

Vážená paní, vážený pane,

Jsem studentkou třetího ročníku UK FTVS, oboru tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami. Ve své bakalářské práci zpracovávám problematiku motivace k pohybovým aktivitám ve vodě u seniorů. Žádám Vás o laskavé vyplnění přiloženého dotazníku. Odpovědi na následující otázky jsou pro mě cenným podkladem pro zjištění, jak dále zlepšovat kvalitu života seniorů v oblasti vhodných pohybových aktivit.

Pokud budete mít jakékoliv otázky, nejasnosti či problémy s vyplňováním dotazníku, neváhejte mě, prosím, kontaktovat na e-mailu: spilkova@natur.cuni.cz, nebo na tel. čísle 604 30 37 13.

Srdečně děkuji za Váš čas

Jana Spilková

3. TVS OSP, FTVS UK Praha

1. Jak dlouho se již věnujete plavání seniorů?

- Více než rok
- Zhruba půl roku až rok
- Zhruba čtvrt roku až půl roku
- Zhruba měsíc až čtvrt roku
- Méně než měsíc

2. Jak často se účastníte plavání seniorů?

- Dvakrát týdně či častěji
- Každý týden
- Dvakrát do měsíce
- Alespoň jednou za měsíc
- Příležitostně

3. Jak jste se o plavání seniorů dozvěděli?

- Od známých
- Z novin
- Na internetu
- Jinak
- Jak (vyplňte prosím):

4. Zde je několik tvrzení týkajících se benefitů pohybových aktivit. Zakroužkujte číslo vyjadřující stupeň vašeho souhlasu nebo nesouhlasu s těmito tvrzeními

(1 = zcela nesouhlasím; 5 = zcela souhlasím)

V souvislosti s plaváním seniorů....

1. se cítím tělesně lépe	1 2 3 4 5
2. mám obecně lepší náladu	1 2 3 4 5
3. se cítím méně unavený(á)	1 2 3 4 5
4. mám pevnější svaly	1 2 3 4 5
5. se dobře bavím	1 2 3 4 5
6. mám pocit osobního úspěchu	1 2 3 4 5
7. se cítím duševně čilejší	1 2 3 4 5
8. se zlepšuje má vytrvalost při výkonu denních povinností (jako je osobní péče, práce v domácnosti, vaření, nákupy, úklid atd.)	1 2 3 4 5
9. mám pevnější kosti	1 2 3 4 5

5. Co Vás motivovalo k rozhodnutí začít navštěvovat plavání seniorů? Zakroužkujte číslo vyjadřující stupeň důležitosti faktoru v následující tabulce:

(1 = zcela nesouhlasím; 5 = zcela souhlasím)

1. Chtěl(a) jsem zlepšit svoje schopnosti.	1 2 3 4 5
2. Chtěl(a) jsem být s přáteli.	1 2 3 4 5
3. Chtěl(a) jsem zůstat v kondici.	1 2 3 4 5
4. Chtěl(a) jsem se zbavit přebytečné energie.	1 2 3 4 5
5. Líbí se mi cvičení ve skupině.	1 2 3 4 5
6. Moji přátelé/rodina si to přáli.	1 2 3 4 5
7. Chtěl(a) jsem se naučit novým dovednostem.	1 2 3 4 5
8. Chtěl(a) jsem poznat nové přátele.	1 2 3 4 5
9. Chtěl(a) jsem dělat něco, v čem jsem dobrý(á).	1 2 3 4 5
10. Chtěl(a) jsem se zbavit napětí, relaxovat.	1 2 3 4 5
11. Rád(a) cvičím.	1 2 3 4 5
12. Rád(a) mám co dělat.	1 2 3 4 5
13. Mám rád(a) akci, když se „něco děje“.	1 2 3 4 5
14. Líbí se mi týmový duch.	1 2 3 4 5
15. Rád(a) se dostanu z domu.	1 2 3 4 5
16. Rád(a) se porovnávám s druhými.	1 2 3 4 5
17. Rád(a) se cítím důležitý(á).	1 2 3 4 5
18. Chtěl(a) jsem se dostat na vyšší úroveň.	1 2 3 4 5
19. Chtěl(a) jsem být oblíbený(á).	1 2 3 4 5
20. Bral(a) jsem to jako výzvu.	1 2 3 4 5
21. Mám rád(a) naše trenéry (instruktory).	1 2 3 4 5
22. Chtěl(a) jsem dosáhnout uznání.	1 2 3 4 5
23. Rád(a) se bavím.	1 2 3 4 5
24. Rád(a) využívám pomůcky a zařízení bazénu.	1 2 3 4 5

6. Věnujete se také jiným pohybovým aktivitám (Takovým, že je provozujete tak usilovně, až se zapotíte? Může však jít o procházku se psem nebo práci doma či na zahradě apod.)?

Ano

Ne

Jakým (vyplňte prosím):

.....

Přemýšlíte do budoucna o tom, že byste se začal(a) věnovat ještě dalším aktivitám?

Jak často se věnujete těmto aktivitám?:

- Dvakrát týdně či častěji
- Každý týden
- Dvakrát do měsíce
- Alespoň jednou za měsíc
- Příležitostně

- Zatím o tom neuvažuji, plavání mi stačí
- Občas jsem přemýšlel(a) o tom, že bych začal(a) ještě s další aktivitou/sportem.
- Ano, v brzké době plánuji, že začnu ještě s další aktivitou/sportem.

Jakým (vyplňte prosím):

.....

7. Jak reagovalo Vaše okolí – rodina či přátelé – na to, že jste se rozhodli chodit na plavání seniorů?

Do obou kolonek u každé položky napište jedno číslo z následující škály:

(1 = nikdy 2 = zřídka 3 = několikrát 4 = často 5 = velmi často 0 = nehodí se)

	rodina	přátelé
1. Zúčastnili jsme se plavání společně.		
2. Navrhli mi, abychom se plavání věnovali společně.		
3. Připomínali mi, že bych se měl(a) věnovat plavání nebo jiným aktivitám.		
4. Povzbuzovali mě, abych dodržel(a) svůj pohybový program.		
5. Změnil(a) jsem svůj denní rozvrh proto, abychom se mohli plavání účastnit		
6. Diskutovali se mnou o významu pohybových aktivit a plavání.		
7. Stěžovali si, kolik času trávím plaváním.		
8. Kritizovali mě nebo si dělali legraci, že se věnuji plavání seniorů.		
9. Odměnili mě za provádění pohybových aktivit.		
10. Plánovali se mnou pohybové aktivity v rámci rekreačních pobytů.		
11. Pomáhali mi s denním rozvrhem, abych se mohl(a) věnovat plavání.		
12. Ptali se mě, co mají dělat, aby mohli být také pohybově aktivnější.		
13. Hovořili o tom, jak rádi se věnují pohybovým aktivitám či přímo plavání.		

8. Domníváte se, že budete chodit na plavání i v průběhu dalších šesti měsíců?

- Ano
- Ne

9. Budete pokračovat s plaváním, i když Vám bude bránit

	ano	ne	nemohu posoudit
1. nedostatek času kvůli povinnostem v domácnosti			
2. nedostatek času kvůli společenským aktivitám			
3. nedostatek času kvůli partnerovi/partnerce			
4. nedostatek času kvůli dětem, vnoučatům apod.			
5. nedostatek peněz			
6. chybějící partner pro pohybové aktivity			
7. problémy s motivací, zájmem			
8. zdravotní problémy			
9. zranění			
10. roční období nebo změna počasí			
11. osobní stres			
12. nedostatečná podpora od Vašich přátel či rodiny			

10. Jste

- Muž
- Žena

11. Kolik je Vám let?

.....

12. Jaká je Vaše ekonomická aktivita?

- V důchodu
- Zaměstnaný/á nebo podnikatel(ka)
- Souběh důchod/zaměstnání
- Nezaměstnaný(á)

13. Jaké je Vaše nejvyšší dokončené vzdělání?

- Základní
- Středoškolské
- Středoškolské s maturitou
- Vysokoškolské

14. Považujete se za dobrého plavce?

- Ano, uplavu alespoň 100 m
- Umím plavat, ale neuplavu bez přestávky 100 m
- Ne, neumím plavat

15. Věnoval(a) jste se dříve (např. i v dětství, mládí) nějakému sportu?

- Ano
- Ne

Pokud ano, tak jakému? (prosím vyplňte):

.....

A na jaké úrovni?

- Rekreační
- V klubu, Sokole, kroužku atd.
- Závodní (sportovní tým, klub)
- Profesionální

Máte pocit, že byste rád(a) sdělil(a) ještě něco důležitého k dotazníku, problematice plavání či pohybových aktivit seniorů?