České republice jsme svědky faktu, že lidé se zdravotním postižením jsou příliš často oběťmi trestných činů. Z těchto důvodů si uvědomujeme, že je třeba se rizikem napadení či znalostí řešení konfliktních situací lidmi se zdravotním postižením zabývat. Cílem příspěvku je evaluace kurzu Sebeobrana pro osoby se zrakovým postižením. Pomocí exploračních metod jsme zjišťovali zkušenosti osob se zrakovým postižením s rizikovým či násilným chováním vůči této specifické skupině a jejich bezpečnostním obavám. Na základě detailního průzkumu byla vytvořena metodika sebeobran pro osoby se zrakovým postižením. Před a po intervenčním programu jsme pomocí shodného dotazníku zjišťovali zejména změny ve vnitřní jistotě účastníků kurzu při řešení konfliktních situací v různých fázích konfliktu. Pro posouzení získaných dat jsme použili tzv. věcnou významnost a změny ve skóre jednotlivých otázek byly vyjádřeny pomocí koeficientu Cohenovo d. Na základě koeficientu věcné významnosti byly nalezeny pozitivní efekty, které potvrzují účinnost intervenčního programu v podobě sebeobran pro skupinu osob se zrakovým postižením. Vyzdvihujeme zejména zlepšení ve využití komunikačních strategií a zvýšení sebejistoty při čelení verbálních konfliktů. Zásadní posun jsme také zaznamenali v oblasti překonávání vlastních obav, což může významně ovlivňovat kvalitu života jedince. Vytýčené cíle kurzu sebeobran pro osoby se zrakovým postižením byly splněny. Frekventanti kurzu prokázali zvýšení víry ve vlastní schopnosti reagovat a řešit konfliktní situace.

Klíčová slova: sebeobrana; osoby se zrakovým postižením; bezpečnostní obavy

Úvod

Je obecně známo (Kane, 2008), že lidé se zdravotním postižením jsou „zranitelnější“ vůči násilí než zdraví lidé, avšak i zranitelnost je sporným pojmem. Zranitelnost ve skutečnosti není „vlastností“, nýbrž spíše fenoménem souvisejícím s tím, jak násilníci lidé, lidé vykořisťující či zneužívající vnímají osobu, která je jejich obětí. V tomto ohledu je pravděpodobné, že některé vady jsou vnímány jako důvody, které činí danou osobu „zranitelnější“.

V některých zemích bylo prokázáno (Kane, 2008), že u osob se zdravotním postižením je třikrát vyšší pravděpodobnost, že se stanou obětí trestného činu, a že zločin je vůbec největší starostí zdravotně postižených. Obávají se útoku a v bezpečí se necítí být ani na ulicích, ani ve svých domovech. Tento strach je zvláště rozšířen mezi lidmi s omezenou pohyblivostí nebo zrakovou vadou. Jedním z důsledků tohoto strachu je samozřejmě vyšší riziko izolace, protože tyto lidé se obávají vycházet ven bez doprovodu. Na zvýšené riziko viktimizace u zdravotně postižených upozorňuje také Čírtková (2014).

Podle britských pramenů je v Evropě asi 11 milionů slabozrakých a asi 1 milion nevidomých, v České republice se odhaduje 60 000 až 100 000 zrakově postižených, z toho jedna desetina nevidomých (Hamadová, 2007). Počet slabozrakých lidí v populaci, zejména mezi dospělými, navíc stále stoupá. Květoňová-Švecová (2000) uvádí jako příčinu krátkozrakosti dospělých vliv civilizačních faktorů, tedy negativní vliv rostoucího sociálně-ekonomického pokroku – změněné životní prostředí, špatné stravovací návyky, nadměrné zatížení oka při práci do blízka, v dnešní době především při práci s počítačem atp. Druhým faktorem je prodlužování délky lidského života. Ve světě přibývá lidí důchodového věku a podle odborníků je prokázána přímá úměra mezi vznikem zrakových vad a vyšším věkem a až 75 % nových případů zrakových vad vzniká u lidí starších 65 let (Zvěřinová, 2008).

V posledních několika letech učinila Evropská unie a členské státy řadu důležitých kroků při podpoře práv osob se zrakovým postižením. I běžný občan může pozorovat, že přibýlo více bezbariérových objektů, vodících linií, ale i různých označení, která pomáhají lidem se senzorickým postižením usnadňovat prostorovou orientaci. Běžná populace má stále více možností seznamovat se s životem osob s postižením pomocí různých projektů (např. Chodící lidé), výstav po tmě nebo akcí, na kterých lze vyzkoušet modelové situace a podobně.

Na druhou stranu, navzdory snahám, které Evropa podnikla, jsou zdravotně postižení bohužel i dnes stále obětmi trestných činů a cílem násilí. Dle Zvěřinové (2008) rovněž roste kriminalita páchaná na osobách se zrakovým postižením. Tento názor podporuje Pava (1994), v jejímž výzkumném souboru byla třetina respondentů se zrakovým postižením terčem pokusu o sexuální či fyzický útok. Ve stejném výzkumu také poukazuje na velký zájem respondentů o kurzy sebeobrany.

Sebeobrana není zázračným prostředkem k odstranění násilí ve společnosti, ale v mnoha případech by mohlo zůstat pouze u pokusu o násilný čin, kdyby měl jedinec znalosti sebeobrany a neváhal je v dané situaci použít. Kromě této základní funkce sebeobranné, vyplývající ostatně již z jejího názvu, plní sebeobrana ještě další funkce, které lze obecně vymezit jako kontrolu tělesných pohybů a psychických stavů. Sebeobrana rozvíjí komplexně tělesnou strukturu, pohyblivost, obratnost, rychlost a sílu a učí porozumět mechanice tělesných pohybů a správně usměrňovat i další životní funkce, především dýchání. Rozvíjí také psychickou odolnost jedince, formuje jeho reálné sebehodnocení a sebevědomí a obecně vede ke změnám životních postojů směrem k vyrovnanosti (Fojtík & Michalov, 1996). Nikoli v poslední řadě je sebeobrana také formou sociálního učení a pro osoby se zrakovým postižením tedy prostředkem sociální rehabilitace. Získané dovednosti jsou prostředkem navozujícím pocit větší sebejistoty a samostatnosti a tak umožňují i lepší zapojení se do běžného života a získání vyšší kvality života.

Odborná literatura potvrzuje, že se experti neshodli na jednotné formě sebeobrany pro vidící ani pro nevidomé. V rámci řešení výzkumného projektu Evaluace metodiky sebeobrany nevidomých jsme nejdříve zmapovali možnosti výuky sebeobrany pro osoby se zrakovým postižením v Evropě. Již Zvěřinová (2008) uvádí, že jsou v mnoha zemích nabízeny kurzy sebeobrany pro zrakově postižené při poradenských a jiných pomocných zařízeních, jako speciální kurzy určitého bojového umění nebo sportu upraveného pro zrakově postižené. Často se pouze upraví podmínky, vyberou vhodné techniky a ve výuce se pak už zkrátka „improvizuje“ podle potřeb daného jedince. Nesmíme ale zapomínat, že úpolové aktivity nejsou mezi osobami se zrakovým postižením novinkou – džúódó sportovců se zrakovým postižením je zařazeno do paralympijských her a popularita úpolových sportů ve světě signifikantně

roste (Kasum, Strašo & Nastasić-Stoškovíć, 2011). Na zařazení do paralympijských sportů čeká karate a taekwondo. International Blind Sports Federation má také dlouholeté zkušenosti s lukostřelbou a střelectvím, které mohou mít také afinitu k sebeobraně.

Ve světě se sebeobrana specifických skupin stává zájmovým cílem mnoha jednotlivců a organizací, které nejednotným způsobem přicházejí s možnými řešeními konfliktů osob s postižením. Organizace tedy reagují na poptávku po těchto službách a na potřebu ochrany osob proti zvyšující se agresivitě útočníků. Rozvoj (tedy především ekonomická podpora) přichází jak prostřednictvím státních zdrojů, tak z velké míry od organizací pro podporu osob s postižením a soukromých komerčních skupin, které v této doposud nezpolarizované oblasti vidí potenciál (Kasum, Strašo & Nastasić-Stoškovíć, 2011).

Například v USA existuje několik programů, školení sebeobranu vytvořené pro potřeby osob se zrakovým postižením. Jedním z nich je program Mega No Maki (Lovering, 2011), která má své kořeny v tradičních bojových umění. Učí techniky speciálně přizpůsobené potřebám osob se zrakovým postižením – jak se bránit a komunikovat s útočníkem, stručně informuje o zákonech, které umožní lidem, aby se chránili (a jak se liší pro osoby se zrakovým postižením).

V Evropě jsme kurzy sebeobranu pro zrakově postižené jsme zaznamenali v Anglii, Německu, Rakousku, Polsku, Maďarsku a na Slovensku.

Nejednotný způsob pojetí tréninku je zejména v selekci způsobu obrany. Mnoho organizací využívá principy přejaté z bojových umění, nebo přímo bojové umění jako takové (zejména Wing tsun, "sticky hands"). I přes nepopiratelný rozvoj v mnoha směrech (rozvoj kondice, koordinace apod.) je aplikace diskutabilní, vzhledem ke způsobu vedení boje na ulici. Způsob vedení obrany na základě taktického podnětu je stěžejním bodem většiny systémů sebeobranu pro zrakově postižené – např. Německo organizace Zanshin Erlangen, nebo kurzy Petra Wolfganga Geigera (Erlangen, 2015; Kobinet Nachrichten, 2015). Zda je díky tomu vhodné přejímat i celý systém sebeobranu na základě bojového umění, který není zcela adaptovaný pro potřeby nevidících, je zcela nové téma pro zpracování kvalifikovanými odborníky.

Druhý způsob pojetí tréninku – např. Německo – Mehmen, Anglie – OneTouch (Kleinert, 2007; Pilkington, 2012) je vlastní inovace a tvorba technik za spolupráce odborníků a zrakově postižených, kdy se metodou testování, selekce a adaptace technik vybírá a tvoří ideální způsob obrany, reflektující současné nároky sebeobranu. Takto se mimo jiné snáze respektují odlišnosti v tréninkovém a učebním procesu nevidomých a je zde větší prostor k individualizaci tréninku. Jako problematická se jeví samotná doprava na kurz. Pokud trénink neprobíhá na veřejně dostupném a značeném místě (dostupném zpravidla městskými dopravními službami), může být cesta paradoxně bezpečnostním rizikem – vzhledem k tomu, že pravidelné kurzy bývají často zařazeny na pozdní odpoledne, kdy například v zimě bývá tma, kluzko apod.

Vedle dopravy se organizátoři kurzu potýkají s dalšími potížemi, zejména v oblasti personálního a finančního zabezpečení. Například v Maďarsku (Gombás, 2013) využívají v tomto smyslu dobrovolnické organizace.

Autoři (Kleinert, 2007; Pilkington, 2012) se shodují, že k výuce sebeobranu osob se zrakovým postižením je nezbytný kvalifikovaný trenér/instruktor, schopný organizovat a vést skupinu lidí se specifickými nároky a potřebami, spolu s dostatkem asistentů, věnujících se svým svěřencům nejlépe individuálně.

V České republice jsme zaznamenali několik takových kurzů či seminářů. První zmínka o možnosti zúčastnit se výuky sebeobranu osobami se zrakovým postižením se datuje do r. 2005, v rámci dvanáctého ročníku Mezinárodní letní školy pro zrakově postižené studenty v roce 2005 v Brně. Mezi nabízenými kurzy byla i „Sebeobrana a úpolové aktivity“ (Self Defense and Combative Activities), jehož garantem byl Zdenko Reguli.

V roce 2008 se v Praze uskutečnil seminář Sebeobranu ve spolupráci se školou bojového umění Akademie EBMAŠ WT Praha (Emin Boztepe Martial Art System Wing Tzun) a občanského sdružení pro podporu lidí se zrakovým postižením Okamžik. Kurz byl založen na spojení bojových umění wing tsun a Latosa Weapon System (se základy ve filipínském bojovém umění escrima). Systém se soustředí na stabilní bojový postoj, jednoduché kroky a nízko vedené kopy. Ruce reagují na sílu protivníka, zasahují jej dlaněmi, klouby či lokty a jejich pohyb lze vést na základě taktického podnětu (podobně, jako princip "lepivých rukou" ve wing tsun).

Od října 2013 do dubna 2014 proběhl v Brně pod vedením Jana Outlého, který je zástupcem Evropské Wing Tsun Organizace (EWTO) v Brně kurz sebeobran pro občany se zrakovým postižením v Brně. Kurz byl zaštitěn centrem pro podporu zrakově postižených, Tyflocentrem Královo Pole.

Jedno setkání trvalo 3 hodiny. Tréninky se uskutečňovaly dvakrát do měsíce v klubovně Tyflocentra a byly soustředěny jak na teoretickou stránku sebeobran – tedy na předcházení konfliktu a prevenci, tak na aplikaci sebeobraných technik, ochranných prostředků a řešení modelových situací. V roce 2014 pokračoval ve stejném duchu navazující kurz, čítající 10 lekcí, probíhajících vždy jednou týdně.

Metodika

Cílem je evaluace kurzu Sebeobrana pro osoby se zrakovým postižením. Výzkumný soubor zahrnoval 10 probandů (5 mužů a 5 žen ve věku mezi 15 a 44 let) se zrakovým postižením středního stupně (5 účastníků) až nevidomosti (5 účastníků). Většina probandů byla současnými nebo bývalými studenty Masarykovy univerzity v Brně (3) nebo Střední školy pro zrakově postižené v Brně (5). Dva probandi reagovali na nabídku poslanou do Tyflocentra Brno. 8 probandů bylo v oblasti sebeobran úplnými začátečníky, 2 z nich měli zkušenosti minimální (účast na jedné ukázkové lekci, či krátký kurz).

Pomocí exploračních metod jsme zjišťovali zkušenosti a názory osob se zrakovým postižením s rizikovým či násilným chováním vůči této specifické skupině a jejich bezpečnostním obavám. Sběr dat pomocí výzkumného nástroje probíhal dvakrát. Před kurzem a po absolvování kurzu. Dotazník „Bezpečnostní obavy a zkušenosti s rizikovým chováním“ byl rozdělen do tří částí hodnotících míru sebevědomí v sebeobraných situacích, jako je například slovní konflikt, fyzické napadení a prevence. Použili jsme šestibodovou škálu jako měřítko pro stanovení úrovně souhlasu s nabízeným tvrzením (1 – zcela nesouhlasím, 6 – zcela souhlasím). Východiskem byla Likertova škála, ke které jsme přidali jeden bod, abychom odbourali střední hodnotu.

V rámci našeho výzkumného projektu jsme v červnu 2014 uspořádali úvodní tříhodinový seminář „Sebeobrana pro zrakově postižené“. Na tento úvodní kurz navázal v podzimu 2014 semestrální kurz, který byl otevřen primárně pro studenty Masarykovy University se zrakovým postižením, ale i další veřejnosti. Kurz byl zaměřen na pochopení preventivních opatření a teoretických východisek, znalostí krizových situací a předcházení napadení či okradení. Účastníci získávali specifické dovednosti, jako je pádová technika, rozvoj stability, orientace a verbální komunikace v krizové (modelové) situaci, na kterou je, vzhledem k limitaci možností osoby se zrakovým postižením ve fyzickém střetu, kladen zvláštní důraz. Vycházeli jsme ze skutečnosti, že pro osoby se zrakovým postižením jsou klíčové koordinační schopnosti, zejména schopnost prostorově orientační a rovnováhová (Skotáková, 2004) a stejně jako u všech pohybových aktivit, je třeba výuku sebeobran pro osoby se zrakovým postižením zaměřit na individuální odlišnosti, rychlost učení a chápání, úroveň kondice, motorických dovedností a koordinace, reakce, rovnováhu, sílu vůle atd. Navíc si musíme být vědomi dalších vlivů plynoucích ze zrakového postižení: zdravotní kontraindikace k pohybové činnosti, jiná představa o průběhu pohybu (např. pokud je nevidomost získaná, uvědomění pohybu nemusí být tak náročné, jako při vrozené vadě), orientace v prostoru apod.

Kurz probíhal v prostorách úpolové tělocvičny, která je svým vybavením (prostor, tatami, dopravní dostupnost) vhodným prostředím pro nácvik i pro osoby, které nemají s pohybovou aktivitou zkušenosti. Každý cvičenec pracoval s jedním vidícím asistentem, který dohlížel na bezpečný průběh cvičení a na zohlednění individuálních potřeb (na základě stupně postižení, zkušenosti s pohybem apod.).

Kurz probíhal jedenkrát týdně po dobu 12 po sobě jdoucích týdnů, každá lekce trvala 120 minut. Metodika 24 hodinového kurzu sebeobran byla zaměřena především na počáteční fázi řešení konfliktu (produkce potenciální oběti, regulace psychologických stavů, strategie verbální komunikace), stimulaci potřebných pohybových schopností (reakce na různé podněty, statická a dynamická rovnováha, orientace v prostoru) a osvojení základních sebeobraných a sebeochranných dovedností (pády a změny poloh, stabilní postoj a střeh, obrany proti nejčastějším útokům – úchopy v oblasti horních končetin a úchopy za oděv, možnosti úniku). Probandi se učili reagovat zejména na taktilní, akustické a v případě zbytků zraku i na vizuální podněty. 8 lekcí bylo koncipováno výukově. Každému účastníkovi se věnoval jeden asistent, na některé činnosti se asistenti střídali, aby se účastníci učili reagovat na různé podněty. Hlavním cílem těchto výukových jednotek bylo osvojit si nové dovednosti a zdokonalovat se v komunikačních strategiích. Devátá a desátá lekce byly organizované v poměru 1 účastník na 2 asistenty

a cílem bylo zvládnout zjednodušené sebeobrané modelové situace. Jeden z asistentů představoval útočníka, druhý působil jako tzv. „našeptávač – rádce“, který do situace zasahoval v době, kdy účastník nevěděl, jak situaci řešit, nebo udělal vzhledem k sebeobrané strategii zásadní chybu. Asistenty byli studenti 3. ročníku Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity oboru Speciální edukace bezpečnostních složek a 2. ročníku navazujícího oboru Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek, kteří jsou připravováni jako instruktoři sebeobrany a byli proškoleni v oblasti práce s osobami se zrakovým postižením. Poslední dvě lekce kurzu byly organizovány komplexní sebeobrané modelové situace. Každý z účastníků prošel předem stanovenou trasu, na které byl vystaven hrané konfliktní situaci.

Po intervenčním programu (absolvování kurzu) jsme pomocí shodného dotazníku zjišťovali zejména změny v bezpečnostních obavách účastníků kurzu a jejich vnímání vlastní schopnosti řešit konfliktní situaci. Věcná významnost změn ve skóre jednotlivých otázek byla vyjádřena pomocí Cohena d.

Pro větší přehled uvádíme v Tabulce č. 1 otázky, které jsme použili v dotazníku. Dotazník „Bezpečnostní obavy a zkušenosti s rizikovým chováním“ byl rozdělen na tři části. První oddíl obsahoval 11 otázek. Respondenti vyjadřovali míru souhlasu se situacemi, které zahrnují prevenci (otázky 1.1–1.3), verbální (otázky 1.4.–1.7) a fyzický konflikt (otázky 1.8–1.10). Poslední otázka prvního oddílu vše zjišťovala sebehodnocení probanda v oblasti sebeobrany jako celku. Druhý oddíl zjišťoval míru obavy z vybraných situací, které byly vytipovány pomocí literatury (Kane, 2008; Pecina, 2014), rozhovory s odborníky věnujícím se lidem se zrakovým postižením (Alexandr Zvonek a Jitka Gracliková ze Střediska Teiresiás, 2014) a anketou mezi osobami se zrakovým postižením. Oddíl třetí zjišťoval životní strategie probandů vzhledem k sebeobraně.

Tabulka 1./ Table 1.

Otázky týkající se zkušenosti osob se zrakovým postižením s rizikovým či násilným chováním vůči této specifické skupině a jejich bezpečnostním obavám./ The set of questions for pre and post test.

	Otázky
1.1	Když jdu někam sám/sama večer, jsem pozornější a neustále bedlivě sleduji okolí.
1.2	Cíleně se vyhýbám místům, o kterých si myslím, že na nich hrozí vyšší riziko napadení.
1.3	Umím se chovat tak, abych nevyprovokoval(a) konflikt.
1.4	Když mě začne někdo slovně napadat (nadávat, vyhrožovat) vždycky vím, jak reagovat.
1.5	Umím se vyhnout fyzickému konfliktu pomocí verbálního projevu („vykecat“ se z toho).
1.6	Je pro mě snadné reagovat na slovní konflikt.
1.7	Cítím se vnitřně jistý(á) při řešení slovního konfliktu.
1.8	Byl(a)-li bych fyzicky napaden(a), věděl(a) bych přesně, co dělat.
1.9	Je pro mě snadné reagovat na fyzický konflikt.
1.10	Cítím se vnitřně jistý(á) při řešení fyzického konfliktu.
1.11	Celkově se hodnotím tak, že se umím vyhnout konfliktu, případně konflikt vyřešit.
2.1	V prostředku hromadné veřejné dopravy mám pocit, že se mi někdo pokouší dostat do kabelky, tašky, batohu.
2.2	Jsem svědkem situace, kdy je skupina dětí drzá na své okolí.
2.3	V prostředku hromadné veřejné dopravy se mnou začne někdo navazovat mnou nechtěný a nepříjemný fyzický kontakt (osahávat).
2.4	Někdo cizí ke mně přistoupí a požádá o peníze.
2.5	Přiopilý muž si hledá záminku pro konflikt a nařkne mě, že jsem mu např. vylil(a) pivo.
2.6	Na zábavě do mě začne strkat mladík se zjevnou chutí vyprovokovat konflikt.
2.7	Někdo mi nečekaně popadne kabelku/aktovku a začne se se mnou o ni přetahovat.
2.8	Někdo mě najednou popadne za paži, zakryje mi ústa nebo mě začne agresivně tahat pryč.
2.9	Na ulici mě najednou někdo zezadu uchopí za vlasy/límec a začne mě stahovat na zem.
2.10	V noci na ulici mi někdo dává nemravný návrh.
3.1	Vyhýbám se situacím, z kterých mám největší obavy.
3.2	Snažím se svůj strach překonat a v životě se neomezuji.
3.3	Myslím si, že znalost komunikačních strategií pomáhá úspěšně řešit konfliktní situaci.

Výsledky

Výsledky shrnuje Tabulka 2.

Byla nalezena vysoká věcná významnost v rozdílu skóre u otázek 1.5, 1.7, 1.8, 1.11 a 2.2. Střední věcné významnosti nabyl rozdíl v pre a post testu u otázek 1.3, 1.4, 1.6, 1.10 a 3.2.

Tabulka 2./ Table 2.

Porovnání pre a post testu./ Test and retest results.

Otázka	N	Průměr pretest	SD pre test	Průměr post test	SD post test	Cohenovo d
1.1	10	4,6	1,90	5,29	0,76	-0,45
1.2	10	4,8	1,48	5,29	1,25	-0,34
1.3	10	4,7	1,25	5,29	0,76	-0,54
1.4	10	3,6	1,17	4,43	0,98	-0,74
1.5	10	3,3	1,25	4,86	0,90	-1,37
1.6	10	3,5	1,65	4,43	0,98	-0,66
1.7	10	3,4	1,50	4,57	1,13	-0,84
1.8	10	2,0	1,41	4,00	1,15	-1,48
1.9	10	1,8	1,48	2,71	1,60	-0,57
1.10	10	2,1	1,37	3,14	1,57	-0,68
1.11	10	3,6	1,35	4,57	0,79	-0,84
2.1	10	2,2	1,14	2,43	1,90	-0,14
2.2	10	3,6	1,90	1,57	0,98	1,29
2.3	10	4,2	2,10	3,86	2,27	0,15
2.4	10	2,9	1,10	3,14	2,19	-0,13
2.5	10	4,1	1,91	3,43	1,72	0,35
2.6	10	3,3	1,77	3,57	1,51	-0,16
2.7	10	4,2	1,93	3,86	2,12	0,16
2.8	10	4,7	1,95	4,29	2,06	0,20
2.9	10	4,6	1,96	4,57	2,15	0,01
2.10	10	3,7	2,21	3,14	2,12	0,25
3.1	10	5,1	1,27	5,43	1,13	-0,25
3.2	10	4,8	0,79	5,43	0,79	-0,76
3.3	10	5,7	0,44	5,71	0,76	0,10

Již z prvního šetření lze vysledovat, že osoby se zrakovým postižením se cítí docela jistí v případě prevence. O něco méně se cítí jistí v případě slovního konfliktu a v případě fyzického konfliktu vykazují největší obavy ze své reakce.

V prvním oddílu dotazníku byl zaznamenán u všech otázek posun v dosaženém skóre směrem, který odpovídá cílům kurzu, tedy k větší sebejistotě při prevenci a komunikaci a vnitřním komfortu u řešení konfliktních situací. Rozdíly pouze u dvou otázek dosahují malého efektu věcné významnosti, 5 z 11 rozdílů skóre dosahují středního efektu věcné významnosti a vysokého efektu věcné významnosti dosáhl rozdíl u tří otázek. Nejvyššího efektu věcné významnosti dosáhl průměr u hodnocení vlastní schopnosti reagovat na fyzické napadení (posun z průměrného skóre 2,0 na 4,0; $d = -1,48$). Také rozdíl skóre u poslední otázky prvního oddílu shrnující celkové pojetí sebe sama a víru ve vlastní schopnosti předejít či řešit konfliktní situaci byl označen vysokým efektem věcné významnosti (posun z průměrného skóre 3,60 na 4,57; $d = -0,84$).

Z otázek druhého oddílu se kurz nejvíce odrazil v rozdílu skóre u otázky 2.2 (z průměru 3,60 na 1,57; $d = 1,29$). Frekventanti kurzu výrazně odbourali strach ze situací, kdy jsou svědky verbálního násilí.

V třetím oddíle dotazující se na strategie se významně zvýšila odvaha a vůle překonávat obavy a neomezovat se v životě (z průměrného skóre 4,8 na 5,4; $d = -0,76$), což opět koreluje s vytyčenými cíli kurzu.

Diskuze

I když je docela složité vyhodnotit měření osob se zrakovým postižením a každý nástroj by měl být používán opatrně (Gothwal, Sumalini, Irfan, Girdhar & Bharani, 2013), byly nalezeny pozitivní efekty ve smyslu věcné významnosti, které potvrzují účinnost intervenčního programu v podobě Sebeobrany pro tuto specifickou skupinu.

Z první části prvního oddílu dotazníku věnující se prevenci došlo k významné změně ve třetí otázce, kde probandi hodnotili vlastní schopnost nekonfliktní produkce, což koresponduje s cíli kurzu.

Velmi úspěšně byl splněn cíl zvýšení komunikačních dovedností, využití komunikačních strategií a zvýšení sebejistoty při čelení verbálních konfliktů. U všech otázek byl zaznamenán pozitivní posun průměrného skóre o středním až vysokém efektu věcné významnosti. Vnitřní jistota verbální sebeobrany je jedním ze základních předpokladů úspěšnosti této akce (Pöhm, 2013; Nöllke, 2009) a snižuje i riziko vyhýbání se společnosti kvůli obavám z nepříjemného konfliktu (Ringerling & Amaral, 2000). Zvýšení sebejistoty při řešení verbálního konfliktu můžeme přisuzovat také fakt, že se u probandů po kurzu významně snížil strach z představy, že se stanou svědky konfliktní situace jako třetí osoby.

Jelikož se již při prvním dotazování potvrdil výzkum Pava (1994), že nevidomí se cítí být více ohroženi fyzickým napadením, vyzdvihujeme výsledky týkající se překonání strachu jako nejrelevantnější. Přestože byl posun celkem velký a věcně významný, průměr skóre hodnocení odpovídá stále pouze mírně zvýšenému průměru, což opět pozitivně odráží cíle kurzu: probandi nabyli zkušenosti a pro oblast fyzického napadení se již necítí téměř bezmocní (průměrné skóre dosahovalo hodnoty 2 z maxima 6 bodů), na straně druhé si ale dobře uvědomují svoje limity i nebezpečí, která s sebou fyzické napadení nese (průměrné skóre po kurzu 4 z maxima 6 bodů) a v souladu s Vitem, Reguli a Čihounkovou (2013) také přes veškerý výcvik nejistotu kladného výsledku takovéto situace, což opět hodnotíme pozitivně, neboť jak upozorňuje Vít a Reguli (2010) jedním ze základních problémů laicky vedených sebeobránných kurzů může být nezdravé sebevědomí absolventů, kteří často nabývají pocit nepřemožitelnosti. Podobně dopadlo hodnocení všech třech otázek, týkající se fyzického napadení, reakce na něj a vnitřní jistoty při řešení sebeobránné situace se po kurzu věcně významně zvýšilo, ale přitom zůstalo pod průměrem, což potvrzuje již zmíněnou teorii o potřebě posoudit reálnou hrozbu sebeobránné situace.

Všechny výsledky první části dotazníku podporuje také otázka 1.11, kde probandi hodnotili svoji sebeobránnou schopnost jako celek a rozdíl skóre pre a post testu nabyt vysoké věcné významnosti. Lze tedy soudit, že se vnímání vlastní schopnosti, vyhnout se, reagovat a řešit různé druhy konfliktních situací po absolvování kurzu u probandů významně a racionálně zvýšilo.

Z oddílu 3 je pro evaluaci kurzu sebeobrany zásadní posun v oblasti překonávání vlastních obav (otázka 2.2), což významně ovlivňuje kvalitu života jedince (Blasch, Wiener & Welsh, 1997).

Závěr

Vytyčené cíle kurzu sebeobrany pro osoby se zrakovým postižením byly splněny. Frekventanti kurzu prokázali zvýšení víry ve vlastní schopnosti reagovat, čelit a řešit konfliktní situace. Při tom si uchovali reálnost pohledu na sebeobranu i vzhledem ke zrakovému oslabení vědomí nutnosti řešit konfliktní situaci v prekonfliktní fázi a omezení v oblasti fyzického střetu. Jako zásadní problém sebeobrany osob se zrakovým postižením zůstává poskonfliktní fáze, tedy únik do bezpečí, což je vzhledem k nemožnosti útěku či kontroly okolí značně znemožněno.

Kurz byl vhodně zaměřen na počáteční fáze řešení konfliktu (tzv. prekonfliktní fázi) – produkce potenciální oběti, regulace psychických stavů, strategie verbální komunikace. Tento způsob výuky se jeví jako správný ve smyslu uspokojení očekávání účastníků kurzu, ale také ve smyslu zvýšení sebevědomí a kompetencí pro řešení konfliktních situací těchto osob.¹

Literatura

Blasch, B. B., Wiener, W. R., & Welsh, R. L. (1997). *Foundations of Orientation and Mobility*. New York: AFB Press.

Čírtková, L. (2014). *Viktimologie pro forenzní praxi*. Praha: Portál.

¹Tato publikace vznikla na Masarykově univerzitě v rámci projektu „Evaluace metodiky sebeobrany osob se zrakovým postižením“ číslo MUNI/A/0966/2013 podpořeného z prostředků institucionální podpory, kterou poskytl MŠMT v roce 2013.

- Fojtík, I., & Michalov L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění I*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Gombás, J. (2013). Sighted volunteers' motivations to assist people with visual impairments in freetime sport activities. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 8(2), 220-227.
- Gothwal, V. K., Sumalini R., Irfan S. M., Giridhar A., & Bharani S. (2013). Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire: Evaluation in Visually Impaired. *Optometry and Vision Science*, 90(8), 828-835.
- Hamadová, P., Nováková, Z., & Květoňová-Švecová, L. (2007). *Oftalmopedie*. Brno: Paido.
- Kane, J. (2008). *Violence and disability*. DOI 10.2758/20078.
- Gutiérrez-Santiago A., Prieto I., Ayán C., & Cancela J. M. (2013). T-Pattern Detection in Judo Combat: An Approach to Training Male Judokas with Visual Impairments According to their Weight Category. *International Journal Of Sports Science & Coaching*, 8(2), 385-394.
- Kasum G., Strašo G., & Nastasić-Stošković T. (2011). Combat sports for persons with disabilities. *Physical Culture / Fizička Kultura*, 65(1), 60-69.
- Kleinertz, M. (2007). Selbstverteidigungssystem für Blinde. Dostupné 5. března 2016, z <http://www.kampfsport-deutschland.de/20071203238/allgemeines/selbstverteidigungssystem-fuer-blinde.html>.
- Kobinet Nachrichten. WingTsun für Blinde und Sehgeschädigte (2015). Dostupné 3. února 2016, z <http://www.kobinet-nachrichten.org/de/nachrichten/?oldid=8835>.
- Květoňová-Švecová, L. (2000). *Oftalmopedie*. Brno: Paido.
- Nöllke, M. (2009). *Velká kniha umění slovní sebeobrany*. Praha: Grada.
- Pava W. S. (1994). Visually impaired persons' vulnerability to sexual and physical assault. *Journal Of Visual Impairment & Blindness*, 88(2), 103.
- Pilkington, J. (2012). ONE TOUCH: NEW SELF-DEFENSE PROGRAM TRAINS BLIND INSTRUCTORS. Dostupné 10. červenec 2016, z <http://acb.org/node/898>.
- Pöhm, M. (2013). *Umění slovní sebeobrany*. Praha: Grada.
- Lovering, S. (2011). Mega No Makki Self-defense Training Braille. Dostupné 17. květen 2016, z <http://acb.org/node/634>.
- Ringerling, L., & Amaral, P. (2000). The role of psychosocial factors in adaption to vision impairment and rehabilitation outcomes for adults and older adults. In B. Silverstone, M. A. Lang, B. P. Rosenthal, & E. E. Faye, (Ed.), *The Lighthouse Handbook on Vision Impairment and Vision Rehabilitation* (pp. 1029-1048). New York: Oxford University press.
- Skotáková, A. (2004). Úroveň prostorové orientace u zrakově postižených ve věku 13-18 let. *Optimální působení tělesné zátěže a výživy, XI. ročník mezinárodní konference (7.-8. září 2004)*. Hradec Králové: GAUDEAMUS.
- Vít, M., & Reguli, Z. (2010). Úpolové aktivity - strategie a prostředek prevence sociálně patologického jednání dětí a mládeže? *Sociální pedagogika ve střední Evropě 2010. Inovace a nové trendy Brno*. Brno: Institut mezioborových studií, 576.
- Vít, M., Reguli Z., & Čihounková J. (2013). *Sebeobrana*. Brno: Masarykova univerzity. Dostupné 12. červen 2016, z <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/charakteristika>.
- Zanshin Erlangen, Selbstverteidigung für Blinde und Sehbehinderte. (b.r.). Dostupné 25. duben 2016, z <http://www.zanshin-erlangen.de/blindenbund.html>.
- Zvěřinová, J. (2008). *Možnosti a specifika výuky sebeobrany u osob se zrakovým postižením*. (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.

Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.
Kamenice 5
Brno, 625 00
skotakova@fsps.muni.cz

ANALÝZA FREKVENCIE VÝSKYTU KVALITATÍVNYCH STUPŇOV HODNOTENIA OBRANNÝCH HERNÝCH ČINNOSTÍ FUTBALOVÝCH BRANKÁROV NA MS 2014 V BRAZÍLI

THE ANALYSIS THE FREQUENCY OF OCCURRENCE OF THE QUALITATIVE GRADING LEVELS OF DEFENSIVE PLAYING ACTIVITIES GOALKEEPERS AT WORLD CUP 2014 IN BRASIL IN SOCCER

O. Honz

Strojnícka fakulta STU, Ústav jazykov a športu

ABSTRACT

The author presents results of his research, which is dedicated to occurrence frequency of qualitative assessment degrees of goalkeepers' defensive playing activities during FIFA World Cup 2014 held in Brasil. The goal of the research is to identify, analyse and compare occurrence of qualitative assessment degrees of defensive football activities of goalkeepers playing for winning and losing teams. The results were inserted to the table for better view. A method of indirect observation and assessment was used. We evaluated quality of implementation defensive playing activities by using 5 grade scoring scale, the most effective result of qualitative grade 1 and the most ineffective actions of qualitative grade 5. The numbers were of absolute and relative values. We also used logical methods when interpreting. The goalkeepers of the winning teams, we found a higher frequency of excellent defensive game activities. The goalkeepers of the defeated teams, we found a higher frequency, but poor defensive game activities. In other qualitative point scale occurrence frequency it was very low, which is also evident, as it was the world's top goalkeepers.

Keywords: football; defensive playing activities of goalkeepers; player's assessment of playing activities; frequency; qualitative assessment degree

SÚHRN

Autor v príspevku prezentuje výsledky výskumu, ktorý rieši frekvenciu výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností futbalových brankárov na MS 2014 v Brazílii. Cieľom je zistiť a porovnať frekvenciu výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností futbalových brankárov víťazných a porazených družstiev. Získané výsledky sme zoradili do tabuliek. Použili sme metódu nepriameho pozorovania a posudzovania. Kvalitu realizácie obranných herných činností sme posudzovali pomocou 5 stupňovej hodnotiacej škály. Pod kvalitatívnym stupňom 1 sme rozumeli maximálne účinnú realizáciu hernej činnosti, pod chybnou realizáciou hernej činnosti kvalitatívny stupeň 5. Činnosti sme charakterizovali v absolútnych a relatívnych hodnotách. Na interpretáciu výsledkov výskumu sme použili postupy opierajúce sa o logické metódy, predovšetkým induktívno-deduktívnu metódu, analýzu a syntézu. U brankárov víťazných družstiev sme zistili vyššiu excelentnú frekvenciu obranných herných činností. U brankárov porazených družstiev vyššiu frekvenciu, ale zlých obranných herných činností. U ostatných kvalitatívnych stupňoch hodnotenia frekvenčný výskyt bol veľmi nízky, čo je aj samozrejmé, nakoľko išlo o top svetových brankárov.

Kľúčové slová: futbal; obranné herné činnosti brankárov; hodnotenie herných činností jednotlivca; frekvencia; kvalitatívne stupne hodnotenia

Úvod

Možnosti diagnostikovania aktuálnej hernej výkonnosti hráčov i celého družstva sú stále v centre pozornosti i v súčasnosti. Diagnostická a analytická činnosť trénera v systéme dlhodobého riadenia

tréningového procesu zohráva jednu z najdôležitejších úloh. Zameriava sa predovšetkým na analýzu herného výkonu jednotlivca a herného výkonu družstva. Na základe získaných informácií môže tréner efektívne plánovať, riadiť a regulovať svoju činnosť, na viac získané informácie mu pomôžu vytvoriť si predstavu o vlastnom pôsobení na hráčov. Diagnostická činnosť vedie k poznaniu aktuálnej formy hráča, ale aj k porovnávaniu získaných údajov s predchádzajúcimi. Je zacielená nielen na hodnotenie hráča v zápase, ale aj v tréningovom procese. Moderný spôsob riadenia športovej prípravy je už nemysliteľný bez priebežného dodávania množstva rôznych informácií. Hodnotením herného výkonu sa venovali vo futbale Korček (1988), Kačáni (2000, 2005), Peráček (2003), Pakusza (2005), Tarkovič (2014) a iní. Objektívnosť jeho hodnotenia je stále aktuálnym problémom, ktorý vo futbale musíme riešiť. Brankárom sa venuje väčšia pozornosť až v ostatnom čase Peráček, Hrnčiarik & Kostolanský (2008), Peráček & Hrnčiarik (2010), Hrnčiarik (2012), Holienka (2015).

Cieľ

Cieľom výskumu bolo zistiť a porovnať frekvenciu výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností (OHČ) futbalových brankárov víťazných a porazených družstiev na MS 2014 v Brazílii.

Úlohy

Zistiť frekvenciu výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností futbalových brankárov v súbore.

Zistiť frekvenciu výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností futbalových brankárov víťazných družstiev.

Zistiť frekvenciu výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností futbalových brankárov porazených družstiev.

Porovnať frekvenciu výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností futbalových brankárov víťazných a porazených družstiev.

Metodika

Skúmaný súbor tvorilo 40 zápasov top reprezentačných družstiev, ktoré sa zúčastnili Majstrovstiev sveta 2014 v Brazílii a reprezentovali svoje krajiny. Sledovali sme najlepších brankárov sveta vo viacerých zápasoch. Napríklad: Neuer (Nemecko) – 6 zápasov, Julio Cezar (Brazília) – 4 zápasy, Romero (Argentína) – 4 zápasy, Cassillas (Španielsko) – 3 zápasy, Muslera (Uruguaj) – 3 zápasy, Lloriss (Francúzsko) – 3 zápasy) a ďalšie. Ďalej uvádzame prehľad niektorých vybraných zápasov a veku a antropometrických údajov sledovaných brankárov.

Argentína : Holandsko 1:0. Romero (29 rokov, 192 cm, 86 kg) : Cillessen (27 rokov, 188 cm, 82 kg)
 Columbia : Uruguay 2:0 Ospina (27 rokov, 183 cm, 80 kg) : Muslera (29 rokov, 190 cm, 84 kg)
 Holandsko : Mexiko 2:1 Cillessen (27 rokov, 188 cm, 82 kg) : Ochoa (30 rokov, 185 cm, 81 kg)
 Uruguaj : Anglicko 2:1 Muslera (29 rokov, 190 cm, 84 kg) : Hart (29 rokov, 196 cm, 88 kg)
 Uruguaj : Taliansko 1:0 Muslera (29 rokov, 190 cm, 84 kg) : Buffon (38 rokov, 191 cm, 85 kg)
 Nemecko : USA 1:0 Neuer (30 rokov, 193 cm, 92 kg) : Howard (37 rokov, 191 cm, 86 kg)
 Nemecko : Alžírsko 2:1 Neuer (30 rokov, 193 cm, 92 kg) : M'Bolhi (30 rokov, 190 cm, 81 kg)
 Nemecko : Francúzsko 1:0 Neuer (30 rokov, 193 cm, 92 kg) : Lloris (29 rokov, 188 cm, 84 kg)
 Holandsko : Kostarika 1:0 Cillessen (27 rokov, 188 cm, 82 kg) : Navas (29 rokov, 184 cm, 79 kg)
 Kostarika : Taliansko 1:0 Navas (29 rokov, 184 cm, 79 kg) : Buffon (38 rokov, 191 cm, 85 kg)
 Francúzsko : Švajčiarsko 5:2 Lloris (29 rokov, 188 cm, 84 kg) : Benaglio (32 rokov, 194 cm, 85 kg)
 Argentína : Belgicko 1:0 Romero (29 rokov, 192 cm, 86 kg) : Courtois (24 rokov, 199 cm, 91 kg)
 Brazília : Taliansko 4:2 Julio César (36 rokov, 187 cm, 82 kg) : Buffon (38 rokov, 191 cm, 85 kg)
 Nemecko : Brazília 7:1 Neuer (30 rokov, 193 cm, 92 kg) : Júlio César (36 rokov, 187 cm, 82 kg)

Na základe víťazstva v zápase sme skúmaný súbor rozdelili na 40 brankárov víťazných družstiev a 40 brankárov porazených družstiev. Na získavanie výskumných údajov sme použili metódu nepriameho pozorovania a odborného posudzovania. Kvalitu realizácie obranných herných činností sme posudzovali pomocou 5 stupňovej hodnotiacej škály. V súvislosti s kvalitou obranných herných činností sme použili pojem účinnosť. Pod kvalitatívnym stupňom 1 sme rozumeli maximálne účinnú realizáciu OHČ, stupňom 2 účinnú OHČ, stupňom 3 málo účinnú OHČ, stupňom 4 neúčinnú OHČ, pod

stupňom 5 chybnú obrannú hernú činnosť. Činnosti sme charakterizovali v absolútnych a relatívnych hodnotách.

Vo výskume sme sa snažili o identifikáciu herného výkonu jednotlivých obranných herných činnostiach futbalových brankárov v zápase. Sledovali sme 12 obranných herných činností.

Herné činnosti bez lopty: riadenie hry a komunikácia, stávanie sa pri strelbe, stávanie sa. Herné činnosti s loptou: chytanie lopty po zemi na bránkovej čiare, chytanie vysokej lopty na bránkovej čiare, vyrážanie lopty na bránkovej čiare, chytanie lopty po zemi v pokutovom území, chytanie vysokej lopty v pokutovom území, vyrážanie lopty v pokutovom území, vybiehanie – odoberanie lopty, vybiehanie na center, vybiehanie mimo pokutové územie.

Hodnotenie herného výkonu brankárov vykonali odbornou expertízou videozáznamov zápasov. Každý zápas tvorila rovnaká dvojica renomovaných expertov. Pre registráciu premenných sme vytvorili zberný hárok, ktorý umožňoval registrovať vybrané obranné herné činnosti. V prípade, že sme neboli presvedčení so zaradením hodnotenej hernej činnosti do konkrétneho kvalitatívneho stupňa, zastavili sme videozáznam a vrátili obraz späť. Tým sme sledovali kvalitu registrácie a objektivitu hodnotenia obranných herných činností v zápase. Mieru úspešnosti družstva sme hodnotili víťazstvom, resp. prehrou. Pre väčšiu prehľadnosť sme získané výsledky zoradili do tabuliek. Pomocou Mediánového testu významnosti sme zisťovali, či medzi hodnotami frekvencie výskytu OHČ víťazných a porazených družstiev sú štatisticky významné rozdiely. Na interpretáciu výsledkov výskumu sme použili postupy opierajúce sa o logické metódy.

Výsledky

Pri zisťovaní a hodnotení výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia sme zaznamenali v súbore 645 obranných herných činností, priemerný frekvenčný výskyt v zápase u brankárov 16,13 zásahov (Tabuľka 1).

Tabuľka 1./ Table 1.

Frekvencia výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností jednotlivca brankárov v celom súbore./ The frequency of occurrence of the qualitative degrees assessment of playing activities of goalkeepers in the group.

Hodnotiacia stupnica	Riadenie hry a komunikácia	Stavanie sa pri streľbe	Stavanie sa	Chytanie lopty po zemi - bránkova čiara	Chytanie vysokej lopty - bránkova čiara	Vyrážanie lopty - bránkova čiara	Chytanie lopty po zemi - pokutové územie	Chytanie vysokej lopty - pokutové územie	Vyrážanie lopty - pokutové územie	Vybíehanie - odoberanie lopty	Vybíehanie na center	Vybíehanie mimo pokutové územie	Spolu	
1	n	37	8	21	52	43	62	89	81	13	77	38	15	536
	%	100	80	84	54,2	67,2	87,3	97,8	96,4	86,6	88,5	76,0	100	83,1
2	n	0	0	0	1	0	1	1	1	0	3	1	0	8
	%	0	0	0	1,0	0	1,4	1,1	1,2	0	3,5	2,0	0	1,2
3	n	0	0	2	1	0	2	1	1	0	1	2	0	10
	%	0	0	8	1,0	0	2,9	1,1	1,2	0	1,2	4,0	0	1,6
4	n	0	0	1	1	0	1	0	0	1	2	3	0	9
	%	0	0	4	1,0	0	1,4	0	0	6,7	2,2	6,0	0	1,4
5	n	0	2	1	41	21	5	0	1	1	4	6	0	82
	%	0	20	4	42,8	32,8	7,0	0	1,2	6,7	4,6	12,0	0	12,7
Spolu	n	37	10	25	96	64	71	91	84	15	87	50	15	645
	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Kvalitatívnym stupňom hodnotenia 1 bolo hodnotených 536 obranných herných činností, t.j. až 83,1 %. Najvýraznejšie na uvedených hodnotách sa podieľala herná činnosť chytanie lopty po zemi v pokutovom území s takmer 98 % (97,8 % – 89 OHČ) z celkovej frekvencie výskytu, potom chytanie vysokej lopty v pokutovom území (96,4 % – 81 OHČ), nasledovalo vybiehanie – odoberanie lopty (88,5 % – 77 OHČ) a vyrážanie lopty na bránkovej čiare (87,3 % – 62 OHČ). Najnižšou mierou sa podieľala herná činnosť stávanie sa pri strelbe s frekvenciou 8 činností. Frekvencia výskytu obranných herných činností hodnotených kvalitatívnym stupňom 2 až 4 bola nízka, takmer zhodná, rozdiely

minimálne (8 – 1,2 %; 10 – 1,6 %; 9 – 1,4 %). U obranných herných činností riadenie hry a komunikácia, stávanie sa pri strelbe, chytanie vysokej lopty na bránkovej čiare a vybiehanie mimo pokutové územie, sme evidovali nulovú frekvenciu výskytu, jednu pri vyrážaní lopty v pokutovom území, u ostatných kvalitatívnych stupňoch sa frekvencia pohybovala od 2 – 6 OHČ.

Zlé, chybné zákroky (kvalitatívny stupeň 5) tvorili druhý najvyšší frekvenčný výskyt obranných herných činností (82 – 12,4 %) celkovej frekvencie v súbore. Na uvedenej frekvencii sa podieľali najmä chybné chytanie lopty po zemi na bránkovej čiare (41 – 42,7 %), chytanie vysokej lopty na bránkovej čiare (21 – 32,8 %) z celkovej frekvencie uvedených herných činností. U obranných herných činností riadenie hry a komunikácia, chytanie lopty po zemi v pokutovom území, vybiehanie mimo pokutové územie, stupeň hodnotenia 5 sme nezaznamenali. Frekvencia výskytu u ostatných herných činností bola nízka, 1 – 6 zásahov.

U brankárov víťazných družstiev sme evidovali celkom 315 (48,8 %) obranných herných činností a priemerný frekvenčný výskyt v zápase 15,8 OHČ (Tabuľka 2). 280 obranných herných činností, čo predstavovalo takmer 90 % (280 – 88,9 %), bolo hodnotených kvalitatívnym stupňom 1. Na tejto hodnote najvyššou mierou sa podieľala herná činnosť chytanie lopty po zemi v pokutovom území (42 – 97,7 %) celkového výskytu uvedenej hernej činnosti, nasledovalo chytanie vysokej lopty v pokutovom území (40 – 97,6 %), vybiehanie – odoberanie lopty (34 – 87,2 %), vyrážanie lopty na bránkovej čiare (31 – 88,6 %), potom s nižšou frekvenciou výskytu chytanie lopty po zemi na bránkovej čiare (29 – 69,1 %), chytanie vysokej lopty na bránkovej čiare (28 – 93,6 %), vybiehanie na center (21 – 80,8 %), riadenie hry a komunikácia (20 – 100 %) a nakoniec s najnižšími frekvenciami výskytu OHČ stávanie sa (13 – 92,9 %, vybiehanie mimo pokutové územie (12 – 100 %), vyrážanie lopty v pokutovom území (6 – 85,7 %) a stávanie sa pri strelbe (4 – 82,9 %). Frekvencia výskytu obranných herných činností hodnotených kvalitatívnymi stupňami 2 – 4 bola výrazne nižšia (5 – 1,6 %; 7 – 2,2 %; 6 – 1,9 %). U obranných herných činností riadenie hry a komunikácia, stávanie sa pri strelbe, vybiehanie mimo pokutové územie sme zaznamenali nulovú frekvenciu, u 2 stupňa 5, u 3 stupňa 7 a u 4 stupňa po 6 zásahov.

Tabuľka 2./ Table 2.

Frekvencia výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností jednotlivca víťazných družstiev./ The frequency of occurrence of qualitative degrees assessment of playing activities of goalkeepers of winning teams.

Hodnotiaci stupnica	Riadenie hry a komunikácia	Stavanie sa pri strelbe	Stavanie sa	Chytanie lopty po zemi - bránkova čiara	Chytanie vysokej lopty - bránkova čiara	Vyrážanie lopty - bránkova čiara	Chytanie lopty po zemi - pokutové územie	Chytanie vysokej lopty - pokutové územie	Vyrážanie lopty - pokutové územie	Vybíehanie - odoberanie lopty	Vybíehanie na center	Vybíehanie mimo pokutové územie	Spolu	
1	n	20	4	13	29	28	31	42	40	6	34	21	12	280
	%	100	100	92,8	69,1	93,6	88,5	97,8	97,6	85,7	87,1	80,8	100	88,9
2	n	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5
	%	0	0	0	2,4	0	2,9	1,1	2,4	0	2,6	0	0	1,6
3	n	0	0	0	1	0	2	1	0	0	1	2	0	7
	%	0	0	0	2,4	0	5,7	1,1	0	0	2,6	7,7	0	2,2
4	n	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	1	0	6
	%	0	0	7,2	2,4	0	0	0	0	14,3	5,1	3,8	0	1,9
5	n	0	0	0	10	3	1	0	0	0	1	2	0	17
	%	0	0	0	23,7	6,4	2,9	0	0	0	2,6	7,7	0	5,4
Spolu	n	20	4	14	42	31	35	44	41	7	39	26	12	315
	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Hodnota 17 – 5,4 % prezentovala frekvenciu výskytu obranných herných činností kvalitatívneho stupňa hodnotenia 5. Brankári víťazných družstiev mali relatívne málo chybných zákrokov. Potvrďuje to aj zaznamenaná nulová frekvencia u 7 obranných herných činností. Výnimku tvorí OHČ chytanie lopty po zemi na bránkovej čiare s 10 chybnými zákrokmi.

U brankárov porazených družstiev sme registrovali celkom 330 obranných herných činností, čo predstavovalo 51,2 %, čiže vyššiu frekvenciu výskytu, vyjadrenú v absolútnych hodnotách o 15 obranných herných činností a v relatívnych hodnotách o 2,32 %, než u brankárov víťazných družstiev. Zistený priemerný výskyt v zápase bol 16,5 obranných herných činností (Tabuľka 3). Bol vyšší, ale zanedbateľný 0,75 %.

Kvalitatívnym stupňom hodnotenia 1 bolo hodnotených 256 obranných herných činností, vyjadrená v relatívnych hodnotách 77,6 %, čo znamenalo nižší frekvenčný výskyt v absolútnych hodnotách o 24 obranných herných činností a v relatívnych hodnotách o 11,32 %, než u brankárov víťazných družstiev. Rozdiely sme zaznamenali u 10 obranných herných činností a vo dvoch bol frekvenčný výskyt zhodný.

Najväčšie rozdiely v prospech víťazných družstiev sme evidovali v chytaní vysokej lopty na bránkovej čiare (13 obranných herných činností), vo vybiehaní mimo pokutové územie (9 obranných herných činností) a v chytaní lopty po zemi na bránkovej čiare (6 obranných herných činností). Najväčšie rozdiely v prospech porazených družstiev sme zaznamenali v obranných herných činnostiach vybiehanie – odoberanie lopty (9 obranných herných činností) a v chytaní lopty po zemi v pokutovom území (5 obranných herných činností). Ostatné rozdiely boli veľmi nízke.

Tabuľka 3./ Table 3.

Frekvencia výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností jednotlivca porazených družstiev./ The frequency of occurrence of qualitative grading levels of defensive playing activities of goalkeepers of losing teams.

Hodnotiaca stupnica		Riadenie hry a komunikácia	Stavanie sa pri streľbe	Stavanie sa	Chytanie lopty po zemi - bránkova čiara	Chytanie vysokej lopty - bránkova čiara	Vyrážanie lopty - bránkova čiara	Chytanie lopty po zemi - pokutové územie	Chytanie vysokej lopty - pokutové územie	Vyrážanie mimo pokutové územie	Vybíhanie - odoberanie lopty	Vybíhanie na center	Vybíhanie mimo pokutové územie	Spolu
1	n	17	4	8	23	15	31	47	41	7	43	17	3	256
	%	100	66,7	72,7	42,6	45,5	86,1	100	95,4	87,5	89,6	70,8	100	77,6
2	n	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	3
	%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,2	4,2	0	0,9
3	n	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3
	%	0	0	18,2	0	0	0	0	2,3	0	0	0	0	0,9
4	n	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	3
	%	0	0	0	0	0	2,8	0	0	0	0	8,4	0	0,9
5	n	0	2	1	31	18	4	0	1	1	3	4	0	65
	%	0	33,3	9,1	57,4	54,5	11,1	0	2,3	12,5	6,2	16,6	0	19,7
Spolu	n	17	6	11	54	33	36	47	43	8	48	24	3	330
	%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Zistený frekvenčný výskyt kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností 2 až 4 hodnotiaceho stupňa bol nízky po 3 obranné herné činnosti, nižší než u brankárov víťazných družstiev o dve, štyri a tri obranných herné činnosti, resp. zákroky. Zaujímavý je nulový frekvenčný výskyt obranných herných činností. U brankárov porazených družstiev, u 10 obranných herných činností, sme registrovali v 2,3 a 4 kvalitatívnom stupni hodnotenia nulový frekvenčný výskyt. U brankárov víťazných družstiev, u 7 obranných herných činností v druhom, treťom a štvrtom kvalitatívnom stupni hodnotenia sme registrovali nulový frekvenčný výskyt. Kvalitatívny stupeň hodnotenia 5 vykazoval najvyššie rozdiely vo frekvencii výskytu obranných herných činností brankárov víťazných a porazených družstiev. U brankárov porazených družstiev sme evidovali 65 obranných herných činností, vyjadrené percentami 19,7 %. Zistený rozdiel v absolútnych hodnotách bol 48 obranných herných činností, v relatívnych hodnotách 17,3 %. Je zrejmé, že obranné herné činnosti brankárov porazených družstiev boli jednoznačne výraznejšie hodnotené kvalitatívnym stupňom hodnotenia 5, čo znamená, že chybovali podstatne viac než brankári víťazných družstiev. Na výške početnosti chýb sa podieľali najmä obranné herné činnosti chytanie lopty na bránkovej čiare (rozdiel 15), ostatné rozdiely boli nízke. Registrovali sme aj rozdiely v nulovej frekvencii výskytu (3, resp. 7 obranných herných činností).

Tabulka 4./ Table 4.

Frekvencia výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností jednotlivca, ktoré bezprostredne ohrozujú bránku u víťazných družstiev./ The frequency of occurrence of qualitative degrees assessment of playing activities of goalkeepers that directly endanger the goal of winning teams.

Hodnotiacia stupnica	Chytanie lopty po zemi - bránková čiara	Chytanie vysokej lopty - bránková čiara	Vyrážanie lopty - bránková čiara	Chytanie lopty po zemi - pokutové územie	Chytanie vysokej lopty - pokutové územie	Vyrážanie lopty - pokutové územie	Spolu	%
1	29	28	31	42	40	6	176	88
2	1	0	1	1	1	0	4	2
3	1	0	2	1	0	0	4	2
4	1	0	0	0	0	1	2	1
5	10	3	1	0	0	0	14	7
Spolu							200	100

Tabulka 5./ Table 5.

Frekvencia výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia obranných herných činností jednotlivca, ktoré bezprostredne ohrozujú bránku u porazených družstiev./ The frequency of occurrence of qualitative grading levels of defensive playing activities of goalkeepers that directly endanger the goal of losing teams.

Hodnotiacia stupnica	Chytanie lopty po zemi - bránková čiara	Chytanie vysokej lopty - bránková čiara	Vyrážanie lopty - bránková čiara	Chytanie lopty po zemi - pokutové územie	Chytanie vysokej lopty - pokutové územie	Vyrážanie lopty - pokutové územie	Spolu	%
1	23	15	31	47	41	7	164	74,20814
2	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	0	0	0	1	0	1	0,452489
4	0	0	1	0	0	0	1	0,452489
5	31	18	4	0	1	1	55	24,88688
Spolu							221	100

Výsledky sme podrobili štatistickému testovaniu významnosti, ale výsledky neboli štatisticky významné a preto sme porovnali iba herné činnosti brankárov, ktoré bezprostredne ohrozujú bránu a vytvorili koláčový graf. Z grafu 1. a 2. ako aj z tabuľky 4. a 5. je zrejmé, že brankári víťazných družstiev zasahovali častejšie maximálne účinne (176; 88 %) ako brankári porazených družstiev (164; 74,2 %) a brankári porazených družstiev zasahovali častejšie chybné (55; 24,8 %) ako brankári víťazných družstiev (14; 7 %).

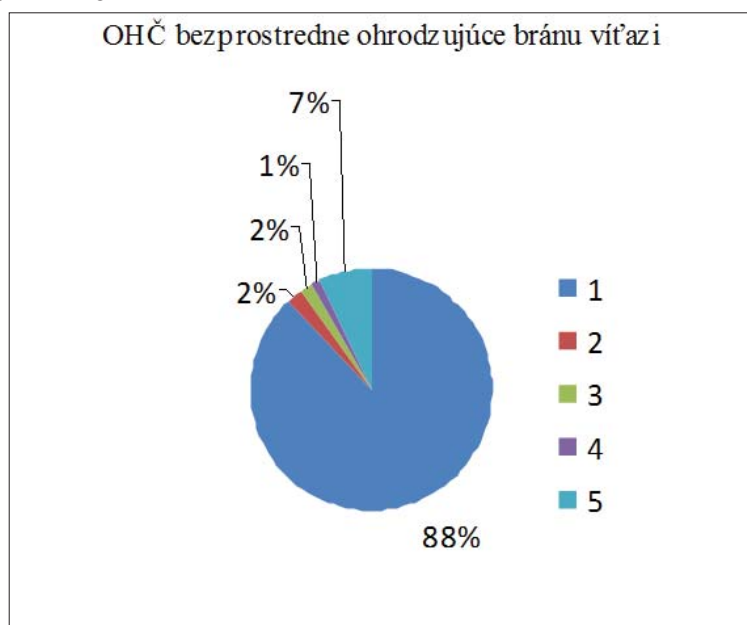
Diskusia

Výkon hráča je zložitý jav. Výkon v hre je základným a rozhodujúcim kritériom jeho výkonnosti. Štruktúra výkonu hráča v poli a brankára vo futbale je rozdielna. Myslíme si, že doterajšie metódy vzájomného porovnávania výkonu sú už prekonané. Rozdielny obsah športovej prípravy si žiada aj oddelenosť ich hodnotenia. Z množstva metód ako najvhodnejšia sa nám javila metóda objektívnej analýzy hry, ktorá je založená na pozorovaní a hodnotení činnosti brankára v priebehu hry. Na hodnotenie kvality vykonanie OHČ sme použili hodnotiacu päťstupňovú škálu. Najväčšiu objektivnosť predstavuje podľa Prídala (2001) trojstupňové škály a relatívne najmenšiu päť. Priklonili sme sa k Buchtelovi et al. (2011), ktorý päťstupňovú stupnicu považuje za vhodnejšiu, nakoľko poskytuje detailnejšie rozlíšenie kvality jednotlivých herných činností. Objektivita hodnotenia vyžaduje však presné definovanie jednotlivých hodnotiacich stupňov. Z pohľadu športovej úspešnosti družstva sme zaznamenali rozdielnú frekvenciu výskytu kvalitatívnych stupňov hodnotenia OHČ, najmä stupňa 1 a 5. U kvalitatívneho stupňa 1 konštatujeme vyššiu frekvenciu excelentných OHČ víťazných družstiev (88,9 % – 280 resp. 77,6 % – 556). U kvalitatívneho stupňa 5 konštatujeme vyššiu frekvenciu zlých

OHČ u porazených družstiev (19,7 % – 65 resp. 5,4 % – 17). Sme presvedčení, že brankári by mali ovládať všetky OHČ bez ohľadu ako často sú v zápase frekventované a aké úlohy v zápase plnia. Na viac, ukazuje sa potreba redukcie početnosti obranných herných činností, prípadne zlúčenie niektorých obranných herných činností.

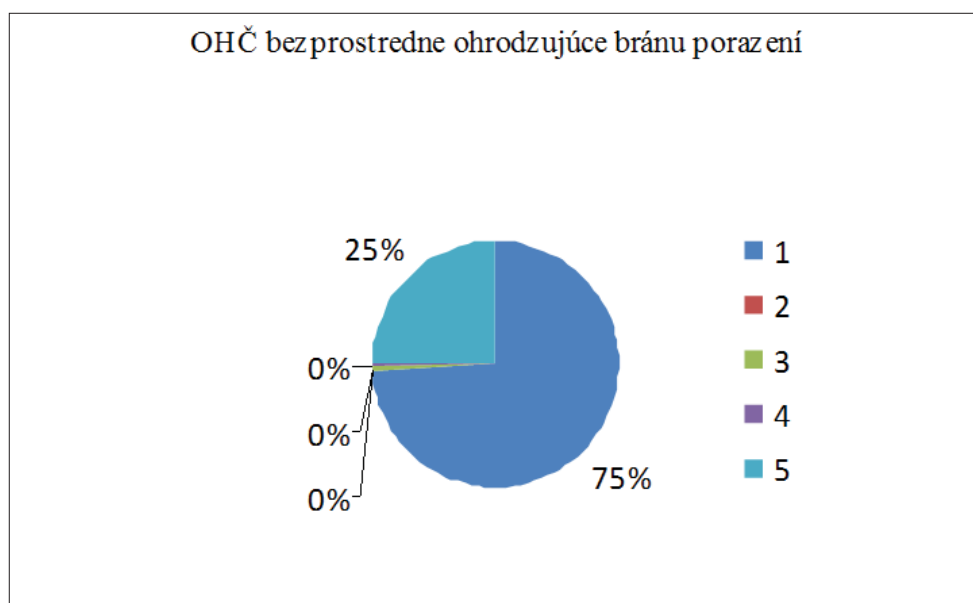
Graf 1./ Graph 1.

Percentuálne zastúpenie obranných herných činností jednotlivca, ktoré bezprostredne ohrozujú bránu u víťazných družstiev./ Percentage representation of playing activities of goalkeepers that directly endanger the goal of winning teams.



Graf 2./ Graph 2.

Percentuálne zastúpenie obranných herných činností jednotlivca, ktoré bezprostredne ohrozujú bránu u porazených družstiev./ Percentage representation of playing activities of goalkeepers that directly endanger the goal of losing teams.



Záver

Kvalitatívnym stupňom hodnotenia 1 bolo v súbore hodnotených 83,1 % obranných herných činností.

Zlé, chybné zákroky (kvalitatívny stupeň hodnotenia 5) tvorili druhý najvyšší frekvenčný výskyt obranných herných činností – 12,4 %.

U brankárov víťazných družstiev kvalitatívnym stupňom hodnotenia 1 bolo hodnotených takmer 90 % obranných herných činností. Brankári víťazných družstiev mali relatívne málo chybných zákrokov (5,4 %), stupeň 5.

U brankárov porazených družstiev kvalitatívnym stupňom hodnotenia 1 bolo hodnotených takmer 78 % obranných herných činností, čo je menej než u brankárov víťazných družstiev, rozdiel 24 OHČ – 11,3 %.

Brankári porazených družstiev mali viac chybných zákrokov než brankári víťazných družstiev (19,7 %), rozdiel 48 OHČ – 14,3 %.

Pri obranných herných činnostiach, ktoré bezprostredne ohrozujú bránu, brankári víťazných družstiev zasahovali častejšie maximálne účinne (176,88 %) ako brankári porazených družstiev (164,74,2 %) a brankári porazených družstiev zasahovali častejšie chybné (55,24,8%) ako brankári víťazných družstiev (14,7 %).

Poznatky smerujú k interpretácii nárokov na výkon brankára a k transformácii do tréningového procesu, kde by sa brankári mali venovať nácviku a zdokonaľovaniu herných činností, ktoré sa vyskytujú v zápasoch najčastejšie. Z nášho výskumu vyplynulo, že najfrekvencovanejšie herné činnosti boli, chytanie lopty po zemi na bránkovej čiare, chytanie lopty po zemi v pokutovom území, vybiehanie – odoberanie lopty a chytanie vysokej lopty v pokutovom území.

Literatúra

- Buchtel, J., Ejem, M., & Vorálek, R. (2011). *Trénik volejbalu*. Praha: Karolinum.
- Holienka, M. (2015). Kvalitatívna a kvantitatívne parametre herných činností brankárov na Majstrovstvách sveta 2014 vo futbale. In *Telesná výchova a šport 25*. Bratislava: FTVŠ UK.
- Hrnčiarik, P. (2012). *Vplyv špecifických tréningových podnetov na individuálny herný výkon juniorského brankára vo futbale*. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK.
- Kačáni, L. (2000). *Futbal. Teória a prax hernej prípravy*. Bratislava: SPN.
- Kačáni, L. (2005). *Futbal – herná príprava 2*. Bratislava: SFZ.
- Korček, F. (1988). *Teória a didaktika športu*. Bratislava: Šport STV.
- Pakusza, Z. (2005). *Komplexný rozvoj hernej spôsobilosti mladých futbalistov*. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK.
- Peráček, P. (2003). *Teória a didaktika zvoleného športu futbal*. Bratislava: UK.
- Peráček, P., & Hrnčiarik, P. (2010). Analýza vybraných aspektov individuálneho herného výkonu brankárov v kategórii juniorov vo futbale. In *Zborník vedeckých prác katedry hier FTVŠ UK*. Bratislava: FTVŠ UK.
- Peráček, P., Hrnčiarik, P., & Kostolanský, A. (2008). Hodnotenie herného výkonu brankára. *Futbal magazín*, vol. XVI, Bratislava, Slovakia: Ikarus.
- Přídal, V. (2001). Závislosť úspešnosti družstva od kvantitatívnych a kvalitatívnych charakteristík herných činností jednotlivca vo volejbale. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, vol. XLII. Bratislava: FTVŠ UK.
- Tarkovič, Š. (2014). *Analýza hry družstiev a poznatky do praxe z Majstrovstiev sveta 2014 vo futbale*. Senec: SFZ.

Mgr. Oto Honz

Strojnícka fakulta STU

Ústav jazykov a športu

Nám. slobody 17

81231 Bratislava

Slovenská republika

oto.honz@stuba.sk

INTERVENCE DECHOVÝCH CVIČENÍ A JEJÍ VLIV NA DECHOVÝ STEREOTYP

INTERVENTION BREATHING EXERCISE AND ITS EFFECT ON BREATHING PATTERN

R. Malátová & P. Bahenský

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu

ABSTRACT

Breathing problems occur across the spectrum of the population. The disorder of breathing pattern we see very often, despite the fact that proper breathing is a prerequisite for the optimum functioning of the musculoskeletal system, proper posture and mental well-being. Incorrect breathing can be caused by blockages of vertebrae and ribs, malfunctioning wind and stabilizing muscles, allergies, lung disease, heart failure, and especially excessive stress. If impulses causing inappropriate tidal stereotype has for too long, the fault is fixed and must be conscious correcting (targeted compensation exercise) removed. For testing, we used the stereotype of respiratory muscle dynamometer. Application-month targeted intervention breathing exercises in a group of young athletes (nineteen probands participating in the intervention and control groups eighteen probands) aged 17.26 ± 1.80 factually demonstrated a statistically significant impact on the involvement and strengthening of respiratory muscles activating the diaphragmatic breathing within idle breathing, and deepened breathing.

Keywords: breathing pattern; dysfunctional breathing; breathing exercises; posture; postural stability

SOUHRN

Dechové obtíže se vyskytují napříč celým spektrem populace. S poruchou dechového stereotypu se setkáváme velmi často i přes skutečnost, že správné dýchání je nezbytným předpokladem optimálního fungování pohybového aparátu, správného držení těla i psychické pohody. Nesprávné dýchání může být způsobeno bloádami obratlů a žeber, špatnou funkcí dechových a stabilizačních svalů, alergiemi, onemocněním plic, srdeční slabostí a především nadměrným stresem. Pokud podněty způsobující nevhodný dechový stereotyp působí příliš dlouho, porucha se zafixuje a je nutné ji vědomým korigováním (cíleným kompenzačním cvičením) odstranit. Pro vyšetření dechového stereotypu jsme použili svalový dynamometr. Aplikace dvouměsíční intervence cílených dechových cvičení u skupiny mladých atletů (devatenáct probandů účastnících se intervence a osmnáct probandů kontrolní skupiny) ve věku $17,26 \pm 1,80$ prokázala věcně i statisticky významný vliv na zapojení a posílení dýchacích svalů aktivujících se bráničním dýcháním v rámci klidového dýchání, i prohloubeného dýchání.

Klíčová slova: dechový stereotyp; dysfunkční dýchání; dechová cvičení; držení těla; posturální stabilita

Úvod

Dýchání je jednou ze základních životních funkcí. Jedná se biologický proces, který přímo či nepřímo souvisí se všemi fyziologickými funkcemi organismu. Respirace je centrálním aspektem celého našeho bytí a jednou z našich nejdůležitějších životních funkcí. Poruchy dechového stereotypu mohou být prvním příznakem toho, že v lidském těle všechno není zcela v pořádku, ať už se jedná o mechanické, fyziologické nebo psychologické dysfunkce (Clifton - Smith & Rowley, 2011). Proces dýchání je dokonale koordinován a řízen z mozkového kmene a prodloužené míchy (Smolíková & Máček, 2010). Dechové pohyby probíhají automaticky, pod vlivem autonomního nervstva, avšak hloubku a rytmus

dechu lze ovládat i vědomě vůlí. Můžeme tedy vůlí ovlivnit jinak mimovolní činnost (Mourek, 2005; Votava, 1988). Skutečnost dvojího řízení dýchacích pohybů ukazuje na možnost volního zásahu dechovými pohyby do oblasti autonomního nervového systému, čehož lze využít k ovlivnění činnosti vnitřních orgánů a tím i zdraví (k fyziologické i psychologické regulaci). Dýchání a dechové pohyby udržují nejen základní metabolické pochody spojené s výměnou plynů, ale ovlivňují i držení těla, posturu (Véle, 2012). Z toho vyplývá, že dýchání ovlivňuje posturální stabilitu a kvalita posturální stability ovlivňuje dýchání. Podle Koláře et al. (2009) je posturální stabilita definována jako schopnost zajistit vzpřímené držení těla a zároveň reagovat na změny zevních a vnitřních sil tak, aby nedošlo k nezamýšlenému či neřízenému pádu. Dylevský, Druda & Mrázková (2000) popisují posturální stabilitu jako vyváženou a koordinovanou pozici těla jako celku nebo jako vysoce specializovaný proces udržování rovnováhy, polohy těla a jeho částí ve stále se měnícím prostředí. Je to pohybový regulační mechanismus těla, předchází pohyb a po provedení pohybu se snaží dosaženou polohu udržet. Nejde tedy o jednorázové zaujetí stálé polohy, ale o kontinuální zaujímání stálé polohy (Kolář et al., 2009). Dechové pohyby jsou tedy ovlivňovány nejen vnitřním a vnějším prostředím, ale i stavem mysli. Radost podmiňuje extenční držení těla a zvyšuje dechové pohyby. Smutek, deprese se projevují flekčním držení těla s omezením dechových pohybů (Véle, 2012).

Rytmičtý pohyb respirace (respirační pumpa) vytváří rytmické změny tlaku mezi hrudní a břišní dutinou, což je velmi důležité pro pohyb tělních tekutin jako je krev a lymfa. Dechové pohyby rozdělujeme do tří sektorů a to do břišního, dolního hrudního respektive bráničního a horního hrudního (podklíčkového). Hrudní sektory se od sebe liší rozdílným pohybem žeber v daných úsecích. Dýchací pohyby probíhají jako střídavá rytmická aktivita dýchacích svalů v závislosti na pohybové aktivitě nebo i na stresovém stavu organismu. Při dýchacích pohybech se aktivují současně i svaly osového orgánu. Dýchací svalstvo se dělí podle funkčně anatomického rozdělení na primární a akcesorní svaly inspirační a primární a akcesorní svaly expirační. Nejdůležitějším dýchacím svaem je m. diafragma (bránice) (Dylevský, 2009; Véle, 2012). Při inspiraci se zároveň s bránicí smršťují i mm. intercostales externi. Svalové snopce bránice se koncentricky kontrahují a vyvolávají shora tlak na obsah břišní dutiny. Tento tlak se přenáší až do pánevní oblasti. Aby nevznikl výhřez pánevních orgánů, kontrahuje se současně s bránicí koncentricky i svalstvo pánevního dna. Bránice a pánevní dno společně tvoří dva jakési písky, které působí proti sobě shora a zdola, čímž roztlačují obsah břišní dutiny do zbylých směrů - vpřed a do stran, resp. vzad. Bránice má poměrně velkou plochu, proto se při jejím poklesu zvyšuje nitrobřišní tlak, a zároveň výrazně stlačuje bederní páteř. Zde se uplatňuje funkce příčného břišního svalu, který se aktivuje excentricky a brání obsahu břišní dutiny v pohybu vpřed a do stran. Proto se při nádechu zvětšuje obvod pasu. Tendence k pohybu obsahu břišní dutiny při nádechu směrem vzad je při většině posturálních situací minimální (Dylevský, 2006; Dylevský et al., 2000; Malátová, 2015). Bránice je současně i důležitým svaem s posturální funkcí (Smolíková & Máček, 2010). Na pohybu bránice závisí až 75 % změny nitrohrudního prostoru při klidném dýchání a činnost samotné bránice je dostatečná k 2/3 vitální kapacity plic (Kolář et al., 2009). Rozsah pohybu bránice je 1–2 cm při klidovém dýchání a až 10 cm při dýchání usilovném. Při něm se zapojují i zevní mezižeberní svaly. Při extrémní ventilaci se zapojují pomocné dýchací svaly, které zvedají 1. a 2. žebro a sternum (Rokyta, 2000).

Clifton - Smith & Rowley (2011) definují poruchu dechového stereotypu jako nepřiměřené dýchání, které je dostatečné pro projev daných symptomů bez organické příčiny. Porucha dechového stereotypu bez strukturálního podkladu vychází ze svalových dysbalancí, funkčních poruch pohybového systému, které vedou k neefektivnímu dýchání. Vznikají jako adaptační mechanismy na vnější vlivy v oblasti svalstva. Svalová dysbalance je založena na základě poruchy svalové rovnováhy, kdy jeden z antagonistů nabude převahy nad druhým. Vzniká diferencovaný proces tak, že některé svaly reagují útlumovými projevy (oslabují se), jiné reagují svalovým zkrácením. Zpočátku vzniku svalové dysbalance je porušena svalová souhra na základě změny svalového tonu v postiženém segmentu a tím je ovlivněno i jeho držení ve prospěch hypertonického svalu. Pokud se situace neupraví, hypertonie narůstá a vzniká až křečovitá napětí, svalový spazmus. Nakonec se objevuje strukturální přestavba, kdy se zkrátí i vazivová složka, omezuje se pohyb. Jedná se o svaly posturální, které mají převahu červených vláken. Na druhé straně kloubu vnika funkční útlum, hypotonus. Hypotonické svaly se protáhnou, postupně ochabují, ztrácejí na hmotnosti, atrofují. Jedná se o svaly fázické. Tyto svaly mají převahu bílých svalových vláken. Svaly s tendencí ke zkrácení v oblasti trupu ovlivňující postavení

hrudníku jsou horní fixátory lopatek, prsní svaly, paravertebrální svaly v oblasti bederní lordózy a flexory kyčlí. Svaly s tendencí k ochabnutí jsou dolní fixátory lopatek, abdominální a gluteální svaly. Příčinou svalové dysbalance může být i vzdálená porucha, jako reflexní zněna ve svalu, na kterou reagují ostatní svaly nebo bolest, která nutí organismus zaujmout antalgickou polohu, která nemusí být ideálním východiskem pro pohybové stereotypy (Véle, 1997; Malátová, 2015). Z tohoto důvodu je při ovlivňování dýchacích funkcí důležité brát v úvahu provázanost dýchacího a pohybového systému (Kolář, 2009; Máček & Smolíková, 1995; Neumannová & Zatloukal 2011).

Provedení dechových pohybů se označuje jako dechová vlna. Začíná nádechem, postupuje od dolního sektoru přes střední k hornímu sektoru. Výdechová vlna začíná poklesem břišní stěny, současně klesá kaudálním směrem dolní část hrudníku. Následně dochází ke stažení hrudní kosti a výdech končí aktivitou břišních svalů (Bursová 2005; Mourek, 1995; Véle, 2006).

Pro zhodnocení dechového stereotypu je možné použít palpační vyšetření dýchání, celotělovou pleťsmografii, skiagram hrudníku, spirometrii, případně různé přístroje zaznamenávající změnu zdvihu jednotlivých segmentů trupu (Cahalin, 2004; Kandus & Satinská, 2001; Lewit, 2003). Zapojení jednotlivých segmentů svalů je možné např. prostřednictvím 3-dimenzionálního systému (Kaneko & Horie, 2012). Kaneko & Horie (2012) provedli měření prostřednictvím třinácti sond v různých polohách, při klidném i hlubokém dýchání a zjistili souvislost dýchacích pohybů s věkem, držení těla a pohlavím. Zachycení dechových pohybů je možné hodnotit pomocí obvodových parametrů hrudníku přes mesosternale a xisphosternale, hodnotí se rozdíl mezi nádechem a výdechem, který je v testu zaznamenán (Cahalin, 2004). Bockenbauer et al. (2007) měřili rozšíření hrudníku krejčovským metrem, který drželi kolem obvodu hrudníku ve dvou úrovních (rovinách). Svrchní měření hrudní expanze bylo provedeno na úrovni trnového výběžku pátého hrudního obratle a třetího mezižebního prostoru uprostřed klíční kosti. Spodní měření hrudní expanze bylo provedeno v úrovni trnového výběžku desátého hrudního obratle a mečovitého výběžku. Při maximálním nádechu a maximálním výdechu tři zkoušející měřili hrudní expanzi na obou úrovních. Studie potvrdila, že měření látkovým metrem je objektivní pro vyšetření pohybů hrudníku ve středním a horním sektoru hrudníku (Bockenbauer et al., 2007). Moll a Wright (1972) měřili rozpínavost hrudníku dvěma technikami, pomocí kaliperu a pomocí krejčovského metru na čtvrtém mezižebním prostoru se zvednutými pažemi pacienta. Došli k závěru, že samotné obvodové měření by mělo být dostačující. Též Burgos - Vargas et al. (1993) měřili obvod rozpínavosti hrudníku krejčovským metrem na čtvrtém mezižebním prostoru (paže ve zvýšené pozici). Aktivita dýchacích svalů v průběhu dýchání může být zjištěna prostřednictvím polyelektromyografického vyšetření (Kandus & Satinská, 2001). Pro vyšetření síly dýchacích svalů lze využít i neinvazivní metody vyšetření maximálních inspiračních a expiračních ústních tlaků (Harik-Khan, Wise, & Fozard, 1998; Rochester, 2003).

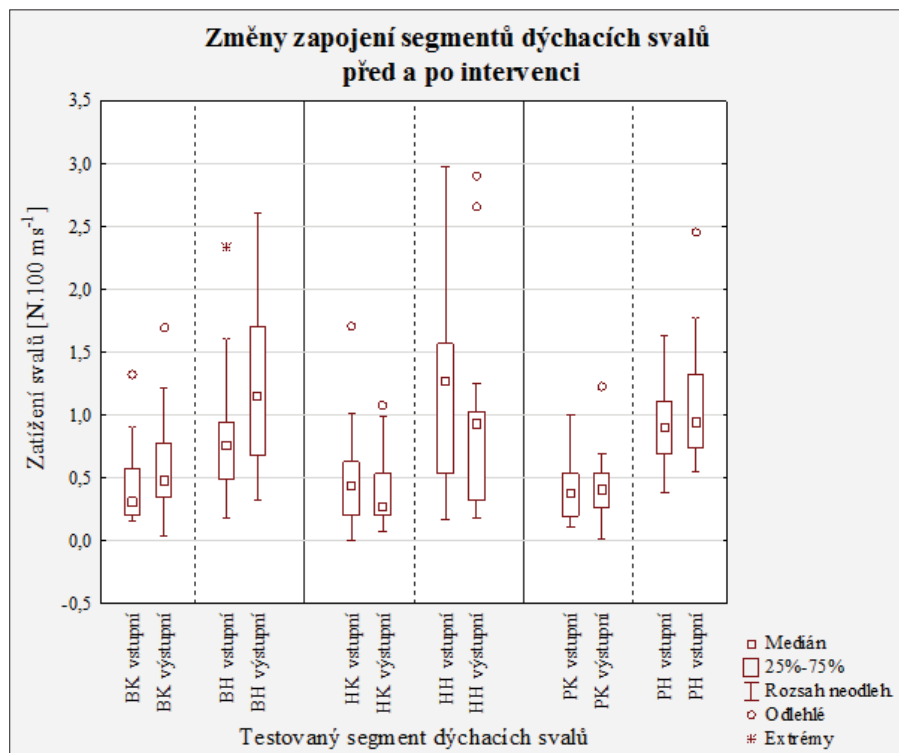
Změna dechového stereotypu je možná pomocí nácviku hlubokého dýchání, což potvrdili ve své práci i Thomas & McIntosh (1994). V průběhu nácviku je nezbytné kontrolovat dechový vzorec probanda a upozornit jej na případné nedostatky (Smolíková & Máček, 2010). Aby se začaly projevovat důsledky nácviku některé techniky dýchání, je potřeba nácvik provádět určitou dobu, minimálně deset dechových cviků. Tím se v těle vytvoří důležitý pravidelný rytmus. Jednou z technik dýchání je izolované dýchání, kdy se nacvičují tři odlišné způsoby dýchání: brániční dýchání, hrudní dýchání a podklíčkové dýchání. Cílem nácviku bráničního dýchání je zejména uvědomit si činnost bránice a naučit se ji ovládat. Cílem procvičení hrudního dýchání je zvýšení pružnosti hrudního koše. Cílem nácviku podklíčkového dýchání je uvolnit oblast šíje a uvědomit si přístupnost horních laloků plic (Lysebeth, 1984; Votava, 1988). Aby bylo možné ovlivnit mezisvalovou koordinaci a zlepšit efekt nitrosvalové koordinace, je potřeba cvičit minimálně šest až osm týdnů. Adaptační změny ve formě hypertrofie se projevují až po delší době v řádu měsíců či roků (Dovalil et al., 2005). Cílem práce bylo zjistit vliv intervenčních dechových cvičení na stereotyp dýchání.

Metodika

Tato studie byla provedena v Laboratoři zátěžové diagnostiky, katedry tělesné výchovy a sportu, Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Studie se zúčastnilo 37 probandů ve věku $17,26 \pm 1,80$. Všichni probandi se šestkrát týdně věnují vytrvalostnímu sportu, jedná se o běžce na střední a dlouhé tratě. Devatenáct probandů se zúčastnilo intervence (deset dívek a devět chlapců) a osmnáct probandů tvořilo kontrolní skupinu (devět dívek a devět chlapců).

Obrázek 1./ Figure 1.

Zapojení jednotlivých segmentů hrudníku při klidovém a hlubokém dýchání před intervencí a po ní (dýchání: BK – břišní klidové, BH – břišní hluboké, HK – hrudní klidové, HH – hrudní hluboké, PK – podklíčkové klidové, PH – podklíčkové hluboké)./ Involvement of the various segments of the thorax during resting breathing and breathe deeply before the intervention and after (breathing: BK – abdominal resting, BH – abdominal deep, HK – chest resting, HH – chest deep, PK – subclavian resting, PH – subclavian deep).



Pro vyšetření dechového stereotypu jsme použili svalový dynamometr (Malátová et al., 2007, 2008). Díky skutečnosti, že svalový dynamometr je schopen zaznamenávat dynamiku pohybu, lze jím zaznamenat i dynamiku dechové činnosti. Při analýze dýchacích pohybů vycházíme z koncepce tří sektorů (tři pátí) hrudníku. Proto pro měření jsme zvolili tři sondy. Místa pro přiložení sond byla vybrána na základě kinematiky zmíněných hrudních sektorů (Dylevský, 2009). Dolní sektor hrudníku (abdominální) se nachází pod apertura thoracis inferior. Anatomicky se na stavbě účastní břišní svaly a jejich začátky na chrupavčité části nepravých žebírek a na hrudní kosti. Na ventrální straně v úrovni L4-5 bude umístěna první sonda. Střední sektor hrudníku (dolní hrudní) je na hrudní páteři vymezen úsekem Th6-Th12 a pátým až dvanáctým žebrem. V této oblasti na úrovni 8-9 žebra na ventrální straně pod sternem bude umístěna druhá sonda. Horní hrudní sektor (horní hrudní, apikální) sahá od C4 po Th3-4 a do horní apertury k pátému žebíru. Na úrovni 3 až 4 žebra na ventrální straně v oblasti sternu bude umístěna třetí sonda. Pohyby hrudní páteře ovlivňují dynamiku dýchání, dýchání ovlivňuje dynamiku páteře (Dylevský, 2009). Test dechové dynamometrie byl proveden ve vzpřímeném stoji. Vertikální poloha je pro dýchání polohou fyziologickou (Smolíkova & Máček, 2010). Tímto přístrojem lze zaznamenat aktivaci dýchacích svalů. Měří okamžité hodnoty silového působení svalů v závislosti na čase. Lze tedy vyhodnotit velikost síly i její dynamiku. Prostřednictvím sond jsme zaznamenali zdvihy jednotlivých segmentů po dobu jedné minuty při klidovém dýchání a po dobu jedné minuty při prohloubeném dýchání. Při zpracování dat jsme pracovali s průměrem deseti nádechů a deseti výdechů. Výzkumný soubor se věnoval nácviku dechových cvičení po dobu osmi týdnů. Intervennční program obsahoval cvičení zaměřená na izolované dýchání v různých polohách, na nácvik dechové vlny, plného dechu a rytmického dýchání. Dále jsme plný dech procvičovali v souladu s pohybem v krátkých dynamických sestavách (Polášek, 1990; Hošková & Matoušová, 2007; Kombercová &

Svobodová, 2000; Bursová, 2005). Po vstupním vyšetření byli probandi prakticky seznámeni s dechovými cvičeními, proběhla jejich edukace pod odborným vedením. Probandi měli za úkol daná dechová cvičení provádět v domácím prostředí minimálně pětkrát týdně po dobu alespoň deseti minut. Vždy jednou týdně probíhalo společné cvičení na konci běžecské tréninkové jednotky, pod odborným vedením, kdy cvičení bylo kontrolováno a korigováno. Následně bylo provedeno výstupní vyšetření shodné se vstupním. Kontrolní skupina neprováděla žádná dechová cvičení.

K vyhodnocení dat jsme použili: pro stanovení věcné významnosti Cohenovo d , dále Studentův párový t -test pro závislé výběry. Hladinu významnosti jsme zjišťovali na hladině významnosti $\alpha = 0,05$. Zpracování dat jsme provedli v programu Microsoft Excel 2016 a Statistica 12.

Výsledky

Při analýze dýchacích pohybů v jednotlivých sektorech hrudníku se projevilo zlepšení po aplikaci intervenčního programu zejména u břišního dýchání, a to jak při klidovém dýchání, kde došlo ke zvýšení o 46,5 % (Cohenovo $d = 0,56$, tedy střední efekt), tak i při dýchání hlubokém došlo ke zvýšení o 61,5 % (Cohenovo $d = 0,82$, tedy velký efekt). U podklíčkového dýchání došlo k věcné (Cohenovo $d = 0,42$, tedy malý efekt) i statisticky významnému zvýšení jejich zapojení při hlubokém dýchání o 19,2 %. U klidového podklíčkového dýchání došlo též ke zvýšení hodnot o 6,9 %, změna ale není věcné (Cohenovo $d = 0,11$) ani statisticky významná. U hrudního dýchání došlo ke snížení hodnot během klidového dýchání o 20,5 %, tato změna je věcné významná (Cohenovo $d = 29,4$, změna je tedy s malým efektem), není statisticky významná. U hlubokého hrudního dýchání je po intervenci zapojení dýchacích svalů o 21,8 % nižší, změna je věcné (Cohenovo $d = 35,9$, malý efekt) i statisticky významná. U kontrolní skupiny nedošlo k žádné věcné ani statisticky významné změně. V žádném segmentu dýchacích svalů nedošlo ke změně větší než 1,5 % (viz obrázek 1.).

Diskuze

Abychom během intervence dokázali posílit potřebné dechové svaly, je důležité nejdříve si uvědomit tři složky plného dechu, ty procvičit zvlášť a pak je zase spojit. Jedná se o břišní (brániční) dýchání, které je zodpovědné za 60 % celkové účinnosti dýchání, dále hrudní (30 %) a podklíčkové (10 %). Uváděný procentuální poměr platí pro většinu činností během dne. Při různých typech cviků nebo při některých (patologických) změnách organismu se tyto poměry výrazně mění (Šponar, 2003). Stejně tak uvádí Kolář et al. (2009), že bránice patří mezi hlavní inspirační svaly a že na její činnosti závisí až 2/3 výměny vzduchu v plicích.

Cílem intervenčního programu bylo dostat správnou stabilizační souhru dýchacích svalů pod kontrolu a zautomatizovat správný dechový stereotyp. Tím předcházet vzniku a rozvoji přetěžování pohybového aparátu. Úspěšnost terapie předpokládala aktivní účast probandů. Při výstupním vyšetření došlo ke zlepšení břišního klidového i prohloubeného dýchání a prohloubeného podklíčkového dýchání. Zároveň se na dýchání méně podílí hrudní dýchání a to jak u klidového, tak hlubokého dýchání. Změna dechových pohybů vedoucích ke zlepšení bráničního dýchání se současným snížením zapojením hrudního dýchání představuje pozitivní změnu směrem k optimálnímu zapojení dýchacích svalů (Buchtová, 2010; Kolář, 2009). Je třeba respektovat skutečnost, že posturální funkce, tedy držení těla v určité pozici či během prováděného pohybu, a dechové funkce jsou velmi úzce spojeny, kde stěžejním prvkem této spojitosti je právě bránice, hlavní dýchací sval. Proto při pozitivním ovlivnění dechového stereotypu dojde i ke zlepšení stabilizační funkce bránice. Véle (2006) uvádí, že se často setkáváme u pacientů s inspiračním postavením hrudníku (žebra probíhají horizontálně), kdy se zapojují při klidovém dýchání akcesorní svaly (pomocné svaly nádechové), které se čteně upínají na páteř a při dlouhotrvajícím inspiračním postavení mají tyto svaly vliv na postavení jednotlivých segmentů páteře. To je prvotně nutné odstranit a naučit pacienta tyto svaly relaxovat a naopak aktivovat svaly dolního respiračního sektoru, aby se postupně odstranila porucha dechové mechaniky a zpětnovazebně se tak ovlivnily posturální funkce. To se aplikací cíleného intervenčního programu povedlo, došlo ke zlepšení bráničního dýchání.

Hrudní a brániční dýchání se vzájemně doplňují a kompenzují, a proto by jejich funkce měla být co nejoptimálnější. Pokud je totiž narušeno rozvíjení hrudníku a hrudník je rigidní, zvýší se participace bránice na dýchacích funkcích a převládá dýchání brániční a naopak. Za předpokladu, že chceme rozvinout objem hrudníku, musí být relaxováno svalstvo břišní stěny, aby se bránice při svém poklesu dostala co nejnižší. Při výdechu se musí kontrahovat břišní svaly tak, aby stlačené útroby vytlačily

bránici směrem kraniálním. Tímto způsobem se zmenší objem hrudníku a prohloubí se výdech. Při působení zevních sil se postupně zapojují břišní svaly a tím fixují dolní část hrudníku. Stabilizují páteř a brání inspiračnímu postavení hrudníku (Kolář, 2006, 2007).

Během cíleného intervenčního dechového cvičení, posilování, nastávají adaptační změny. Účinek silového tréninku se spojuje zvětšením příčné plochy svalu, změnami energetických zásob svalu a jeho enzymatickou aktivitou. Silové působení svalu závisí na vlastnostech elastických složek svalu a šlachy a na schopnosti zmnožení (dělení) svalových vláken (hyperplazii) (Dovalil et al., 2005). Přizpůsobuje se i nervový systém ve smyslu frekvence budivých vzruchů a rychlosti jejich vedení. Tím se mění nitrosvalová koordinace, počet aktivovaných motorických jednotek a různých typů svalových vláken. Každý pohyb je výsledkem aktivity řady svalů i celých svalových skupin, proto je nutné zdokonalení mezisvalové koordinace, dochází k optimalizaci souhry činných svalových skupin. Výsledkem je koordinační a ekonomický pohyb (Dovalil et al., 2005). V první fázi silové adaptace se upravuje mezisvalová koordinace, výsledky se projevují již po dvou týdnech. Efekt zlepšené nitrosvalové koordinace se může dostatečně projevit po šesti až osmi týdnech posilování. Adaptační změny v podobě hypertofie nastávají až po delší době (měsíce, roky) (Dovalil et al., 2005). Intervenční program byl sestaven právě na dobu osmi týdnů s důrazem na ovlivnění dechového vzorce a posílení dýchacích svalů, tak aby došlo ke změně nitrosvalové koordinace.

Závěr

Studie potvrdila, že dvouměsíční intervence cílených dechových cvičení má věcně i statisticky významný vliv na zapojení a posílení dýchacích svalů aktivujících se bráničním dýcháním v rámci klidového dýchání, i prohloubeného dýchání.¹

Literatura

- Bockenbauer, S. E., Chen, H., Julliard, K. N., & Weedon, J. (2007). Measuring thoracic excursion: Reliability of the cloth tape measure technique. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 107(5), 191-6.
- Buchtová, B. (2010). *Rétorika-Vážnost mluveného slova*. Praha: Grada.
- Burgos-Vargas, R., Castelazo-Duarte, G., Orozco, J. A., Garduno-Espinosa, J., Clark, P., & Sanabria, L. (1993). Chest expansion in healthy adolescents and patients with the seronegative enthesopathy and arthropathy syndrome or juvenile ankylosing spondylitis. *J Rheumatol.*, 20, 1957-1960.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada.
- Cahalin, L. P. (2004). Pulmonary evaluation. In E. DeTurkW, & L. P. Cahalin (Ed.), *Cardiovaskular and pulmonary physical therapy*. New York: McGraw-Hill.
- Clifton-Smith, T., & Rowley, J., (2011). Breathing pattern disorders and physiotherapy: inspiration for our profession. *Physical Therapy Reviews*, 16(1), 75-86.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dylevský, I., Druda, R., & Mrázková, O. (2000). *Funkční anatomie člověka*. Praha: Grada.
- Harik-Khan, R. I., Wise, R. A., & Fozard, J. L. (1998). Determinants of maximal inspiratory pressure, The Baltimore Longitudinal Study of Aging. *Am. J. Respir. Crit. Care Med.*, 158(5), 1459-1464.
- Hošková, B., & Matoušová, M. (2007). *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Kandus, J., & Satinská, J. (2001). *Stručný průvodce lékaře po plicních funkcích*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.
- Kaneko, H., & Horie, J. (2012). Breathing movements of the chest and abdominal wall in healthy subjects. *Respiratory care*, 57(9), 1442-1451.
- Kombercová, J., & Svobodová, M. (2000). *Autorehabilitační sestava*. Praha: Fontána.
- Kolář, P. (2006). Vertebrogenní obtíže a stabilizační funkce páteře - diagnostika. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 4, 155-170.
- Kolář, P. (2007). Vertebrogenní obtíže a stabilizační funkce páteře - terapie. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 1, 3-17.

¹Výzkum byl podpořen Grantovou agenturou JU v rámci řešení Týmového grantového projektu č. 034/2015/S.

- Kolář, P., Bitnar, P., Dyrhonová, O., Horáček, O., Kříž, J., Adámková, M., ... Zumrová, I. (2009). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén.
- Lewit, K. (2003). *Manipulační léčba v myoskeletální medicíně*. Praha: Sdělovací technika.
- Lysebeth, A. V. (1984). *Jóga*. Praha: Olympia.
- Malátová, R., Pučelík, J., Rokytová, J., & Kolář, P. (2007). The objectification of therapeutical methods used for improvement of the deep stabilizing spinal system. *Neuro Endocrinol Lett.*, 3, 315-320.
- Malátová, R., Pučelík, J., Rokytová, J., & Kolář, P. (2008). Technical means for objectification of medical treatments in the area of the deep stabilisation spinal system. *Neuro Endocrinol Lett.*, 1, 125-130.
- Máček, M., & Smolíková, L. (2010). *Respirační fyzioterapie a plicní rehabilitace*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Máček, M., & Smolíková, L. (1995). *Pohybová léčba u plicních chorob: respirační fyzioterapie*. Praha: Victoria Publishing.
- Moll, J. M., & Wright, V. (1972). An objective clinical study of chest expansion. *Ann Rheum Dis.*, 31, 1-8.
- Mourek, J. (2005). *Fyziologie: učebnice pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada.
- Neumannová, K., & Zatloukal, J. (2011). Ovlivnění poruch dýchání pomocí tréninku dýchacích svalů. *Rehabil. fyz. Lék.*, 18(4), 188-192.
- Polášek, M. (1990). *Joga osem stupňov výcviku*. Bratislava: Šport.
- Rochester, C. L. (2003). Exercise training in chronic obstructive pulmonary disease. *J Rehabil. Res. Dev.*, 40(5), 59-80.
- Rokyta, R. (2000). *Fyziologie: pro bakalářská studia v medicíně, přírodovědných a tělovýchovných oborech*. Praha: ISV.
- Smolíková, L., & Máček, M. (2010). *Respirační fyzioterapie a plicní rehabilitace*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů.
- Šponar, D. (2003). Základy práce s dechem. http://www.cvicime.cz/pdf/prace_s_dechem.pdf.
- Thomas, J. A., & McIntosh, J. M. (1994). Are incentive spirometry, intermittent positive pressure breathing, and deep breathing exercises effective in the prevention of postoperative pulmonary complications after upper abdominal surgery? A systematic overview and meta-analysis. *Physical Therapy*, 74(1), 3-10.
- Véle, F. (2006). *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha: Triton.
- Votava, J. (1988). *Jóga očima lékařů*. Praha: Avicenum.

PhDr. Renata Malátová, Ph.D.
KTVS PF JU
Na Sádkách 2/1
37 005 České Budějovice
malatova@pf.jcu.cz

POSTOJE ŽIAKOV 9. ROČNÍKA K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE V ČASE

ATTITUDES OF CLASS 9 STUDENTS TO THE PHYSICAL AND SPORT EDUCATION DURING TIME

P. Mesiarik

ZŠ s MŠ J. S. Neresníckeho Dobrá Niva, Slovensko

ABSTRACT

The thesis deals with the attitudes of 9th class students of a selected village primary school to physical and sport education during the longer period of time. The main method that has been used for the research has been a questionnaire. There have been 56 students included in the research from the school years 2014/2015 and 2005/2016. The results of the questionnaire are compared with the results from the previous research from 2008/2009. The main interest has been focused on the attitudes whether they have changed during the certain period of time. The research has revealed that positive attitudes of 9th class students to physical and sport education still dominate. From the intersexual point of view there has been certain decline of positive attitudes among boys, however, the situation is different among girls because their positive attitudes have increased. Negative attitudes to physical and sport education of 9th class students have been revealed only in very inappreciable amount.

Keywords: attitudes; physical and sport education; students of primary school

SÚHRN

Práca sa zaoberá postojmi žiakov 9. ročníkov vybranej vidieckej základnej školy k telesnej a športovej výchove a športu v čase a v dlhšom časovom horizonte. Nosnou metódou bola metóda postojového dotazníka. Prieskumný súbor tvorilo 56 žiakov 9. ročníkov v školských rokoch 2014/2015 a 2015/2016 a porovnali sme ich s dosiahnutými výsledkami z predchádzajúceho výskumu (školský rok 2008/2009). Zaujímalo nás najmä ako sa s odstupom času tieto postoje danej vekovej skupiny žiakov na škole zmenili. Prieskumom sme zistili, že u žiakov 9. ročníkov dlhodobo mierne dominujú pozitívne postoje. Z intersexuálneho hľadiska došlo s odstupom času u skupiny chlapcov k poklesu pozitívnych postojov a u skupiny dievčat naopak k ich nárastu. Negatívne postoje rovnako chlapci aj dievčatá prejavili v zanedbateľnom množstve.

Kľúčové slová: postoje; školská telesná a športová výchova; žiaci základných škôl

Úvod

Telesná a športová výchova je svojim zameraním špecifický vyučovací predmet, pretože sa orientuje nielen na telesné, funkčné, pohybové, ale aj na psychické a rozumové zdokonaľovanie žiakov a jedným z jeho hlavných cieľov je okrem iného aj formovať u žiakov pozitívny postoj nielen k tomuto vyučovaciemu predmetu, ale aj k pohybovej aktivite a športu vôbec. Najúčinnnejším prostriedkom formovania a upevňovania pozitívneho postoja k telesnej a športovej výchove je kvalitne vedený telovýchovný proces vyznačujúci sa všestrannosťou, primeranou intenzitou, originalnosťou a náležitou emocionálnosťou.

Formovanie vzťahu a reálneho aktívneho postoja žiakov k telesnej a športovej výchove a k vlastnému zdraviu patrí v novej koncepcii k jednému z kľúčových výchovných cieľov povinného vyučovacieho predmetu a s jeho plnením sa má začínať od prvých hodín telesnej výchovy už v 1. ročníku základnej školy a pokračovať kontinuálne na 2. stupni ZŠ, prípadne na vyšších stupňoch škôl.

V školskom roku 2008/2009 sme realizovali výskum na viacerých základných školách v regióne stredného Slovenska v otázke zisťovania postojov k telesnej výchove a športu a v otázke zisťovania

vedomostí z telesnej a športovej výchovy (Mesiarik, 2009). S odstupom času som sa na jednu z týchto škôl dostal už ako vyučujúci učiteľ telesnej a športovej výchovy. Na ZŠ s MŠ Juraja Slávika Neresnického v Dobrej Nive pôsobím od školského roku 2014/2015 a vyučujem predmety telesná a športová výchova a etická výchova. Cieľovou skupinou skúmania boli žiaci koncového ročníka základnej školy, t.j. žiaci 9. ročníka.

Zaujímalo nás ako sa zmenili postoje súčasných deviatakov v čase a to konkrétne v školských rokoch 2014/2015 a 2015/2016 v porovnaní s ich rovesníkmi v školskom roku 2008/2009, t. j. s odstupom času šiestich, resp. siedmich rokov.

Postoje patria do základného psychického usporiadania človeka. Človek sa s postojmi nerodí, ale vytvárajú sa na základe životnej skúsenosti. Vytvárajú sa životnou skúsenosťou, počnúc asi tretím – štvrtým rokom života (Kubáni, 2004). Každý jedinec si systém, alebo štruktúru postojov vytvára sám v sebe v priamej súčinnosti s ľuďmi, spoločnosťou, s jej inštitúciami. Napriek tomu, že postoje sú pomerne ustálené sústavy hodnotenia, predsa sa v živote človeka menia. V telovýchovnom procese zohráva dôležitú úlohu učiteľ telesnej a športovej výchovy, ktorý svojou odbornosťou a prístupom významne ovplyvňuje svojich žiakov k telesnej a športovej výchove ako aj k pohybovej aktivite a športu. Mnohokrát sa stane, že aj menej pohybovo zdatný žiak podá lepší výkon ako jeho technicky lepší spoluhráč. Rozdiel spočíva v postoji, t.j. v snahe, v bojovnosti, v nasadení pri plnení úloh.

Postoj je podľa Hartla (2004) hodnotiaci vzťah vyjadrený sklonom reagovať ustáleným spôsobom na predmety, osoby, situácie a na seba samého. Predurčujú poznanie, chápanie, myslenie a cítenie. Podobne podľa Kosovej & Kasáčovej (2009) je postoj vzťah k niečomu. Ide o relatívne ustálené tendencie kladne, či záporne reagovať na určité podnety. Vopred určuje naše správanie v situácii, obsahuje emotívne, hodnotiace aspekty, kognitívnu zložku a konatívnu – je pripravený konať. Podľa Bartíka (2007) jeden z kľúčových výchovných cieľov povinného vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova v novej koncepcii je formovanie vzťahu a reálneho aktívneho postoja žiakov k telesnej a športovej výchove a k vlastnému zdraviu.

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy je umožniť žiakom osvojiť si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti na primeranej úrovni, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na záujmy žiakov, ich predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

V súčasnej dobe sa v slovenskom školstve v duchu jeho reformy a v zmysle školského zákona č. 245/2008 uplatňuje dvojúrovňový participatívny model kurikula. Na štátnej úrovni je to tzv. štátne kurikulum obsiahnuté v štátnom vzdelávacom programe a na úrovni školy je to školské kurikulum rozpracované vo vlastnom školskom vzdelávacom programe.

Podľa Mikuša, Bebčákovskej & Modráka (2008) sa v oblasti kurikula pre základné a stredné školy uplatňuje dvojúrovňový participatívny model a to štátne kurikulum (Štátny vzdelávací program) a školské kurikulum (školské vzdelávacie programy). Zdôrazňujú zmenu hierarchie zložiek učiva k vytváraniu hodnôt, postojov, schopností, zručností a vedomostí. Ďalej uvádzajú nové trendy v riadení telovýchovného procesu na školách: od vyučovania k učeniu sa; od pasivity žiaka k aktivite, tvorivosti a prežívaniu; od autoritárstva a dogmatizmu k humanizácii vyučovania; od učiteľa ako neomylnnej autority k učiteľovi – poradcovi; od orientácie na priemerného žiaka k diferencovanému a individuálnemu prístupu k žiakovi; od hromadnej práce žiakov k práci skupinovej; od dôrazu na obsah učiva k dôrazu na celý vyučovací proces.

Vyučovací predmet telesná a športová výchova by sa mala podieľať najmä na rozvíjaní pohybových, kognitívnych, komunikatívnych, učebných, interpersonálnych a postojových predmetových kompetencií (Kolektív, 2009). Rozvíjanie postojových kompetencií by malo byť zamerané najmä na to, aby žiak mal zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, dokázal zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, aby uznal kvality súpera, dodržiaval princípy fair-play, zapájal sa do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity, využíval poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

Cieľom prieskumu bolo zistiť a analyzovať postoje chlapcov a dievčat 9. ročníkov k telesnej a športovej výchove a športu na ZŠ s MŠ Juraja Slávika Neresnického v Dobrej Nive v školských rokoch

2014/2015 a 2015/2016 a porovnať ich s dosiahnutými výsledkami z predchádzajúceho výskumu (školský rok 2008/2009). Čiastkovým cieľom bolo zistiť a analyzovať aj prípadné zmeny postojov z intersexuálneho pohľadu na samostatnú skupinu chlapcov a dievčat. V neposlednom rade nás najmä zaujímalo ako sa s odstupom niekoľkých rokov tieto postoje žiakov na danej škole zmenili, alebo nezmenili a nami zistené výsledky sme porovnali s výsledkami iných autorov.

Metodika

ZŠ s MŠ J. S. Neresníckeho je stredne veľká vidiecka základná škola s približným počtom žiakov v každom školskom roku okolo 200. Z počtu žiakov celej školy vychádzajú aj počty žiakov 9. ročníkov, ktorí sa zúčastnili výskumu.

Výskumné súbory žiakov 9. ročníka na ZŠ s MŠ Dobrá Niva, ul. Školská 3, PSČ 962 61, okr. Zvolen tvorilo (Tabuľka 1):

V školskom roku 2008/2009 – 21 žiakov v zložení 12 chlapcov a 9 dievčat.

V školskom roku 2014/2015 – 21 žiakov v zložení 8 chlapcov a 13 dievčat.

V školskom roku 2015/2016 – 14 žiakov v zložení 7 chlapcov a 7 dievčat.

Tabuľka 1./ Table 1.

Zloženie výskumnej vzorky žiakov v oblasti skúmania postojov ku školskej telesnej a športovej výchove a športu v školských rokoch 2008/2009; 2014/2015; 2015/2016 na ZŠ s MŠ J. S. Neresníckeho, Školská 3, Dobrá Niva./ The composition of the research sample of students in the examination of attitudes towards school sports and physical education and sports in school years 2008/2009; 2014/2015; 2015/2016 at the elementary school with kindergarten J. S. Neresnický, School 3, Good Niva.

Pohlavie žiakov	Chlapci	Dievčatá	Žiaci spolu
<u>Školský rok</u>			
2008/2009	12 (57,14 %)	9 (42,86 %)	21 (100 %)
2014/2015	8 (38,09 %)	13 (61,91 %)	21 (100 %)
2015/2016	7 (50 %)	7 (50 %)	14 (100 %)

Pokiaľ v školskom roku 2008/2009 z hľadiska pohlavia bol na škole vyšší počet chlapcov ako dievčat, v školských rokoch 2014/2015. V školskom roku 2015/2016 bol počet dievčat a chlapcov rovnaký. Celkový najnižší počet žiakov deviatakov na škole bol v školskom roku 2015/2016 (15). V školských rokoch 2008/2009; 2014/2015 bol rovnaký počet deviatakov (21).

Výskum sme realizovali vo všetkých troch školských rokoch vždy v rovnakom období školského roka v mesiaci november.

Hlavnou výskumnou metódou bol postojový dotazník určený pre žiakov 2. stupňa ZŠ – pre žiakov 5. a 9. ročníkov základných škôl podľa Siváka et al. (2000). Obsahuje 51 položiek, a to zhodne po 17 so zameraním na kognitívnu, emotívnu a na konatívnu zložku postoja. Maximálny počet bodov, ktorý môže respondent získať je 102 bodov. Postojový dotazník je určený na zistenie špecifického deklaratívneho postoja k telovýchovným činnostiam a k školskej telesnej a športovej výchove a športu. Dotazník sa zameriava na poznávaciu, emotívnu a konatívnu zložku postoja a intenzitu postoja k školskej telesnej a športovej výchove určuje celkový zisk bodov vo všetkých troch zložkách postoja. Žiak zaujíma svoje stanovisko ku každej položke záznamom do archu odpovedí podčiarknutím jednej z možností.

Kognitívna zložka postoja – úzko súvisí s osvojovaním špecifických i všeobecných poznatkov z telesnej kultúry, hygieny, zdravotvedy, teda elementárnych teoretických základov telovýchovného vzdelania. Emotívna zložka postoja – citová zložka postoja, práve táto zložka sa pokladá v tomto veku za veľmi dôležitú pri vytváraní postoja k telesnej výchove. Konatívna zložka postoja – tu ide o žiakovu aktivitu, jeho aktívne zapojenie do pohybových aktivít. Ide tu najmä o vôľu vykonávať pohybovú činnosť a zapojenie do aktívnej činnosti.

V práci sme využili aj neformálne a neštandardizované rozhovory so žiakmi, učiteľmi a vedúcimi záujmových útvarov (krúžky) a štúdium úradných dokumentov (triedne knihy záujmových krúžkov CVC Slávik Pri ZŠ).

Výsledky a diskusia

Prevalu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove nad postojmi indiferentnými na 2. stupni základných škôl zistili v rôznych častiach Slovenska vo svojich výskumoch Görner & Starší (2001), Bartík (2005, 2007, 2009a), Bartík & Mesiarik (2011), Mesiarik (2010, 2011, 2012a, 2012b, 2012c), Mesiarik, Bartík & Bendíková (2012), Palička (2011a, 2011b); v Českej republike Mesiarik (2013, 2014); v Poľsku a v Českej republike Górna (1997); Subramanian & Silverman (2007) u 12 až 14 ročných žiakov na školách v USA; v Poľsku, Nemecku, Rumunsku a na Slovensku Mesiarik (2015).

Tabuľka 2./ Table 2.

Výsledky postojového dotazníka k školskej telesnej výchove a športu – žiaci 9. ročníkov vidieckej ZŠ s MŠ Juraja Slávika Neresnického, Dobrá Niva – rozloženie orientácie postojov k telesnej a športovej výchove a športu v školských rokoch 2008/2009, 2014/2015, 2015/2016. / Results attitudinal questionnaire to school physical education and sport - 9th grade students of rural primary schools with kindergarten George Slavik Neresnický, Good Niva - distribution orientation attitudes to sport and physical education and sports in school years 2008/2009, 2014/2015, 2015/2016.

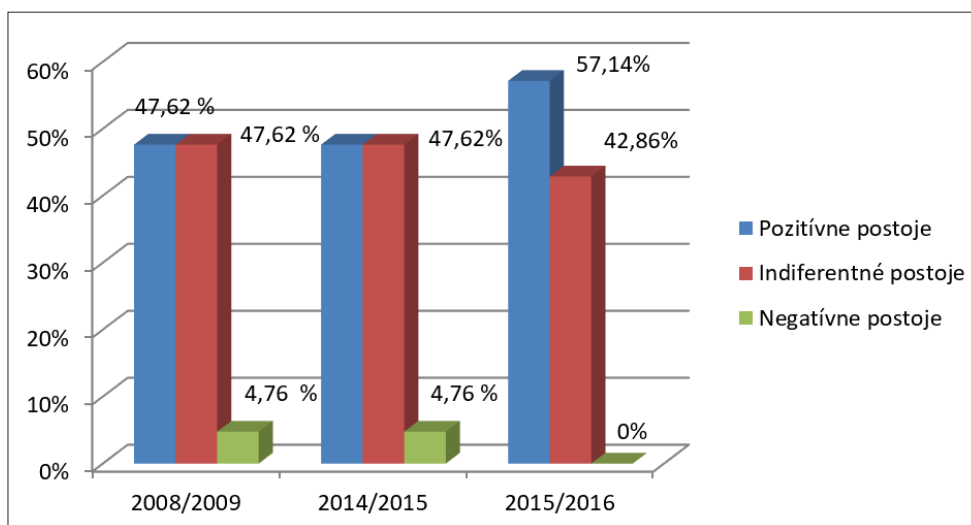
Školský rok	Orientácia postoja (chlapci a dievčatá)			Orientácia postoja (chlapci)			Orientácia postoja (dievčatá)		
	+	i	-	+	i	-	+	i	-
2008/2009	10 47,62 %	10 47,62 %	1 4,76 %	9 75 %	3 25 %	0	1 11,11 %	7 77,78 %	1 11,11 %
2014/2015	10 47,62 %	10 47,62 %	1 4,76 %	4 50 %	4 50 %	0	6 46,15 %	6 46,15 %	1 7,7 %
2014/2015	8 57,14 %	6 42,86 %	0	4 57,14 %	3 42,86 %	0	4 57,14 %	3 42,86 %	0

Vysvetlivky. n = počet respondentov; + = pozit. postoj; - = negat. postoj; i = indif. postoj.

Mesiarik (2011, 2012) u chlapcov športových tried so zameraním na futbal a hokej zistil rovnako prevahu pozitívnych postojov nad postojmi indiferentnými. Prevahu pozitívnych postojov nad postojmi indiferentnými sme zistili aj v našom výskume realizovanom v školskom roku 2015/2016.

Graf 1./ Graph 1.

Porovnanie orientácie postojov chlapcov a dievčat 9. ročníka ZŠ S MŠ J. S. Neresnického Dobrá Niva k telesnej a športovej výchove a športu v šk. r. 2008/2009, 2014/2015, 2015/2016. / Comparison orientations attitudes of boys and girls 9 of primary schools with kindergarten J. S. Neresnického Good Niva to physical and sports education and sports in school. r. 2008/2009, 2014/2015, 2015/2016.



Tieto výskumy naznačili už aj nárast indiferentných postojov k školskej TV a športu a dokonca prevahu indiferentných postojov nad postojmi pozitívnymi. Takéto výsledky zaznamenali už vo výsledkoch výskumu Bartík (2009b, 2009c), Bartík & Mesiarik (2009) a Mesiarik (2009). V najnovších výskumoch Adamčák & Kozančáková (2013), Adamčák & Bartík (2014), Palička (2014) a Cipov & Adamčák (2015) zistili u chlapcov a dievčat ešte vyššiu prevahu indiferentných postojov nad pozitívnymi, pričom výraznejšiu prevahu indiferentných postojov nad postojmi pozitívnymi zistili u skupiny dievčat.

Výsledky analýzy jednotlivých postojových dotazníkov na zistenie orientácie postojov žiakov k telesnej a športovej výchove a športu uvádzame pre lepšiu prehľadnosť v Tabuľke 2.

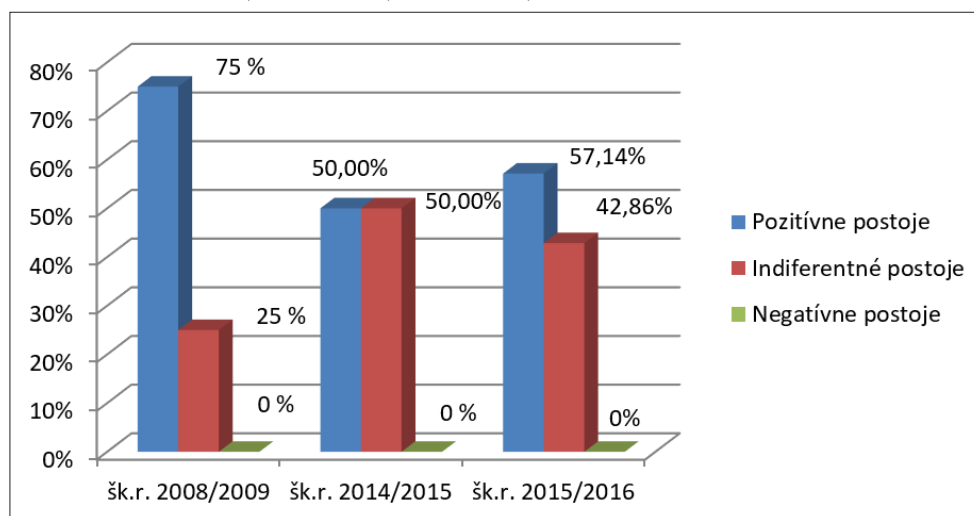
V školskom roku 2008/2009 sa výskumu zúčastnilo 21 žiakov (12 chlapcov a 9 dievčat), t. j. rovnako ako v školskom roku 2014/2015 (13 dievčat a 8 chlapcov). V oboch obdobiach žiaci v spojení chlapci a dievčatá dosiahli rovnaké výsledky, keď pozitívne a indiferentné postoje k telesnej a športovej výchove prejavilo zhodne po 47,62 % žiakov, negatívne postoje prejavil v oboch školských rokoch iba jeden žiak (v oboch prípadoch dievča), čo predstavuje 4,76 % – graf 1.

Pokiaľ v školskom roku 2008/2009 chlapci prejavili 75 % pozitívnych postojov a iba 25 % indiferentných, v školskom roku 2014/2015 prejavili zhodne po 50 % pozitívnych a indiferentných postojov. Veľkým pozitívom je, že v predmetných dotazníkoch ani jeden chlapec neprejavil negatívny postoj k telesnej a športovej výchove a športu.

Týmto konštatujeme že s odstupom času došlo u chlapcov deviatakov na tejto škole k zníženiu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a športu o 25 % a naopak o rovnaké množstvo nárastu postojov indiferentných, čo považujeme za negatívne zistenie nášho prieskumu – graf 2.

Graf 2./ Graph 2.

Porovnanie orientácie postojov chlapcov 9. ročníka ZŠ S MŠ J. S. Neresníckeho Dobrá Niva k telesnej a športovej výchove a športu v šk. r. 2008/2009, 2014/2015, 2015/2016./ Comparison orientations attitudes 9th grade boys school with MS J. S. Neresnického Good Niva to physical and sports education and sports in school. r. 2008/2009, 2014/2015, 2015/2016.



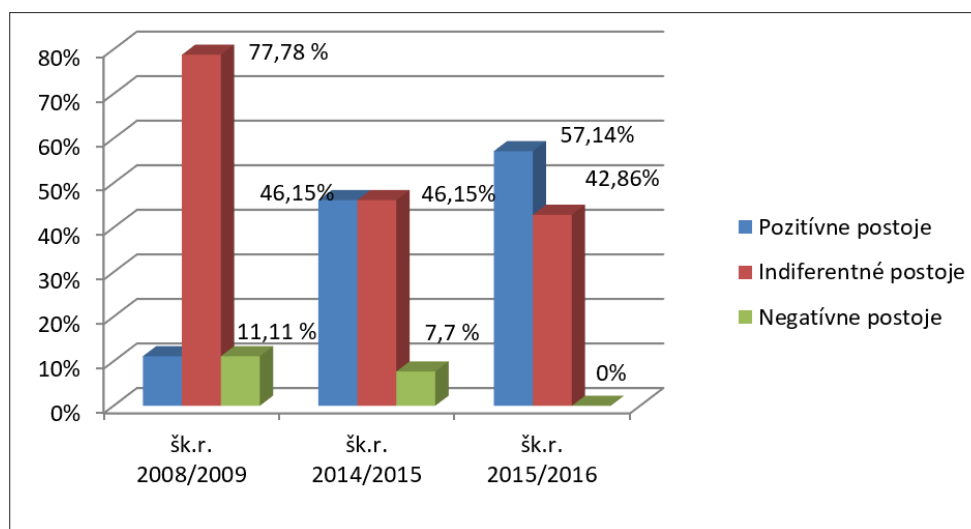
Situácia u dievčat bola opačná. Pokiaľ v školskom roku 2008/2009 dievčatá prejavili iba 11,11 % pozitívnych postojov a až 77,78 % indiferentných, v školskom roku 2014/2015 prejavili zhodne po 46,15 % pozitívnych a indiferentných postojov. Týmto konštatujeme že s odstupom času došlo u dievčat deviatačiek na tejto škole k zvýšeniu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a športu o 35,04 % a naopak o zníženie množstva indiferentných postojov o 31,63 %. Negatívny postoj k telesnej a športovej výchove v oboch školských rokoch prejavilo iba jedno dievča čo v školskom roku 2008/2009 predstavovalo 11,11 % a v školskom roku 2014/2015 to bolo 7,7 % – graf 3.

Školský rok 2015/2016 bol špecifický tým, že v tomto období navštevovalo 9. ročník iba 14 žiakov (zhodne 7 chlapcov a 7 dievčat) a v oboch skupinách sme zistili miernu prevahu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a športu na postojmi indiferentnými. V skupine chlapcov aj dievčat

sme zaznamenali identické výsledky, keď zo 7 chlapcov, resp. 7 dievčat 57,14 % prejavilo pozitívny postoj a 42,86 % indiferentný postoj k telesnej a športovej výchove a športu – graf 1.

Graf 3./ Graph 3.

Porovnanie orientácie postojov dievčat 9. ročníka ZŠ S MŠ J. S. Neresníckeho Dobrá Niva k telesnej a športovej výchove a športu v šk. r. 2008/2009, 2014/2015, 2015/2016./ Comparison orientations attitudes of girls 9th grade school with MS J. S. Neresnického Good Niva to physical and sports education and sports in school year 2008/2009, 2014/2015, 2015/2016.



Negatívny postoj k telesnej a športovej výchove a športu neprejavil ani jeden žiak.

Porovnaním týchto výsledkov z rokov 2008/2009, 2014/2015, 2015/2016 konštatujeme, že u skupiny chlapcov došlo k zníženiu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a zvýšeniu počtu postojov indiferentných, zatiaľ čo u skupiny dievčat naopak došlo k zvýšeniu pozitívnych postojov a zníženiu postojov indiferentných.

V spojení výsledkov obidvoch pohlaví sú výsledky porovnateľne rovnaké v školských rokoch 2008/2009 a 2014/2015. V školskom roku je zaznamenaný mierny nárast pozitívnych postojov o 9,52 %, naopak pokles indiferentných postojov o 4,76 % a veľkým pozitívom je ani jeden zaznamenaný negatívny postoj k telesnej a športovej výchove a športu.

Škola disponuje veľmi dobrým vybavením pre telesnú a športovú výchovu a šport, ktoré sa každoročne dopĺňa a obmieňa. Škola disponuje aj kompletným lyžiarskym vybavením pre 6 žiakov, ktoré si majú možnosť žiaci a zamestnanci školy zapožičať nielen na lyžiarsky kurz. V areáli školy sa nachádza zrekonštruovaná telocvičňa s posilňovňou, vonkajšie ihrisko s umelou trávou, 3 tenisové kurty, trávnaté futbalové ihrisko a atletický ovál. Všetky športoviská a hracie plochy sú starostlivo udržiavané. Na škole sa pravidelne každoročne organizuje v jarnom období základný a zdokonaľovací plavecký výcvik pre 1. a 2. stupeň a v zimnom období lyžiarsky kurz pre žiakov 2. stupňa.

Žiaci sa pravidelne zúčastňujú obvodných a okresných kôl v rôznych športových súťažiach (volejbal, minifutbal, futbal, florbal, vybíjaná, atletika), turistických vychádzok a zájazdov a každé dva roky sa organizuje na škole celodenná športová Olympiáda Pliešovskej kotliny. Každoročne sa organizuje pre žiakov Lyžiarsky kurz a Plavecký výcvik (základný aj zdokonaľovací).

Telesnú a športovú výchovu dlhodobo na tejto škole vyučujú kvalifikovaní učitelia s aprobáciou telesná a športová výchova a žiaci vybraných ročníkov na oboch stupňoch školy majú k dvom hodinám TŠV pridané v ŠkVP hodinu tenisu týždenne. Športové krúžky futbalové vedie kvalifikovaný tréner futbalu a tenisové krúžky kvalifikovaný tréner tenisu a krúžku karate kvalifikovaný tréner karate.

Obľubu telesnej a športovej výchovy na škole nám potvrdili aj mnohé neformálne a neštandardizované rozhovory so žiakmi, učiteľmi a vedúcim záujmových útvarov (krúžky) tejto školy a veľký záujem o športové krúžky po skončení vyučovania. Výnimkou nie sú žiaci, ktorí navštevujú dva športové krúžky, nájdu sa aj žiaci, ktorí dokonca navštevujú 3, alebo aj 4 športové krúžky.

V popoludňajších hodinách sa žiaci venujú rôznym športom a pohybovým aktivitám v zriadenom Centre voľného času Slávik pri ZŠ, ktoré sa nachádza v priestoroch ZŠ prostredníctvom záujmových krúžkov – futbalový, florbalový, tenisový, športový, volejbalový, turistický a krúžok karate. Tieto záujmové krúžky sú samostatne organizované pre vekovo približne rovnaké vekové skupiny žiakov 1. a 2. ročník, 3. a 4. ročník a samostatne pre žiakov 2. stupňa.

Menšie množstvo žiakov sa venuje rôznym športom a pohybovým aktivitám aj v mimoškolských športových kluboch, napr. krasokorčuľovaniu, hokeju, volejbalu, futbalu, spoločenským tancom a podobne.

Záver

Na základe našich zistení konštatujeme, že telesná a športová výchova sa na Základnej škole aj v posledných rokoch teší obľube žiakov aj na druhom stupni, čo nám potvrdzujú nielen rozhovory so žiakmi a učiteľmi, ale aj výsledky postojového dotazníka k telesnej a športovej výchove, ktoré sme realizovali u žiakov v uplynulom období.

I keď tieto výsledky nemôžeme vzhľadom na malopočetnú skupinu chlapcov a dievčat zovšeobecňovať, chceli sme vykonaným výskumom poukázať na to, že dlhoročne kvalitne vedená telesná a športová výchova v spojení so širokou ponukou pohybových aktivít v záujmovej telesnej výchove v spojitosti s veľmi dobrým materiálnym a priestorovým vybavením outdoorových a indorových priestorov pre telesnú a športovú výchovu a šport vedie k obľube telesnej a športovej výchovy a záujmového športu na škole.

K zovšeobecneniu výsledkov výskumu je potrebné realizovať výskum vo väčšom rozsahu, s vyšším počtom probandov a na väčšom teritóriu. Podobné výskumy by mali prispieť k snahe zlepšiť daný stav aj v otázke vytvárania pozitívnych postojov nielen k telesnej a športovej výchove na školách, ale aj k vytváraniu základov celoživotného pozitívneho vzťahu jedincov k pohybovým aktivitám a športu vo všeobecnosti.

Literatúra

- Adamčák, Š., & Kozančáková, A. (2013). *Positions of primary school pupils towards the physical and sports education and its changes based on physical games compilation*. Krakow: Spolok Slovákov v Poľsku.
- Adamčák, Š., & Bartík, P. (2014). Attitudes of primary school pupils towards physical education in the city of Žilina and surroundings. *Journal of Health Sciences*, 4(13), 11-16.
- Balga, T., & Antal, B. 2015. Postoje žiakov základných škôl k telesnej a športovej výchove. *Tel. Vých. Šport*, 25(2), 13-16.
- Bartík, P. (2005). Postoje žiakov 2. stupňa základnej školy k telesnej výchove. In *Acta universitatis Matthaei Belii, Zborník vedeckovýskumných prác* (pp. 158-164). Banská Bystrica: UMB.
- Bartík, P. (2007). Postoje žiakov 5. a 9. ročníkov na vybraných ZŠ k telesnej výchove. In *Optimální působení tělesné zátěže a výživy 2007 s podtitulem Kinantropologické dny MUDr. V. Soula, Sborník příspěvku ze XVI. Ročníku interdisciplinární konference s mezinárodní účastí* (pp. 210-216). Hradec Králové: PF UHK.
- Bartík, P. (2009a). Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove. *Exercitatio corporis – motus – salus*, 1(1), 153-159.
- Bartík, P. (2009b). *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: FHV UMB Banská Bystrica.
- Bartík, P. (2009c). Úroveň postojov k telesnej výchove a športu žiakov ZŠ v stredoslovenskom regióne. In *Zborník z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou – Šport a zdravie* (pp. 19-25). Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, PF, KTVŠ.
- Bartík, P., & Mesiarik, P. (2009). Postoje žiakov deviateho ročníka základných škôl v stredoslovenskom regióne k školskej telesnej výchove a športu. *Telesná výchova a šport*, 19(1), 7-9.
- Bartík, P., & Mesiarik, P. (2011). Vplyv záujmovej školskej telesnej výchovy a športu na formovanie pozitívnych postojov žiakov k pohybovým aktivitám. *Exercitatio corporis – motus – salus*, 3(1), 97-104.
- Cipov, B., & Adamčák, Š. (2015). Postoje žiakov k telesnej a športovej výchove na vybraných ZŠ v meste Banská Bystrica. In *Zborník z vedeckej konferencie TU – Telesná výchova a šport – pro-*

- striedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu* (pp. 67-74). Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum.
- Górna, K. (1997). Vzťah chlapcov a dievok stredných škôl olomouckého a katowického regionu k vyučovacím jednotkám telesnej výchovy. *Telesná výchova a šport mládeže*, 63(5), 41-43.
- Görner, K., & Starší, J. (2001). *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied.
- Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Kosová, B., & Kasáčová, B. (2009). *Základné pojmy a vzťahy v edukácii*. Banská Bystrica: PdF UMB.
- Kubáni, V. (2004). *Všeobecná psychológia*. Prešov: FHPV PU Prešov.
- Mesiarik, P. (2009). *Teoretické vedomosti žiakov 9. ročníka ZŠ a úroveň ich postojov k školskej telesnej výchove a športu v intenciách vzdelávacieho štandardu*. (Rigorózna práca). Banská Bystrica: FHV UMB, KTVŠ.
- Mesiarik, P. (2010). *Golf – netradičný šport v záujmovej školskej TV a športe a jeden z prostriedkov formovania pozitívnych postojov k školskej telesnej výchove a športu*. (Rigorózna práca). Brno: FSpS MU.
- Mesiarik, P. (2011). Attitudes of boys sports football classe to physicaleducation. *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport: recenzovaný časopis vedeckých štúdií*, 3(2), 49-59.
- Mesiarik, P. (2012a.) *Postoje chlapcov športovej triedy so zameraním na ľadový hokej k telesnej a športovej výchove*. In *Zborník z vedeckej konferencie TU* (pp. 33-45). Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum.
- Mesiarik, P. (2012b.) *Postoje žiakov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím 1. stupňa ZŠ k telesnej a športovej výchove*. In *Zborník z vedeckej konferencie TU* (pp. 46-58). Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum.
- Mesiarik, P. (2012c.) *Postoje žiakov 4. ročníkov základných škôl v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove*. *Studia Sportiva*, 6(2), 112-125.
- Mesiarik, P. (2013). *Postoje žiakov 4. ročníka základných škôl v meste Břeclav k telesnej a športovej výchove*. In *Zborník z vedeckej konferencie TU – Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu* (pp. 151-168). Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum.
- Mesiarik, P. (2014). *Postoje žiakov 8. ročníka vybraných základných škôl v meste Břeclav k telesnej výchove*. In *Zborník z vedeckej konferencie TU – Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu* (pp. 153-171). Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum.
- Mesiarik, P. (2015). *Postoje chlapcov vybraných futbalových mužstiev zo Slovenska, Poľska, Nemecka a Rumunska k telesnej a športovej výchove a športu*. In *Zborník z vedeckej konferencie TU – Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu* (pp. 29-43). Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum.
- Mesiarik, P., Bartík, P., & Bendíková, E. (2012). *Postoje žiakov 8. ročníka základných škôl v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove*. *Studia Kineanthropologica*, 13(2), 80-91.
- Mikuš, M., Bebčáková, V., & Modrák, M. (2008). *K niektorým problémom realizácie nových učebných osnov v praxi*. In Mikuš, M., Bebčáková, V. & Modrák, M. (Ed.), *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb* (pp. 41-45). Prešov: PU v Prešove.
- Palička, M. (2011a). *Porovnanie zmien postojov žiakov 7. ročníkov na začiatku a na konci školského roka na základnej škole v regióne Spiš*. In *Acta Facultatis Humanisticae Universitatis Matthiae Belii Neosoliensis* (pp. 101-106). Banská Bystrica: FHV UMB.
- Palička, M. (2011b). *Vplyv školského vzdelávacieho programu na formovanie postojov žiakov základných škôl k telesnej a športovej výchove v regióne Spiš*. In *Zborník z vedeckej konferencie TU* (pp. 205-211). Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum.
- Palička, M. (2014). *Úroveň postojov k telesnej a športovej výchove žiakov základnej školy v meste Spišská Nová Ves*. In *Zborník z vedeckej konferencie TU* (pp. 266-277). Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum.
- Sivák, J. et al. (2000). *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl*. Bratislava: MŠ SR.

Subramanian, P. R., & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, vol. 23, 602-611. Dostupné na internete: method=add&_udi=B6VD84NDDT062&_acct=C000050221&_version=1&_userid=10&_ts=1302802977&md5=a34 c79 175136c4eb2cc6b1d1ed56706f.

PaedDr., PhDr. Peter Mesiarik, Ph.D.
ZŠ s MŠ J. S. Neresníckeho Dobrá Niva
Kremnická 2547/7
960 01 Zvolen
petermesiarik@seznam.cz

ČASOPISY JAKO RIZIKOVÝ FAKTOR TĚLESNÉHO SEBEPOJETÍ U ADOLESCENTNÍCH DÍVEK

MAGAZINES AS A RISK FACTOR FOR BODY IMAGE IN ADOLESCENT GIRLS

H. Pavličíková¹, V. Kukačka² & E. Pártlová¹

¹Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra společenských věd

²Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra výchovy ke zdraví

ABSTRACT

The aim of this study is to discern a subjective appraisal of one's own body in adolescent girls (n = 82) as based on a figure test (reality versus ambition), with a special focus on the opinion discrepancies, all related to the fact whether the girls read or do not read magazines intended for this target group. Further, the research explored the examined girls' satisfaction or dissatisfaction with their bodies and their wish to put on, or lose weight. Out of a total of 82 girls, 61 girls (74,4 %) were devoted readers of the selected magazines. 21 girls (25,6 %) did not read the chosen magazines, or were interested in a different kind of magazines. The obtained data reveal that 3 girls (3,7 %) girls would like to have figure 1, just as 25 girls (30,6 %) ticked figure 2 as their ideal body. The most frequently chosen ideal body was figure 3, which was marked by 35 girls (42 %). Figure 4 was seen as ideal by 19 girls (23 %). Figures 5-9 were not ticked by the girls as ideal at all. Among those who do not read girls' magazines, in the total number (n = 21) there were 16 girls (76 %) who wished to have an ideal body, slimmer than the one they have now.

Keywords: adolescent girls; self-image; figure test

SOUHRN

Cílem této studie bylo zjistit subjektivní hodnocení vlastního těla u adolescentních dívek (n = 82) na základě testu siluet (realita versus přání) se zaměřením na diskrepanci v těchto názorech, to vše v souvislosti s faktem, zda dívky čtou či nečtou časopisy určené pro jejich cílovou skupinu. Studie se dále soustředila na vyjádření spokojenosti či nespokojenosti s vlastním tělem u souboru uvedených dívek a na jejich přání přibrat na hmotnosti, případně zhubnout. Z celkového počtu 82 dívek se čtení vybraných časopisů věnovalo celkem 61 dívek (74,4 %). Dívek, které nebyly čtenářkami těchto časopisů, nebo se zajímaly o časopisy jiného druhu, bylo celkem 21 (25,6 %). Dle získaných dat bylo zjištěno, že siluetu 1 by si přály mít 3 dívky (3,7 %). Siluetu 2 označilo za svoji ideální postavu celkem 25 dívek (30,6 %). Nejvíce zastoupenou ideální siluetou byla silueta 3, kterou označilo 35 dívek (42,7 %). Siluetu 4 označilo jako svoji ideální postavu celkem 19 dívek (23 %). Siluety 5-9 nebyly ve výběru dívek ohledně ideální postavy označeny. U dívek, které časopisy pro dívky nečtou, vykazovalo přání o ideální štíhlejší postavu, nežli je ta současná, celkem 16 dívek (76,2 %) z celkového počtu (n = 21). U dívek, které časopisy pro dívky čtou, mělo přání o ideální štíhlejší postavu, nežli je ta současná, celkem 41 dívek (67,2 %) z celkového počtu (n = 61).

Klíčová slova: adolescentní dívky; sebepojetí; test siluet

Úvod

Vágnerová (2005) vztahuje období adolescence stejně jako Macek (2003) k desetiletému období mezi 10. a 20. rokem jedinice. Vágnerová adolescenci rozděluje pouze na dvě vývojové etapy, z nichž každá trvá pět let. Tou první etapou je raná adolescence, označovaná jako pubescence, která je časově určena od 11 do 15 let. Druhou etapu označuje Vágnerová jako pozdní adolescence. Pozdní adolescence

podle Vágnerové trvá přibližně od 15 do 20 let (Vágnerová, 2005). Macek (2003) rozděluje toto období do tří etap.

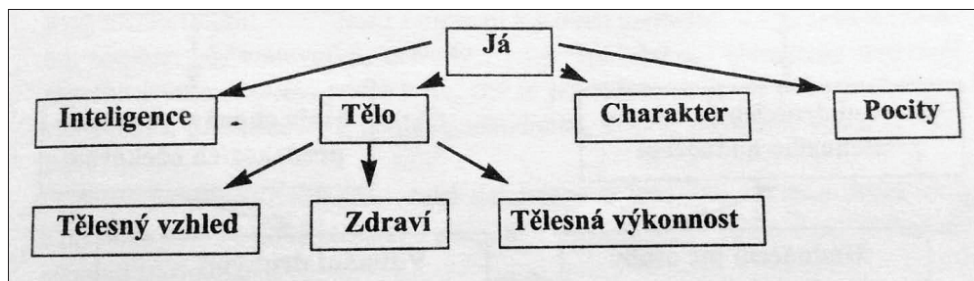
V období adolescence, především v rané fázi, dochází k markantním biologickým změnám týkajících se hormonálních a reprodukčních změn, a dále k proměně vzhledu jedince. Tělesný vzhled je neoddelitelnou součástí identity jedince, a proto bývá v období adolescence změna tělesné podoby intenzivně prožívána. Na jedné straně se může adolescentní dívka jevit její tělesná proměna jako pozitivní a úspěšná, na druhé straně ji může považovat za nepřijatelnou a nešťastnou. Tělesnou proměnu v rámci tělesného vývoje vnímají jak dívky, tak chlapci, zcela subjektivně. V rámci zhodnocení úspěšnosti a přijatelnosti tělesné proměny opírají své soudy o sociokulturní standardy podoby těla a fenoménu krásy celkově (Vágnerová, 2005). Tělesná proměna má řadu psychických i společenských dopadů a je nesmírně důležité, jak ji vnímají sami dospívající a jak je reflektována jejich sociálním okolím (Macek, 2003). Zevnějšek je v období adolescence reprezentantem vlastní osobnosti, a proto jeho význam vzrůstá (Vágnerová, 2005). Význam vzhledu je však v období adolescence v souvislosti s definováním sebe sama daleko větší u dívek nežli u chlapců (Bell & Dittmar, 2011).

Sebepojetí je produktem vědomí sebe sama, čili je produktem sebeuvědomění (Macek, 2010). Vědomí vlastního já je proces, který se odehrává od narození jedince, nicméně jeho významnost v rámci vývoje jedince vystupuje najevo až v průběhu dospívání. Vědomí činného já, tedy já jednajícího a schopného vytvářet vlastní pocity, představy a myšlenky, se utváří v dětství a projevuje se v průběhu dospívání na základě uvědomění si vlastní subjektivity (Macek et al., 2010).

Funkcí sebepojetí je zpracování a hodnocení situací vztahujících se k vlastnímu já. Tyto funkce se často uskutečňují na neuvědomované úrovni jedince, a tak vědomá formulace sebe sama není v reálném životě nutná (Blatný & Plháková, 2003). Z tohoto důvodu nelze sebepojetí chápat jako reálně existující psychickou entitu, nýbrž jako hypotetický konstrukt, který vysvětluje chování a prožívání člověka (Blatný & Plháková, 2003).

Obrázek 1./ Figure 1.

Základní prvky sebepojetí (Fialová, 2001)./ Basic elements of self (Fialová, 2001).



V průběhu vývoje jedince se stávají důležitými faktory ovlivňujícími jeho sebepojetí: vrstevníci, učitelé a širší okolí. Tito činitelé jsou schopni měnit jedincův pohled na svět či jeho hodnotící soudy a myšlenky. Jak v případě rodiny a jedincova blízkého okolí, tak v případě vrstevníků, učitelů či médií, jsou nástroji ovlivňujícími a formujícími jeho sebepojetí především sociální interakce s druhými lidmi, vlastní jedincova zkušenost a sebeuvědomění (Fialová, 2001). Nové zkušenosti přinášejí nové informace o tom, jak je jedinec druhými vnímán. Sebepojetí se na základě této skutečnosti vyvíjí v interakci se světem na základě vlastní jedincovy zkušenosti s okolím a se sebou samým. Sebepojetí je tak v průběhu jedincova života závislé na jeho okolí, vrstevnících a na modelech, které jsou mu předkládány v rodinném či širším sociokulturním kontextu.

Tělo a tělesný vzhled celkově hrají ve společnosti důležitou roli. Na základě toho, jak vypadáme, jsme vnímáni, posuzováni a hodnoceni. V souvislosti s naším tělesným vzhledem nám mohou být přisuzovány pozitivní, ale i negativní charakteristiky naší osobnosti. Tělo je objektem sociálního a kulturního vývoje a v kontextu sociokulturních faktorů se také vyvíjí. Mezi faktory, které mají na naše sebepojetí vliv, patří normy a hodnoty, které nám společnost předkládá. Převážně v západních společnostech se v dnešní době setkáváme s obecnou preferencí ženského štíhlého tělesného vzhledu, který se ustálil jako jedna ze společenských norem, kterou ženy chtějí následovat. Štíhlé tělo je spo-

jováno s osobním, profesionálním a sociálním úspěchem (Wykes & Gunter, 2005). Důkazem pro toto tvrzení jsou výzkumy uskutečněné v zemích západního světa, jako je Velká Británie či Spojené státy americké, které dokazují, že dosažení štíhlého tělesného vzhledu je mezi ženami v západních společnostech jednou z nejdůležitějších priorit, a obecně štíhlý tělesný vzhled nejen kladně hodnotí, ale také se k němu kladně staví (Smolak & Thompson, 2009). Psychologický konstrukt tělesného sebezpojetí obsahuje stejně jako sebezpojetí celkově složky kognitivní, afektivní a konativní. Například představy o vlastním těle pozměňujeme na základě jak našeho emocionálního stavu, tak na základě reakcí okolí. Tělesné sebezpojetí a vnímání vlastního těla není ohraničeno pouze vlastním tělem, ale stejně jako sebezpojetí celkově je ovlivněno sociálními faktory a je kulturně podmíněno (Weinshenker, 2002). Tělo je hlavním prostředkem k sebeexpresi a k interakci se světem, a proto je i klíčem k pochopení celého „já“ a významně ovlivňuje naše sebedefinování (Fialová, 2005). Ženy jsou v procesu sebedefinování daleko více určovány svým tělem nežli muži a stejně je tomu tak i v oblasti sociálního uznání, při kterém jsou ženy svým tělem determinovány silněji než muži. Ženské tělo je předmětem sociálního zájmu a je také společensky podmíněno.

Sebehodnocení je považováno za mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě. Na základě soudů, které vůči sobě vytváříme, se vytváří naše sebehodnocení. Vedle hodnotící složky však sebehodnocení obsahuje i deskriptivní znalosti o jedinci samotném (Blatný & Plháková, 2003). Sebehodnocení je vnímáno jako klíčový ukazatel psychické pohody jedince, která se v západní společnosti podle pohlavní příslušnosti značně liší (Clay, Vignoles & Dittmar, 2005). Sebehodnocení se odvíjí od konfrontace toho, jak se jedinec vnímá, tedy od jeho vlastního obrazu s určitými osobními či sociálními standardy (Macek, 2010). Má značný vliv na jedincovu emoční rovnováhu a na jeho fungování v rámci společnosti (Fialová, 2005).

Tělesné sebezpojetí je v případě adolescentních dívek ústředním bodem při sebedefinování, jelikož jsou v rámci západní společnosti socializovány v prostředí, které věří, že vzhled je důležitým základem pro sebehodnocení a pro hodnocení druhými lidmi (Clay, Vignoles & Dittmar, 2005). Toto úzké spojení mezi tělesným sebezpojetím a tělesným sebehodnocením je problematické zvláště pro dívky, které vyrůstají v kontextu rozvinutých masových a konzumních společností (Clay, Vignoles & Dittmar, 2005).

Z hlediska vývojového hraje obraz vlastního těla významnou úlohu v interpersonálních vztazích, a to nejen v pubertálním období vývoje (Markey, 2010).

Negativní tělesné sebezpojetí vyjadřuje nespokojenost s vlastním tělem. Tento jev je v západní společnosti především u žen poměrně běžný (Grogan, 2000). Tuto skutečnost dokazují některé výzkumy, z jejichž výsledků vychází najevo, že ženy vykazují větší nespokojenost s vlastním tělem než muži (Morry & Staska, 2011). Dívky vykazují větší nespokojenost než chlapci (Davison & McCabe, 2006). Důvodem, proč jsou ženy a dívky více nespokojené se vzhledem vlastního těla a vykazují tak známky negativního tělesného sebezpojetí, je podle Furnhama, Badminové & Sneada (2002) větší rozpor mezi aktuální a ideální postavou. Zdrojem tohoto rozporu jsou mimo jiné mediální obrazy, které štíhlý tělesný ideál zobrazují. Problémem ovšem je, že tento tělesný ideál je pro většinu žen nedosažitelný a z této nedosažitelnosti zmíněný rozpor vzniká. Někteří autoři tyto výsledky přisuzují větší povinnosti žen dodržovat kulturní standardy krásy (Furnham, Badmin & Sneade, 2002). Výsledky dotazníku Psychology Today Body Image Survey zaměřeného na spokojenost s vlastním tělem u žen tato tvrzení potvrzují. Z výzkumného souboru 4000 žen se 56 % vyjádřilo k nespokojenosti s jejich celkovým fyzickým vzhledem a ohromujících 89 % žen by si přálo zhubnout. V souvislosti s adolescentními dívkami byly závěry neméně udivující. Celkem 54 % dívek ve věku od 13 do 19 let bylo nespokojených se svým celkovým fyzickým vzhledem a přály si ho změnit (Psychology Today, 1997).

Vliv médií při prosazování kultu štíhlosti a krásy byl v českém prostředí zkoumán i odborníky, kteří se dlouhodobě věnují poruchám příjmu potravy. Krch (2002) hodnotí persvazivní působení médií za jeden z významných fenoménů, které se podílejí na prosazování až patologického pohledu na hodnocení vlastního těla, a tím přispívají k posilování strachu z tloušťky. Média pomocí prezentace nejrůznějších obsahů, včetně ideálu štíhlosti a krásy, mohou své příjemce až manipulativním způsobem dovést i ke stereotypnímu postoji právě v otázkách pohledu na vlastní tělo (Hradiská, Brečka & Vybíral, 2009). Médii jako důležitou součástí života dospívajících se dlouhodobě zabýval Sak (2000), který konstatoval, že při porovnávání preference jednotlivých médií patří sledování televize k mediálním aktivitám, kterými tráví mládež nejvíce času, obdobné výsledky v současnosti potvrzuje i výzkumná agentura

Nielsen Admosphere (dříve Mediaresearch, 2012), z jejíž výzkumů dále vyplývá, že s rostoucím věkem stoupá i procentuální podíl, který věnuje mládež čtení časopisů, čili že kromě sledování televize, internetu se mládež věnuje poslechu rozhlasu (hudby, mluveného slova), četbě časopisů a novin a četbě knih. Ačkoli čtení časopisů nepatří k mediálním aktivitám, kterým by byla věnována největší část času stráveného s médii, patří časopisy pro dívky stále k vyhledávanému typu médií mezi adolescentními dívkami, jak u nás, tak v zahraničí. Věková hranice čtenářek dívčích časopisů se nejčastěji pohybuje mezi 8 až 18 lety. V souvislosti se stále více diskutovaným zobrazováním ideálního těla se v poslední době tento druh média dostává do zájmů odborné veřejnosti, především pak rodičů čtenářek a výzkumných pracovníků. Tematický obsah časopisů pro dívky ve spojitosti s prezentací ideálního těla se stal jedním z největších propagátorů konzumních hodnot a specifického ideového potenciálu. Podle Kadlecové (2007) jsou časopisy pro dívky výrazným fenoménem na poli dnešní populární kultury; reflektují ji a částečně ji samy i vytvářejí. Doslova káže dívkám, jak se chovat, jak vypadat, jak se interagovat se společností, což je posléze může ovlivňovat i v dospělosti (Kadlecová, 2007). Tyto časopisy utvrzují povědomí o genderové, neboli pohlavní příslušnosti, a vymezují tak dívkám jejich chování související se ženskou rolí ve společnosti.

Častým způsobem zjišťování spokojenosti či nespokojenosti s vlastním tělem jsou dotazníky. Sledované osoby obvykle vyznačují stupeň souhlasu vztahujícímu se k jiné osobě nebo tělu jako celku nebo jednotlivým částem (Fialová & Krch, 2012).

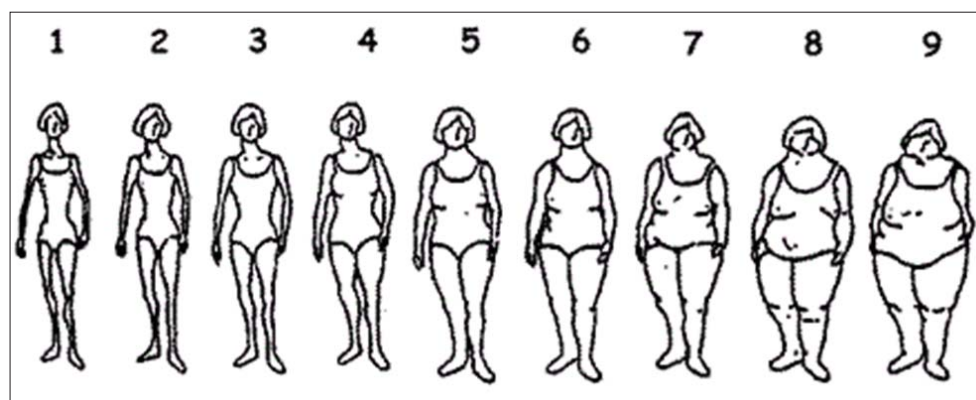
Metodika

Cílem této studie bylo zjistit subjektivní hodnocení vlastního těla u adolescentních dívek ($n = 82$) na základě testu siluet (realita versus přání) se zaměřením na diskrepanci v těchto názorech, to vše v souvislosti s faktem, zda dívky čtou či nečtou časopisy určené pro jejich cílovou skupinu. Studie se dále soustředila na vyjádření spokojenosti či nespokojenosti s vlastním tělem u souboru uvedených dívek a na jejich přání přibrat na hmotnosti, případně zhubnout. Základ empirického šetření tvořil dotazník, který byl rozdělen na dvě části. První část dotazníku byla zaměřena na zjišťování spokojenosti či nespokojenosti s tělem respondentek a také na jejich vnímání tělesné postavy jako celku v sociokulturních vztazích. Empirické šetření dále předkládalo zjištění spokojenosti či nespokojenosti s vlastním tělem u dospívajících dívek.

Test siluet postav je ve výzkumech týkajících se nespokojenosti s tělem populární technikou a je také ve velké míře využíván. Představuje optimální nástroj ke zjištění nespokojenosti s tělem (Grogan, 2000). Test se skládá z devíti siluet. Siluety jsou seřazené od nejtíhlejší po nejsilnější, viz obr. 2, a respondentky mají za úkol vybrat z nich tu, která je nejvíce podobná jejich postavě a tu, kterou by si přály mít. Diskrepance mezi jejich současnou postavou a jejich ideální postavou ukazuje na spokojenost či nespokojenost s jejich tělem.

Obrázek 2./ Figure 2.

Test siluet postav (Grogan, 2000)./ Test silhouette put (Grogan, 2000).



Test siluet postav byl v daném empirickém šetření první, který měly respondentky za úkol vyplnit. Stunckardův Test siluet postav existuje v několika verzích. Pro toto empirické šetření byla použita

jeho původní verze sestavena April Fallonovou a Paulem Rozinem, kteří využili stupnice vytvořené spolu se Stunckardem a dalšími (Grogan, 2000). Někdy bývá tato technika doplněna třetí částí testu, která bývá zaměřena na objektivní vnímání postavy. V tomto našem empirickém šetření však byla tato část vynechána, jelikož k výpočtu míry nespokojenosti s vlastním tělem jsou dostačující především první dvě části.

Souborem našeho empirického šetření byly dívky ve věkovém rozmezí od 12 do 15 let. Adolescentní věk byl zvolen na základě výsledků z výzkumu, který konstatoval, že nejvíce nespokojené se svým tělem jsou především dospívající dívky (Renzetti & Curran, 2003). Ve snaze o dosažení společensko-kulturního tělesného ideálu se dospívající dívky často uchylují k praktikám, které jsou pro jejich zdraví a život vysoce nebezpečné (Renzetti & Curran, 2003). Jak bylo zmíněno již v teoretické části, u dospívajících dívek i chlapců je navíc tělesný vzhled středem zájmu a je součástí jejich sebepojetí.

K získání souboru pro toto empirické šetření byla vybrána ZŠ Dukelská v Českých Budějovicích. Dotazník byl rozdělán mezi žáky 7. až 9. tříd. Souborem tohoto empirického šetření se tak v souvislosti s dotazníkem a testem siluet postav stalo celkem 82 dívek ve věku od 12 do 15 let. Průměrný věk dívek, které se empirického šetření zúčastnily, byl 13,7 let ($SD = 0,92$). Účast na empirickém šetření byla zcela anonymní a dobrovolná. Anonymita byla zachována v souvislosti s přesvědčením, že anonymně zadávaná data budou od respondentů důvěryhodnější, a tím i hodnotnější.

Dotazník měl 21 otázek, uzavřených ale i otevřených, ke kterým náležely tři otázky týkající se věku, výšky a váhy respondenta. Pro lepší přehled uvádíme, jaké charakteristiky a okruhy měla první část dotazníku za úkol zjistit:

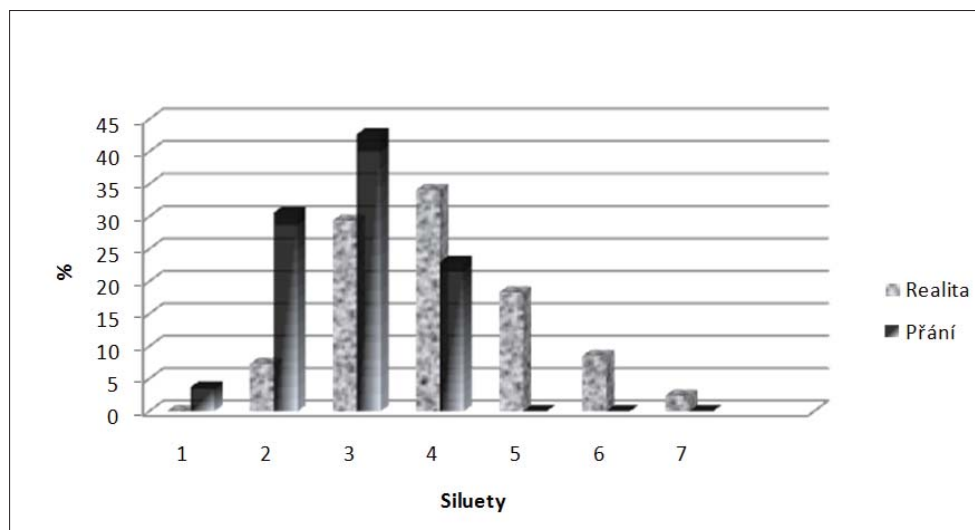
- věk,
- spokojenost s vlastním tělem a určitými částmi těla,
- sociokulturní důležitost tělesného vzhledu,
- tělesný vzhled mediálních vzorů a riziko jejich nápodoby.

Výsledky

Z celkového počtu 82 dívek čte časopisy pro dívky celkem 61 dívek (74,4 %). Dívek, které časopisy pro dívky nečtou, nebo čtou jiný druh časopisů, bylo celkem 21 (25,6%).

Graf 1./ Graph 1.

Rozdíly (diskrepance) mezi reálným hodnocením svého těla a přáním (představou) pomocí testu siluet u adolescentních dívek (n = 82)./ The differences (discrepancies) between the reassessment of their bodies and desires (the idea) test using silhouettes in adolescent girls (n = 82).



V první části Testu siluet postav měly respondentky označit postavu, která nejvíce připomíná jejich současnou postavu. Siluetu 1 označilo jako svoji současnou postavu 0 dívek (0 %). Siluetu číslo

2 označilo jako svoji současnou postavu celkem 6 dívek (7,3 %). Celkem 24 dívek (29,4 %) označilo za svoji současnou postavu siluetu 3. Nejvíce zastoupenou siluetou byla silueta 4, kterou jako svoji současnou postavu označilo 28 dívek (34,1 %). Siluetu 5 označilo za svoji současnou postavu 15 dívek (18,3 %). Siluetu 6 značilo za svou současnou postavu celkem 7 dívek (8,5 %) a siluetu 7 označily 2 dívky (2,4 %).

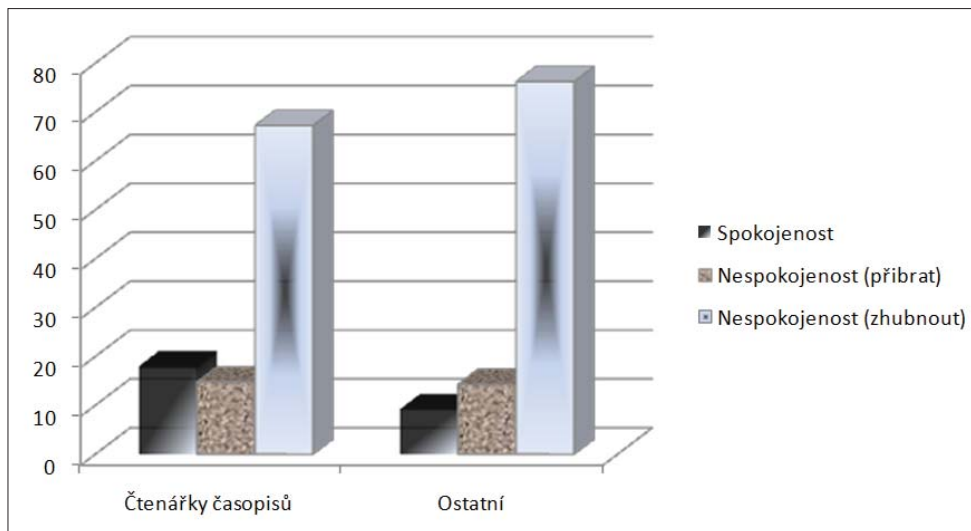
V druhé části Testu siluet měly respondentky označit postavu, kterou by si ideálně přály mít. Dle získaných dat bylo zjištěno, že siluetu 1 by si přály mít 3 dívky (3,7 %). Siluetu 2 označilo za svoji ideální postavu celkem 25 dívek (30,6 %). Nejvíce zastoupenou ideální siluetou byla silueta 3, kterou označilo 35 dívek (42,7 %). Siluetu 4 označilo jako svoji ideální postavu celkem 19 dívek (23 %), jak ukazuje graf 1, který předkládá rozdíly (diskrepance) mezi skutečností a přáním respondentek. Siluety 5-9 nebyly ve výběru dívek ohledně ideální postavy označeny, proto je možné je považovat za nepreferované v otázce vzhledu ideálního těla u adolescentních dívek. V této fázi výzkumu nebylo rozlišováno, zdali jsou dívky čtenářkami časopisů pro dívky nebo nejsou.

V šetření týkajícího se nespokojenosti s vlastním tělem u adolescentních dívek bylo cílem zjistit míru nespokojenosti dívek s jejich tělem. U dívek, které časopisy pro dívky nečtou, vykázalo přání o ideální štíhlejší postavu, nežli je ta současná, celkem 16 dívek (76,2 %) z celkového počtu ($n = 21$). Přání o silnější jednu siluetu vyjádřily 2 dívky (9,5 %) a to především ze siluety 2 na siluetu 3. Přání o silnější postavu o dvě siluety měla 1 dívka (4,8 %) a to ze siluety 1 na siluetu 3. Dvě dívky byly se svou postavou spokojeny (9,5 %).

U dívek, které časopisy pro dívky čtou, mělo přání o ideální štíhlejší postavu, nežli je ta současná, celkem 41 dívek (67,2 %) z celkového počtu ($n = 61$). Nejvíce dívek by si přálo mít postavu štíhlejší pouze o jednu siluetu. Spokojenost se současnou postavou a tedy žádnou diskrepanci, vyjádřilo 11 dívek (18 %). Směrem nahoru, tedy přání o ideální silnější postavu, nežli je ta současná, mělo dohromady 9 dívek (14,8 %) z celkového počtu 61 dívek, jak ukazuje graf 2.

Graf 2./ Graph 2.

Vyjádření spokojenosti či nespokojenosti s vlastním tělem u adolescentních dívek ($n = 82$)./ Expressing satisfaction or dissatisfaction with their own bodies in adolescent girls ($n = 82$).



Diskuze

Podle Weinshenkerové (2002) jsou zejména adolescentní dívky zranitelnější, co se týče obrazu jejich vlastního těla. Mají sklony ignorovat ostatní vlastnosti, schopnosti a dovednosti a soustřeďují se pouze na vzhled jakožto na důkaz jejich vlastní hodnoty (Weinshenker, 2002).

Negativní tělesné sebepojetí tedy jednoduše řečeno vyjadřuje nespokojenost s vlastním tělem. Tento jev je v západní společnosti především u žen poměrně běžný (Grogan, 2000). Tuto skutečnost dokazují

některé výzkumy, z jejichž výsledků vychází najevo, že ženy vykazují větší nespokojenost s vlastním tělem než muži (Morry & Staska, 2011).

Výsledky dotazníku Psychology Today Body Image Survey zaměřeného na spokojenost s vlastním tělem u žen tato tvrzení potvrzují. Z výzkumného souboru 4000 žen se 56 % vyjádřilo k nespokojenosti s jejich celkovým fyzickým vzhledem. Z toho výzkumného souboru celkem 54 % dívek ve věku od 13 do 19 let bylo nespokojených se svým celkovým fyzickým vzhledem a přály si ho změnit (Psychology Today, 1997). U našeho souboru byla tato nespokojenost 90,5 % u ne-čtenářek časopisu, u čtenářek časopisů měla nespokojenost s vlastním tělem hodnotu 84,9 %. Uvedená studie poukazuje na 89 % žen, které by si přálo zhubnout, u našeho souboru byla představa o hubnutí vykázána u 76,2 % dívek, které časopisy nečtou a 67,2 % u dívek, které dívčí časopisy pravidelně čtou.

V souvislosti s mediálními účinky je potřebné poznamenat, že jejich sledování a zjišťování je komplikované, navíc spojené s řadou otázek, a to ať už se jedná o sledování vlivu časopisů, televize či sociálních sítí, neboť působení médií je vždy realizováno v širších kontextech sociálně kulturních. Navíc je zřejmé, že mladí lidé jsou schopni sledovat několik médií současně (poslouchat rozhlas, psát emaily, telefonovat), takzvaný multitasking se již stal jedním z výrazných rysů konzumace médií u mladých lidí. Oddělit vliv jednoho druhu média od působení dalších mediálních zdrojů v zásadě nelze.

Závěr

Na základě výsledků vycházejících z Testu siluet docházíme ke zjištění, že většina sledovaných dívek ($n = 82$) si přeje, aby měly postavu, která odpovídá siluetám 1 – 4. Skutečnost (subjektivně hodnocená) má ovšem z hlediska kategorizace zástupce v siluetách 1 až 7. 69 dívek (84,9 %) posouvá svou představu a přání do jiné siluety, než kterou hodnotí své tělo. Pouze 13 dívek (15,9 %) z celkového počtu bylo spokojeno se svou postavou a necítily potřebu tělesné změny vykázat v podobě jiné siluety.

Z hlediska rozdělení dívek na skupinu, která čte časopisy pro dívky a která je nečte, lze konstatovat, že obě skupiny dívek vykazovaly nespokojenost s vlastním tělem v převažujícím procentu. U ne-čtenářek časopisů byla celková nespokojenost s vlastním tělem na úrovni 90,5 %, u čtenářek časopisů měla nespokojenost hodnotu 81,2 %.

U ne-čtenářek časopisů se projevilo přání být štíhlejší u 76,2 % a přibrat u 14,3 %. U čtenářek časopisů projevilo přání být štíhlejší 67,2 %, druhá podoba nespokojenosti se svým tělem v podobě potřeby přibrat na hmotnosti u 14,0 %. Je tedy možné konstatovat poměrně zajímavý fakt, že v rámci našeho empirického šetření nebyl prokázán v souvislosti s negativním tělesným sebepojetím výrazný rozdíl mezi čtenářkami dívčích časopisů a dívkami, které časopisy pro dívky nečtou. Časopisy pro dívky nejsou na základě našeho šetření prokazatelným rizikovým faktorem nespokojenosti s vlastním tělem. Důvody můžeme hledat v neustále se rozšiřující mediální nabídce, z níž mohou adolescentní dívky čerpat informace o zdraví a ideálech tělesné krásy – v tomto kontextu se nabízí velká inspirující role nových médií, zejména sociálních sítí, v nichž komunikace dosahuje výrazných rysů mobility, všudypřítomnosti, obrazovosti a sdílenosti. Média navíc nejsou jediným fenoménem přicházejícím s kultem štíhlosti, tlak na vznik nespokojenosti s vlastním tělem může mít charakter psychický, může přicházet jak z prostředí primárních a sekundárních sociálních skupin (rodina, vrstevníci, škola aj.), tak ze sféry módního průmyslu a celkového sociálně kulturního prostředí, v němž jedinec žije. Tento komplexní rámec celospolečenského vlivu je velice obtížné oddělit od působení mediálního, včetně působení jednotlivých druhů médií. Přesto můžeme konstatovat, že se média podílejí na rozšiřování názorů o fyzické přitažlivosti jedince, kult štíhlosti šíří a změna takového působení médií se jeví jako velice obtížně ovlivnitelná. Proto i role dívčích časopisů v otázce negativního tělesného sebepojetí dívek tkví v potvrzování a předkládání ideálního štíhlého těla jako těla, které je žádané a kterého je třeba dosáhnout.

Literatura

- Bell, B. T., & Dittmar, H. (2011). Does Media Type Matter? The Role of Identification in Adolescent Girls' Media Consumption and the Impact of Different Thin-ideal Media on Body Image. *Sex Roles*, 65(7), 478–490.
- Blatný, M., & Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR Brno a Sdružení SCAN.

- Clay, D., Vignoles V. L., & Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Grils: Testing Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451–477.
- Davison, T., & McCabe, M. (2006). Adolescent Body Image and Psychosocial Functioning. *Journal of Social Psychology*, 146(1), 15–30.
- Děti a média: vyhrávají televize a internet. Tisková zpráva agentury MEDIARESEARCH. (b.r.). Dostupné 26. srpen 2016, z: <http://www.mediaguru.cz/2012/03/deti-a-media-vyhravaji-televize-a-internet/#.V8ARb0kkqtE>.
- Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum.
- Fialová, L. (2005). *Moderní body image: Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada Publishing.
- Fialová, L., & Krch, F. (2012). *Pojetí vlastního těla – zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reason for exercise. *Journal of Psychology*, 136(6), 581–96.
- Grogan, S. (2000). *Body image. Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha: Grada Publishing.
- Hradiská, E., Brečka, S., & Vybíral, Z. (2009). *Psychológia médií*. Bratislava: Eurokódex.
- Kadlecová, K. (2007). *Dívky a girls podle českých časopisů: Jazyk, ideologie, publikum a jeho přístup*. Liberec: Bor.
- Krch, D. F. (2002). *Mentální anorexie*. Praha: Portál.
- Krch, D. F. (2005). *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Macek, P., Tyrlík, M., & Širůček, J. (2010). *Sebepečetí a identita v adolescenci: Sociální a kulturní kontext*. Brno: MUNI.
- Markey, C. (2010). Invited Commentary: Why Body Image is Important to Adolescent Development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(12), 1387–91.
- Morry, M. M., & Staska, S. L. (2011). Magazine exposure: Internalization, self-objectification, eating attitudes, and body satisfaction in male and female university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 33(4), 269–279.
- Survey Says: Body Image Poll Results. (b.r.). Dostupné 11. srpen 2016, z <http://www.psychologytoday.com/articles/199702/survey-says-body-image-poll-results>.
- Renzetti, M., & Curran, D. J. (2003). *Ženy muži a společnost*. Praha: Karolinum.
- Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč.
- Smolak, L., & Thompson, J. K. (2009). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment*. Oxford University Press.
- Wágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Weinshenker, N. (2002). Adolescents and Body Image: What's typical and what's not. *Child Study Center*, 6(4). New York: New York University.
- Wykes, M., & Gunter, B. (2005). *The media and body image*. London: SAGE Publications.

PhDr. Helena Pavličíková, CSc.
Katedra společenských věd PF JU
Jerónymova 10
371 15 České Budějovice
pavlic@pf.jcu.cz

AMERICKÁ YMCA A JEJÍ SPORTOVNÍ AKTIVITY PŘED A V PRŮBĚHU PERSHINGOVY OLYMPIÁDY

AMERICAN YMCA AND ITS SPORTS ACTIVITIES BEFORE AND DURING INTER-ALLIED GAMES

T. Tlustý

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu

ABSTRACT

Presented article deals with the history of the American YMCA in Europe during WWI and shortly after its end, when it contributed in organization of Inter-Allied Games. American YMCA took care of soldiers and prisoners of war of both enemy sides during WWI in Europe. Its officials offered to soldiers and prisoners of war many possibilities of spending leisure, among which was physical education and sport. Thanks to them a lot of sports material was transported from the United States to Europe. During and after the WWI it was well used, because the YMCA became an important instigator of organization of Inter-Allied Games. About 1,500 sportsmen from 18 countries took part in this great sports event, which was held to an honor of victorious states of WWI. Among states that took part in this event was newly founded Czechoslovakia as well. After the end of Inter-Allied Games American YMCA didn't leave Europe, but it spread its activities in new states among which Czechoslovakia was as well.

Keywords: YMCA; World War I; Inter-Allied Games; sportsmen; sports equipment; officials

SOUHRN

Předkládaná stať pojednává o historii americké YMCA v Evropě v období první světové války a těsně po jejím skončení, kdy značně přispěla k uspořádání Pershingovy olympiády. Americká YMCA se již v průběhu první světové války starala v Evropě o vojáky a válečné vězně, a to na obou zneprátených stranách. Její funkcionáři nabízeli vojákům a zajatcům nejrozličnější možnosti trávení volného času, mezi kterými byla i tělesná výchova a sport. Díky nim došlo k přepravě obrovského množství sportovního materiálu ze Spojených států amerických do Evropy. Ten zde byl v průběhu a těsně po skončení první světové války dobře využit, neboť ve Francii se YMCA stala významným podněcovatelem k uspořádání Pershingovy olympiády. Této velkolepé sportovní akce, která se konala na počest vítězných států, se zúčastnilo téměř 1500 sportovců z 18 zemí světa. Mezi zúčastněnými bylo i nově vzniklé Československo. Po skončení olympiády však americká YMCA z Evropy neodešla, ale naopak rozšířila pole svého působení na nové státy, mezi kterými bylo i Československo.

Klíčová slova: YMCA; první světová válka; Pershingova olympiáda; sportovci; sportovní pomůcky; funkcionáři

Úvod

Organizace YMCA (Young Men's Christian Association – Křesťanské sdružení mladých mužů) vznikla v Londýně dne 6. června 1844, kdy ji založil obchodní příručí George Williams. Ten chtěl původně pouze nabídnout anglické mládeži možnost trávení volného času založenou na křesťanských principech. Členstvo sdružení YMCA se tak zpočátku orientovalo na společné modlitby, čtení Bible a osobní styk.¹

Činnost sdružení však byla velice rychle rozšířena o večerní přednášky. Rovněž začaly být pro jeho členstvo zřizovány čítárny, knihovny a místnosti pro vyučování. Původní náboženský rámec tak byl

¹Národní archiv, Fond YMCA, Karton 4, Signatura 8.

postupně obohacen o složku vzdělávací a tělovýchovnou. Organizace YMCA se začala velice rychle šířit, k čemuž jí dopomáhal především její zakladatel. Šíření tohoto sdružení významně napomohla také Velká londýnská výstava, která se konala roku 1851. Ta velice přispěla k proniknutí této organizace nejen do dalších měst Velké Británie, ale rovněž i do některých britských kolonií. Velice pevně zakořenila YMCA především v Severní Americe, kde v mnoha ohledech, zvláště pak v tělovýchově, předčila i svůj anglický vzor.

Na americkém kontinentu byla první místní sdružení založena v roce 1851, a to téměř současně v Bostonu a Montrealu.² Zde zpočátku byly jednotlivé místní organizace umístěny ve skromných prostorech kostelů, pronajatých místnostech či budovách určených pro zcela jiný účel, než za jakým si je YMCA pronajala. Brzy však YMCA nabyla na popularitě a stala se velkou, známou a finančně zcela samostatnou organizací.³

Do roku 1860 vzniklo ve Spojených státech amerických více jak 200 místních sdružení, která dohromady vykazovala více jak 25 tisíc členů.

Za občanské války ve Spojených státech amerických (1861–1865) pečovala YMCA o nemocné a raněné vojáky. Dále se snažila pomoci s dopravou potravin pro unijní vojsko, kam vyslala, po dohodě s Abrahamem Lincolnem,⁴ pět tisíc dobrovolníků, ze kterých každý sloužil zhruba 25 – 30 dní. Svě lidi se YMCA snažila podporovat nejen finančně, ale i potřebnými zásobami. Celkem utratila na podporu těchto dobrovolníků částku přibližně šesti miliónů dolarů. Kromě toho stála u založení „Komise Spojených států“ pro podporu duchovních a fyzických potřeb vojáků a námořníků. Byla to její první organizovaná snaha vnést evangelium mezi vojsko. Práce pro vojsko se později stala jednou z trvalých povinností této organizace.⁵

Americká YMCA a její program v období první světové války

V roce 1914 vypukla v Evropě první světová válka. Její bezprostřední záminkou se stal úspěšný atentát na habsburského arcivévodu a následníka trůnu Františka Ferdinanda d'Este. Rakousko-Uhersko následně, jako odvetu, vyhlásilo válku Srbsku, čímž vyvolalo řetězovou reakci vedoucí k světové válce. Během jednoho měsíce se takřka celá Evropa ocitla ve válečném stavu.

Členové Světového výboru YMCA na tuto vzniklou situaci rychle reagovali. Dne 4. srpna 1914 se poprvé sešli v Londýně, kde se rodil počátek práce organizace YMCA za první světové války. Střediskem její válečné práce se pak stala švýcarská Ženeva.

Důležitým počinem bylo, že 12. srpna 1914 byly ze švýcarského ústředí odeslány dopisy určené všem členům Světové aliance, které vyzývaly k pomoci na evropských bojištích. Ze Švýcarska bylo rovněž telegrafováno Světovému výboru YMCA v Severní Americe do New Yorku. Telegraf prosil americkou asociaci k zaslání finanční podpory a kvalifikovaných sekretářů, kteří měli v Evropě pomoci s válečnou prací organizace YMCA.

Zpráva o sarajevském atentátu však vzbudila v Americe jen málo pozornosti. Událostí, která zde částečně probudila veřejnost, bylo napadení Belgie Německem. Dne 4. srpna 1914 však vydal prezident Wilson proklamaci neutrality, v níž vyzval Američany, aby byli nestranní, a to jak v myšlení, tak i v činech.

Po vypuknutí válečného konfliktu navštívil na základě výzev Světové aliance generální sekretář Mezinárodního výboru YMCA v Severní Americe John R. Mott Evropu. Jeho kroky vedly přes Velkou Británii a Nizozemí do Německa. Zde se setkal s představiteli Národních rad sdružení YMCA, navštívil místní nemocnice či zajatecký tábor Döberitz. Poté dal jednomu z členů svého doprovodu 500 liber a nakázal mu zaměstnat tři nebo čtyři sekretáře, kteří započnou s prací mezi válečnými zajatci v Rakousku-Uhersku, a stejnou částku slíbil i na podporu válečných zajatců ve Francii.

Po svém návratu do vlasti se snažil apelovat na americkou YMCA, aby poskytla podporu evropským zajatcům či lidem ležícím v nemocnicích. Byl si dobře vědom toho, že dosud neexistuje takto rozšířená a vybavená organizace, která by mohla těmto lidem pomoci. Přestože byly Spojené státy

²Zawisza, V. (1930). *Y.M.C.A. jako ruch wszechświatowy i Polska Y.M.C.A.* Varšava, s. 8.

³Johnson, E. L. (1979). *The History of YMCA Physical Education*. Chicago: Association Press, s. 31.

⁴Kroužil, F. (2010). Historie YMCA v USA. *Protein*, 12(5), s. 28-29.

⁵Konečný, J. (1930). *YMCA: její vznik, dějiny a význam*. Praha: Československá akciová tiskárna, s. 41-42.

americké neutrální zemí, chtěla se americká YMCA „zapojit do válečného konfliktu“.⁶ Otázkou však bylo, jak to udělat, aby zachovala neutralitu Spojených států amerických. Jediná možnost tedy byla pomáhat lidem na obou zneprátených stranách.⁷

V průběhu takřka celého meziválečného období se pak americká YMCA starala a finančně podporovala vojáky a válečné zajatce v Evropě. Její sekretáři působili např. ve Velké Británii,⁸ Francii,⁹ Německu,¹⁰ Rakousku-Uhersku,¹¹ Itálii¹² i Rusku.¹³

Americká YMCA sledovala hned několik cílů, mezi kterými samozřejmě nelze opomenout získání přístupu do nových částí světa, kde by se mohla po skončení první světové války uchytit a rozšířit tak své působení a práci.

Obrázek 1./ Figure 1.

*Volejbalový zápas organizovaný sekretáři americké YMCA v německém zajateckém táboře ležícím blízko města Rastatt./ Volleyball match organized by officials of American YMCA in German prisoners camp near city of Rastatt.*¹⁴



Jedním z prvních bodů jejího válečného programu byla péče o tělesnou kulturu zajatých vojáků. Sekretáři se snažili, aby si zajatci udrželi co možná nejlepší fyzický stav. Ke splnění tohoto cíle zde za-

⁶Hopkins, C. H. (1979). *John R. Mott (1865-1955, A Biography)*. Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, s. 440-446.

⁷Yale School of Divinity Archives, Yale University, John R. Mott Papers, Box 39, Folder 702, Archibald C. Harte, "War prisoner's Aid", July 12, 1918.

⁸Yapp, A. K. (1915). Urgent Needs. In *For the millions of men now under arms (Number 5)*. New York: Association Press, s. 5.

⁹Shedd, C. (1955). *History of the World's Alliance of Y.M.C.A.* Londýn: SPCK, s. 547.

¹⁰Hoffman, C. (1920). *In the prison camps of Germany (a narrative of "Y" service among prisoners of war)*. New York: Association Press, s. 142.

¹¹Steuer, K. A. (1998). *Pursuit of an "Unparalleled Opportunity": The American Y.M.C.A. and Prisoner-of-War Diplomacy among the Central Power nations during World War I, 1914-1923, (Volume 1)*. (Disertační práce). St. Paul: University of Minnesota, s. 234.

¹²Wannamaker, O. D. (1923). *With Italy in Her Final War of Liberation (A Story of the "Y" on the Italian Front)*. New York: Fleming R. Revall Company, s. 54.

¹³Miller, M. L. (2012). *The American YMCA and Russian Culture (The Preservation and Expansion of Orthodox Christianity, 1900-1940)*. Lanham: Lexington Books, s. 116.

¹⁴Media Archive – Connecting Our Collections With Yours. (b.r.). Dostupné 1. duben 2014, z <http://umedia.lib.umn.edu/node/68725?mode=basic>.

vedli tělesná cvičení a sportovní soutěže. Výhodou YMCA bylo, že zde měla poměrně značné množství sportovního náčiní, které sem bylo odesláno ze Spojených států amerických.

Její sekretáři disponovali značným množstvím míčů na fotbal, házenou, basketbal a volejbal (viz obrázek 1.), dále baseballovým a tenisovým vybavením a boxerskými rukavicemi. Začali tak organizovat jednotlivé zápasy, turnaje a dokonce celé ligy. Jejich vybavení si však také půjčovali velitelé sloužící v zajateckých táborech. Zajatci mohli v jejich vojenských domovech využívat také sprch či „vodních lázní“.

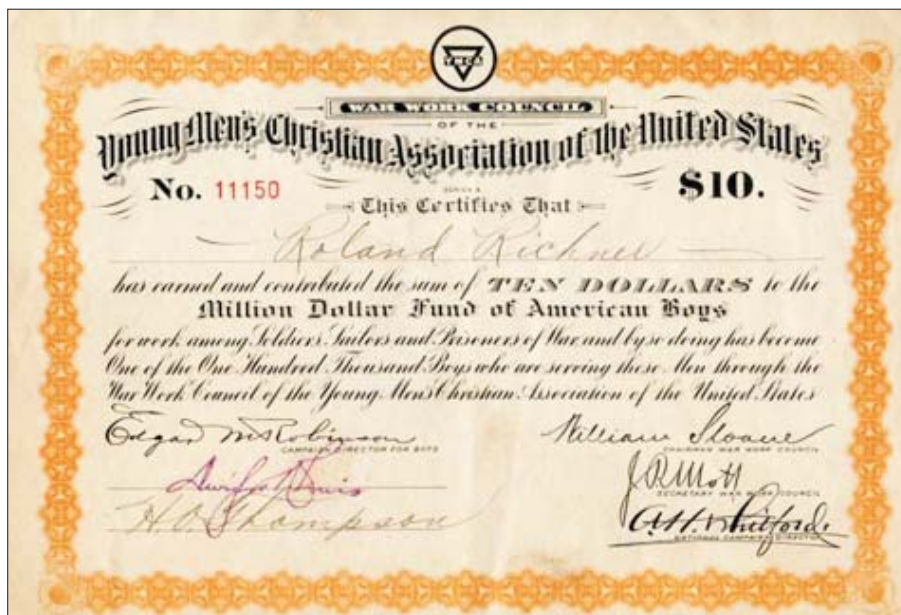
Ve chvíli, kdy Spojené státy americké vstoupily do války, trvalo Německo na vyloučení všech amerických pracovníků ze všech svých zajateckých táborů. Obdobná situace nastala i v Rakousku-Uhersku. Americká YMCA totiž začala být veřejností vnímána jako velká pomocná ruka příslušníků americké armády, a to přesto, že již zhruba tři roky aktivně pracovala se zajatci nejrůznějších armád a během této činnosti utratila nemalou sumu peněz.¹⁵

V této době byl generálním sekretářem Mezinárodního výboru YMCA John R. Mott. Ten na nic nečekal a svolal jeho setkání a zároveň poslal telegram prezidentu Wilsonovi, ve kterém mu nabídl služby organizace YMCA, která podle něj mohla být ve válce opět velice užitečná. Následné setkání představitelů americké YMCA proběhlo v Garden City ve státě New York již 10. dubna 1917. Jednání trvalo celý den a byl na něm odsouhlasen vznik „Rady pro válečnou práci“ organizace YMCA. Následně bylo odsouhlaseno, že YMCA se zapojí do služby jak pro americké pozemní vojsko, tak pro námořnictvo.

Pro účely „Rady pro válečnou práci“ byl následně zřízen speciální fond, ze kterého mohla čerpat finanční prostředky pro svou práci. Do tohoto fondu mohla přispívat celá sdružení, organizace i jednotlivci (viz obrázek 2.). Jen pro rok 1917 z něj byly uvolněny více jak 3 milióny amerických dolarů.¹⁶

Obrázek 2./ Figure 2.

Potvrzení o zaplacení příspěvku 10 dolarů do válečného fondu organizace YMCA./ Confirmation of payment of 10 dollars to Million Dollar Fund of American Boys.



¹⁵Taft, W., Kent, F., Newlin, W., & Harris, F. (1922). *Service with fighting men (An Account of the Work of the American YMCA in the World War I)*, Volume II. New York: Association Press, s. 299-302.

¹⁶Taft, W., Kent, F., Newlin, W., & Harris, F. (1922). *Service with fighting men (An Account of the Work of the American YMCA in the World War I)*, Volume I. New York: Association Press, s. 212-213.

Na prvním setkání „Rady pro válečnou práci“ však bylo odsouhlaseno, že přidělené peníze YMCA použije na svou práci, kterou mělo být zpestřování výcviku Američanů. První návrh se tedy týkal válečné činnosti YMCA, kterou měla vykonávat výlučně ve Spojených státech amerických.

YMCA v Evropě tak přišla o výraznou část podpory, která k ní plynula právě ze Spojených států amerických. Americká YMCA totiž již příliš nechtěla zasahovat se svou válečnou prací do Evropy. Dne 8. června 1918 však byly schváleny „Radou pro válečnou práci“ další prostředky pro činnost organizace YMCA v Anglii a Francii.¹⁷

Z hlediska zavádění tělesné výchovy a sportu mezi vojáky bylo nejdůležitějším počinem, že do New Yorku byla odeslána žádost, ve které stálo, že je potřeba dopravit do Francie jednoho tělovýchovného ředitele z YMCA na 2,5 tisíce vojáků. Podle dostupných zdrojů bylo zažádáno o 170 tělovýchovných ředitelů a materiál v hodnotě 1,8 milionu amerických dolarů, o které se mělo podělit 40 divizí.¹⁸

Objednávka a zvláště přeprava tak velkého množství sportovního materiálu ze Spojených států amerických do Francie byla samozřejmě velice komplikovaná. Jednalo se totiž o jednu z největších objednávek sportovního náčiní, která byla do této doby učiněna. Trvalo poměrně dlouho, než sportovní pomůcky dorazily na místo určení. První část v hodnotě 300 tisíc amerických dolarů byla na místě v létě 1918. Celá zásilka, která přicházela po částech, se ve Francii objevila až v lednu 1919. Bylo v ní více jak 270 tisíc baseballových míčků, 45 tisíc baseballových pálek, 40 tisíc baseballových rukavic, basketbalové míče, volejbalové míče a sítě, vybavení na sálový baseball, boxerské rukavice, tenisové rakety a nejrůznější atletické pomůcky. YMCA celkem odeslala do Evropy téměř 760 tun sportovního materiálu v hodnotě více jak 1,5 milionu amerických dolarů.¹⁹

Obrázek 3./ Figure 3.

Pohlednice s motivem Pershingovy olympiády./ Postcard with Inter-Allied Games motive.



¹⁷Venzon, A. C., & Miles, P. L. (1999). *The United States in the First World War (An Encyclopedia)*. New York: Garland Publishing, s. 810.

¹⁸Taft, W., Kent, F., Newlin, W., & Harris, F. (1922). *Service with fighting men (An Account of the Work of the American YMCA in the World War I), Volume II*. New York: Association Press, s. 26-27.

¹⁹*Summary of world war work of the American YMCA (With the soldiers and sailors of America at home, on the sea, and overseas, With the men of the allied armies and with the prisoners of war in all parts of the world)*. (1920). New York: International committee of young men's christian associations, s. 135-137.

YMCA navíc začala spolupracovat s Americkou armádou také při fyzické přípravě vojáků. Svými sporty a atletickými cvičeními se snažila rozvíjet jejich obratnost, sílu, rychlost a vytrvalost. Během první světové války tak zorganizovala YMCA pro vojáky obrovské množství sportovních aktivit nej-různějšího druhu. Díky ní se desítky miliónů vojáků přímo zapojily do sportu nebo se staly diváky pravidelných sportovních utkání. Jejím sloganem bylo: „Every man in the game”.

Americká YMCA a Pershingova olympiáda

Po skončení první světové války se organizace YMCA a speciálně její pracovník Elwood Brown²⁰ zasloužili o uspořádání Pershingovy olympiády (viz obrázek 3.), která se konala ve dnech 22. června – 6. července 1919 v Paříži na počest vítězných států.

Elwood Brown se osobně znal s generálem Johnem Josephem Pershingem, a to ze společného působení na Filipínách. Po příjezdu Americké armády do Evropy s ní navíc E. Brown spolupracoval jako „atletický ředitel”.

V polovině října 1918 si již E. Brown začal „pohrávat s myšlenkou” na uspořádání her. Chtěl však, aby se jednalo o velké hry, do kterých by se zapojilo co nejvíce sportovců. Mělo se rovněž jednat o „vojenské hry”, kterých by se zúčastnili pouze zástupci vítězných států a na kterých by se soutěžilo v mnoha sportovních odvětvích. E. Brown rovněž předpokládal, že zde Američané budou dominovat a předvedou svého soutěžního ducha a „sportovní vyspělost”.²¹

Na jeho žádost pak gen. Pershing dne 10. ledna 1919 poslal 29 dopisů s vlastnoručním podpisem, které byly pozvánkou do Paříže.²² Zpět mu přišlo 18 kladných odpovědí s příslibem účasti. Tím mohlo být zahájeno plánování Pershingovy olympiády. Zúčastnili se jí sportovci²³ z Austrálie, Belgie, Brazílie, Kanady, Československa, Francie, Velké Británie, Řecka, Guatemaly, Hidžázu,²⁴ Itálie, Newfoundlandu,²⁵ Nového Zélandu, Polska, Portugalska, Rumunska, Srbska a Spojených států amerických.²⁶

Pierre de Coubertin proti ní zpočátku protestoval. Dne 3. února 1919 mu ale E. Brown poslal dopis (viz obrázek 4.), ve kterém mu vysvětloval celý záměr uspořádat ve Francii Pershingovu olympiádu, která podle něj rozhodně neměla být konkurentem olympijských her. Pierre de Coubertin byl nakonec natolik nadšen její organizací, že odeslal její program organizátorům prvních poválečných olympijských her, které se konaly v Antverpách v roce 1920.²⁷

První velkou otázkou Pershingovy olympiády bylo, které sporty mají být zařazeny do programu. Pořadatelé uvažovali mj. nad tím, zda zařadit do programu pouze „vojenské sporty”. Hned nato si však museli položit otázku: „Co jsou to vojenské sporty?” Navíc ne všechny sporty, které byly populární ve Spojených státech amerických, byly známé v ostatních zemích světa. Je pravda, že již

²⁰Elwood Brown pracoval před první světovou válkou jako národní tělovýchovný ředitel organizace YMCA na Filipínách. Především díky němu sem pronikly „americké sporty”, byla založena Filipínská Amatérská Atletická Federace a došlo k založení tradice pořádání Her Dálného východu. Ty se konaly poprvé v Manile v roce 1913. Poslední, v pořadí desáté hry, proběhly opět v Manile, a to v roce 1934.

Johnson, E., L. (1979). *The History of YMCA Physical Education*. Chicago: Association Press, s. 149-150.

Constable, G. (1999). *The IV Olympiad (London 1908, the international YMCA)*. Los Angeles: World sport research & publications, s. 140-146.

²¹Daniels, G. (2000). *The V & VI Olympiads (Stockholm 1912, Inter-Allied Games)*. Los Angeles: World sport research & publications, s. 123-124.

²²*The Inter-allied games Paris 22nd june to 6th july 1919*. (1919). Paris: The Games Committee, s. 49.

²³Této velkolepé akce se nakonec zúčastnilo téměř 1 500 sportovců.

The Inter-allied games Paris 22nd june to 6th july 1919. (1919). Paris: The Games Committee, s. 176b.

²⁴Bývalé království Hidžáz je dnes pouze regionem v Saudské Arábii.

²⁵Jedná se o dnešní kanadský ostrov v Atlantském oceánu.

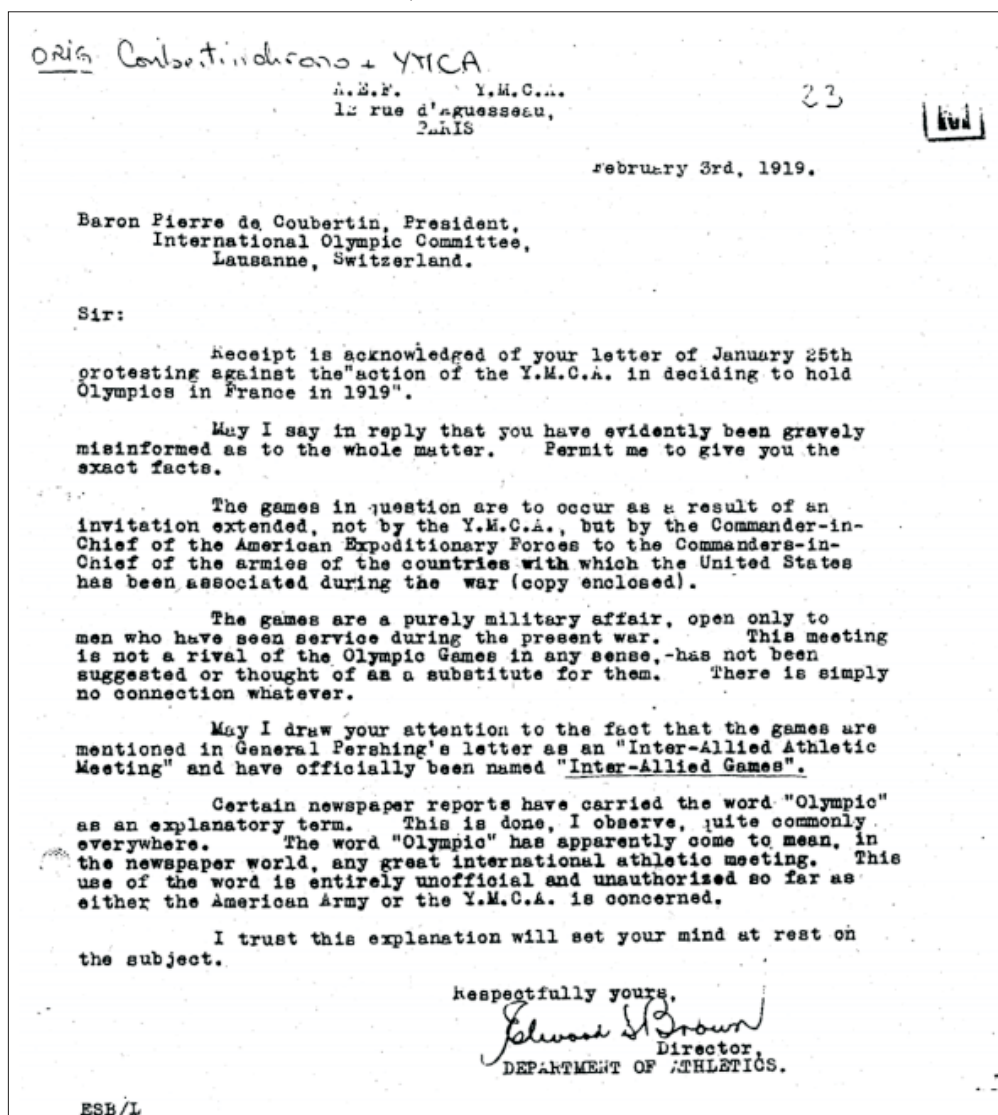
²⁶Daniels, G. (2000). *The V & VI Olympiads (Stockholm 1912, Inter-Allied Games)*. Los Angeles: World sport research & publications, s. 125-127.

²⁷Constable, G. (1999). *The IV Olympiad (London 1908, the international YMCA)*. Los Angeles: World sport research & publications, s. 147-148.

před první světovou válkou se několikrát utkali sportovci z nejrůznějších zemí světa na olympijských hrách, ovšem pro tuto akci musely být vybrány jednotlivé sporty ještě důkladněji, a to tak, aby se jednotlivých soutěží mohlo zúčastnit co nejvíce národů.

Obrázek 4./ Figure 4.

*Dopis E. Browna Pierru de Coubertinovi./ Letter of E. Brown to Pierre de Coubertin.*²⁸



Organizační výbor her, který byl složený z amerických důstojníků a atletických expertů z organizace YMCA, nakonec sepsal seznam sportů, které podle něj byly známé a ve kterých se měly jednotlivé národy utkat.²⁹

²⁸The Role of the YMCA: Especially that of Elwood S. Brown, Secretary of Physical Education of the YMCA, in the world-wide expansion of the Olympic Movement during Pierre de Coubertin's presidency – ResearchGate. (b.r.). Dostupné 25. duben 2014, z http://www.researchgate.net/publication/237390929_The_Role_of_the_YMCA_Especially_that_of_Elwood_S._Brown_Secretary_of_Physical_Education_of_the_YMCA_in_the_world-wide_expansion_of_the_Olympic_Movement_during_Pierre_de_Coubertin%27s-presidency.

²⁹*The Inter-allied games Paris 22nd June to 6th July 1919.* (1919). Paris: The Games Committee, s. 77-78.

V rámci této velkolepé akce tak soutěžili sportovci v lehké atletice, baseballu, basketbalu, boxu, jezdeckví, šermu, golfu, pelotě, veslování, ragby, střelbě, fotbalu, plavání, tenisu, přetahování lanem, vodním pólu, boxu a zápasu.³⁰

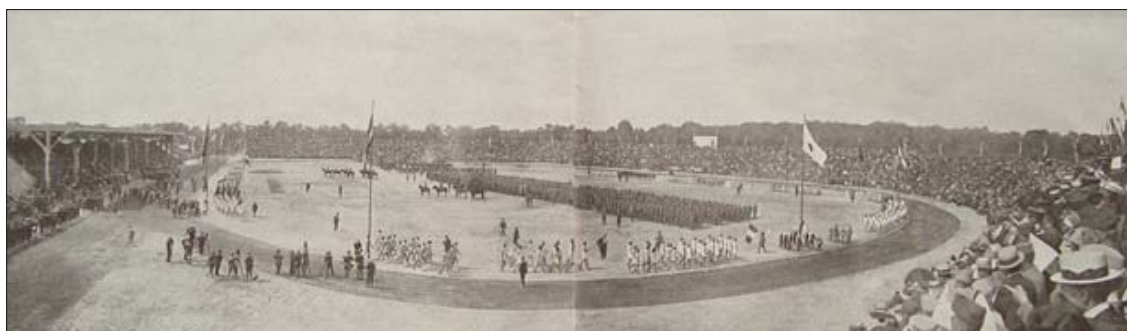
Hlavním dějištěm her se stal Pershingův stadion,³¹ který byl navržen a vybudován na náklady YMCA. Francouzská vláda pro jeho zřízení poskytla potřebné prostory a americká armáda udělala většinu budovatelské práce. Stadion pak byl věnován Francii jako dar.³²

Práce na stadionu přitom započala teprve 24. února 1919. Tento den začali Francouzi navážet potřebný materiál, stroje a také rovnat závodní dráhu. Přitom snad nikdo nepochyboval o jeho včasném dokončení. Stavba stadionu měla i svá úskalí. Francouzští dělníci např. začali stávkovat, a tak museli být povoláni američtí inženýři a vojáci, kteří pokračovali v započatém díle. První transport amerických technických vojsk přijel na místo teprve 5. května. Američané ale začali pracovat na tři osmihodinové směny. Již 1. června tak byla hotova většina práce. Dokončený stadion měl okolo 25 tisíc sedadel a zabíral plochu devíti akrů. Byla na něm rovná dráha o délce 250 a šířce 9 metrů a oválná dráha o délce 500 a šířce 6 metrů.³³

Během Pershingovy olympiády sídlila organizace YMCA na hřišti Racing Clubu du France ve městě Colombes, kde byli po část her ubytováni i soutěžící. Sportovci zde ubytováni spali ve velkých stanech, které byly vybaveny železnými lůžky a rozděleny podle jednotlivých národů. Kromě samostatných stanů měli účastníci z každého státu k dispozici vlastní umývárnu, do které dostávali zdarma mýdlo.

Obrázek 5./ Figure 5.

Pohled na Pershingův stadion./ The view on Pershing Stadium.



Vše zde ovládali Američané, kterým organizace a zabezpečení sportovců fungovaly na výbornou. YMCA zde mj. zřídila sklad sportovních potřeb, který byl účastníkům volně k dispozici. Vše co vojáci potřebovali k tréninku, jim tato organizace zajistila, neboť jak již bylo řečeno, nechala ze Spojených států amerických zaslat během I. světové války pro potřeby armády značné množství sportovního materiálu. Snažila se tak poskytnout zájemcům část polních zásob s výjimkou těch, které byly v osobním vlastnictví jednotlivých členů. Do skladu byly umístěny např. oštěpy, skokanské tyče, disky, stojany, lačky, překážky, pásma, žíněnky, lana, činky, tyče, závaží, vybavení na baseball, basketbal a fotbal či boxerské rukavice. Zbytek polních zásob byl použit přímo v dějišti her. Sklad americké YMCA byl

³⁰ *Official Athletic Almanach A.E.F. Championships and Inter-Allied Games 1919.* (1919). New York: American Sports Publishing Company, s. 257.

³¹ Kromě Pershingova stadionu probíhala jednotlivá utkání také v dalších sportovních zařízeních v okolí Paříže, a to např. na Colombes Stadium, kde byly odehrány ragbyové a fotbalové zápasy, dále v St. Cloud Country Club a Racing Club du France, kde probíhaly tenisové zápasy, či La Bouille Golf Club, kde předváděli své dovednosti hráči golfu.

Daniels, G. (2000). *The V & VI Olympiads (Stockholm 1912, Inter-Allied Games)*. Los Angeles: World sport research & publications, s. 126.

³² *Summary of world war work of the American YMCA (With the soldiers and sailors of America at home, on the sea, and overseas, With the men of the allied armies and with the prisoners of war in all parts of the world).* (1920). New York: International committee of young men's christian associations, s. 132-134.

³³ Národní listy, LIX., 1919, č. 143, s. 5.

tak dobře vybavený, že s ním dokonce československé Ministerstvo národní obrany začalo vyjednávat o možnosti koupě tisíce fotbalových míčů pro podporu sportu v československé armádě.³⁴

Organizace YMCA zde navíc provozovala bufety, čítárny, písárny, biografy či holírny. Mimo to zde byly k dispozici např. gramofony a pořádány přednášky na nejrůznější sportovní témata.³⁵

Dne 22. června 1919 v 15:20 započal slavnostní nástup jednotlivých týmů (*viz obrázek 5.*), který v hledišti sledovalo značné množství diváků. Jednotlivé nastupující týmy byly různě početné. O den později byla Pershingova olympiáda oficiálně zahájena. Stalo se tak za vztyčení vlajek všech zúčastněných států, kterému přihlíželi jednotliví sportovci.³⁶

Spojené státy americké, které byly jakýmsi sponzorem celé této akce, složily svůj tým převážně z amerických vojáků působících ve Francii. Z dvou milionů vojáků se v sérii vyřazovacích soutěží popralo o nominaci zhruba 5 000 mužů, ze kterých byla vybrána americká reprezentace.³⁷

Samostatné Československo vyslalo na tuto sportovní akci 47 mužů, kteří soutěžili v řecko-římském zápase, zápase ve volném stylu, tenisu, fotbalu, šermu a veslování. Mezi zúčastněnými nelze opomenout řecko-římského zápasníka Gustava Frištenského³⁸ či skvělé tenisty Karla a Jana Koželuhovy a Ladislava Žemlu.³⁹

Samotné soutěže vypukly 23. června, kdy se zde totiž představili lehčí a těžcí atleti, hráči baseballu, ragby a střelci.⁴⁰ Zápolení soutěžících sledovalo okolo 10 tisíc diváků. Většina z nich byla oblečena do uniforem americké armády. O zpestření dění na stadionu se postarali zástupci Hidžázu, kteří si sem přivezli velbloudy, které vystavovali a předváděli na nich nejrůznější hry.⁴¹

V průběhu celé této velkolepé akce byla k vidění i celá řada skvělých výkonů. O ně se postarali především američtí a kanadští sportovci. Američan Charles William Paddock vyrovnal v hladkém běhu na 200 metrů světový rekord z olympiády v St. Louis (21,6 sekundy), který vytvořil o 15 let dříve Archie Hahn. Druhý světový rekord vyrovnal v překážkovém běhu na 200 metrů Američan William Frank Sylvester, který za sebou nechal i držitele světového rekordu v překážkovém běhu na 120 yardů – Američana Roberta I. Simpsona.⁴² Dále nelze opomenout výkon Američana Fredericka Cliftona Thompsona, který vytvořil nový světový rekord v hodu granátem (74,929 metrů).

Američtí sprinteri (Charles W. Paddock, Marshall Haddock, E. A. Torkelson, Edward A. Teschner) se zde rovněž radovali z nového světového rekordu v rozestavném běhu na 800 metrů (1:33,2 sekundy). Jejich výkon byl takřka okamžitě (v následujícím rozběhu) vyrovnán kanadským družstvem (J. A. Howard, LeRoy L. Haliburton, F. J. Zoellin, O. P. Johnson).⁴³ Teprve později se ale tito sprinteri dozvěděli, že zhruba dva týdny před Pershingovou olympiádou byl světový rekord v rozestavném běhu na 800 metrů překonán a že na jeho novou hodnotu jejich čas nestačí.

Dobrych výkonů však dosáhli i českoslovenští sportovci. Ti se nejprve zúčastnili turnaje v zápasu, a to jak ve volném, tak i v řecko-římském stylu. Velkým problémem, který museli organizátoři řešit, bylo, že pro americké sportovce byl zápas v řecko-římském stylu téměř neznámý. Sportovci ostatních zemí se naopak potýkali s potížemi v zápasu ve volném stylu. Nebylo tak velikým překvapením, že

³⁴ *The Inter-allied games Paris 22nd june to 6th july 1919.* (1919). Paris: The Games Committee, s. 133-134.

³⁵ Národní listy, LIX., 1919, č. 152, s. 6.

³⁶ Národní listy, LIX., 1919, č. 146, s. 2.

³⁷ *The Inter-allied games Paris 22nd june to 6th july 1919.* (1919). Paris: The Games Committee, s. 101-102.

³⁸ Daniels, G. (2000). *The V & VI Olympiads (Stockholm 1912, Inter-Allied Games)*. Los Angeles: World sport research & publications, s. 201.

³⁹ *Official Athletic Almanach A.E.F. Championships and Inter-Allied Games 1919.* (1919). New York: American Sports Publishing Company, s. 303-307.

⁴⁰ Daniels, G. (2000). *The V & VI Olympiads (Stockholm 1912, Inter-Allied Games)*. Los Angeles: World sport research & publications, s. 127.

⁴¹ Národní listy, LIX., 1919, č. 150, s. 3.

⁴² Národní listy, LIX., 1919, č. 144, s. 2.

⁴³ Národní listy, LIX., 1919, č. 153, s. 4.

Američané vyhráli turnaj ve volném stylu, když ovládli šest ze sedmi váhových kategorií. Naopak v řecko-římském stylu ovládli šest ze sedmi váhových kategorií neameričtí sportovci.⁴⁴

Velikým úspěchem československých barev bylo, že se Balej Jan, Beránek Josef, Dostál Josef, Frištenský Gustav, Halík Karel a Kopřiva František umístili v řecko-římském zápase na děleném prvním místě v turnaji týmů. Stejný počet bodů vybojovali také Belgičané.⁴⁵

Rovněž nezle opomenout první místo Čechoslováků na fotbalovém turnaji. Toho se zúčastnilo osm družstev.⁴⁶ Československý tým, který vedl slávistický trenér skotské národnosti John William Madden, byl v podstatě složený z nejlepších československých fotbalistů.⁴⁷ Postupně porazil týmy Belgie, USA, Kanady a ve finále i domácí mužstvo.⁴⁸

Dne 7. července byla Pershingova olympiáda oficiálně ukončena. Došlo k předání cen vítězům, o které se postaral sám gen. Pershing.⁴⁹

Přestože byly hry oficiálně zakončeny, mohli se místní sportovní nadšenci těšit ještě z golfového turnaje, který byl zakončen teprve 12. července,⁵⁰ a také z veslařských soutěží, které probíhaly na Sieně ve dnech 17. a 18. července.⁵¹

Veslařských soutěží se zúčastnili i Čechoslováci. Ti rozhodně nepatřili k favoritům veslařských soutěží. Závodili pouze v osmě a navíc byli hned v první rozjíždce vyřazeni.⁵²

Ačkoli se Čechoslováci lehkotletických soutěží nezúčastnili, měla Pershingova olympiáda velký význam pro rozvoj tohoto sportovního odvětví v Československu. Zde totiž hledali českoslovenští zástupci vedení J. Grussem a J. Horáčkem atletického odborníka, který by pomohl s rozvojem tohoto sportovního odvětví v Československu.

Nakonec se rozhodli pro Čechoameričana Josefa Amose Pipala, který zde byl v roli kouče amerického týmu, a asistenta ústředního atletického trenéra USA L. Robertsona.

J. A. Pípal pak sehrál především v letech 1919–1920 významnou roli při rozvoji atletiky v Československu. Začal zde pracovat jako tělovýchovný ředitel pražské YMCA. Od tohoto sdružení také získával peníze na rozvoj sportu v Československu. Mimo jiné se i postaral o přijetí Československa za člena IAAF a připravoval československé atlety na olympijské hry v Antverpách. Po skončení olympijských her chtěl sice J. A. Pípal v Československu zůstat, ale nenašlo se pro něj dostatečně dobře placené místo, a tak v listopadu 1920 odcestoval zpět do USA s tím, že se vrátí na jaře. V únoru 1921 se vrátil zpět do Československa, ale když zjistil, že zde není dostatečně perspektivní, odjel v červenci 1921 definitivně do USA.⁵³

Po skončení první světové války a pařížské mírové konferenci se všeobecně očekávalo, že Spojené státy americké zůstanou v Evropě aktivní. Mnoho amerických politiků také hovořilo o nutnosti americké účasti na hospodářské a politické rekonstrukci „Starého kontinentu“. Ta byla chápána jako

⁴⁴ *The Inter-allied games Paris 22nd june to 6th july 1919.* (1919). Paris: The Games Committee, s. 192-194.

⁴⁵ Daniels, G. (2000). *The V & VI Olympiads (Stockholm 1912, Inter-Allied Games)*. Los Angeles: World sport research & publications, s. 194.

⁴⁶ *Official Athletic Almanach A.E.F. Championships and Inter-Allied Games 1919.* (1919). New York: American Sports Publishing Company, s. 249-251.

⁴⁷ Tým tvořili hráči Antonín Hojer, Václav Pilát, Václav Prošek, Jaroslav Červený, František Peyr, Rudolf Klapka, Miroslav Pospíšil, Vilda Loos, Karel Pešek-Káďa, Vlk, Josef Sedláček, Antonín Janda-Očko, Antonín Fivébr a Jan Vaník.

⁴⁸ Vaněk, K. et al. (1984). *Malá encyklopedie fotbalu*. Praha: Olympia, s. 256-257.

⁴⁹ Národní listy, LIX., 1919, č. 162, s. 5.

⁵⁰ Původní termín golfového turnaje byl 24. června – 4. července. Ten však nevyhovoval anglickým hráčům, a proto byl jeho začátek posunut na 2. července.

The Inter-allied games Paris 22nd june to 6th july 1919. (1919). Paris: The Games Committee, s. 247.

⁵¹ Veslařské závody byly původně naplánovány na první týden v červenci. Kolidovaly by však s tradiční královskou regatou v Henley, která se jezdí od roku 1839. Z tohoto důvodu byl termín veslařských soutěží posunut.

⁵² *The Inter-allied games Paris 22nd june to 6th july 1919.* (1919). Paris: The Games Committee, s. 254-262.

⁵³ Jirka, J. et al. (1997). *Sto let královny*. Praha: Česká atletika, s. r. o., s. 141-142.

zvláštní mise, kterou je třeba splnit. Tím, že Američané disponovali vším, co potřebovala Evropa zničená válkou a beznadějí, bylo očekávání o to vyšší.

To se týkalo obzvláště středovýchodní Evropy a mezi nimi především států nově vzniklých, kterými bylo například Československo a Polsko, kde také americká YMCA v roce 1919 započala další etapu své velké práce.⁵⁴

Závěr

Americká YMCA významným způsobem zasáhla do dění v Evropě v období první světové války. Jednalo se zřejmě o největší dobrovolnickou pomoc (s výjimkou aktivit Červeného kříže), která zde byla v tomto období poskytnuta. Sekretáři organizace YMCA si totiž uvědomovali, že dosud neexistuje takovýto způsobem rozvinutá a bohatá organizace, která by mohla pomáhat účastníkům první světové války.

Přestože bylo jako centrum válečné pomoci organizace YMCA zvoleno město Ženeva, velká část financí a materiálního zabezpečení plynula k vojákům a válečným zajatcům ze zcela jiného místa, a to ze Spojených států amerických.

Z hlediska práce americké YMCA v Evropě je obdivuhodné, že počátky její činnosti zde musíme hledat již několik let před vstupem Spojených států amerických do první světové války, a to nedlouho poté, co prezident Wilson vydal proklamaci neutrality, v níž vyzval Američany, aby byli nestranní, a to jak v myšlení, tak i v činech.

Americká YMCA ale věděla, že pokud chce v Evropě pracovat a zůstat nestranná, musí začít nabízet své služby vojákům a zajatcům na obou nepřátelených stranách. Přes prvotní obtíže se jí zde přeci jen podařil svůj program prosadit. To rovněž znamenalo následný přesun obrovského množství nejen sportovního materiálu z USA do Evropy.

Po skončení válečného konfliktu se YMCA v Paříži zasloužila o uspořádání Pershingovy olympiády, která se zde konala na počest vítězných států. Pro její uspořádání YMCA vybudovala stadion a poskytla patřičné sportovní vybavení. Této velkolepé akce se zúčastnilo téměř 1500 sportovců z 18 zemí, kteří zde předvedli velice dobré výkony. Diváci mohli vidět vyrovnání a dokonce i překonání světových rekordů.

Po skončení Pershingovy olympiády začal být sportovní materiál organizace YMCA odeslán zpět z Evropy do Ameriky, kde byl postupně rozprodáván. Část z něj však byla rovněž věnována evropským národním sdružením YMCA na rozvoj jejich tělovýchovného programu.

Tím v podstatě skončila mise americké YMCA v Evropě v období první světové války. Nelze však tvrdit, že by americká YMCA z Evropy zcela odešla, neboť po skončení války se snažila rozšířit svůj vliv na nové země. Zde začala být zakládána první místní sdružení, a to opět za finanční a materiální podpory ze Spojených států amerických.

Prameny a literatura

Archivní fondy a sbírky

Kautz Family YMCA Archives.

Národní archiv, Fond YMCA, Kartony 1-7.

Vojenský historický archiv, Fond Ministerstvo národní obrany – presidium, roč. 1918–1923, Kartony 28 a 264.

Yale School of Divinity Archives, Yale University, John R. Mott Papers, Box 39, Folder 702.

Periodika

Národní listy, roč. LIX. (1919).

Protein, roč. I. (1998) – XVI. (2014).

Tištěné prameny

Summary of world war work of the American YMCA (With the soldiers and sailors of America at home, on the sea, and overseas, With the men of the allied armies and with the prisoners of war in all parts of the world). (1920). New York: International committee of young men's christian associations.

⁵⁴Křen, J. (2005). *Dvě století střední Evropy*. Praha: Argo, s. 362-368.

Official Athletic Almanach A.E.F. Championships and Inter-Allied Games 1919. (1919). New York: American Sports Publishing Company.
The Inter-allied games Paris 22nd june to 6th july 1919. (1919). Paris: The Games Committee.

Literatura

- Constable, G. (1999). *The IV Olympiad (London 1908, the international YMCA)*. Los Angeles: World sport research & publications.
- Daniels, G. (2000). *The V & VI Olympiads (Stockholm 1912, Inter-Allied Games)*. Los Angeles: World sport research & publications.
- Hoffman, C. (1920). *In the prison camps of Germany (a narrative of "Y" service among prisoners of war)*. New York: Association Press.
- Hopkins, C. H. (1979). *John R. Mott (1865-1955, A Biography)*. Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company.
- Jirka, J. et al. (1997). *Sto let královny*. Praha: Česká atletika, s. r. o.
- Johnson, E. L. (1979). *The History of YMCA Physical Education*. Chicago: Association Press.
- Konečný, J. (1930). *YMCA: její vznik, dějiny a význam*. Praha: Československá akciová tiskárna.
- Kroužil, F. (2010). Historie YMCA v USA. *Protein*, 12(5), 28-29.
- Křen, J. (2005). *Dvě století střední Evropy*. Praha: Argo.
- Miller, M. L. (2012). *The American YMCA and Russian Culture (The Preservation and Expansion of Orthodox Christianity, 1900-1940)*. Lanham: Lexington Books.
- Shedd, C. (1955). *History of the World's Alliance of Y.M.C.A.* Londýn: SPCK.
- Steuer, K. A. (1998). *Pursuit of an "Unparalleled Opportunity": The American Y.M.C.A. and Prisoner-of-War Diplomacy among the Central Power nations during World War I, 1914-1923.* (Disertační práce). St. Paul: University of Minnesota.
- Taft, W., Kent, F., Newlin, W., & Harris, F. (1922). *Service with fighting men (An Account of the Work of the American YMCA in the World War I), Volume I*. New York: Association Press.
- Taft, W., Kent, F., Newlin, W., & Harris, F. (1922). *Service with fighting men (An Account of the Work of the American YMCA in the World War I), Volume II*. New York: Association Press.
- Vaněk, K. et al. (1984). *Malá encyklopedie fotbalu*. Praha: Olympia.
- Venzon, A. C., & Miles, P. L. (1999). *The United States in the First World War (An Encyclopedia)*. New York: Garland Publishing.
- Wannamaker, O. D. (1923). *With Italy in Her Final War of Liberation (A Story of the "Y" on the Italian Front)*. New York: Fleming R. Revall Company.
- Yapp, A. K. (1915). Urgent Needs. In *For the millions of men now under arms (Number 5)*. New York: Association Press.
- Zawisza, V. (1930). *Y.M.C.A. jako ruch wszechświatowy i Polska Y.M.C.A.* Varšava.

Internet

<http://scripophily.net/yomechasofun.html>
<http://umedia.lib.umn.edu/node/68725?mode=basic>
<http://www.researchgate.net/>

Mgr. Tomáš Tlustý, Ph.D.
KTVS PF JU
Na Sádkách 2/1
37 005 České Budějovice
tomtlusty@pf.jcu.cz

POKYNY PRO AUTORY PŘÍSPĚVKŮ

Časopis Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity je určen pro zveřejňování původních výzkumných studií, teoretických studií, přehledových studií a předběžných sdělení, které souvisí s problematikou kinantropologie. Akceptuje příspěvky, které dosud nebyly publikované a nejsou přijaté k publikování v jiném časopisu. Všechny texty procházejí recenzním řízením a jsou posuzovány nejméně dvěma odborníky. Recenzní řízení je anonymní. Statě mohou být publikovány v jazyce českém, slovenském nebo anglickém. Autor je zodpovědný za odbornou, jazykovou a formální správnost příspěvku. O zveřejnění příspěvku rozhoduje redakční rada se zřetelem na vědecký význam a oponentské posudky.

Struktura příspěvku představuje formální a obsahové členění v souladu s konvencí pro vědecké sdělení.

1. Titulní strana obsahuje

- (a) *Nadpis* (název práce) má být stručný, výstižný, má poskytovat jasnou informaci o obsahu článku. Nemá přesáhnout 10 slov, 80-85 úhozů včetně mezer. První se uvádí název práce v českém jazyce, pod ním v anglickém jazyce.
- (b) *Jméno autora* (autorů) se uvádí bez titulů, v pořadí jméno (iniciála), příjmení, např. R. Naul¹, R. Telama² & A. Rychtecký³. Příjmení se v případě potřeby opatří indexem.
- (c) *Pracoviště autorů* se uvede v pořadí indexů, např. ¹University of Essen, Sportpädagogik, ²University of Jyväskylä, Faculty of Physical Education and Sport, ³Univerzita Karlova Praha, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu.
- (d) *Abstract* (krátký souhrn) se nejdříve uvádí v anglickém jazyce. Jasně stanoví cíl, stručný popis problému, metody, výsledky a závěry. Doporučuje se rozsah 100 až 200 slov (Word – panel nabídek – Nástroje – Počet slov). Nemá se opakovat název článku a nemají se uvádět všeobecně známá tvrzení.
- (e) *Klíčová slova* v angličtině nemají přesáhnout 5 slov, doporučuje se používat klíčová slova platná pro databázi CAB, řadí se od obecnějších ke konkrétnějším, navzájem se oddělují středníkem.
- (f) *Souhrn* (neboli abstrakt) a *klíčová slova* v českém, resp. slovenském jazyce – platí stejná pravidla jako pro abstrakt a klíčová slova v anglickém jazyce.

2. Další strany

- (a) *Úvod* obsahuje nejnutnější údaje k pochopení tématu, krátké zdůraznění, proč byla práce uskutečněna, velmi stručně stav studované problematiky. Je možné uvést citace autorů vztahující se k práci.
- (b) *Metodika* (metoda) umožňuje zopakování popsaných postupů. Podrobný popis metodiky se uvádí tehdy, je-li původní, jinak postačuje citovat autora metody a uvést případné odchylky. Způsob získání podkladových dat se popisuje stručně.
- (c) *Výsledky* zahrnují věcné, stručné vyjádření výsledků, zjištění, nálezů a pozorovaných jevů. Vedle tabulek se doporučuje používat grafů. Graf nemá být „kopií“ tabulky, má vyjadřovat nové skutečnosti. Tabulky mají shrnovat výsledky statistického vyhodnocení. Popis výsledků má být věcný, obsahovat pouze faktické nálezy, nikoliv závěry a dedukce autora.
- (d) *Diskuze* vyhodnocuje zjištěné výsledky, konfrontuje je s literárními údaji, zaujímá stanoviska, diskutuje o možných nedostacích. Srovnává je s dříve publikovanými údaji, pokud mají s prací souvislost (uvádět jen autory, kteří mají k nové práci bližší vztah). Vyžaduje-li to charakter práce, je možné popis výsledků a diskuzi spojit do jedné statí „Výsledky a diskuze“.

Pokud to autoři považují za účelné, může být zařazen do příspěvku *závěr*. Zahrnuje základní informace o materiálu a metodice, stručně vystihuje nové a podstatné poznatky. Je nekritickým informačním výběrem významného obsahu příspěvku, včetně hlavních statistických dat, nikoliv jen jeho pouhým popisem. Má být psaný celými větami (ne heslovitě), nemá překročit 10 řádků.

Podle uvážení autora je možné na tomto místě uvést *poděkování* spolupracovníkům.

- (e) *Literatura* se uvádí pouze ta, která byla skutečným podkladem pro napsání příspěvku. Musí odpovídat publikačnímu manuálu APA (6. vydání, 2010).
- (f) *Citace* se řadí abecedně podle jména prvních autorů.

Schématické znázornění hlavních citací:

- periodika (pravidelně vydávané žurnály, časopisy, sborníky apod.) ⇒ Autor, A., Autor, B., & Autor, C. (1998). Název článku. *Název časopisu*, ročník(číslo), stránky.

- neperiodika (knihy, monografie, sborníky, skripta, brožury, manuály, audio-vizuální média apod.) ⇒ Autor, A. (1998). *Název díla*. Místo vydání: vydavatel.
- část z neperiodika (kapitoly ve sborníku, knize apod.) ⇒ Autor, A., & Autor, B. (1998). Název kapitoly. In A. Editor, B. Editor, & C. Editor, (Ed.), *Název knihy* (pp. xx–xx). Místo vydání: Vydavatel.
- webová stránka ⇒ Titulek stránky. (1998). Dostupné 9. říjen 2015, z <http://...>

V textu se odkaz na literaturu uvádí příjmením autora a rokem vydání. Do seznamu se zařazují všechny práce citované v textu, na práce uvedené v seznamu literatury musí být v textu odkaz. Pro citaci příspěvku uveřejněného v tomto časopisu se používá plných názvů. U *historických textů* je požadována přesná citace (př.: poznámka pod čarou).

(g) *Adresa prvního autora* (kontaktní adresa) se uvádí jako poslední údaj v příspěvku. Obsahuje plné jméno, příjmení, tituly, přesnou adresu s PSČ, číslo telefonu, faxu, příp. e-mail.

Technická úprava rukopisu

Příspěvky jsou přijímány ve formě zpracované textovým editorem, nejlépe Microsoft Word (popř. editorem s ním plně kompatibilním) při dodržení následujícího nastavení a úprav:

- formát A4
- všechny okraje 2,5 cm
- velikost písma pro název časopisu 9, název práce (česky, resp. slovensky a anglicky) 11, ostatní 10
- písmo pro název práce (česky, resp. slovensky a anglicky) Arial pro ostatní text Times New Roman
- řádkování pro oponování 1,5 (možnost poznámek oponenta), pro konečnou verzi 1,0
- za nadpisy úvod, materiál a metodika, výsledky, diskuze a literatura
- odsazení prvního řádku odstavce 0,5 cm

Název práce, souhrn a klíčová slova (česky, resp. slovensky a anglicky), jméno autora (autorů). **Ne velkými písmeny.**

- text a přílohy (tj. tabulky, grafy apod.) musí být zpracovány s využitím jednotek SI (ČSN 01 1300).
- zkratky se používají pouze pokud se jedná o mezinárodně platnou symboliku. Prvně použitou zkratku je nutno v závorce vysvětlit. V názvu práce není vhodné zkratkou používat.
- latinské názvy se píšou kurzívou, netučně, a to i v názvu příspěvku. Na tabulky, grafy atd. musí být v textu odkazy. Předkládaný rukopis vědecké práce by neměl přesáhnout 15 stran včetně příloh. Tabulky, obrázky a grafy se zařazují do přílohy.

Tabulky – rozměry musí respektovat vymezenou stránku. Názvy tabulek a textů v tabulkách se uvádí dvojjazyčně, tj. česky, resp. slovensky a anglicky, přičemž je možné využít indexování českých textů v tabulce a uvést seznam anglických překladů pod tabulkou. Doplnující informace se uvádějí pod tabulku.

Table 4

APA Style Problems Identified by Journal Editors

Problem Area	Frequency		Influence	
	Mean	SD ^a	Mean	SD ^a
References (Documentation)	3.23	1.07	2.27	1.39
Tables & Figures (Graphics)	3.00	0.98	2.23	1.27
Mathematics & Statistics	2.81	0.99	2.31	1.32

Note. Values are the mean of reported scores on a 5-point scale (1 = none, 5 = a lot). A frequency score of 3 indicates a fairly common occurrence; an influence score of 2 indicates some influence on the decision to accept or reject a paper. Adapted from "The Elements of (APA) Style: A Survey of Psychology Journal Editors," by B. W. Brewer, C. B. Scherzer, J. L. Van Raalte, A. J. Petipas, and M. B. Andersen, 2001, *American Psychologist*, 56, p. 266.

^aStandard deviation.

Grafy, obrázky apod. jsou zpravidla samostatnými listy zpracovanými v kvalitě, která odpovídá požadavkům přímé předlohy pro tisk (černobílé obrázky a grafy a tomu odpovídající popisky, rozlišení min. 300 dpi). Rozměry musí respektovat vymezenou stránku. Použité názvy a popisy musí být uvedené rovněž dvojjazyčně, tj. česky, resp. slovensky a anglicky. Doplňující informace se uvádějí pod obrázek či graf. Obrázky a grafy se nerámují.

Autoři, jejichž příspěvek má vazbu na projekt *grantové agentury* a je součástí dílčí nebo závěrečné *zprávy výzkumného projektu* musí toto uvést. Např.: Empirická data byla získána v rámci řešení grantového projektu např. GAČR (název a číslo).

Příspěvky k oponentnímu řízení pošlou autoři elektronickou poštou (řádkování 1,5) na adresu redakce: studiakin@pf.jcu.cz.

Po úpravách vyvolaných oponentním řízením pošlou autoři na adresu redakce opravené rukopisy (řádkování jednoduché) v elektronické podobě.

Upozornění: Od roku 2011 je vybírán manipulační poplatek za příspěvek do časopisu *Studia Kinnanthropologica* ve výši 500 Kč nebo 20 €, číslo účtu: 104725778/0300, Specifický symbol: 1214.

INSTRUCTIONS FOR THE AUTHORS OF THE ARTICLES

Scientific Journal for Kinanthropology is mainly a place for publishing reports of empirical studies, review articles, or theoretical articles. Articles are published in Czech, Slovak, and/or English language. The author (senior author) is responsible for special and formal part of the article. All texts are subject to review process and assessed by at least two expert referees. The review procedure is authorless. Board of editors decide about article's publishing having regard to scientific importance and review process.

Most journal articles published in kinanthropology are reports of empirical studies, and therefore the next section emphasizes their preparation.

Parts of a Manuscript

1. Title page consists of

(a) *Title*. A title should summarize the main idea of the paper simply and, if possible, with style. It should be a concise statement of the main topic and should identify the actual variables or theoretical issues under investigation and the relation between them. The recommended length for a title is 8 to 10 words. A title should be fully explanatory when standing alone.

(b) *Author's name and affiliation*

(c) *Abstract*. An abstract is brief, comprehensive summary of the contents of the article. A good abstract is accurate, self-contained, concise and specific, nonevaluative, coherent and readable. An abstract of a report of an empirical study should describe in 150 to 200 words

- the problem under investigation, in one sentence if possible;
- the subjects, specifying pertinent characteristics, such as number, type, age, sex, and species;
- the experimental method, including the apparatus, data-gathering, and complete test names, etc.
- the findings, including statistical significant levels, and
- the conclusions, and the implications or applications.

(d) *Keywords*. Not more than 5.

2. Next pages

(a) *Introduction*. The body the paper body of a paper opens with an introduction that presents the specific problem under study and describes the research strategy. Definition of variables and formal statement of your hypotheses give clarity. Because the introduction is clearly identified by its position in article, it is not labeled.

(b) *Method*. The Method section describes in detail how the study was conducted. Such a description enables the reader to evaluate the appropriateness of your method and the reliability and the validity of your results. It also permits experienced investigators to replicate the study if they so desire. Method section is divided into labeled subsections. These usually include description of subject, the apparatus (measures or materials), and the procedure. If the design of the experiment is complex or the stimuli require detailed description, additional subsections or subheadings to divide the subsections may be warranted to help readers find specific information, include in this subsections only the information essential to comprehend and replicate the study. Given insufficient detail, the reader is left with questions, given too much detail, the reader is burdened with irrelevant information. Method section is usually divided into: Subject; Measures (Apparatus or Materials) and Procedure.

(c) *Results*. This section summarizes the data collected and the statistical treatment of them. First, briefly state the main results or findings. Then report the data in sufficient detail to justify the conclusions. Mention all relevant results, including those that run counter the hypothesis. Do not include individual scores or raw data, with the exception, e.g. of single-subject designs or illustrative samples.

(d) *Tables and figures*. To report data, choose the medium that presents them clearly and economically. Tables provide exact values and can efficiently illustrate main effects. Figures of professional quality attract the reader's eye and best illustrate interactions and general comparisons. Although summarizing the results and the analysis in tables or figures may be helpful, avoid repeating the same data in several places and using tables for data that can be easily presented in the text. Refer to all tables as tables, and to all graphs, pictures, or drawings as figures. Tables and figures supplemented

the text; they cannot do the entire job of communication. Always tell the reader what to look for in tables and figures and provide sufficient explanation to make them readily intelligible.

(e) *Discussion*. After presenting the results, you are in a position to evaluate and interpret their implications, especially with respect to examine, interpret, and qualify the results, as well as to draw inferences from them. Emphasize any theoretical consequences of the results and the validity of your conclusions. When the discussion is relatively brief and straightforward, some authors prefer to combine it with the previous Result section, yielding Results and Conclusion or Results and Discussion).

(f) *Conclusion*. Conclusion part contrary to Abstract is not obligatory. This part could also be in section Results and Conclusions.

(g) *References*. Just as data in the paper support interpretations and conclusions, so reference citation document statements made about the literature. All citations in the ms. must appear in the reference list, and all references must be cited in text. Choose references judiciously and cite them accurately. The standard procedure for citations ensure that references are accurate, complete, and useful to investigators and readers. In references section follow the APA-Publication Manual (6th edition, 2010).

(h) *Appendix*. Appendix is although seldom used, is helpful if the detailed description of certain material is distracting in, or inappropriate to the body of this paper. Some examples of material suitable for an appendix are (1.) new computer program specifically designed for your research and unavailable elsewhere, (2.) an unpublished test and its validation, (3.) a completed mathematical proof, (4.) list of stimulus material (e. g. those used in psycholinguistic research), or (5.) detailed description of a complex piece of equipment. Include an appendix only if it helps readers to understand, evaluate, or replicate the study.

(i) *Author's address* (contact address) – the author presents his/her address and address of his/her co-workers as the last information in the article. He/she presents family name, first name, degrees, complete address, City Code, telephone number and mainly e-mail.

Technical form of (hand) writing

Articles are basically accepted in the form of text editor, Microsoft Word or by editing, keeping following setting and arrangements:

- form A4
- all outsides 2.5 cm
- size of letters 11, for the name of work a 10 for the other text
- single lines
- letters Times New Roman CE
- distance from the first line of the column – 0.5 cm
- gaps behind the headlines – 6 points
- all headlines extra bold and situated in the centre, Tables can be presented direct in the manuscript or mostly are presented as supplement enclosures of the article.

Dimensions of the *tables* (including title) can't be over width and height of the page limited by above mentioned page's appearance. The name of the Table and all languages, in English and in Czech, it is possible to use English text in the Table and the list of Czech translations is presented under the table (or contrary).

Figures (graphs, pictures, drawings, etc.) are regularly sheets in the quality replying to the requirements of the sample for print (black and white images and graphs with the corresponding descriptions, resolution min. 300 dpi). The figure's dimension including all descriptions can't be bigger than above mentioned page's dimension. The name of figure and all descriptions used in figure are also in two languages – in English and Czech.

To the authors, whose articles are connected with the project of some Grant Agency, is recommended to emphasize this fact (i. e. name of the project and its number).

Please note: From January 2011 there will be a handling fee of 500 Kč (or 20 €) for articles accepted by Studia Kinantropologica, Account number: 104725778/0300, Specific symbol: 1214.

e-mail: studiakin@pf.jcu.cz

www.pf.jcu.cz

http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/studiaka.html

Upozornění

Od roku 2011 je vybírán manipulační poplatek za příspěvek do časopisu *Studia Kinanthropologica* ve výši 500 Kč nebo 20 €.

Číslo účtu: 104725778/0300

Specifický symbol: 1214

IBAN: CZ20 0300 0000 0001 0472 5778

SWIFT (BIC) CEKOCZPP

Do zprávy pro příjemce uvádějte jméno prvního autora.

Please note

From January 2011 there is a handling fee of 500 Kč (or 20 €) for articles submitted by *Studia Kinanthropologica*.

Account number: 104725778/0300

Specific symbol: 1214

IBAN: CZ20 0300 0000 0001 0472 5778

SWIFT (BIC) CEKOCZPP

In a message for the recipient to enclose the name of the first of the author.

