

Univerzita Karlova v Praze



Fakulta tělesné výchovy a sportu

*Srovnání podmínek pro kondiční veslování
v Portugalsku a v České republice*

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:
Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Vypracovala:
Kristýna Kyselá

Praha, prosinec 2016

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Praze dne

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Děkuji panu Prof. Ing. Václavu Buncovi, CSc., za odborné vedení, připomínky, konzultace a cenné rady, které mi poskytl při zpracování mé diplomové práce.

ABSTRAKT

Název diplomové práce:	Srovnání podmínek pro kondiční veslování v Portugalsku a v České republice
Zpracovala:	Bc. Kristýna Kyselá
Vedoucí diplomové práce:	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Cíle práce:	Zmapování postojů spolu s názory veslařských trenérů z mimopražských loděnic na zavedení a vedení kondičního veslování dospělých v oddílech jejich působnosti. Dále pak zjištění, zda poptávka po kurzech pro nově příchozí bez předešlé zkušenosti s veslováním odpovídá nabídce v daných veslařských loděnicích.
Metodika práce:	Pro splnění cílů bylo použito anketního šetření, které bylo vedeno se čtrnácti zodpovědnými trenéry z různých veslařských oddílů ze sedmi krajů.
Výsledky práce:	Práce pozitivně přispěla k možnosti využívat veslování pro řešení poklesu kondice a změně ze sedavého životního stylu na aktivní, kdy veslování ovlivňuje hned několik složek zdatnosti. Na základě výzkumu bylo zjištěno, že je zájem o kondiční veslování v mimopražských loděnicích, kdy v šesti oddílech dochází k jeho realizaci. Výzkum také poukázal na to, že hlavním problémem zavedení kondičního veslování do mimopražských oddílů jsou peníze.
Klíčová slova:	zdatnost, životní styl, aktivní životní styl, zdravý životní styl, cvičení na veslařském trenažéru, kondiční veslování.

ABSTRACT

Title of diploma thesis:	Comparison of the conditions for leisure rowing in Portugal and in the Czech Republic
Author:	Bc. Kristýna Kyselá
Supervisor of diploma thesis:	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Objective:	Mapping the attitudes with opinions of rowing coaches from outside Prague rowing clubs on the implementation and management of leisure rowing by adults in clubs of their competence. Then determination whether the demand for courses for newcomers with no previous experience with rowing correspond with offer in the interviewed rowing clubs.
Methodology:	To meet the objectives of the work was made survey, which was conducted with fourteen responsible rowing coaches from different rowing clubs from seven regions.
Results:	This thesis contributed to the possibility of using rowing for addressing the decrease of the fitness and change from a sedentary lifestyle to an active, when rowing positively affects several components of fitness. Based on the investigation it was found that it is an interest in leisure rowing in rowing clubs outside of Prague, where in six sections leads to its realization. The research also pointed out that the main problem of the introduction of leisure rowing into the clubs outside of Prague is money.
Keywords:	fitness, lifestyle, activ lifestyle, healthy lifestyle, Crew Class Rowing, leisure rowing

Obsah

1	Úvod.....	10
2	Teoretická východiska práce	11
2.1	Životní styl	11
2.1.1	Aktivní životní styl	12
2.1.2	Sedavý životní styl.....	13
2.2	Zdatnost.....	14
2.2.1	Inaktivita	15
2.2.2	Tělesná zdatnost a veslování.....	15
2.3	Fyziologie veslování	17
2.3.1	Veslařský pohyb	17
2.3.2	Veslařský závod.....	17
2.3.3	Vytrvalostní výkon	18
2.3.4	Aerobní metabolismus	18
2.3.5	Anaerobní metabolismus	19
2.3.6	Tréninkové metody	19
2.4	Biomechanika veslování	20
2.5	Veslování jako sport pro všechny	20
2.5.1	Crew Class Rowing neboli cvičení na veslařském trenažéru	21
2.5.2	Kondiční veslování v rámci veslařských loděnic	21
2.6	Veslování na veslařském trenažéru	24
2.6.1	Veslařský bazén	26
2.7	Druhy veslování	26
2.7.1	Klasické veslování (Sliding Seat Rowing)	26
2.7.2	Veslování na trenažéru (Indoor Rowing).....	27
2.7.3	Turistické veslování (Touring Rowing).....	28

2.7.4	Surf Rowing.....	28
2.7.5	Fixed Seat Rowing.....	29
2.7.6	Ocean Rowing.....	29
2.8	Druhy veslování provozované v České republice.....	29
2.9	Druhy veslování provozované v Portugalsku	30
2.10	Masters - veteránské veslování.....	30
2.10.1	Typy lodí.....	31
2.10.2	Veslování zdravotně postižených	32
2.11	Shrnutí	32
3	Předvýzkum realizovaný v rámci bakalářské práce.....	34
3.1	Výsledky předvýzkumu	34
3.2	Závěry předvýzkumu	37
4	Cíl práce.....	41
4.1	Hypotézy	41
4.2	Úkol práce	41
5	Metodika výzkumu	42
5.1	Charakteristika respondentů.....	42
5.2	Použité metody.....	43
5.3	Organizace výzkumu.....	45
5.4	Zpracování dat.....	45
5.5	Limity práce	46
6	Výsledky	47
6.1	Výsledky otevřené části ankety.....	53
6.2	Doplňkové výsledky.....	56
7	Diskuze	60
8	Závěr	67

Seznam literatury	68
Přílohy.....	72

1 Úvod

Za posledních pět let lze pozorovat rozmach kondičního veslování. Lidé bez předchozí zkušenosti s veslováním se stále častěji vydávají do pražských, ale i mimopražských loděnic tento druh sportu vyzkoušet. Dochází k tomu v důsledku nedostatku pohybového zatížení, nízké tělesné zdatnosti z převážně sedavého způsobu života a touze po změně z pasivního životního stylu na aktivní. V závislosti na klesající fyzické zátěži se snižuje tělesná zdatnost, kdy kondiční veslování je možný nástroj řešení deficitu pohybu.

Předkládaná diplomová práce se věnuje kondičnímu veslování z pohledu sportu pro všechny. Veslování jako sport pro všechny lze chápat jako nezávodní stránku veslování. Je pro lidi, kteří nemají čas ani odhodlání začít se závodním veslováním a ani to není jejich hlavním cílem. Nezávodní stránka veslování je v podobě nejrůznějších kurzů na veslařských trenažérech, ale i ve formě kurzů kondičního veslování pro dospělé ve veslařských oddílech.

Výhodami veslování na veslařských trenažérech je časová a materiální nenáročnost, kdy navíc probíhá v krytých prostorách v nejrůznějších fitness střediscích, ale i v několika loděnicích. Pod správným vedením jsou zapojovány téměř všechny svalové skupiny. Komplexnost, kterou veslařský trenažér nabízí spolu s výše zmíněnou časovou a materiální nenáročností je to, co především láká na této pohybové aktivitě. Naopak kurzy kondičního veslování probíhají převážně na vodě, ale doplňkově také na veslařských trenažérech a veslařském bazénu. Nejvýznamnějším benefitem veslování na vodě je možnost být v přírodě, což má pozitivní vliv na psychiku kondičních veslařů.

Práce se okrajově věnuje také zdravotně postiženým veslařům, kteří jsou v Portugalské republice běžně zapojeni do lekcí kondičních veslařů.

Výzkum, který probíhal formou anketního šetření, mapuje postoje spolu s názory veslařských trenérů z mimopražských loděnic na zavedení a vedení kondičního veslování dospělých v oddílech jejich působnosti. Zjišťuje, zda poptávka po kurzech pro nově příchozí bez předešlé zkušenosti s veslováním odpovídá nabídce v daných veslařských loděnicích. Dále zahrnuje zkušenosti a šetření z opakovaného pobytu v Portugalské republice.

2 Teoretická východiska práce

2.1 Životní styl¹

Současnost je charakterizována poklesem fyzického a vzestupem psychického zatížení. Pokles fyzických nároků a zvýšený energetický příjem má za následek poruchy regulačních systémů, vede s sebou zdravotní rizika a přispívá k nejruznějším zdravotním poruchám, které ve většině případů po čase vyúsťují do řady onemocnění souhrnně nesoucí název „civilizační nemoci“. (Bunc et al. nedatováno) Zmiňuje také, že podstatným cílem většiny pohybových programů ovlivňujících fyziologické stárnutí je právě omezit degradaci svalové hmoty. Dále obnova potřebných pohybových dovedností a zároveň zamezení dramatického úbytku tělesné zdatnosti.

Holčík (2009, str. 6) k civilizačním nemocem: „Označují se tak nejen srdečně cévní nemoci a zhoubné nádory, ale dále i obezita, hypertenze, alergie, zubní kaz, cukrovka, artritidy, astma, osteoporóza, žlučové i ledvinové kameny, migréna, menstruační i prostatické potíže, předčasné stárnutí, deprese, Alzheimerova nemoc a mnohé další. Jde o nemoci, v jejichž etiologii a prevenci, diagnostice, terapii i rehabilitaci hraje významnou roli životní prostředí a životní styl lidí, přičemž rozhodující pro konečný zdravotní výsledek jsou faktory sociální.“ (Kyselá, 2013)

„Pojem životní styl označuje komplex psaných a nepsaných norem a identifikačních vzorů, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled ve vzájemných vztazích a chování. Podoba životního stylu je ovlivněna životním cyklem, společenskými rolemi, tradicí. Výrazný životní styl může přejít v subkulturu (kultura dílčí skupiny, která se více nebo méně odlišuje od převládající, většinové a „oficiální“ kultury).“ Jandourek (2001, str. 243).

Základy životního stylu se utvářejí již v dětství, a to ať už individuálním vlivem, ze strany rodiny anebo společnosti. Pohybový režim spolu s pohybovou aktivitou je součástí životního stylu. „Účinky pohybových aktivit mohou být bezprostřední, krátkodobé (zlepšená či zhoršená biopsychická zdatnost a odolnost), ale i relativně

¹Část této kapitoly byla převzata z: Kyselá, K. *Kondiční veslování jako prostředek pro ovlivnění hypokineze u dospělých*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Václav Bunc.

trvalé a někdy i časově odložené (hodnotový systém, vytvoření trvale aktivního životního stylu aj.).“ Rychtecký (2006, str. 7).

Ve své knize *Tělesná aktivita a zdraví* Stejskal (2004, str. 11) píše: „Optimální fylogenetický vývoj umožňuje živému tvorovi přežít v podmínkách, ke kterým je vystaven. Tento vývoj neprobíhá skoky, ale pozvolna; u vyšších živočichů je obvykle třeba na genetickou fixaci jakékoliv zásadní funkční nebo morfologické změny mnoho tisíc let.“ Následně se zmiňuje o tom, že život člověka před padesáti tisíci lety odpovídal potřebám „lovce a sběrače“, který trávil pro zabezpečení dostatečného příjmu energie několik hodin denně v pohybu. „Potřebě uhájít holou biologickou existenci odpovídaly i složitě propojené neurohumorální regulace životně důležitých funkcí. Jejich cílem byla mobilizace energie a její rychlý transport do těch orgánů, které byly z hlediska biologické existence člověka limitující.“ K tomu dodává, že za padesát tisíc roků, které uplynuly od doby vzniku homo sapiens sapiens, došlo jen k relativně malým změnám, které upravily základní životní funkce. Z jeho pohledu je zejména urbanizovaný člověk ve srovnání s „lovcem a sběračem“ vystaven výrazně odlišným životním podmínkám. Nedostatek pohybu s nadbytkem energetického příjmu vede k poruchám regulačních systémů, které jsou nastavené na jiné životní podmínky. Nepoměr mezi statisíce let starým systémem řízení životně důležitých funkcí a životním stylem člověka, vede k některým zdravotním poruchám, které po čase vyúsťují do řady onemocnění. (Kyselá, 2013)

2.1.1 Aktivní životní styl

Ze studie *Aktivní životní styl dětí a mládeže jako determinant jejich zdatnosti a tělesného složení* (Bunc, 2008, str. 20, 21) je aktivní životní styl formou životního stylu, který vystihuje vzájemné působení mezi jedincem a okolím. Toto vzájemné působení se v základním přiblížení skládá ze dvou složek – biologické a sociální. Aktivní životní styl je chápán jako takový životní styl, v němž z části zaujímá místo odpovídající pohybová aktivita. „Pohybová aktivita přitom není chápána jenom biologicky, ale respektuje i bio-psycho-sociální složky bytí a fungování lidského organismu.“ (Kyselá, 2013)

„Klíčovým problémem je chápání kvality života, která ve své podstatě určuje i vlastní představu zkvalitňování života. Závisí především na hodnotové orientaci člověka, na jeho chápání smyslu života a ochotě volit k jeho dosažení odpovídající nástroje. Má to

svou vnější, normativní a stránku vnitřní, prožitkovou a psychologickou, kdy je kritériem kvality životní spokojenost.“ (Štílec, 2003)

„Veškerý život se projevuje pohybem, který je vnímán jako symptom změn. Člověk posuzuje smysl pohybu z hlediska svých potřeb a přání. S pohybem jsou spojeny příjemné prožitky (uvolnění, radost), ale i negativní prožitky (únava, bolest, frustrace). Nejen příjemné, ale i nepříjemné prožitky spojené s pohybem mají pro člověka svůj význam. Překonáváním zátěže stoupá jeho odolnost a vůle. Kdo nepozná námahu, nemůže vychutnat uvolnění; fyzickou námahu je třeba chápat ne jako dřinu nebo oběť, ale jako zálohu, investici na pozdější odměnu v prožitku uspokojení.“ (Hošek, 1992)

Slepička, Mudrák, Slepíčková (2015) zmiňují, že to jak stárneme, je výsledkem rozdílných vlivů, které na nás působí v průběhu našeho života. Způsob jakým stárneme, je tedy ovlivněn našimi zkušenostmi, sociálními vztahy a řadou dalších faktorů. Od 90. let 20tého století začal být pod vlivem Světové zdravotnické organizace (WHO) rozvíjen koncept aktivního stárnutí. Světová zdravotnická organizace taktéž definovala aktivní stárnutí jako: „proces zajištění optimálních příležitostí pro zdraví, účast na životě společnosti a bezpečí s cílem zajistit co nejlepší kvalitu života starých“. To znamená, že se nelze soustřeďovat jen na staré lidi. Je nutné se věnovat procesu stárnutí ještě před vstupem do této životní etapy a v co největší míře připravovat jedince i společnost na toto období, které nastává po ukončení pracovně produktivního života. V dnešní době mají lidé možnost volby jak trávit čas během svého života a to ať už učením, prací, účastí ve volnočasových aktivitách nebo při poskytování péče od společnosti. „Volba však může být často omezená ohroženími na straně jedince i společnosti, ohroženími, která jsou spojena např. s nemocí či invaliditou, s podmínkami v práci či při trávení volného času, s nedostatkem pomůcek, s omezeními mobility v práci či doma, rodinným prostředím, systémem péče poskytované starým lidem, dalším vzděláváním atp.“

2.1.2 Sedavý životní styl

V současnosti se v souvislosti s pojmem "životní styl" stále častěji setkáváme se slovním spojením "sedavý způsob života". "Sedavý způsob života" – představuje nedostatek tělesného pohybu jak v zaměstnání, tak i ve volném čase. Redukovaná pohybová aktivita a zvýšené psychické nároky často vedou ke vzniku takové únavy, která podporuje následnou inaktivitu natolik, že jedinec je schopen pouze více přijímat

(konzumovat), než ze sebe vydávat (tzn. preferuje více pasivní aktivity – např. sledování televize, práce na počítači před aktivním čtením nebo cvičením). Část populace řeší zvýšené psychické nároky zvýšeným příjmem potravy, zejména ve večerních hodinách. Tak vzniká a stále se prohlubuje energetická nerovnováha a vznikají poruchy tělesného i duševního zdraví a následně u disponovaných jedinců vznikají tzv. civilizační onemocnění. Je ovlivněna jejich kvalita života (Stejskal, 2004).

Pravidelná pohybová aktivita i přirozená (obvyklá, habituální) jsou spolu s přiměřeným energetickým příjmem nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nenákladným preventivním nebo v další řadě léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění. Pohybová aktivita (PA) má velký význam při emocionálním ladění člověka. Cvičící člověk má zvýšený pocit důvěry ve své schopnosti (posílení sebedůvěry), snadněji rozptýlí obavy a stresy denního života. Pravidelná pohybová aktivita podporuje zvýšení pracovní kapacity, tzn. podporuje psychické funkce (psychomotorika). Dochází k upravení abnormalit nálad, zmenšení depresí a neopodstatněných obav, kterými člověk může trpět. Příčinou těchto pozitivních změn nálad při pravidelném podstupování PA jsou změny, ke kterým dochází v jeho mozku. Fyzicky aktivní jedinec má vyšší produkci některých nervosvalových přenašečů a modulátorů, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti - endorfíny, enkefalíny. (Stejskal, 2004; Bartůňková, 2006)

2.2 Zdatnost

Tělesná zdatnost je klíčovým kritériem ovlivňujícím životní styl, kdy je nezbytným předpokladem pro vhodné fungování lidského organismu. Má zdravotně-preventivní účinky. Pozitivně působí na celkovou výkonnost, kdy vyšší úroveň tělesné zdatnosti jako důsledek pravidelně prováděných pohybových aktivit redukuje některé rizikové faktory civilizačních chorob. Jinak řečeno zdatnost chápeme, jako rozvinutou schopnost organismu odolávat vnějšímu stresu s připraveností organismu konat práci bez bližšího určení o jakou formu práce se jedná. Úroveň tělesné zdatnosti se váže na pracovní výkonnost. Zdatnost lze také chápat jako soubor předpokladů pro danou konkrétní činnost. K tomu se pojí aktuální zdatnost, která je částečně určována genetickými předpoklady a z části dosavadním jednáním nebo pohybovým tréninkem. (Novotná, Čechovská, Bunc, 2006)

Zdatnost je komplexem předpokladů organismu adekvátně reagovat na podněty z prostředí a to především na tělesnou zátěž, s dalšími fyzikálními a psychickými stimuly. O tělesné zdatnosti můžeme mluvit jako o souhrnu předpokladů pro optimální reakci při pohybové aktivitě spolu s podněty z okolí. Zdatnost můžeme dále dělit na výkonově orientovanou tělesnou zdatnost, která podmiňuje určitý pohybový výkon, jehož výsledek lze následně ohodnotit a porovnat, a zdravotně orientovanou tělesnou zdatnost, která ovlivňuje zdravotní stav. Souvisí s dobrým zdravotním stavem a zároveň působí preventivně proti zdravotním problémům, vznikajícím například z nedostatku pohybu (=hypokinéza). (Teplý, 1995)

2.2.1 Inaktivita

Nedostatek pohybu můžeme dělit na hypokinézu a inaktivitu. (Bunc, 2014) U hypokinézy není objektivní příčina nedostatku pohybu. Naopak u inaktivity k nedostatku pohybu dochází z objektivní příčiny, relativní nebo absolutní.

Za zmínku taktéž stojí několik určujících činitelů nedostatku pohybu:

- nedostatečná pohybová gramotnost
- nabídka nevhodných forem pohybových aktivit, které nejsou dostatečně populární
- způsob a forma nabídky
- často cena a dostupnost

2.2.2 Tělesná zdatnost a veslování

V elektronické publikaci: Úvod do předmětu APZ (Bunc et al. nedatováno), je uvedeno následující. Souhrnem pohybových aktivit se zaměřením k ovlivnění vybraných, rozhodujících složek tělesné zdatnosti je pohybový program. Cílem většiny pohybových programů, které zapříčiňují fyziologické stárnutí je omezení degradace svalové hmoty a obnovení nebo získání potřebných pohybových dovedností.

Dále je zmíněno, že zvolené pohybové činnosti vždy musí vyhovovat danému jedinci individuálně. Volba druhu pohybové činnosti musí vycházet z úkolu, na co se chceme zaměřit, a musí respektovat předchozí pohybovou zkušenost jedince.

Ke kultivaci tělesné zdatnosti čímž chápeme udržování dosažené úrovně, dochází skrz pohybovou intervenci, která vychází z pohybového programu.

Je zde citován Bunc (2006): „Pohybová intervence je určitou formou a objemem pohybového programu s cílem ovlivnit určitou složku tělesné zdatnosti. Cílem pohybových intervencí je kultivace a regenerace organismu a celkově zlepšení uplatnění jedince ve společnosti.“

Hlavním cílem pohybové intervence je ovlivnění svalové zdatnosti při kombinaci programů pohybových aktivit, ovlivnění pohyblivosti rozhodujících segmentů pohybového aparátu a to především programy gymnastiky a ovlivněním aerobní zdatnosti skrze programy cyklického charakteru. „Ideálním případem je současné ovlivňování všech tří uvedených oblastí s dopadem na ovlivnění tělesného složení (BMI, ATH, ECM/BCM, atd.).“

„Základním předpokladem úspěchu aplikace pohybové intervence u osob bez pravidelného pohybového tréninku je respektování potenciálu volného času a předchozí pohybové zkušenosti jedince.“

Kondice je jednou z hlavních složek veslařského výkonu. Zkušený veslař bude vykonávat pohyb bez problémů. Ovšem bez přítomných složek zdatnosti by jeho výkon nebyl kompletní a tím by se nemohl stát úspěšným veslařem. Aerobní vytrvalost je jednou z nejdůležitějších složek tělesné zdatnosti u veslařů. K aerobnímu krytí dochází po většinu doby závodu, a to 70 - 80 %. Dalším velmi důležitým komponentem je anaerobní zdatnost. Veslaři také potřebují dobrou flexibilitu. Nízké procento tělesného tuku se specifickými tělesnými parametry je také výhodou. U veslování je nezbytné neustále zvyšovat kondici pro optimální provedení pohybu. Pravidelný trénink je zapotřebí k maximalizaci všech oblastí zdatnosti. Je proto nezbytné doplnit trénink na vodě s tréninkem v posilovně a dalšími druhy tréninku jako je například běh a cyklistika. Toto pomůže maximalizovat tréninkové zisky a také ponechá veslování zajímavým k udržení motivace pro veslaře. (Tepend Sports, 2010)

Veslování je individuální sport s prvky kolektivního sportu, pro který je charakteristický cyklický pohyb dynamického charakteru. Pro výkon je rozhodující zejména vytrvalostní síla. Zátěž během výkonu je souvislá. (Bernaciková et al. 2010) Záběr se skládá z fáze pohonu a zotavení (=nepohonné fáze). Fáze pohonu začíná zaveslováním a pokračuje průtahem směrem k zádi lodi, který je zakončený dotažením. Fáze zotavení následuje pohon a vrací veslo a veslaře z pozice dotažení k zaveslování.

Štílec (2003) zmiňuje: „Udržování oběhového a dechového ústrojí patří ke zdravé existenci staršího organismu. Pohybové aktivity, kterým se lidé věnují v průběhu života, určují jejich úroveň funkční kapacity, díky níž si ve stáří mohou udržet dobrý svalový aparát. Dospělí, kteří dlouhodobě provádějí aerobní zatížení organismu, udržují svoji relativně dobrou kondici do vysokého věku. (Spirduso, 1995)“.

2.3 Fyziologie veslování

Veslování je sport, který vyžaduje tělo v dobré kondici, aby mohlo operovat na vysokém výkonnostním stupni během cyklů tréninku a závodů. V průběhu tréninku a soutěže se lidské tělo chová jako motor, který pohání veslařskou loď napříč vodou. Jako motor tělo vyžaduje energii, díky níž může fungovat. Hlavní funkcí svalů je měnit energii chemických vazeb na mechanickou práci. Nicméně tyto chemické vazby musejí být nahrazeny palivou těla. Pohonné hmoty těla jsou uhlohydráty a tuky z potravin, které jíme. Jsou uloženy v těle ve formě glykogenu a tuku a v případě potřeby se používají k obnovení chemické vazby ve svalových buňkách.

2.3.1 Veslařský pohyb

Pro zvýšení pochopení fyziologie veslování je na začátku nezbytné studovat veslařský pohyb. Veslařský pohyb je vytvořen sportovcem sedícím v lodi a pohybujícím se dopředu a dozadu na pohyblivém sedátku (=slajd) zatímco táhne veslem zanořeným ve vodě. To bude mít za následek, že loď bude popostrkávána vpřed přes povrch vody. Když veslař táhne veslem ve vodě, vytváří pozitivní dopřednou sílu na loď. Když je veslo venku z vody a veslař se pohybuje v opačném směru než loď, vytváří negativní dopřednou sílu. Metodu nebo techniku, kterou sportovec používá, musí koordinovat se správným používáním svalových skupin a pohybem lodi k maximalizaci pozitivních dopředných sil a k minimalizování negativních dopředných sil. To bude optimalizovat dopředný pohyb každého záběru a vyvolá co největší možnou rychlost, která může být dosažena během závodu na 2000 m. Během každého záběru veslař vynaloží stejnou nebo odpovídající hodnotu 40 až 45 kilogramů na rukovět vesla (=pačina) v každém z 220 až 250 temp, které se udají během závodu.

2.3.2 Veslařský závod

Blíže k průběhu závodu a způsobu energetického krytí v jednotlivých fázích. Na dva kilometry se závodí od přechodu do juniorské kategorie až po dospělou. Pokud se

kondiční veslaři rozhodnou závodit, mohou závodit jak na dva kilometry, tak i na kilometrové trati od završení 27. roku života anebo v distančních závodech, které jsou na šest a více kilometrů.

Dva tisíce metrů dlouhý závod se skládá ze třech částí nebo fází: počáteční fáze (= startovní fáze), střední anebo vzdálenostní fáze a dokončovací nebo také fáze sprintu. Během startovní fáze, která je po dobu 500 m a fáze sprintu, která trvá přibližně 300 m, dochází k anaerobnímu krytí. Aerobní krytí je po většinu doby závodu a to kolem 1200 m.

Je třeba poznamenat, že aerobní proces je asi více jak 18 krát produktivnější, než anaerobní metabolismus a neprodukuje oslabující odpadní produkt, kyselinu mléčnou. Přesto anaerobní metabolismus dodává energii mnohem rychleji a může podporovat vysokou rychlost svalové kontrakce. Stejně jako u počáteční fáze, posádky zvýší rychlost záběru během dokončovací fáze nebo také sprintu ve snaze zvýšit rychlost lodi po zbývajících dobu jedné až dvou minut závodu.

Toto zvýšení rychlosti záběru a výsledné zvýšení rychlosti lodi zvýší energetické požadavky organismu na úroveň, že překročí kapacitu procesu aerobního metabolismu k poskytnutí dostatku energie. Proto je anaerobní metabolický proces vyzván, aby přispěl a odpadní produkt - kyselina mléčná je vyráběna ve zvyšujícím se množství. Aby se zlepšila schopnost sportovce pohybovat lodí po vodě, je nutné zvýšit veslařovu kapacitu produkovat energii a zlepšit jeho schopnost snášet fyzickou námahu vystavovanou na tělo. Tomu se říká sportovní vytrvalostní výkon.

2.3.3 Vytrvalostní výkon

Vytrvalostní výkon je definován jako schopnost přetrvávat ve výkonu tělesné zdatnosti. Avšak přesnější definice by byla schopnost veslaře pracovat při daném zatížení po určitou dobu. Pro sportovce pracujícího ve větším zatížení (a tím se myslí pohybovat lodí po závodní dráze v kratším časovém období), je nezbytné zvýšit svůj vytrvalostní výkon vhodným tréninkem.

2.3.4 Aerobní metabolismus

Vhodný trénink pro zvýšení vytrvalostních schopností veslaře by měl zahrnovat aerobní metabolické procesy, protože tento systém přispívá 75 až 80 procenty energie

spotřebované ve veslařském závodě. To znamená, že důležitost transportu kyslíku a použití je velmi jasné.

2.3.5 Anaerobní metabolismus

Dalším zdrojem energie, která přispívá 20 až 25 procenty energie spotřebované během veslařského závodu, je anaerobní metabolismus. Anaerobní metabolismus je ve veslařském závodě využíván především během startovní fáze a fáze sprintu.

2.3.6 Tréninkové metody

Uvést do souvislosti prezentované informace na praktické tréninkové metody, zaměříme se na tréninkové metody, které mají vliv na hlavní systémy aerobního metabolismu. Všechny tři systémy jsou zastoupeny v plicích, srdci a svalech.

Plice

Dýchací systém nemůže být výrazně zlepšen, aby zvýšil účinnost celého systému. I když se plíce přizpůsobují uložené zátěži zvýšeným dýcháním, které se objevuje s tréninkem, dýchací systém není považován jako omezení k fyziologickému zlepšení.

Srdce

Oběhový systém lze zlepšit tréninkem. Nejvíce účinný typ tréninku klade nároky na srdce tak, že ho přiměje ke zvětšení a posílení. Nejlepší typ tréninku k výrobě tohoto efektu je intervalový trénink. Intervalový trénink je systematický postup, který využívá krátké doby práce ve vysokém tréninkovém zatížení střídajícím se s obdobími zotavení. Tento typ tréninku bude mít za následek vyšší srdeční výdej k tělu a tudíž i zvýšenou kapacitu pro transport kyslíku.

Svaly

Svalový systém může být také zlepšen tréninkem. Nejúčinnější typ tréninku klade nároky na svalová vlákna využívat kyslík. Nejlepším typem tréninku je trénink zaměřující se na dlouhodobou vytrvalost. Dlouhodobě vytrvalostní trénink je systematická tréninková procedura, která využívá dlouhá období práce na úrovni středního tréninkového zatížení, které se mohou nebo nemusí střídat s dobou odpočinku. Tento typ tréninku zvyšuje počet funkčních kapilár okolo svalových vláken a taktéž

zvyšuje aktivitu a mechanismy ve svalových buňkách využívat kyslík. (Nilsen nedatováno)

2.4 Biomechanika veslování

Cílem při veslování je sjednotit veslaře a loď od startu po finiš a pokrýt vzdálenost tak rychle, jak jen to je možné. Výkon je nezbytný k dosažení tohoto cíle, kdy svaly lidského těla vytváří potřebnou energii. Biomechanika má zájem na tom, jak veslař přemění tyto fyziologické kapacity v pohánění lodi, konkrétněji, které svaly a klouby veslař používá, a které síly mají vliv na tělo a na pohánění lodi.

Zde je velký rozsah výzkumů v této oblasti. Vývoj fotografování a videokamer s sebou přinesl velký progres v biomechanice. Trenér nyní nemusí pouze spoléhat na jeho oči, a tak touto cestou je teď možné porovnání s ostatními týmy.

Od jednoduchých analýz fotografií, další úroveň analýzy veslařské techniky může být dosažena s vylepšenými prostředky natáčení, to znamená použití videokamery. Úhly a délky mohou být měřeny pomocí ostře definovaných obrázků ze speciálních zorných úhlů (90 stupňů na stranu nebo shora). Čas může být velmi přesně měřen pomocí pokročilých technik filmování. Pečlivá identifikace kloubů těla přes sérii snímků může poskytnout účinnou analýzu. Braním každého z těchto rámečků (obrázků) a jejich samostatnou analýzou, můžeme vypočítat aktuální změny úhlů hlavních částí těla. (Nolte nedatováno.)

2.5 Veslování jako sport pro všechny

Jak je již v úvodu této práce poznamenáno, za posledních pět let lze pozorovat rozmach kondičního veslování. Lidé bez předchozí zkušenosti s veslováním se stále častěji vydávají do pražských, ale i mimopražských loděnic tento druh sportu vyzkoušet. Dochází k tomu v důsledku nedostatku pohybového zatížení, nízké tělesné zdatnosti z převážně sedavého způsobu života a snaze po změně z pasivního životního stylu na aktivní. V závislosti na klesající fyzické zátěži se snižuje tělesná zdatnost, kdy veslování je možný nástroj řešení deficitu pohybu.

Veslování jako sport pro všechny lze chápat jako nezávodní stránku veslování. Je pro lidi, kteří nemají čas ani odhodlání začít se závodním veslováním a ani to není jejich hlavním cílem. Nezávodní stránka veslování je v podobě nejrůznějších kurzů na

veslařských trenažérech, ale i ve formě kurzů kondičního veslování pro dospělé ve veslařských oddílech.

2.5.1 Crew Class Rowing neboli cvičení na veslařském trenažéru

V posledních deseti letech se u nás začalo masově rozšiřovat cvičení na veslařských trenažérech. Jedna z možností, jak vykonávat tuto činnost, je docházení do nejrůznějších fitness středisek a veslařských oddílů. Další je pořízení si vlastního veslařského trenažéru do osobního vlastnictví. Nabídky kurzů se mohou lišit.

Pro příklad ukázka komerční nabídky společnosti *Concept Fitness*, která se v Praze specializuje na kondiční cvičení na veslařských trenažérech Concept2 ve formě skupinových lekcí, které nazývají Indoor Rowing (=Crew Class Rowing). Tyto lekce se odehrávají ve Sportcentru Palmovka, ve Sportcentru Evropská na FTVS ve Vokovicích a v loděnici TJ Bohemians Praha v Podolí. Taktéž mají nabídku individuálních cvičení. Lekce trvají 55 minut. Skládají se z úvodního zahřátí při rozveslování, které probíhá v klidu za nízké tepové intenzity, pokračuje protažením a následuje vlastním cvičením, které je po dobu 30 až 35 minut čistého času. Během vlastního cvičení je vždy alespoň jedna pauza. Poté přichází vyveslování a závěrečné protahování. Při prodloužené lekci je doba trvání 80 minut. Vlastní cvičení trvá přibližně 55 minut. (www.conceptfitness.cz)

2.5.2 Kondiční veslování v rámci veslařských loděnic

Kondiční veslování se pomalu začíná rozšiřovat do loděnic po celé České republice, kdy se nejedná o jedince, ale skupiny lidí, kteří se vydávají za touto volnočasovou pohybovou aktivitou.

Pod kondičním veslováním si můžeme představit veslování na vodní hladině, které je hlavní náplní kondičního veslování. Bylo by však mýlkou si myslet, že se jedná pouze o veslování právě na zmíněné vodě. V zimním období se technika zdokonaluje za pomoci veslařských trenažérů, kdy kondiční trenéři pokud mají tu možnost, hojně využívají veslařských bazénů. Veslařské bazény simulují pohyb na vodě jen s tím rozdílem, že se vesluje na stojaté vodě a k veslování jsou použita prořezaná vesla za účelem zmenšení odporu vody při průtahu.

Výhody kondičního veslování:

- atraktivní způsob aktivní relaxace v přírodním prostředí jako prostředek pro únik před rušným velkoměstem
- přispívá ke zvýšení tělesné zdatnosti a zlepšení životního stylu
- veslování lze také využít při řešení nedostatku pohybu u dospělé populace v produktivním věku.

Stálá nabídka kondičního veslování u nás probíhá pod vedením Amatérského veslování při TJ Bohemians Praha v prostorách loděnice. Jedná se o počín dvou veslařů ze zmíněného oddílu. Nabízejí nejen kurzy kondičního veslování přímo v loděnici na Vltavě, individuální lekce, zimní lekce veslování na veslařském bazénu, ale i jednodenní a vícedenní výlety s doveslováním či startem v prostorách loděnice. (Amatérské veslování)

Dalším příkladem je oddíl TJ Chemička Ústí nad Labem. Z pohledu pozorovatele je jejich nabídka více než přehledná a koncepčně dobře zvládnutá. V oddílu se dá v rámci nezávodního veslování věnovat veslování na historických gigových veslicích i na závodních lodích. Je určeno pro nově příchozí bez závodních ambicí předešlých zkušeností s veslováním z dorosteneckého věku. Pozornost a péče při učení základní veslařské techniky probíhá pod bedlivým dozorem trenérů. Dopředu také avizují, že vzhledem k vysokému vytížení zázemí oddílu a veslařského materiálu při trénování mládeže a dospělých závodníků, jsou stanoveny pro rekreační veslaře pravidelné tréninkové časy. V zimním období říjen-březen jsou k dispozici pro kondiční veslaře veslařské trenažéry, veslařský bazén spolu s posilovnou a rotopedy. Po domluvě se zodpovědným trenérem je možné prostory využívat i v dopoledních hodinách. V letním období duben-září se konají společné tréninky na vodě. Společných tréninků na vodě se mohou zúčastnit pouze absolventi kurzu veslování. Všichni nově příchozí bez výjimky, kteří mají zájem veslovat na řece, musí nejprve absolvovat výše zmíněný úvodní kurz pod vedením trenéra. (TJ Chemička Ústí nad Labem)

Rozšiřující se kondiční veslování u nás není nic nového. Jako příklad kondičního veslování v zahraničí viz ukázka nabídek z Velké Británie a Portugalska.

British Rowing má program pod názvem *Learn to Row*. Uchazeči o kondiční veslování si mohou najít nejbližší veslařské oddíly v oblasti jejich bydliště v databázi přímo na webových stránkách britského veslování pouze za pomoci vložení svého

poštovního směrovacího čísla. Na stránkách mají i zodpovězené dotazy na nejčastěji frekventované dotazy. Jedním z nejzajímavějších dotazů je dotaz: „Jsem příliš starý?“. Nikdo není příliš starý na to, aby začal s veslováním. V minulém roce téměř 700 lidí s průměrným věkem přes 50 let veslovalo poprvé ve svém životě. Mimo to jejich členové se zúčastňují závodů i ve věku 80 let ač závodění není hlavní myšlenkou nezávodního veslování. Také cestování na veslařských lodích (=rowing tours) doma, ale i v zahraničí se těší stoupající oblibě jak zůstat aktivní v každém věku. (British Rowing 2016, 2016) Pro ukázkou nabídka dvou britských veslařských klubů viz níže.

Prvním klubem je *Hull Kingston Rowing Club*. Pozitivní nabídka tohoto klubu spočívá v poukazování na veslování jako prostředku ke zvýšení tělesné zdatnosti, využití volného času a trochu legrace z jízdy než trénování pro závodění. Tým tohoto klubu vystupuje jako povzbudivé rekreační veslování pro lidi, kteří si chtějí užít zábavu, dostat se do kondice a potkat nové lidi. Podle nich má veslování mnoho benefitů ve formě již zmíněném zvýšení tělesné zdatnosti u účastníků, možnosti být v přírodě spolu s potkáváním nových lidí, což jim dává šanci být více sociálně aktivními. (Hull Kingston Rowing Club)

Druhým je *Grosvenor Rowing Club*. Jejich cílem je nabídnout více uvolněné a neformální veslování s možností časového přizpůsobení veslovat v časech, které vyhovují samotným jednotlivcům. Rekreační veslování začalo v *Grosvenor* s Nizozemským členem, který dorazil do města Chester s jeho vlastním nizozemským turistickým skifem. Skupina dlouholetých členů klubu se nedala dlouho přemlouvat a vyzkoušela jízdu na takto upravené lodi pro nezávodní veslování, kterou si náležitě užila. To přispělo k rozhodnutí koupit vlastní loď tohoto typu s názvem *Eider*. *Eider* se každoročně účastní *British Rowing Tour*. Začátkem září tohoto roku bude již 23. ročník. Cesty rok od roku zaujímají kupříkladu vody Temže, Severn, Trent, Lancaster Canal a Windermere. Členové *Explore Rowing Squad* taktéž cestovali do Holandska, Francie a Německa s *Dutch Rowing Association*. *Explore Rowing* je iniciativa *British Rowing* dodat odvahu nezávodní strážce veslování v Anglii. S jeho historií a entuziasmem pro rekreační veslování, byl *Grosvenor* vybrán jako jeden z pilotních klubů a v roce 2010 obdržel finanční prostředky z *Explore Rowing* umožňující rozšíření jejich rekreačního lodního parku. Cílem klubu je navýšit počet zúčastněných v tomto odvětví nezávodního veslování a nabídnout přístup jednotlivcům, kteří nemohou věnovat svůj čas a

odhodlání, které je třeba pro přidání se k závodnímu veslování. (Grosvenor Rowing Club 2016, 2016)

Jelikož se tato práce týká i zkušenosti s vedením kondičního veslování v Portugalské republice, je zapotřebí zmínit i některé jejich místní oddíly nejenom z místa šetření, které probíhalo v Coimbre, v oddíle s názvem Associação Académica de Coimbra. Veslování je v Portugalsku rozšířené převážně v severní a střední části země. V severní části Portugalska probíhají kurzy kondičního veslování ve městě Viana do Castelo v klubu Viana Remadores do Lima. Kurzy jsou rozděleny na zimní a letní část, kdy v zimním období k tréninkům dochází třikrát týdně a jednou o víkendu. Časy lekcí jsou od půl sedmé večer do půl osmé v pondělí, v úterý a ve čtvrtek. Přes týden se jezdí na veslařském trenažéru, chodí do posilovny, kde nechybí hudba pro zvýšení motivace a nabuzení příjemné atmosféry nebo se vesluje pod vedením zodpovědného trenéra na veslařském bazénu. V sobotu se vesluje v dopoledních hodinách od deseti do dvanácti hodin buď na veslařském trenažéru anebo na vodě. V letním období se vesluje v pondělí a v sobotu. Časy jsou stejné jako v zimním období. Na svých stránkách takto zvolené dny a dobu lekcí odůvodňují nevytížeností loděnice a tedy vhodností pro věnování se začátečnickům, o které se starají dva trenéři. (Viana Remadores do Lima, 2016)

Další dva oddíly jsou ze středního Portugalska ležících při západním pobřeží. Prvním je oddíl Ginásio z Figueira da Foz, kde jezdí jak na závodních klasických lodích, tak i na gigových. Stránky oddílu odkazují na skupinu Ginásio Remo de Lazer na jisté sociální síti, která na první pohled působí jako dobře spravovaná. (Ginásio Clube Figueirense, 2013-2016) Druhým je Aveiro. V Aveiru lákají na kouzlo veslování. Všechny dostupné informace pro případné zájemce jsou v oddíle Galitos anebo taktéž ve skupině na stránkách sociální sítě. (Clube dos Galitos)

2.6 Veslování na veslařském trenažéru

Veslařské trenažéry se používají od poloviny 19. století. Jeden z prvních veslařských trenažérů zhotovil a nechal posléze patentovat William Curtis roku 1871. V rámci veslařského tréninku se trenažéry používají od 50. a 60. let 20. století v mnoha státech světa. Uvedení trenažéru Gamut ve Spojených státech amerických vyvolalo změny v tréninkovém a výběrovém procesu. 80. léta zaznamenala vývoj některých lehčích modelů jako například Repco. Tento trenažér byl s kolem, které působilo proti odporu vzduchu. O pár let později se stal veslařský trenažér Norwegian Gjessing

akceptovaným standardizovaným měřicím prostředkem po celém světě. V roce 1980 byl ve Spojených státech amerických vynalezen veslařský trenažér využívající cyklistické kolo s dřevěnou rukovětí a počítadlem kilometrů, jako tréninkový prostředek mimo vodu. Tento veslařský trenažér byl používán skupinou s názvem CRASH-B. Jednalo se o tréninkový tým amerických a světových atletů v letech 1976 - 1980. (Secher, Volianitis, 2007) Ti také dali formu prvnímu závodů na trenažérech o rok později, kterého se zúčastnilo kolem 20 veslařů v Harvard's Newell Boathouse. (Friends of Rowing History, 2001-2012)

Dnes mají závody na veslařských trenažérech oficiální status FISA s každoročním halovým mistrovstvím světa a jednotlivými regionálními kvalifikačními závody po světě.

Nedávným novým impulsem ve veslování na veslařských trenažérech pro tělesně postižené bylo upravení technologie elektrické funkční stimulace (FES) na veslařský trenažér. Došlo k tomu skrze výzkum na Brunel University v Londýně. FES technologie umožňuje paraplegikům stimulovat paralyzované svaly nohou. Díky tomu mohou paraplegici při jízdě na trenažéru v soutěžích i mimo ně využívat celé tělo. Jedná se o techniku, kdy jsou malé elektrické proudy z externího simulátoru odesílány přes kůži do svalu, kde vyvolávají stahy.

Veslařský trenažér byl také dán na pojízdný podvozek, aby lépe napodobil veslování na vodě (Obr. 8). Trenažéry v tomto provedení mohou být kombinovány tak, aby simulovaly týmovou práci dvoučlenné, čtyřčlenné a osmičlenné posádky. Odvedený pracovní výdej je promítnut na obrazovku, což umožňuje srovnání s dalšími závodníky nebo může být přenesen pomocí internetu pro usnadnění celosvětových soutěží. (Secher, Volianitis, 2007)

Obrázek 1 Concept2 na pojízdném podvozku



- převzato z: (Carlos Dinares , 2011)

2.6.1 Veslařský bazén

Před širokým rozšířením využívání veslařských trenažerů v průběhu nezávodního období, byl veslařský trénink vykonáván ve veslařském bazénu. Takto upravené bazény mohou být o velikosti zahrnující čtyři veslaře anebo osm veslařů. Přičemž zimní příprava se často skládá z více sportů než jen prioritního pro vyvážený nárůst tělesného složení. (Secher, Volianitis, 2007) Častěji jsou veslařské bazény nepárové. V některých loděnicích jako je např. VK Smíchov najdeme naopak párovou čtyřku (Obr. 9 a 10.). Osmiveslice se v České republice nachází pouze jediná a to v TJ Bohemians Praha (Obr. 11).

Obrázek 2 Párová čtyřka - pohled zepředu



- převzato z: (VK Smíchov)

Obrázek 3 Párová čtyřka - pohled ze strany



- převzato z: (VK Smíchov)

Obrázek 4 Osmiveslice



- převzato z: (Amatéřské veslování)

2.7 Druhy veslování

Veslování se dá dělit dle různých hledisek. V této práci se zabýváme dělením kondičního veslování podle britského modelu a kategorizace veslování. (British Rowing 2016, 2016)

2.7.1 Klasické veslování (Sliding Seat Rowing)

Je běžně nejvíce provozovaným typem veslování, kdy je na lodi pojízdné sedátko, které umožňuje veslaři pohybovat se směrem vpřed a vzad. Proto v originále *Sliding Seat Rowing*. Tento druh veslování zahrnuje jak nepárové (s jedním veslem), tak

párové (se dvěma vesly) disciplíny. Může se provozovat ve vnitrozemí, ale i v příbřežních vodách s názvem Příbřežní veslování (*Coastal Rowing*). Více se provádí na krytých vodách ve vnitrozemí, protože závodní lodě jsou ideální pro tento druh veslování (Obr. 1). Příbřežní lodě jsou speciálně navrženy do drsnějších podmínek, které nalezneme na mořích a ústích řek (Obr. 2).

Obrázek 5 Závodní loď - skif



- převzato z: <http://www.empacher.de/en/>

Obrázek 6 Loď na příbřežní veslování - skif



- převzato z: <http://www.coastalrowingaustralia.com>

2.7.2 Veslování na trenažéru (Indoor Rowing)

Veslování na veslařském trenažéru je nejdostupnější způsob, jak vyzkoušet veslování (Obr. 3). Může se provádět v tělocvičně či ve fitness centru. Stává se stále více populární po celé zemi. Ať už jsou cíle dostat se do formy, rozvíjet svou tělesnou kondici nebo dokonce soutěžit v otevřených veslařských soutěžích, veslování na trenažéru je tím správným způsobem jak toho dosáhnout. Veslování na trenažéru umožňuje zdokonalovat veslařskou techniku a rozvíjet soustředění k reálným dosažitelným a hmatatelným výsledkům.

V rámci závodního veslování je veslování na trenažéru součástí zimní přípravy u všech veslařů anebo jako alternativa při špatném počasí po zbytek roku.

Obrázek 7 Veslařský trenažér Concept2 - model D



- převzato z: <http://www.concept2.com>

2.7.3 Turistické veslování (Touring Rowing)

Turistické veslování, taktéž známé jako rekreační veslování, je skvělá alternativa k závodnímu veslování. Turistické veslování je možnost, jak dostat skupinu lidí na vodu za účelem objevování nových oblastí za pomoci lodi. Obecně se provádí na více stabilních lodích, běžně na párové a nepárové čtyřce s kormidelníkem (Obr. 4). Výlet může mít jakoukoli délku - od pár hodin přes pár dní, týden až po celé týdny.

Pro turistické veslování je vyžadována pokročilá úroveň veslování nebo alespoň předešlá zkušenost s veslováním spolu s dobrou úrovní tělesné zdatnosti, zejména pokud absolvujete delší vzdálenosti. Krása turistického veslování spočívá v tom, že každý dostane šanci veslovat a kormidlovat na některém ze scénických úseků vody.

Koncept nezávodního veslování není nic nového. Ve Viktoriánském období byly ve Velké Británii po celé zemi každý víkend k vidění rodinné výlety na kanálech a řekách. Ještě v době před 30 lety bylo rekreační veslování hlavní součástí chodu klubů, kdy bylo postupně vytlačeno stránkou závodní.

Obrázek 8 Turistická párová čtyřveslice s kormidelníkem



- převzato z: <http://www.worldrowing.com>

2.7.4 Surf Rowing

Surf Rowing je pro ty, kteří chtějí rychlé, zběsilé a intenzivní veslování. Do Velké Británie přišlo z Austrálie. Závodění jak bylo řečeno je rychlé a zběsilé. Začíná na pláži, kde posádky zápasí skrze příboj, aby se mohly dostat na širé moře a zpět. Čtyři nepároví veslaři jsou řízeni za pomoci nepárového vesla připevněného k přídi lodi, které obsluhuje pátá osoba (Obr. 5).

Obrázek 9 Surfboat



- převzato z: <http://coffsharbourslsc.asn.au>

2.7.5 Fixed Seat Rowing

Nejpopulárnějším existujícím typem veslování s pevným sedátkem je po dlouhou dobu veslování na gigových lodích (Obr. 6). Veslování bez posuvného sedátka vzniklo v hrabství Cornwall. Gigové lodě byly prvotně používány pro transportování kapitánů z plachetnic stovky let zpátky.

Obrázek 10 Gigová loď



- převzato z: <http://www.westernmorningnews.co.uk>

2.7.6 Ocean Rowing

Ocean Rowing nabízí vysoce náročné a vzrušující dobrodružství zejména pro ty, kteří hledají neobyčejnou veslařskou výzvu (Obr. 7). Toto extrémního veslování má počátky v roce 1896, kdy se pár norských rybářů rozhodl veslovat z New Yorku do Evropy na cestě dlouhé 4023,36 km po dobu 92 dnů a 22 hodin. Teprve až 70 let poté tento výkon zopakoval sir Chay Blyth a John Redgeway.

Obrázek 11 Ocean rowing boat



- převzato z: <http://www.rannochadventure.com>

2.8 Druhy veslování provozované v České republice

Nejčastějším typem veslování v České republice, je klasické veslování na závodních lodích.

Veslování na veslařském trenažéru je součástí zimní přípravy u všech závodníků. Každým rokem lze však pozorovat rostoucí oblibu využití veslařských trenažérů, u běžné populace v nejrůznějších fitness centrech, za účelem zvýšení jejich fyzické zdatnosti.

V malé míře se u nás praktikuje turistické neboli rekreační veslování.

Veslování na gigových lodích má u nás letitou tradici. V rámci Primátorek se v posledních letech jezdí víceméně exhibiční závod v dobovém oblečení v průběhu finálového dne, který je v neděli. Záleží však na složení posádky, jak k samotnému závodu přistupují.

Příbřežní veslování je poměrně nová odnož klasického veslování datující se k roku 1995 ve Francii, která se v posledních letech stává čím dál tím více populárnější mezi českými veslaři z řad aktivních, bývalých aktivních, ale i rekreačních veslařů. Již na prvním MS v Příbřežním veslování v roce 2007 ve francouzském letovisku Cannes byla česká účast z veslařského oddílu VSK VŠB-TU Ostrava. Tento oddíl je čistě univerzitním veslařským klubem, který propaguje všechny formy veslařského sportu: závodní veslování, nezávodní turistické veslování a veslování na trenažérech. Členská základna je převážně tvořena vysokoškolskými studenty, kdy pravidelně probíhá i nábor z řad nováčků, kteří navštěvují hodiny tělesné výchovy - veslování. (2016 VŠB-TU Ostrava, 2016)

2.9 Druhy veslování provozované v Portugalsku

Jako v České republice, je v Portugalsku nejrozšířenější klasické veslování na závodních lodích. Veslování na veslařském trenažeru je součástí zimní přípravy, ale i nedílnou součástí kondičních kurzů veslování v tamních loděnicích. Ve velké míře se praktikuje turistické neboli rekreační veslování. Každoročně od roku 2010 pod záštitou Světové veslařské federace (FISA) probíhá Portugal Rowing Tour pod záštitou oddílu Ginásio z Figueira da Foz v rámci světové World Rowing Tour. (Ginásio Clube Figueirense) Veslování na gigových lodích jsem zaznamenala pouze v oddíle Ginásio. Myslím si však, že i některé další oddíly budou vlastnit tyto lodě. Příbřežní veslování je hojně praktikované po celém Portugalsku. Není se čemu divit, když je to země, kterou z velké části obklopuje Atlantský oceán.

2.10 Masters - veteránské veslování

Masters veslaři jinak také veteráni jsou kategorie, která začíná v roce, kdy veslař oslaví 27 narozeniny. Závodí na vzdálenosti 1000 m. Veteránské závody zahrnují znaménko ve formě velkého písmene, pro rozlišení jednotlivých věkových kategorií

(Tab. 1). Písmeno je přiděleno podle průměrného věku posádky. (Secher, Volianitis, 2007)

Kondiční veslování ve své podobě není podmíněno závoděním. Závodění je dobrovolná činnost, pro kterou se každý kondiční veslař může, ale nemusí rozhodnout. Pro přiblížení věkových kategorií veteránského veslování viz tabulka níže.

Tabulka 1 Věkové kategorie veteránského veslování

A	27 - 35 (31 - 35 ve Velké Británii)
B	36 - 42
C	43 - 49
D	50 - 54
E	55 - 59
F	60 - 64
G	65 - 69
H	70 - 74
I	75 - 79
J	80 a více

Dále z dokumentu: FISA PRAVIDLA VESLOVÁNÍ PRO MASTERS VESLAŘE (Český veslařský svaz (ČVS), 2007). Do věku posádky se věk kormidelníka nepočítá. Obě pohlaví mohou vzájemně kormidlovat jak mužské, tak ženské posádky. Ve smíšených (Mix) závodech je polovina posádky vždy jednoho pohlaví až na kormidelníka. Kormidelník může být muž i žena. Váha kormidelníka ve smíšených posádkách je stanovena na minimálních 50 kg. Každý závodník zodpovídá za svůj zdravotní stav. K tomu musí být schopen prokázat svůj věk předložením dokladu totožnosti. Vyžaduje se jednotné oblečení spolu s doplňky. Výjimkou jsou smíšené závody. Navíc jsou speciální ustanovení a to: „V závodech, kde je více přihlášek přesahujících počet závodních drah, přihlášky budou rozděleny do dvou a více jízd. Ceny budou uděleny všem vítězům jízd. Pokud jede více kategorií v jednom závodě, budou vyhlášeni vítězové všech kategorií v závodě a to se týká jak mužských, tak ženských závodů. Přihlášky musí být podávány oddílem, který je registrován u národní federace. Závodníci smí startovat na mezinárodních regatách pouze za jeden veslařský oddíl.“

2.10.1 Typy lodí

Pro představu na jakých lodí o dané váze u nás probíhá kondiční veslování, viz níže (Tab. 2). (Secher, Volianitis, 2007) Tabulka zmiňuje minimální váhu. Kondičním veslařům jsou ve většině případů během absolvování kurzu poskytovány lodě daleko těžší. Jedná se o to, že nové závodní lodě jsou přidělovány aktivním závodníkům. Také je to z bezpečnostních důvodů, jelikož zkušení veslaři již ví, jak se k lodím chovat a

nedochází tak s nimi k nechtěným nehodám ať už na vodě anebo mimo ni při manipulaci mezi loděnicí a vodní plochou.

Tabulka 2 Klasifikace lodí dle FISA a jejich minimální váha v kilogramech

skif	(1x)	14
dvojskif	(2x)	27
dvojka	(2-)	27
dvojka s kormidelníkem	(2+)	32
párová čtyřka	(4x)	52
nepárová čtyřka	(4-)	50
nepárová čtyřka s kormidelníkem	(4+)	51
osmiveslice	(8+)	96

2.10.2 Veslování zdravotně postižených

Závodní veslování pro osoby s tělesným, smyslovým a mentálním postižením je poměrně nováčkem v tomto sportu. Na druhou stranu lze pozorovat přímý růst za poslední roky. Dělí se na tři kategorie podle postižení a to: A - horní končetiny (*arms-only*), TA - trup spolu s horními končetinami (*trunk-arms*) a LTA - dolní končetiny, trup a horní končetiny (*legs-trunk-arms*). (Secher, Volianitis, 2007) Závody se konají na vzdálenosti 1000 m v 5 disciplínách (Tab. 3). (World Rowing)

Tabulka 3 Veslování zdravotně postižených- disciplíny

LTAMix4+	LTA smíšená nepárová čtyřka s kormidelníkem
LTAMix2x	LTA smíšený dvojskif
TAMix2x	TA smíšený dvojskif
ASW1x	A skif ženy
ASM1x	A skif muži

2.11 Shrnutí

Teoretická východiska práce jsou v celkové koncepci pozitivního vlivu kondičního veslování na deficit pohybového zatížení u produktivní populace. Aktivita by měla být nezbytnou součástí nejenom v produktivním věku, ale později i ve stáří, kdy Světová zdravotnická organizace definovala stárnutí jako: „proces zajištění optimálních příležitostí pro zdraví, účast na životě společnosti a bezpečí s cílem zajistit co nejlepší kvalitu života starých“. Z toho vyplývá, že je nutné se věnovat procesu stárnutí ještě před vstupem do této životní etapy. (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015)

Tuto teorii podporuje i moje vlastní zkušenost z veslování, kde se setkávám se stále častějším zájmem o kondiční veslování z řad běžné populace a to ať už se jedná o rodiče dětí nebo moje blízké a širší okolí, se kterým docházím do každodenního styku.

Veslování je individuální sport s prvky kolektivního sportu, pro který je charakteristický cyklický pohyb dynamického charakteru. (Bernaciková et al. 2010) Z fyziologického hlediska víme, že veslování má pozitivní vlivy na kardiorepirační a svalový systém, díky čemu dochází k ovlivňování fyziologických parametrů těla a to především aerobní zdatnosti. Tím dochází ke zlepšování celkové kondice u produktivní populace.

Jelikož je veslování sport, který se řadí do skupiny sportů v přírodě, je nezbytné zmínit jeho pozitivní vliv na psychiku kondičních veslařů. Populace v produktivním věku vede převážně sedavý životní styl, který se snaží změnit z pasivního životního stylu na aktivní za snahou o zvýšení své aktuální úrovně tělesné zdatnosti. Veslování se proto naskýtá jako vhodná pohybová aktivita.

Jak je teorie převedená do praxe? Jak probíhá kondiční veslování v mimopražských loděnicích a dochází vůbec k jeho samotné realizaci? Starají se o kondiční veslaře specialisté? Dochází v Portugalsku k plynulému chodu kondičního veslování?

Z předvýzkumu realizovaného v rámci bakalářské práce víme, že dochází k realizaci kondičního veslování v pražských loděnicích. Právě proto jsem se rozhodla tuto problematiku co nejvíce osvětlit a zjistit, jak je to s mimopražským kondičním veslováním ve srovnání se zkušeností z Portugalské republiky. Ráda bych udělala komplexní studii o tom, v jakých krajích dochází k realizaci kondičního veslování, kolik trenérů se nachází v dotazovaných loděnicích, jak velká je členská základna a zda je trénování v loděnici účastníkově primární zaměstnání nebo až druhotné ve volném čase. To vše je podtrženo otázkami z anketního šetření.

3 Předvýzkum realizovaný v rámci bakalářské práce

Tato diplomová práce vychází z výsledků autorčiny práce bakalářské, která se zabývala vhodností kondičního veslování jako sportovně-rekreační činnosti s pozitivními dopady na zdraví. Jelikož výsledky práce poukazují na vhodnost zařazení veslování jako volnočasové aktivity, jak ze strany sportovců, tak ze strany sportovních klubů (viz níže), diplomová práce podrobněji zkoumá podmínky a možnosti tohoto rozšíření tréninku mimo profesionální sportovce a závodníky.

Naopak výzkum v bakalářské práci se zaměřoval na veslování dospělých. K němu byly zhotoveny dvě ankety. Jedna pro sportovce, druhá pro zodpovědné trenéry.

Stanovené hypotézy byly následující:

1. Lidé vyhledávají veslování jako atraktivní způsob aktivní relaxace v přírodním prostředí jako možnost úniku před rušným velkoměstem.
2. Veslování přispívá ke zvýšení tělesné zdatnosti a zlepšení životního stylu.

3.1 Výsledky předvýzkumu

V anketě, která byla sestavena pro účastníky kurzů veslování, se otázky dotýkaly psychické nebo fyzické oblasti jejich každodenního života, kdy začali s veslováním, jestli je k veslování přivedl nedostatek fyzického pohybu, zda mají sedavé zaměstnání, popřípadě fyzicky náročné. Jestli pociťovali nějaké zdravotní problémy před započítím s veslováním, případně jaké načež zdali pocítili zlepšení po fyzické stránce a chtějí dále veslovat. Také se zaměřovala na frekvenci navštěvování loděnice a možnosti porovnávání výkonnosti se svými vrstevníky. Zjišťovala i možnost pokračování ve veslování až do seniorského věku. Poslední otázka se týkala společenské stránky veslování, zda je pro ně důležitá spolu s klubovým životem v oddíle. Samotné vyhodnocení bylo ve verbální formě podle jejich aktuálního subjektivního pocitu.

Anketa zaměřená na veslování dospělých z pohledu trenérů byla taktéž vyhodnocena ve verbální formě. Trenéři v ní vyjadřovali své zkušenosti spolu s názory a postřehy získanými z tréninkových skupin kondičních veslařů nebo individuálních lekcí.

Trenérům byly kladeny otázky zaměřující se na zvládnutí základů veslování v základním kurzu, rozdílnost nácviku veslařské techniky v dospělém věku od výcviku mládeže, na možnost zdokonalování se pod trenérským vedením i po absolvování kurzu. Dále zdali jsou pozitivně vnímání nově příchozí dlouholetými členy oddílu a v neposlední řadě zda oddíly mají zájem o kondiční veslování dospělých. Poslední otázka se týkala finanční stránky a to ve smyslu, zda může tato kategorie veslařů zlepšit finanční situaci oddílu.

Účastníci, kteří odpovídali na anketní šetření, vyjádřili spokojenost s veslováním. Z vyhodnocení vyplývá, že mezi kondičními veslaři je stálá poptávka po veslování. Respondenti v něm bez výjimky hodlají i nadále pokračovat, jelikož na ně působí pozitivně jak po fyzické stránce, tak po psychické. Do loděnic dochází pravidelně, kdy nadpoloviční většina z nich trénuje dvakrát týdně. Více jako polovina z nich začala závodit ve veteránských kategoriích. Z čehož vyplývá, že mají zájem mezi sebou porovnávat úroveň své zlepšující se fyzické zdatnosti.

Pro prováděný výzkum jsou důležité dvě anketní otázky, které byly použity v předvýzkumu a byly kladeny čtyřem trenérům ze dvou veslařských loděnic. Jmenovitě dvěma trenérům z *TJ Bohemians Praha* a dvěma bývalým trenérům z *Veslařského klubu Smíchov*, kteří v současnosti působí v nově vzniklém oddíle *SK Hamr - veslování*. Současné šetření se opírá o tyto otázky. K nim byla sestavena anketa, kdy na jejich základě byly definovány hypotézy.

Otázka č. 5: Mají oddíly zájem o kondiční veslování dospělých?

Z výsledků současného anketního šetření víme, že v šesti oddílech v různých podobách probíhá kondiční veslování.

Se zájmem oddílů o kondiční veslování se pojí i další hypotézy v nynější práci týkající se samotné realizace kondičního veslování a trenérů, kteří se o tyto kondiční veslaře starají. Hypotéza č. 1 vychází z obecného povědomí o realizaci kondičního veslování v pražských loděnicích. Hypotéza č. 2 se opírá o skutečnost, že pokud si člověk zaplatí službu ve sportovním oddíle, měl by se mu věnovat kompetentní trenér s odpovídající licenci z daného sportu a získanými znalostmi.

Otázka č. 6: Může tato kategorie veslařů zlepšit finanční situaci oddílu?

V prováděném výzkumu se hypotéza č. 3 dotýká finančního nedostatku, ke kterému v loděnicích dochází. Hypotéza č. 5 poukazuje na rozdílné finanční možnosti lidí v jednotlivých krajích, ve kterých se dotazované loděnice nachází a na nedostatek vzdělaných trenérů, kteří v nich působí.

Tabulka 4 Souhrnná data z obou oddílů

#	TJ Bohemians Praha trenér A	TJ Bohemians Praha trenér B	Veslařský klub Smíchov trenér C	Veslařský klub Smíchov trenér D
Lze v základním kurzu zvládnout základy veslování?	ANO	ANO	ANO	ANO
Liší se nácvik veslařské techniky v dospělém věku od výcviku mládeže?	ANO	ANO	ANO	ANO
Mohou se zájemci po absolvování kurzu dále zdokonalovat pod trenérským vedením?	ANO	ANO	ANO	ANO
Jsou nově příchozí pozitivně vnímáni dlouholetými členy oddílu?	NE	ANO	NE	NE
Mají oddíly zájem o kondiční veslování dospělých?	NE	ANO	ANO	ANO
Může tato kategorie veslařů zlepšit finanční situaci oddílu?	NE	ANO	ANO	ANO

ANO = souhlas, NE = nesouhlas

Hodnocení výsledků je převzato z bakalářské práce *Kondiční veslování jako prostředek pro ovlivnění hypokineze u dospělých*. (Kyselá, 2013)

Na otázku č. 5: Mají oddíly zájem o kondiční veslování dospělých, odpověděli tři trenéři ano. Trenér A z TJ Bohemians Praha si myslí, že spíše ne. Současný systém je nastaven tak, aby oddíl získal nějaké dotace, musí mít hlavně mládež. Za úspěch považuje, když některé oddíly (TJ Bohemians Praha, Veslařský klub Smíchov) tomuto kondičnímu veslování nebrání a nehází klacky pod nohy.

Na otázku č. 6: Může tato kategorie veslařů zlepšit finanční situaci oddílu, odpověděli opět tři ze čtyř trenérů ano. Trenér A z TJ Bohemians Praha zmiňuje, že oddílové příspěvky tak akorát pokryjí náklady. Loděnice však vítá, když se objeví mezi kondičními veslaři osoba finančně dobře situovaná, která je ochotná loděnici sponzorovat či

osoba pro loděnici jinak prospěšná. Ve Veslařském klubu Smíchov zavedli pro účastníky kurzů oddílové příspěvky, kdy jejich povinností je zaplatit si úvodní kurz o 12 lekcích. Z toho jim plyne do oddílové kasy nemalá částka z každého nového kondičního veslaře, kterou ukládají do fondu oprav nebo z ní nakoupí nové lodě pro své závodníky. Jako bonus, který hodnotím velice kladně, koupili z peněz ve zmíněném fondu oprav závodní dvojskif (dvojmístná loď) na velmi vysoké úrovni. Kondiční veslaři, kteří měli zájem o koupi, se složili na polovinu ceny, druhou dodal oddíl. A tak nyní mohou chodit na loď, o kterou se i sami starají a váží si jí, protože se na ní složili. K tomu dostali k dispozici opravené tři starší skify (jednomístné lodě) a dva dvojskify. Někteří kondiční veslaři se dokonce i sami zajímají o nepoužívané lodě, které koupí, opraví a mají je pouze k vlastnímu používání.

3.2 Závěry předvýzkumu

Předvýzkum sestavené hypotézy potvrdil a poukázal na možnost zvolení kondičního veslování jako vhodné pohybové aktivity při řešení stále se prohlubujícího deficitu pohybu, kdy hlavním cílem není závodění. Mimo jiné účastníci, kteří subjektivně odpovídali na anketní šetření, vyjádřili spokojenost s veslováním. Z vyhodnocení vyplývá, že se jednoznačně cítí lépe fyzicky i po psychické stránce a s veslováním hodlají i nadále pokračovat. Dotazovaná skupina byla ve věkovém rozmezí od 21 do 78 let a lze u ní využít veslování při řešení nedostatku pohybu. Z odpovědí zodpovědných trenérů veslování vyplynulo, že zmíněné pražské veslařské oddíly utvářejí podmínky pro kondiční veslování ve snaze řešit svůj dlouhodobý deficit finančních prostředků. (Kyselá, 2013)

Z předchozího šetření vyplývá, že kondiční veslování je vhodná pohybová aktivita při řešení prohlubujícího deficitu pohybu, kdy hlavním cílem není závodění.

Z toho vychází i nynější teoretická východiska, která se zaměřují na životní styl, který je charakterizován poklesem fyzického a vzestupem psychického zatížení. Pokles fyzických nároků a zvýšený energetický příjem má za následek poruchy regulačních systémů, vede s sebou zdravotní rizika a přispívá k nejrůznějším zdravotním poruchám, které ve většině případů po čase vyústí do řady onemocnění souhrnně nesoucí název

„civilizační nemoci“. (Bunc et al. nedatováno) Jak tvrdí Rychtecký (2006, str. 7), základy životního stylu se utvářejí již v dětství, a to ať už individuálním vlivem, ze strany rodiny anebo společnosti.

Sedavý životní styl je negativní stránkou životního stylu. Pravidelná pohybová aktivita i přirozená (obvyklá, habituální) jsou spolu s přiměřeným energetickým příjmem nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nenákladným preventivním nebo v další řadě léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění, kdy pohybová aktivita (PA) má velký význam při emocionálním ladění člověka. (Stejskal, 2004; Bartůňková, 2006)

Naopak od sedavého životního stylu je zdatnost klíčovým kritériem ovlivňujícím životní styl a je taktéž součástí obecné zdatnosti člověka, kdy je nezbytným předpokladem pro vhodné fungování lidského organismu. Má zdravotně-preventivní účinky. Pozitivně působí na celkovou výkonnost, kdy vyšší úroveň tělesné zdatnosti jako důsledek pravidelně prováděných pohybových aktivit redukuje některé rizikové faktory civilizačních chorob. (Novotná, Čechovská, Bunc, 2006)

Nesmíme vynechat ani inaktivitu, kdy k nedostatku pohybu dochází z objektivní příčiny, relativní nebo absolutní. (Bunc, 2014)

Ke kultivaci tělesné zdatnosti čímž chápeme udržování dosažené úrovně, dochází skrz pohybovou intervenci, která vychází z pohybového programu. „Pohybová intervence je určitou formou a objemem pohybového programu s cílem ovlivnit určitou složku tělesné zdatnosti. Cílem pohybových intervencí je kultivace a regenerace organismu a celkově zlepšení uplatnění jedince ve společnosti.“ (Bunc, 2006)

Hlavním cílem pohybové intervence je ovlivnění svalové zdatnosti při kombinaci programů pohybových aktivit, ovlivnění pohyblivosti rozhodujících segmentů pohybového aparátu a to především programy gymnastiky a ovlivněním aerobní zdatnosti skrze programy cyklického charakteru. „Ideálním případem je současné ovlivňování všech tří uvedených oblastí s dopadem na ovlivnění tělesného složení (BMI, ATH, ECM/BCM, atd.).“ „Základním předpokladem úspěchu aplikace pohybové intervence u osob bez pravidelného pohybového tréninku je respektování potenciálu volného času a předchozí pohybové zkušenosti jedince.“ (Bunc et al. nedatováno)

Veslování je individuální sport s prvky kolektivního sportu, pro který je charakteristický cyklický pohyb dynamického charakteru, kdy pro výkon je rozhodující

zejména vytrvalostní síla. Zátěž během výkonu je souvislá. (Bernaciková et al. 2010) Z fyziologického hlediska víme, že veslování má pozitivní vlivy na kardiopulmonální a svalový systém, díky čemuž dochází k ovlivňování fyziologických parametrů těla a to především aerobní zdatnosti. Tím dochází ke zlepšování celkové kondice u produktivní populace.

Jak je již v úvodu této práce poznamenáno, za posledních pět let lze pozorovat rozmach kondičního veslování. Lidé bez předchozí zkušenosti s veslováním se stále častěji vydávají do pražských, ale i mimopražských loděnic tento druh sportu vyzkoušet. Dochází k tomu v důsledku nedostatku pohybového zatížení, nízké tělesné zdatnosti z převážně sedavého způsobu života a snaze po změně z pasivního životního stylu na aktivní. V závislosti na klesající fyzické zátěži se snižuje tělesná zdatnost, kdy veslování je možný nástroj řešení deficitu pohybu.

Veslování jako sport pro všechny lze chápat jako nezávodní stránku veslování. Je pro lidi, kteří nemají čas ani odhodlání začít se závodním veslováním a ani to není jejich hlavním cílem. Nezávodní stránka veslování je v podobě nejrůznějších kurzů na veslařských trenažérech, ale i ve formě kurzů kondičního veslování pro dospělé ve veslařských oddílech.

V posledních deseti letech se u nás začalo masově rozšiřovat cvičení na veslařských trenažérech. Jedna z možností, jak vykonávat tuto činnost, je docházení do nejrůznějších fitness středisek a veslařských oddílů. Další je pořízení si vlastního veslařského trenažéru do osobního vlastnictví. Nabídky kurzů se mohou lišit. Jedna z komerčních nabídek u nás, je například od společnosti *Concept Fitness*. (www.conceptfitness.cz)

Naopak kondiční veslování se pomalu začíná dostávat do loděnic po celé České republice, kdy se nejedná o jedince, ale skupiny lidí, kteří se vydávají za touto volnočasovou pohybovou aktivitou. Stálá nabídka kondičního veslování u nás probíhá pod vedením Amatérského veslování při TJ Bohemians Praha v prostorách loděnice. (Amatérské veslování) Dalším příkladem je oddíl TJ Chemička Ústí nad Labem. Z pohledu pozorovatele je jejich nabídka více než přehledná a koncepčně dobře zvládnutá. (TJ Chemička Ústí nad Labem) Rozšiřující se kondiční veslování u nás není nic nového. Nabídky kondičního veslování jsou běžné ve Velké Británii i v Portugalsku.

Práce se okrajově věnuje také zdravotně postiženým veslařům, kteří jsou v Portugalské republice běžně zapojeni do lekcí kondičních veslařů, kdy nedávným novým impulsem ve veslování na veslařských trenažérech pro tělesně postižené bylo upravení technologie elektrické funkční stimulace (FES) na veslařský trenažér. Došlo k tomu skrze výzkum na Brunel University v Londýně. FES technologie umožňuje paraplegikům stimulovat paralyzované svaly nohou. Díky tomu mohou paraplegici při jízdě na trenažéru v soutěžích i mimo ně využívat celé tělo. Jedná se o techniku, kdy jsou malé elektrické proudy z externího simulátoru odesílány přes kůži do svalu, kde vyvolávají stahy. (Secher, Volianitis, 2007)

Cíle práce jsou zvoleny na základě zmíněných teoretických východisek, kdy předpokládáme, že kondiční veslování je vhodná pohybová aktivita cyklického charakteru, která pozitivně ovlivňuje životní styl kondičních veslařů a díky němu dochází ke zlepšování celkové kondice u produktivní populace.

4 Cíl práce

Cílem práce je zmapovat postoje spolu s názory veslařských trenérů z mimopražských loděnic na zavedení a vedení kondičního veslování dospělých v oddílech jejich působnosti.

4.1 Hypotézy

Hypotéza č. 1

- V mimopražských loděnicích jsou lepší podmínky pro realizaci kondičního veslování než v pražských loděnicích.

Hypotéza č. 2

- Loděnice mají specialisty na kurzy kondičního veslování.

Hypotéza č. 3

- Vedení či zavedení kurzů kondiční veslování pozitivně ovlivňuje ekonomickou situaci oddílu.

Hypotéza č. 4

- Kondiční veslování může zvýšit zájem o závodní veslování.

Hypotéza č. 5

- Finanční ohodnocení spolu s trenérskou kvalifikací je rozhodující bariérou zavedení kondičního veslování do oddílů.

4.2 Úkoly

Úkoly práce jsou nejprve prostudovat odborné písemnosti týkající se studované problematiky, následně zhotovit anketu zjišťující danou problematiku, poté anketu distribuovat. Dále ji vyhodnotit a zjištěné výsledky interpretovat. Následně zavést zjištěné informace do tabulky a grafů. Na závěr interpretovat výsledky a formulovat závěry.

5 Metodika výzkumu

5.1 Charakteristika respondentů

Pro výzkum byla vybrána cílová skupina veslařských trenérů z mimopražských loděnic. Tito trenéři se dostávají do kontaktu s poptávkou ohledně možnosti vedení nebo zavedení kondičního veslování v loděnicích jejich současné působnosti.

V šetření jsou zastoupeny různorodé kraje i zaměření oddílů. Z tohoto hlediska mají oddíly dostatečně různorodé charakteristiky, a proto poskytují informace o nejrozličnějších problémech, které při vedení nebo zavedení kondičního veslování do oddílů vznikají.

Momentálně je v České Republice zaregistrováno pod Českým veslařským svazem 40 veslařských oddílů.

Osm z nich bylo vyřazeno, protože se jedná o pražské oddíly. Jak již víme z předvýzkumu i teoretických východisek, v pražských oddílech dochází k vedení kurzů kondičního veslování.

Dalších deset oddílů bylo z výzkumu taktéž vyškrtáno pro nevyhovující podmínky samotného šetření. Jedná se o oddíly téměř zaniklé, s malou či téměř žádnou členskou základnou, dále tam spadají nově vzniklé v posledních pěti letech, univerzitní a jeden zahrnující výlučně zdravotně postižené.

Nově vzniklé oddíly nemohly být zařazeny do výzkumu z důvodu malého lodního parku, který především využívají pro své závodníky.

Univerzitní jsou vyřazeny kvůli způsobu vedení. Jsou vedeny jako samostatný předmět v rámci volitelné tělesné výchovy.

Oddíl pouze pro zdravotně postižené by bylo zajímavé zařadit. Tato práce se však opírá o zkušenost z Portugalské republiky, kde dochází k běžnému zařazení handicapovaných veslařů do lekcí kondičních veslařů a nejde pouze o jejich výlučné trénování, které vyžaduje trenéra se vzděláním nejlépe ze speciální pedagogiky.

Se zbylými osmi oddíly vhodnými pro šetření výzkum nebyl veden pro dostačující návratnost z již dotázaných oddílů. Z celkového počtu 22 vhodných veslařských loděnic pro toto šetření anketu vyplnilo čtrnáct zodpovědných trenérů.

Návratnost z celkového počtu je 64 %. Zodpovědní trenéři byli ze čtrnácti veslařských oddílů:

Tabulka 5 Popisná charakteristika zkoumaných loděnic

#	Název veslařského oddílu	Velikost členské základny	Počet trenérů	Zaměstnání	Kraj
1.	TJ Jiskra Otrokovice	70	3	druhotné	Zlínský
2.	Veslařský klub Vajgar Jindřichův Hradec	50	4	druhotné	Jihočeský
3.	Veslařský klub Přerov	110	7	druhotné	Olomoucký
4.	Klub veslování Kondor Brandýs nad Labem	70	3	druhotné	Středočeský
5.	VK Roudnice nad Labem	40	1 stabilně + 2 občas	druhotné	Ústecký
6.	Veslařský klub Jiskra Třeboň	100	4	druhotné	Jihočeský
7.	Český veslařský klub Brno	100	6	primární	Jihomoravský
8.	TJ Lodní sporty Brno	150	7	druhotné	Jihomoravský
9.	Veslařský klub Lysá nad Labem	130	5	primární	Středočeský
10.	TJ Lokomotiva Beroun	100	5	druhotné	Středočeský
11.	Veslařský klub Olomouc	160	10	druhotné	Olomoucký
12.	Veslařský klub Neratovice	102	2 + 5 nových	druhotné	Středočeský
13.	Klub veslařů mělnických 1881	100	6	druhotné	Středočeský
14.	Český veslařský klub Pardubice	120	9	druhotné	Pardubický

Poznámka: Doslovné názvy oddílů převzaty z: (Český veslařský svaz (ČVS))

5.2 Použité metody

Pro potřeby diplomové práce byla zvolena metoda dotazování prostřednictvím ankety a polostrukturovaných rozhovorů o třech úvodních otázkách s následnými deseti otázkami spolu s podotázkami. Otázky byly uzavřené a otevřené. Uzavřené byly dichotomické, alternativní a specifické. V jednom případě byla polouzavřená otázka.

Anketa má následující podobu viz Příloha č. 1 Vzor ankety pro trenéry

Otázky byly stanoveny tak, aby pomohly objasnit nejpálčivější otázky zvolené problematiky, které jsou definovány v pracovních hypotézách. Nyní blíže k tomu, proč jaké otázky byly použity.

Jak velká je členská základna, kolik trenérů se nachází a trénuje v loděnici a zdali je trénování v loděnici pro dotazované primární zaměstnání nebo až druhotné ve volném čase jsou základními otázkami kladenými hned v úvodu a slouží k pozdější identifikaci ankety a přiřazení odpovědí k jednotlivým oddílům.

První a druhá otázka, jestli se setkali již s dotazem na možnost kurzu kondičního veslování a máte ve vaší loděnici prostory pro vedení kurzů kondičního veslování, mě zajímala pro ověření první hypotézy, zda jsou v mimopražských loděnicích lepší podmínky pro realizaci kondičního veslování nežli v pražských loděnicích.

Třetí otázka pracuje ve vaší loděnici trenér či trenérka, kteří se starají o kondiční veslaře, mě zajímala pro ověření druhé hypotézy, zda loděnice mají specialisty na kurzy kondičního veslování.

Čtvrtá a sedmá otázka ve znění jaký finanční dopad má provozování kurzu na ekonomickou situaci oddílu a myslí-li si, že by kondiční kurzy veslování mohly zlepšit ekonomickou situaci oddílu, mě zajímala pro ověření třetí hypotézy, zda vedení či zavedení kurzů kondičního veslování pozitivně ovlivňuje ekonomickou situaci oddílu.

Otázka číslo osm mohou se posléze stát absolventi již zavedeného anebo budoucího kurzu kondičního veslování aktivními členy oddílu, mě zajímala pro ověření čtvrté hypotézy, zda se skrze kondiční veslování může zvýšit zájem o závodní veslování.

Otevřené doplňkové otázky mě zajímaly pro ověření páté hypotézy, zda finanční ohodnocení spolu s trenérskou kvalifikací je rozhodující bariérou zavedení kondičního veslování do oddílů.

Pátá, šestá, devátá a desátá otázka spolu s podotázkami mě zajímaly pro dokreslení celkového pohledu na kondiční veslování v mimopražských loděnicích.

V diskuzi pak dochází k popisu vedení kondičního veslování z loděnice nacházející se v centrální části Portugalska a následnému ověření šesté hypotézy, že i přes velký zájem ze strany veřejnosti dochází k tamnímu plynulému chodu kondičního veslování. Poznatky a šetření jsou získané opakovanou zkušeností při absolvování

trenérské praxe v rámci studia na výměnné univerzitě a posléze působení na pozici trenéra v tamní loděnici během studijních výjezdů v rámci magisterského studia.

5.3 Organizace výzkumu

Sběr dat probíhal od února do června 2016. Trenéři se nacházejí v oddílech o velikosti členské základny od 40 do 160 členů. O počtu trenérů na loděnici od jednoho do deseti, kdy trénování v loděnici je jejich druhotné zaměstnání (až na dvě výjimky). Jmenovitě trenéři vykonávající trénování jako primární zaměstnání byli pouze z Českého veslařského klubu Brno a Veslařského klubu Lysá nad Labem. Všichni trenéři odpovídali na deset anketních otázek spolu s podotázkami. Šetření předcházely tři dotazy pro přesnější popisnou charakteristiku zkoumaných loděnic. Otázky se dotýkaly počtu členů v loděnici, kolik trenérů se nachází a trénuje v loděnici a zda je trénování v loděnici u dotazovaných primárním zaměstnáním nebo až druhotným v jejich volném čase.

Otázky byly pilotovány na třech respondentech. Bylo ověřováno, zda jsou pochopitelné a zda neumožňují nejednoznačný výklad.

Na vyplnění měli respondenti dobu pěti měsíců. Polostrukturované rozhovory probíhaly po dobu dvou měsíců. U některých vytižených respondentů byla zhotovena anketa v aplikaci MS Word, která byla otevřena dalším edičním zásahům a zasílána v elektronické podobě po e-mailu. Otázky byly sestaveny se snahou o co nejlepší porozumění směrem k respondentům a logicky za sebou navazovaly.

S odstupem času by takto sestavená anketa mohla posloužit jako podklad pro celoplošný výzkum zbývajících veslařských oddílů vedených formou expertního rozhovoru pro lepší zmapování nabídky a případných bariér pro zavedení a vedení kondičního veslování dospělých do oddílů.

5.4 Zpracování dat

Při zpracování dat jsem použila základní statistické proměnné (procentuální zastoupení z celku) a grafy (sloupcové).

Anketní odpovědi trenérů jsou v práci prezentovány ve formě verbálního i neverbálního sdělení. Kvantitativní výzkum probíhal s pěti z celkových čtrnácti trenérů, kteří vyplnili anketu on-line, a to z důvodů jejich obtížné dostupnosti. S ostatními devíti

trenéry byl veden kvalitativní výzkum, který probíhal formou polostrukturovaného rozhovoru opírajícího se o otázky z anketního šetření. Pomocí dat získaných při šetření byly ověřeny hypotézy práce.

Kompletní sebrané údaje jsou uvedeny v Příloze č. 2: Číselník odpovědí.

Při interpretaci dat jsem za významný rozdíl hodný pozornosti brala hodnotu, která zastupuje více než 30 % z celku. To na příkladu znamená, pokud se hypotéza opírá o to, zda loděnice mají specialisty na kurzy kondičního veslování a z odpovědí vyjde najevo, že v 36 % má loděnice někoho, kdo se stará o kondiční veslaře, považují pro mě tento výsledek za významný.

5.5 Limity práce

Výsledky byly získány ze čtrnácti loděnic v rámci České republiky. Výběr respondentů byl účelový. Výsledky lze zevšeobecnit, jelikož byla oslovena podstatná část mimopražských veslařských oddílů.

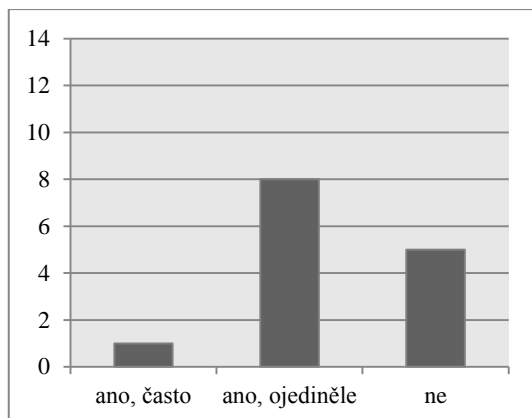
Limitem práce byla spolupráce s trenéry, jelikož sběr dat neprobíhal kvůli vážnoucí emailové korespondenci dle předpokládaného očekávání. Do popisných charakteristik by pro srovnání bylo zajímavé zařadit i vzdělání trenérů spolu s praxí. Tyto údaje mi však chybějí.

Zmíněná návratnost je okolo 64 %. Celkem bylo do výzkumu zahrnuto čtrnáct trenérů. Osm mužů a šest žen. Tyto hodnoty jsou pro diplomovou práci dostačující.

6 Výsledky

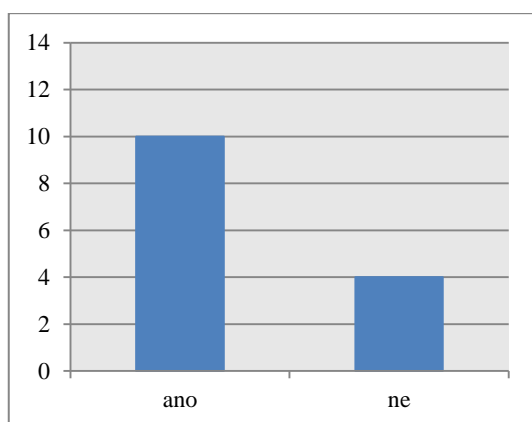
Návratnost z celkového počtu je 64 %. Zodpovědní trenéři byli ze čtrnácti veslařských oddílů.

Graf 1 Absolutní četnosti odpovědí na otázku zda se trenéři setkali s dotazem na zavedení kurzu kondičního veslování v jejich oddíle (n = 14)



Poznámka: Celé znění otázky: Setkal/a jste se již s dotazem na možnost kondičního veslování ve vašem oddíle pro nově příchozí bez předešlé zkušenosti s veslováním?

Graf 2 Absolutní četnosti odpovědí na otázku na prostory pro vedení kurzů (n = 14)



Poznámka: Celé znění otázky: Máte ve vaší loděnici prostory pro vedení kurzů kondičního veslování?

V odpovědi na první otázku se devět respondentů již setkala s dotazem na zavedení kurzu kondičního veslování, kdy v druhé otázce deset loděnic má dokonce prostory pro zavedení takových kurzů. S přihlédnutím k rostoucí popularitě a poptávce po tomto druhu sportu (viz Kyselá, 2013) je zjevné, že přinejmenším v části českých loděnic jsou v zázemí možnosti rozšířit nabídku kurzů.

Jeden respondent ze Středočeského kraje neodpověděl na podotázky 2a a 2b. Na podotázku: 2a Jsou prostory oddílu dostatečné pro využívání těchto kurzů nebo se spíše jedná o provizorní prostory?

7 trenérů odpovědělo, že má dostatečné prostory. Nedostatečné prostory jsou v Jihočeském kraji. V Ústeckém kraji respondent označil prostory za provizorní.

Trenér z oddílu ze Středočeského kraje zmínil, že hlavní roli hraje dostatek lodního vybavení. V prostorách dotazovaných loděnic se povětšinou nachází veslařský bazén, místnost s trenažéry a posilovna. Některé vlastní i venkovní hřiště. V Olomouckém kraji respondent zdůraznil nutnost dodržovat rozpis v harmonogramu trenažerů a případně vyhrazení lodí. Další respondent ze Středočeského kraje poukázal na čas, kdy v hlavních odpoledních hodinách se všichni trenéři věnují trénování mládeže a nezbývají tak kompetentní lidé pro trénování kondičních veslařů.

Na podotázku: *2b Mohly by kurzy probíhat zároveň při trénincích oddílových závodníků nebo se jedná o něco nemožného? Za jakých podmínek by mohly probíhat současně?*

Pět respondentů odpovědělo, že by mohly probíhat zároveň. Jedná se o obě loděnice v Olomouckém kraji i v Jihomoravském kraji a o loděnici ze Středočeského kraje.

V obou loděnicích z Olomouckého kraje je přitom nezbytnost dodržovat časový rozvrh prostorů pro jednotlivé kategorie spolu s vyhrazenými lodmi.

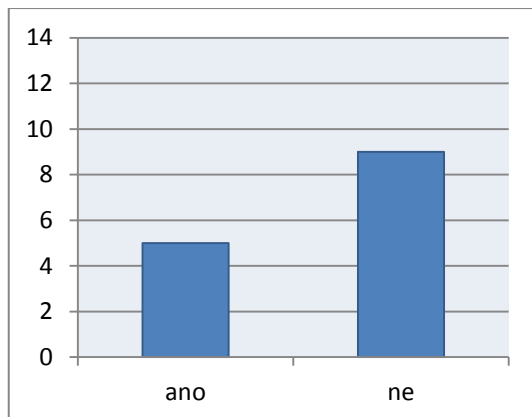
Obě loděnice z Jihomoravského kraje shodně uvedly, že tréninky by mohly probíhat současně, ale až po odtrénování zejména mládežnických závodníků. Právě i z důvodu nedostatku trenérů.

Nemohly by probíhat současně v oddíle ve Středočeském, Jihomoravském, Ústeckém a Zlínském kraji. V oddíle ve Středočeském kraji není dostatek trenérů. V Jihomoravském kraji by mohly jediné, kdyby již kondiční veslaři byli znalí pohybu a co mohou dělat. V Ústeckém kraji by mohly probíhat spíše ve večerních hodinách. Ve Zlínském kraji by mohly probíhat na vodě či na hřišti, ale vnitřní prostory jsou malé.

Výsledky potvrzují hypotézu číslo 1 - „V mimopražských loděnicích jsou lepší podmínky pro realizaci kondičního veslování než v pražských loděnicích.“. V devíti loděnicích se již setkali s dotazem na zavedení kurzu, což je okolo 64 %. V deseti loděnicích a tedy v 71 % mají přitom prostory pro jejich zavedení.

Přestože byla hypotéza potvrzena, kondiční veslování je u nás pořád bráno jako něco nového a loděnice se teprve seznamují s možnostmi vedení těchto kurzů a samotnou realizací.

Graf 3 Absolutní četnosti odpovědí na otázku zda v loděnici pracuje trenér starající se o kondiční veslaře (n = 14)



Poznámka: Celé znění otázky: Pracuje ve vaší loděnici trenér či trenérka, kteří se starají o kondiční veslaře?

Při vedeném polostrukturovaném rozhovoru opírajícím se o anketní šetření, trenéři z pěti loděnic vyjádřili při odpovědi na třetí otázku, že se v loděnici stará o kondiční veslaře trenér, trenérka nebo zkušený veslař.

Výsledky vyvrátily hypotézu číslo 2 - „Loděnice mají specialisty na kurzy kondičního veslování.“. Pouze v 36 % má loděnice někoho, kdo se stará o kondiční veslaře. Nemůžeme s určitostí říci, zda se ve všech případech jedná o specialisty, jelikož dotazovaní trenéři uvedli, že se o veslaře stará trenér anebo zkušený veslař. Vyčlenění specialisty (kondičního trenéra) pro kurzy je v mnoha loděnicích nemyslitelné. Limitací je nedostatek trenérů v loděnicích, kdy v hlavním zájmu oddílů je péče o své aktivní závodníky.

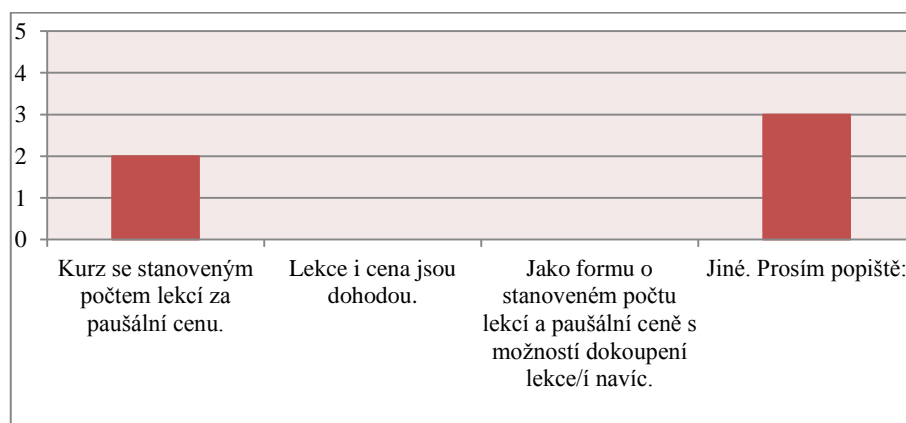
Na podotázku: *3a Kolikrát týdně probíhají v loděnici pravidelné tréninky kondičních veslařů?* Shodně poznamenaly loděnice z Jihomoravského kraje, že u nich se konají dvakrát týdně. Ve Středočeském a Olomouckém kraji k pravidelným tréninkům nedochází. V Jihočeském kraji jsou zase naopak až šestkrát týdně.

V návazné podotázce: *3b Probíhají v loděnici i nepravidelné tréninky? Kolikrát za měsíc?* Odpověděly tři loděnice ano.

V Jihočeském kraji k nim dochází občas, ve Středočeském jsou pětkrát za měsíc po dohodě s trenérem a v Olomouckém kraji mají devět lekcí za půl roku. V Jihomoravském kraji nepravidelné tréninky neprobíhají. Z odpovědí můžeme říci, že

v Olomouckém kraji je nastavení kurzu nepravidelné podle předem daného harmonogramu, který je sestavovaný na půl roku dopředu. Tím dochází k zamezení rušení závodníků kondičními veslaři a případné kolizi ve využití tréninkových prostorů či lodního materiálu popřípadě i absence trenéra, který je při vedení kondičních kurzů veslování nezbytný. Pravděpodobně tímto způsobem řeší situaci i ve Středočeském kraji, kde dochází k tréninkům po individuální dohodě s trenérem. Vysoká frekvence pravidelných tréninků v oddíle v Jihočeském kraji je zapříčiněná tím, že zkušenější kondiční veslaři již trénují sami anebo ve skupině bez závislosti na dohledu od trenéra. Méně zkušení, kteří tento dozor stále potřebují, nadále využívají možnosti nepravidelných tréninků.

Graf 4 Absolutní četnosti odpovědí na otázku jakou formou jsou kurzy vedeny (n = 5)



Poznámka: Celé znění otázky: Jakou formou vedete kurzy kondičního veslování?

Na podotázku: *3c Jakou formou vedete kurzy kondičního veslování?* Uдали dva z pěti respondentů odpověď a) Kurz se stanoveným počtem lekcí za paušální cenu. Jedná se o oddíl z Jihomoravského kraje a Olomouckého.

Ostatní tři oddíly odpověděli za d) Jiné.

Vedení kurzů v Jihočeském kraji je ve formě oddílových příspěvků. Neaktivní veslaři platí 500 Kč, aktivní veslaři 1000 Kč.

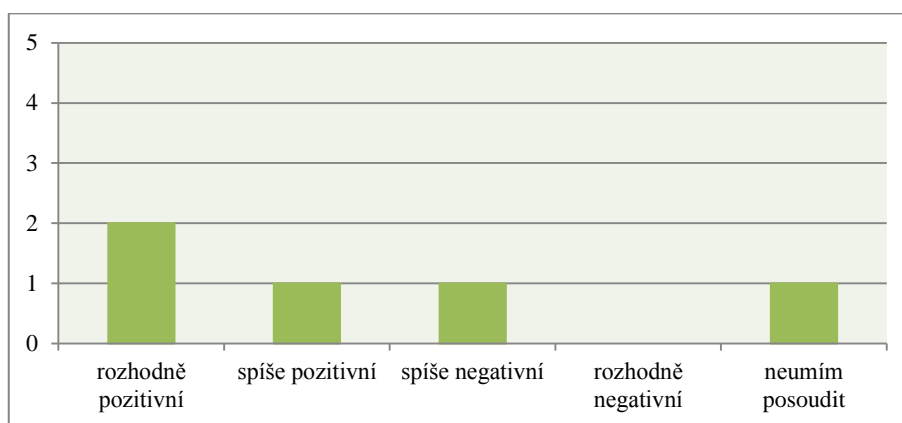
Ve druhém oddíle z Jihomoravského kraje kondiční veslaři zaplatí příspěvky a k tomu je i možnost sponzorských darů. Naposledy se takto složili na oddílový autobus.

Ve Středočeském kraji respondent poznamenal, že se stanou členy oddílu bez registrace do Českého veslařského svazu a zaplatí roční příspěvky, které jsou ve výši 2000 Kč za rok.

V návaznosti na předešlé odpovědi, v poslední podotázce: *3d Kolik lekcí u vás probíhá a za jakou cenu?* Odpovídal pouze oddíl Jihomoravského kraje a Olomouckého.

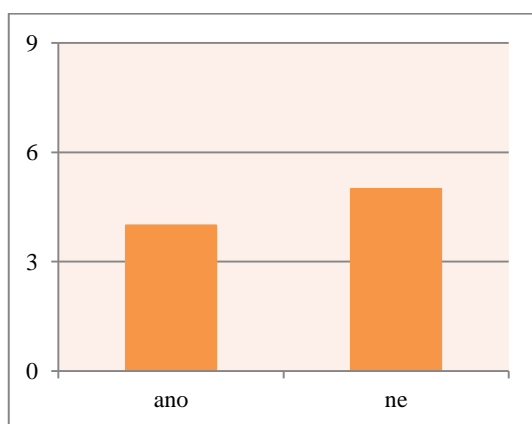
Jak již bylo výše uvedeno, v Olomouckém kraji dochází k nepravdělným tréninkům ve formě devíti lekcí za půl roku. Za tento počet lekcí zaplatí studenti vysokých škol 500 Kč a 800 Kč platí veřejnost. Oddíl Jihomoravského kraje má deset lekcí za 3000 Kč.

Graf 5 Absolutní četnosti odpovědí na otázku jaký finanční dopad má provozování kurzu na ekonomickou situaci oddílu (n = 5)



Poznámka: Celé znění otázky: Jaký finanční dopad má podle Vás provozování kurzu na ekonomickou situaci oddílu?

Graf 6 Absolutní četnosti odpovědí na otázku zda by kurzy mohly zlepšit ekonomickou situaci oddílu (n = 9)



Poznámka: Celé znění otázky: Myslíte si, že by kondiční kurzy veslování mohly zlepšit ekonomickou situaci vašeho oddílu?

V otázce číslo čtyři ohledně finančního dopadu provozování kurzu na ekonomickou situaci oddílu, dva respondenti z Jihomoravského a Středočeského kraje uvedli, že je rozhodně pozitivní. Podle trenéra z Olomouckého kraje spíše pozitivní. Tedy 60 % z pěti dotazovaných, je toho názoru, že finanční dopad provozování kurzu má pozitivní vliv na ekonomickou situaci oddílu. Účastník ze Středočeského kraje

dodává, že by se vnímání veslařského oddílu dostalo mezi více lidí při pravidelném vedení kondičních kurzů veslování. Loděnice je pro chodce špatně dostupná, jelikož je situovaná na konci města za mostem.

Druhá loděnice z Jihomoravského kraje nacházející se na obdobném místě jako první zmíněná neumí finanční dopad posoudit. Respondent z Jihočeského kraje označuje dopad za spíše negativní. Jeho odpověď se pojí k životní úrovni v kraji, ve kterém se loděnice nachází.

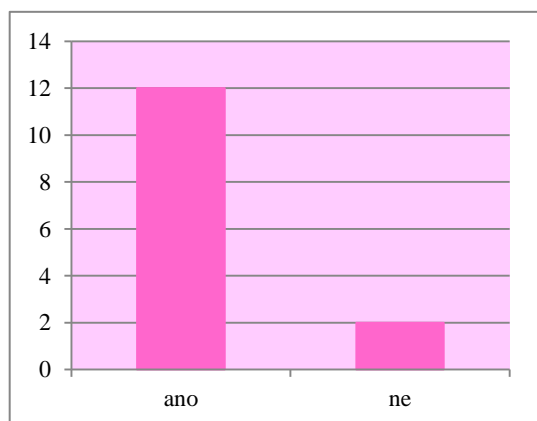
Veslování nepatří mezi nákladné sporty. Jako nejlepší forma vedení kurzů kondičního veslování se jeví stanovený počet lekcí za paušální cenu. Sponzorské dary jsou dobrovolné, kdy jsou pro loděnice bonusem vedle běžných příjmů.

V otázce číslo sedm se trenéři ze čtyř loděnic myslí, že by zlepšili ekonomickou situaci oddílu, což znamená 44 %. Na druhou stranu pět trenérů si myslí, že nezlepšili. Ke zlepšení se kloní tři respondenti ze Středočeského kraje spolu s trenérem z Ústeckého kraje. Se zlepšením nesouhlasí z Pardubického, Jihočeského, Zlínského, Olomouckého a Středočeského kraje.

Výsledky nepotvrdily ani nevyvrátily hypotézu číslo 3 - „Vedení či zavedení kurzů kondičního veslování pozitivně ovlivňuje ekonomickou situaci oddílu.“. Ze dvou výše zmíněných otázek vyšlo najevo, že 7 respondentů, tedy 50 % dotazovaných si myslí, že vedení či zavedení kurzů kondičního veslování pozitivně ovlivňuje ekonomickou situaci oddílu.

Jde o pozitivní zjištění s přihlédnutím na absenci praxe s vedením kurzů kondičního veslování. Negativní odpovědi můžeme přisuzovat špatné formě vedení kurzů, případně nezájmem v dané oblasti, kde je absence jak nabídky, tak i poptávky.

Graf 7 Absolutní četnosti odpovědí na otázku *jestli se absolventi kurzu mohou stát aktivními členy oddílu (n = 14)*



Poznámka: Celé znění otázky: Mohou se posléze stát absolventi již zavedeného anebo budoucího kurzu kondičního veslování aktivními členy oddílu?

Absolvent již zavedeného anebo budoucí kurzu veslování se stane aktivním členem dotazovaných oddílů ve dvanácti případech. Ve dvou loděnicích ze Středočeského kraje tato možnost není.

Výsledky potvrdily hypotézu číslo 4 - „Kondiční veslování může zvýšit zájem o závodní veslování.“. Ve 12 případech, což je 86 %, se absolvent již zavedeného anebo budoucího kurzu veslování stane aktivním členem v dotazovaných oddílech, což znamená, že skrze kondiční veslování se může zvýšit zájem o závodní veslování u širší veřejnosti.

Jde o velmi pozitivní zjištění, že jsou v dotazovaných loděnicích nakloněni k novým členům z řad dospělých bez předešlé zkušenosti s veslováním vyjma absolvování kurzu. Vystává zde však otázka, proč jsou vesměs proti využití prostor a jejich trenérské specializace pro vedení kurzů. Proti jsou v 9 případech.

6.1 Výsledky otevřené části ankety

Anketa byla zakončena dvěma doplňkovými otázkami otevřeného typu. První doplňková otázka byla pro ty účastníky šetření, pro které je myšlenka zavedení kondičního veslování v oddílech jejich působnosti něco nového, a doposud o ní nepřemýšleli. Byli vyzváni, aby vyjádřili svůj názor, zda by se u nich kurzy kondičního veslování mohly zavést a za jakých podmínek. Na tento dotaz reagovalo sedm respondentů. Oddíly, které vyplňovaly anketní šetření on-line měly rozsáhlejší odpovědi, které šly více do hloubky. Pravděpodobně k tomu došlo z toho důvodu, že dotazování měli čas se v klidu zamyslet nad šetřenou problematikou.

V loděnici ve Zlínském kraji by se kurzy kondičního veslování mohly zavést, ale musely by probíhat mimo dobu tréninků závodníků. Při dostatečném zájmu veřejnosti a to minimálně čtyřech zájemců za podmínky, že by se scházeli ve stanovenou dobu například jedenkrát až dvakrát týdně.

Oddíl z Jihočeského kraje zmiňuje jako limitující místo, na kterém trénují. Jedná se o rybník o délce 1000 m a šířce 300 m. Při této velikosti je problematické se tam vejít i pro samotnou členskou základnu. Lodní park taktéž není početný, kdy se na každé lodi střídají minimálně dvě posádky. Zavedení by šlo jedině v případě, že by se kurzy konaly dopoledne. To tam však nejsou trenéři a podle respondenta ani kondiční veslaři.

V jedné ze dvou loděnic nacházejících se v Olomouckém kraji je hlavním cílem věnovat se mládeži, která odchází kolem devatenáctého roku za studiem nežli kondičním veslařům. Kondiční veslování by zde musel obstarávat vyčleněný člověk s materiálem a za odměnu. Dotazovaný ze zmíněné loděnice poukázal na vytíženost všech trenérů směrem k mládeži, kdy trenéři tuto činnost vykonávají dobrovolně a ve svém volném čase.

V Pardubickém kraji by se kurzy také nemohly zavést. Loděnice nedisponuje loďmi, prostory ani trenažéry. Navíc řeka je úzká a plně využitá mládežnickými a dospělými závodníky. Ve městě se nachází sportovní gymnázium se zaměřením na veslování, kdy loděnice je plně využita od mládežnických závodníků až po veterány, přesněji řečeno bývalými závodníky, kteří jsou v oddíle stále aktivní.

Další tři poznatky byly z oddílů ze Středočeského kraje. Ve městě, ve kterém se nachází i umělý kanál pro vodní slalom, probíhá slabší forma kondičního veslování ve smyslu zájemců s individuálním přístupem. V letních měsících se jedná přibližně o pět zájemců, v zimních měsících jde plus mínus o deset zájemců, kdy je prioritou nenarušit chod oddílu a neomezovat závodníky. O tyto kondiční veslaře se starají trenéři. Finance s nimi řeší formou sponzorských darů pro loděnici.

Celkem strohá odpověď byla od respondenta z oddílu nacházejícího se jihozápadně od Prahy. V této loděnici nemají z časových ani kapacitních důvodů zájem zavádět kondiční veslování. Tato reakce pravděpodobně souvisí s vedením klubu, které není ochotné věnovat se kondičním veslařům mimo hlavní časy tréninků mládeže, kdy pozbývá i trenéry, kteří by se jim věnovali.

V oddílu ležícím severně od Prahy by se podle dotazovaného kurzy mohly zavést. Museli by však být lidé, kteří by se tomu věnovali. Loděnice má jen jednoho stabilního trenéra a dva působící občas.

Na druhou doplňkovou otázku, kde měli trenéři volný prostor k dodatkům o problematice kondičního veslování, reagovali více dotazovaní, s kterými byl veden polostrukturovaný rozhovor vyjma oddílu z Olomouckého kraje. Respondent by uváděnou problematiku řešil z více komplexnějšího pohledu, a to ve smyslu zřízení ministerstva sportu a následně podpory pro mládežnický sport.

Oddíl situovaný v lázeňském městě Jihočeského kraje nejprve reflektoval na otázku č. 4. Jižní Čechy nejsou tak bohaté jako Praha, případně Brno, kde se ceny kurzu

kondičního veslování mohou pohybovat okolo částek 3000 Kč za 10 lekcí. V jejich kraji by lidé takovou cenu nezaplatili. Jak víme z více uvedených výsledků, v jejich oddíle platí neaktivní veslaři 500 Kč a aktivní veslaři 1000 Kč. I z tohoto hlediska finanční dopad provozování kurzu na ekonomickou situaci oddílu je spíše negativní. Navíc i prostory loděnice jsou nedostatečné. Oddíl však má kondiční veslaře, kteří se dokonce již zúčastnili či stále účastní veslařských závodů kategorie masters. Tito kondiční veslaři jsou již soběstační a nejsou závislí na dohledu od trenéra.

Možným řešením finančního dopadu na provozování kurzu na ekonomickou situaci oddílu by bylo navýšení kurzů kondičního veslování např. o 500 Kč na 1500 Kč. S odstupem času by se mohlo říci, zda bylo navýšení úspěšné či nikoli. Zdali zvedlo zájem v okolí o kondiční veslování a v oddíle byl vyčleněn specialista pro jejich péči.

Dále odpovídaly oba oddíly z Jihomoravského kraje, které jsou situovány u vodní přehrady. V prvním z nich není přímo pro kondiční veslaře vyhrazen trenér a to z důvodu jejich nedostatku a vytíženosti u mládežnických a dospělých závodníků. Dalším úskalím je podstav lodního materiálu vhodného pro začátečníky, kdy přednost u takových lodí má vždy mládež. Z toho důvodu nelze, aby kurzy probíhaly zároveň při trénincích oddílových závodníků.

Oddíl vyskytující se na opačné straně přehrady než první zmíněný dodává, že je v oddíle snaha o zapojení a vytvoření vhodných podmínek pro kurzy kondičního veslování. Ta však naráží na nedostatek trenérů.

Trenér z oddílu ve Středočeském kraji uvádí, že prostory pro vedení kurzu jsou dostatečné. Na druhou stranu materiální zabezpečení v podobě lodního parku je nevyhovující. Výjimkou jsou tací, kteří měli z dětství předešlou, ač krátkodobou, zkušenost s veslováním. Takoví lidé jsou podle respondenta ochotni si pořídit i loď. To však naráží na cenu loď, která by pro účastníky takového kurzu kondičního veslování byla vhodná. Kvalitní loď spolu s vesly stojí okolo 40 000 Kč. Navíc zde jako u jiných loděnic není přímo vyčleněný trenér, který by se kondičním veslařům věnoval. Při zmínce o ceně lodí a předešlé zkušenosti, vyvstává otázka k zavedení samotným kurzům kondičního veslování do této loděnice. Kondiční veslaři tady mohou být, ale ne ti, kteří nemají žádnou zkušenost, což souvisí s nedostatkem trenérů. K otázce číslo čtyři podotknul, že cestou lepší propagace a zpřístupnění samotné loděnice pro pěší bez

motorových vozidel z města, by se vnímání veslařského oddílu dostalo mezi širší veřejnost.

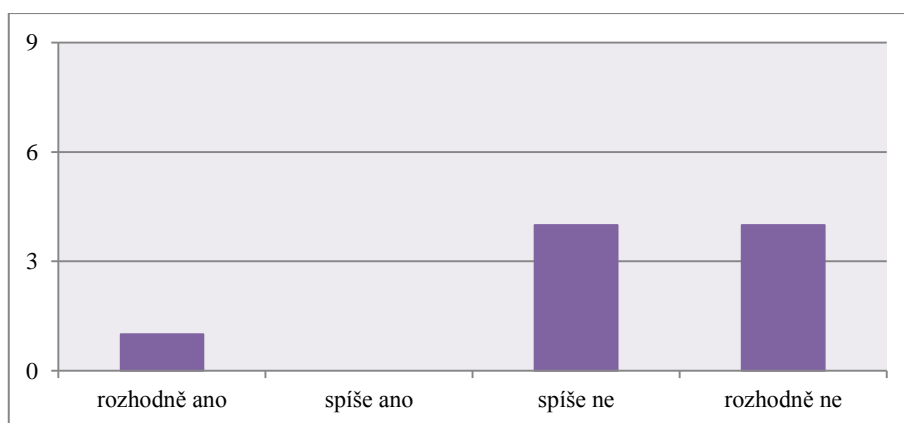
Výsledky nepotvrdily hypotézu číslo 5 - „Finanční ohodnocení spolu s trenérskou kvalifikací je rozhodující bariérou zavedení kondičního veslování do oddílů.“. Z odpovědí na doplňkové otázky vyplývá následující. Bariérou zavedení kondičního veslování do oddílů není až zas tak finanční ohodnocení a vzdělanost trenérů, ale jejich samotný nedostatek. V oddíle v Ústeckém kraji je pouze jeden stabilní trenér a dva trenéři v oddíle působí občas. To souvisí i s vhodně stanoveným časovým plánem prostorů a tréninků závodníků.

Toto zjištění je překvapující. Můžeme jen usuzovat, zda dochází k nedostatku trenérů z důvodu neatraktivnosti tohoto povolání, kvůli špatnému platovému ohodnocení anebo kvůli nevhodně zvolené formě vedení kurzů.

6.2 Doplňkové výsledky

Na celkové dokreslení pohledu na kondiční veslování v mimopražských loděnicích jsou níže uvedeny odpovědi na pátou, šestou, devátou a desátou otázku spolu s podotázkami.

Graf 8 Absolutní četnosti odpovědí na otázku na možnost využití prostor a trenérské specializace pro vedení kurzů (n = 9)

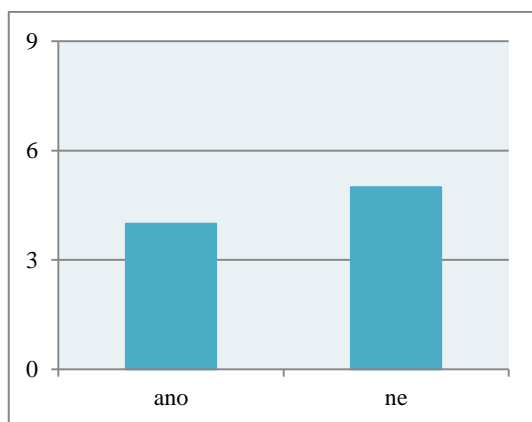


Poznámka: Celé znění otázky: Zvažujete možnosti využití prostor vašeho oddílu a trenérské specializace pro vedení takovýchto kurzů?

Na pátou otázku ohledně možnosti využití prostor a trenérské specializace pro vedení kurzů odpověděl pouze jeden z dotazovaných trenérů rozhodně ano, a to ze Středočeského kraje. Čtyři trenéři z Jihočeského, Zlínského, Středočeského a

Pardubického kraje odpověděli spíše ne. Další čtyři z kraje Olomouckého, Ústeckého a po dvou ze Středočeského rozhodně ne.

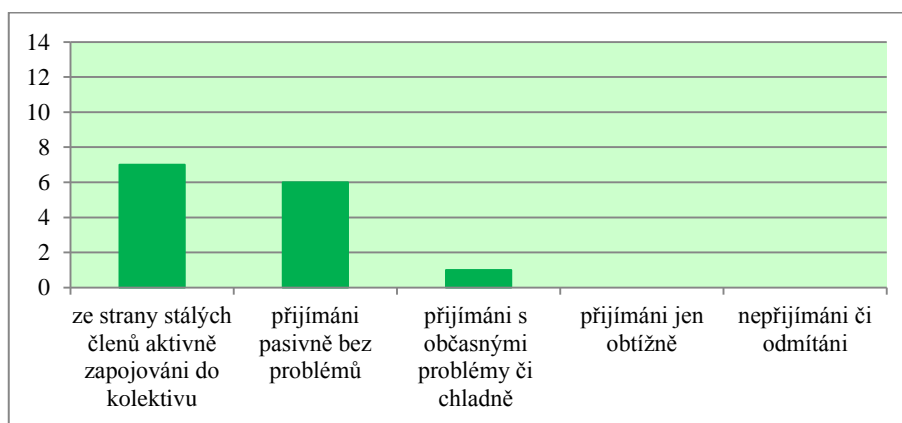
Graf 9 Absolutní četnosti odpovědí na otázku *jestli by kurzy přivedly nové zájemce do oddílu (n = 9)*



Poznámka: Celé znění otázky: Myslíte si, že by kurzy kondičního veslování přivedly nové zájemce do oddílu?

Na šestou otázku, zda si myslí, že by kurzy kondičního veslování přivedly nové zájemce do oddílu, si čtyři trenéři z loděnic z Ústeckého, po dvou ze Středočeského a Zlínského kraje myslí, že ano. Záporný názor na tuto otázku má trenér z Pardubického, Olomouckého, po dvou ze Středočeského a Jihočeského kraje. Je zajímavé, jak oddíly ze Středočeského kraje nesdílí stejný pohled na věc.

Graf 10 Absolutní četnosti odpovědí na otázku *zda jsou nováčci přijímáni stálými členy oddílu (n = 14)*

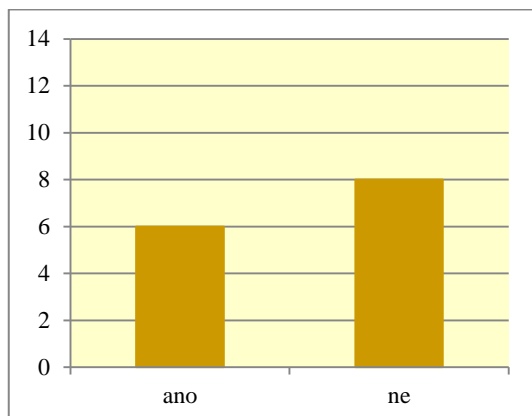


Poznámka: Celé znění otázky: Jak jsou podle Vás obvykle nováčci přijímáni stálými členy oddílu?

Z odpovědí na devátou otázku vyplynulo, že jsou nováčci stálými členy oddílu aktivně zapojováni do kolektivu v sedmi loděnicích. V šesti jsou přijímáni pasivně bez problémů. Jeden trenér z loděnice z Jihomoravského kraje uvedl, že jsou přijímáni s občasnými problémy či chladně. Z této odpovědi je patrné, že veslaři v tamní loděnici nemají trpělivost ani pochopení pro chyby a neznalost v chování u nově příchozích ve

smyslu plynulého chodu loděnice a vštípených zásad, které se učí již od mladšího žactva.

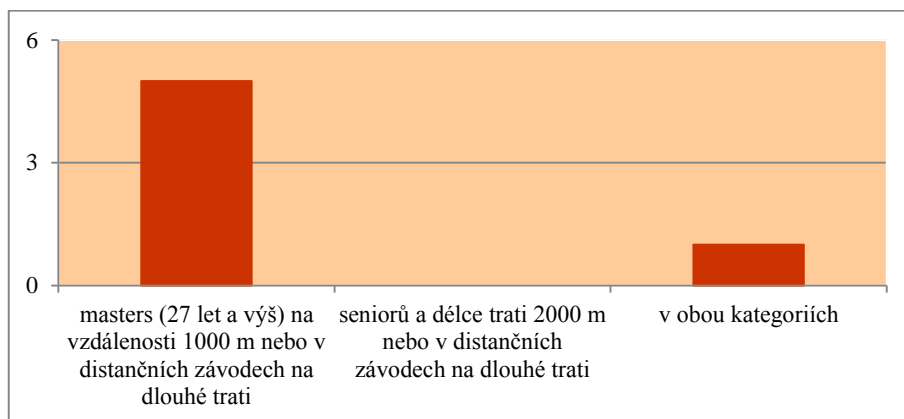
Graf 11 Absolutní četnosti odpovědí na otázku jestli jsou v oddíle kondiční veslaři, kteří se již zúčastnili anebo stále účastní veslařských závodů (n = 14)



Poznámka: Celé znění otázky: Jsou ve vašem oddíle kondiční veslaři, kteří začali s veslováním až v dospělosti a již se zúčastnili, či stále účastní, veslařských závodů?

Na závěrečnou desátou otázku jestli jsou v oddíle kondiční veslaři, kteří začali s veslováním v dospělosti a již se zúčastnili nebo stále účastní veslařských závodů. Odpovědělo šest dotazovaných trenérů ano. Jedná se o loděnice nacházející se v Jihočeském, Jihomoravském, Ústeckém a třech Středočeských krajích.

Graf 12 Absolutní četnosti odpovědí na otázku v jaké kategorii se kondiční veslaři zúčastnili či stále účastní veslařských závodů (n =6)



Poznámka: Celé znění otázky: V jaké kategorii?

Pět absolventů kurzu se zúčastnilo závodů v kategorii masters (27 let a výš) na vzdálenosti 1000 m nebo v distančních závodech na dlouhé trati. U respondenta ze Středočeského kraje směrem severně od Prahy se účastníci zúčastnili závodů v obou kategoriích. A to jak ve výše zmíněné, tak i v kategorii seniorů o délce trati 2000 m nebo v distančních závodech na dlouhé trati.

Za palčivý problém byl ve více případech označený nedostatek trenérů, který v loděnicích, v kterých neprobíhají kurzy kondičního veslování, vedl u mnoha otázek k negativním odpovědím. Trénování ve zmíněných loděnicích je až na hlavního trenéra dobrovolnická činnost, vykonávána jako druhotné zaměstnání v jejich volném čase. S negativními odpověďmi jsme se tak mohli setkat u otázky číslo 5, kdy osm z devíti dotazovaných trenérů nemá zájem využít prostor oddílu a trenérské specializace pro vedení kurzů kondičního veslování.

Tito trenéři si v 56 % myslí, že by kurzy kondičního veslování nepřivedly nové zájemce do oddílu. Na druhé straně, jsou nováčci v 93 % přijímáni stálými členy.

7 Diskuze

Anketního šetření se zúčastnilo čtrnáct veslařských oddílů ze sedmi krajů. Velikost členské základny v jednotlivých loděnicích se pohybuje od 40 do 160 členů. Počet trenérů působících v loděnici kolísá od stabilně jednoho trenéra po deset. „Obvykle se uvádí, že na jednoho trenéra (dospělého) by mělo připadnout přibližně 10 svěřenců.“ (Cahel nedatováno) U dvanácti trenérů, s kterými byl výzkum veden, se jedná o druhotné zaměstnání ve volném čase, kdy někteří poukázali na skutečnost, že se jedná o dobrovolnickou činnost. Trénování jako primární zaměstnání je u dvou trenérů. Jmenovitě trenéra z Českého veslařského klubu Brno a Veslařského klubu Lysá nad Labem.

Nejobtížnější podmínky pro zavedení kondičního veslování do oddílu má VK Roudnice nad Labem. Velikost členské základny je 40 členů s jedním stabilním trenérem, který tuto práci vykonává jako své druhotné zaměstnání a dvěma trenéry působícími občas. V tomto případě samotná realizace naráží na nedostatek lidí, respektive trenérů, kteří by se o kondiční veslaře starali.

Výběr respondentů byl účelový. Výsledky lze zevšeobecnit, jelikož byla oslovena podstatná část mimopražských veslařských oddílů.

Limitem práce byla spolupráce s trenéry, jelikož sběr dat neprobíhal kvůli váznoucí emailové korespondenci dle předpokládaného očekávání. Do popisných charakteristik by pro srovnání bylo zajímavé zařadit i vzdělání trenérů spolu s praxí. Tyto údaje mi však chybějí.

Zmíněná návratnost je okolo 64 %. Celkem bylo do výzkumu zahrnuto čtrnáct trenérů. Osm mužů a šest žen. Tyto hodnoty jsou pro diplomovou práci dostačující.

Hypotéza č. 1: „V mimopražských loděnicích jsou lepší podmínky pro realizaci kondičního veslování než v pražských loděnicích.“ byla potvrzena. Výzkum prokázal, že v devíti loděnicích se již setkali s dotazem na zavedení kurzu. Z toho vyplývá, že pro kondiční veslování jsou zde podmínky. V deseti loděnicích přitom mají prostory pro jejich zavedení. Přestože byla hypotéza potvrzena, kondiční veslování je u nás pořád bráno jako něco nového a loděnice se teprve seznamují s možnostmi vedení těchto kurzů a samotnou realizací.

Hypotéza č. 2: „Loděnice mají specialisty na kurzy kondičního veslování.“ byla vyvrácena. V šesti loděnicích se o kondiční veslaře stará aktuálně méně vytížený trenér, trenérka nebo zkušený veslař.

Veslování je sport, který vyžaduje tělo v dobré kondici, aby mohlo operovat na vysokém výkonnostním stupni během cyklů tréninku a závodů. V průběhu tréninku a soutěže se lidské tělo chová jako motor, který pohání veslařskou loď napříč vodou. Jako motor tělo vyžaduje energii, díky níž může fungovat. (Nolte nedatováno) Z výše uvedeného je patrné, že kondiční veslování se řadí mezi fyzicky náročné pohybové aktivity, provozované ve volném čase, kdy pozitivně ovlivňuje fyziologii kondičního veslaře.

Veslařská zranění převážně souvisí s přetěžováním. Nejčastěji jsou postižena kolena, bederní páteř a žebra. Výskyt zranění je v přímém vztahu k objemu tréninku a technice. (Hosea, T. M., Hannafin, J. A., 2012)

Jak již bylo uvedeno, jedná se o negativní zjištění. Kondičním veslařům by se měl věnovat pouze odpovědný trenér s trenérskou kvalifikací z důvodu jak zdravotních tak ve smyslu osvojení veslařské techniky.

Hypotéza č. 3: „Vedení či zavedení kurzů kondičního veslování pozitivně ovlivňuje ekonomickou situaci oddílu.“ nebyla potvrzena ani vyvrácena. Z šetření vyšlo najevo, že 7 respondentů si myslí, že vedení či zavedení kurzů kondičního veslování pozitivně ovlivňuje ekonomickou situaci oddílu. I když jde o pozitivní zjištění s přihlédnutím na absenci praxe s vedením kurzů kondičního veslování. Negativní odpovědi můžeme přisuzovat špatné formě vedení kurzů, případně nezájmem v dané oblasti, kde je absence jak nabídky, tak i poptávky.

Hypotéza č. 4: „Skrze kondiční veslování se může zvýšit zájem o závodní veslování.“ byla potvrzena. Ve 12 případech se absolvent již zavedeného anebo budoucího kurzu veslování může stát aktivním členem v dotazovaných oddílech, což znamená, že skrze kondiční veslování se může zvýšit zájem o závodní veslování u širší veřejnosti. Ačkoli jde o velmi pozitivní zjištění, vyvstává zde otázka, proč jsou vesměs proti využití prostor a jejich trenérské specializace pro vedení kurzů. Proti jsou v 9 případech.

Tím by mohl být palčivý problém ohledně nedostatku trenérů v loděnicích, v kterých neprobíhají kurzy kondičního veslování. Trénování ve zmíněných loděnicích je až na

hlavního trenéra dobrovolnická činnost, vykonávána jako druhotné zaměstnání v jejich volném čase.

Hypotéza č. 5: „Finanční ohodnocení spolu s trenérskou kvalifikací je rozhodující bariérou zavedení kondičního veslování do oddílů.“ nebyla potvrzena. Z odpovědí na doplňkové otázky vyplynulo následující. Bariérou zavedení kondičního veslování do oddílů není až tak finanční ohodnocení a vzdělanost trenérů, ale jejich samotný nedostatek. V oddíle v Ústeckém kraji je pouze jeden stabilní trenér a dva trenéři v oddíle působí občas. To souvisí i s vhodně stanoveným časovým plánem prostorů a tréninků závodníků. Toto zjištění je překvapující, jelikož můžeme jen usuzovat, zda dochází k nedostatku trenérů z důvodu neatraktivnosti tohoto povolání, kvůli špatnému platovému ohodnocení anebo kvůli nevhodně zvolené formě vedení kurzů.

Práce přispěla k možnosti využívat veslování pro řešení poklesu kondice a změně ze sedavého životního stylu na aktivní. Sedavý životní styl je negativní stránkou životního stylu. Pravidelná pohybová aktivita i přirozená (obvyklá, habituální) jsou spolu s přiměřeným energetickým příjmem nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nenákladným preventivním nebo v další řadě léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění, kdy pohybová aktivita (PA) má velký význam při emocionálním ladění člověka. (Stejskal, 2004; Bartůňková, 2006)

Z teoretických východisek taktéž víme, že veslování je individuální sport s prvky kolektivního sportu, pro který je charakteristický cyklický pohyb dynamického charakteru, kdy pro výkon je rozhodující zejména vytrvalostní síla. Zátěž během výkonu je souvislá. (Bernaciková et al. 2010) Z fyziologického hlediska má veslování pozitivní vlivy na kardiopulmonální a svalový systém, díky čemuž dochází k ovlivňování fyziologických parametrů těla a to především aerobní zdatnosti. Tím dochází ke zlepšování celkové kondice u produktivní populace.

Ke kultivaci tělesné zdatnosti čímž chápeme udržování dosažené úrovně, dochází skrz pohybovou intervenci, která vychází z pohybového programu. „Pohybová intervence je určitou formou a objemem pohybového programu s cílem ovlivnit určitou složku tělesné zdatnosti. Cílem pohybových intervencí je kultivace a regenerace organismu a celkově zlepšení uplatnění jedince ve společnosti.“ (Bunc, 2006) Jako pohybovou aktivitu můžeme chápat právě i kondiční veslování, kdy kurzy pozitivně ovlivňují

převážně aerobní složku zdatnosti, dále pak složku svalové zdatnosti, jelikož síla je nezbytná pro uvedení lodě do pohybu, ale i při správném provedení techniky veslování na veslařském trenážeru. V neposlední řadě dochází i k ovlivnění pohyblivosti rozhodujících segmentů pohybového aparátu a to především zádového svalstva a svalů dolních končetin.

Dotaz na závodění kondičních veslařů měl ukázat, že je u kondičních veslařů zájem navzájem porovnávat svoje výkony. Nelze ho však brát jen jako nástroj k možné seberealizaci právě skrze závody. Mnoho kondičních veslařů se vydává do loděnice za účelem změny svého životního stylu, aktivním odpočinkem, pro zvýšení své kondice a možnosti strávit svůj volný čas ve skupině stejně laděných lidí.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že je zájem o kondiční veslování v mimopražských loděnicích, kdy v šesti oddílech dochází k jeho realizaci.

Možné řešení v širším zavedení kondičních kurzů veslování vidím v aplikování zkušenosti z Portugalska, jak je uvedeno níže. Zkušenost je následující, pokud je nabídka správně formulována a organizačně zvládnuta jako v loděnici z centrálního Portugalska, poptávka po kurzech bude vysoká. Nutno podotknout, že nastavená cena za kurz nemusí dosahovat závratných částek. Pro příklad: Kurz trvá měsíc, respektive čtyři týdny ve frekvenci třikrát za týden po dobu 90 minut. Což znamená 12 lekcí za plus minus 1350 Kč. Takto zvolená částka by i v našich podmínkách mohla stačit k rozeběhnutí kondičního veslování.

Závěrem popis vedení kondičního veslování z loděnice nacházející se v centrální části Portugalska. Poznatky a šetření jsou získané opakovanou zkušeností při absolvování trenérské praxe v rámci studia na výměnné univerzitě a posléze působení na pozici trenéra v tamní loděnici během studijních výjezdů v rámci magisterského studia.

Velikost členské základny zmíněné loděnice je 90 členů při působnosti dvou trenérů. Dotazovaný trenér vykonává trénování jako primární zaměstnání. Často se setkává s dotazem na možnost kurzu kondičního veslování pro nově příchozí bez předešlé zkušenosti s veslováním.

Loděnice má prostory pro vedení kurzů, které jsou dostatečné, přičemž dodává, že větší prostory by usnadňovaly samotný průběh kurzů. Dle dotazovaného trenéra by bylo nejlepší, aby kurzy pro úplné začátečníky probíhaly odděleně. Probíhají však při

hodinách vyčleněných pro trénink zkušenějších rekreačních veslařů, kteří již tolik nepotřebují anebo jsou zcela nezávislí na pomoci dohlížejícího trenéra.

V loděnici se nachází trenér, který se přímo věnuje kondičním a rekreačním veslařům za předem přesně stanoveného ročního časového plánu tréninků jednotlivých kategorií, vymezení prostorů a lodí. Trenér věnující se této skupině kondičních veslařů je rovněž trenérem dětí, které začínají s veslováním a kategorie žáků do završení 14. roku věku v daném kalendářním roce. Tento trenér působí v loděnici jako pomocný trenér ve svém volném čase, kdy je náležitě finančně ohodnocen za zmíněné tréninkové skupiny.

K pravidelným tréninkům dochází třikrát týdně. Jedná se o středy a pátky, které probíhají zároveň při trénincích dorostenců, juniorů, seniorů a veteránů. V sobotu probíhá pravidelný trénink od tří hodin odpoledne pouze pro kondiční veslaře. Je to z důvodu bezpečnosti, aby nemohlo dojít k případné kolizi závodníků a kondičních veslařů na vytiženém vodním toku. Ostatní závodníci od mládežníků až po veterány, trénují po celý víkend v dopoledních hodinách. Tréninky v týdnu jsou u všech kategorií v časech od šesti do osmi hodin večer.

Vytvoření harmonogramu pro využití prostor a lodního materiálu bylo nezbytné z toho důvodu, že v loděnici se nacházejí pouze dva trenéři, kdy trenér žákovských kategorií je současně i kondičním trenérem. Hlavní trenér se z časových ani kapacitních důvodů nemůže věnovat kondičním veslařům.

Kurzy kondičního veslování jsou vedeny o stanoveném počtu lekcí za paušální cenu. Kurz trvá po dobu čtyř týdnů s pravidelností třikrát za týden ve výše zmíněných dnech vždy po dobu hodiny a půl (90 minut). Stojí v přepočtu kolem 1350 Kč (50 eur), kdy je v ceně započítaná registrace do oddílu a měsíční oddílové příspěvky. Oproti loděnicím v České republice, kde se platí roční oddílové příspěvky najednou, jsou v této loděnici příspěvky účtovány po měsících pro všechny členy oddílu bez výjimky. Finanční dopad provozování kurzu na ekonomickou situaci oddílu je spíše pozitivní.

Absolventi kurzu kondičního veslování se mohou posléze stát aktivními členy oddílu a ze strany stálých členů oddílu jsou přijímáni pasivně bez problémů. Jejich kondiční veslaři, kteří začali s veslováním až v dospělosti, se již zúčastnili nebo stále účastní veslařských závodů v kategorii masters (27 let a výš) na vzdálenosti 1000 m nebo v distančních závodech na dlouhé trati.

V hodinách kondičních a rekreačních veslařů v současné době trénují i dva zdravotně postižení veslaři. Ač se u obou zmíněných jedná o mentální postižení kombinované s postižením pohybovým, nikterak nenarušují plynulost chodu kurzu. Dalo by se říci, že jsou naopak přínosem co do vzájemné interakce mezi členy loděnice. Tito hendikepovaní veslaři jsou dokonce pozitivně přijímáni kondičními veslaři bez závislosti na jejich pomoci.

Nabídka a vedení jednotlivých kurzů kondičního veslování v loděnicích v České republice by se v mnohém mohly přiučit z vedení kurzu kondičního veslování v Portugalské republice. Je vidět, že plynulý chod a fungování kurzu je o přesně nastavených pravidlech, vymezených časech tréninků, prostor a lodí a adekvátním finančním ohodnocení kondičního trenéra.

Taktéž časově vymezené tréninky na určité dny jsou velkým plusem. V Portugalsku trénují žákovské kategorie dvakrát v týdnu a jednou o víkendu a to v sobotu. V České republice by neměli trénovat víckrát jak třikrát v týdnu a jednou o víkendu. Nepočítáme-li víkendové závody.

Kondiční trenér v Portugalsku působí v loděnici jako trenér ve svém volném čase, po svém primárním zaměstnání, kdy je náležitě finančně ohodnocen za zmíněné tréninkové skupiny. Jak je z odpovědí patrné, problémem zavedení kondičního veslování v oddílech v České republice jsou peníze. S tím souvisí, že trenér vykonávající trénování jako druhotné zaměstnání se může plně věnovat kondičním veslařům ve večerních hodinách v době tréninků ostatních závodníků.

Dalo by se namítat, že v Portugalsku mají oproti České republice prostory a lidi pro vedení kurzů. Toto je však mylná představa. Portugalská loděnice má provizorní prostory v porovnání s odpověďmi z českých loděnic. Ačkoli dotazovaný trenér výše uvedl, že má prostory, které jsou dostatečné, přičemž ale dodal, že větší prostory by usnadňovaly samotný průběh kurzů. Loděnice je velikostí vnitřních prostor srovnatelná s našimi menšími loděnicemi. V loděnici se nachází pouze jedna posilovna, prostor pro veslařské trenažéry, nevelké šatny zvláště pro muže a ženy a zbytek zabírá lodní park.

Forma vedení kurzu kondičního veslování, s nastavenou cenou za celý kurz, je v obou zemích velmi odlišná. Jak bylo již výše uvedeno, jako nejlepší varianta se jeví kurz se stanoveným počtem lekcí za paušální cenu. Lze také vidět, že nastavená cena nemusí dosahovat závratných částek. Pokud je nabídka správně formulována a organizačně

zvládnuta jako v loděnici z centrálního Portugalska, poptávka po kurzech bude vysoká. Kurz trvá měsíc, respektive čtyři týdny ve frekvenci třikrát za týden po dobu 90 minut. Což znamená 12 lekcí za plus minus 1350 Kč. Takto zvolená částka by i v našich podmínkách mohla stačit k rozeběhnutí kondičního veslování.

Poslední poznatek je také dobré zmínit a to, že nejenom každý nový člen, závodník, ale i kondiční veslař musí absolvovat před začátkem kurzu sportovní prohlídku dle oficiálních ustanovení pro všechny sportovní oddíly a instituce. U nás tato nutnost prohlídky i pro kondiční veslaře zatím nařízena není. Navíc se kondiční veslař automaticky stává členem oddílu s platnou registrací pro budoucí případné zúčastnění se veslařských závodů.

O kondiční veslaře se výhradně stará trenér s trenérským vzděláním a ne v mnoha případech zkušený veslař jak je tomu v České republice.

Jediným výrazným rozdílem je oproti České republice, že v Portugalsku se vesluje celoročně. U nás je to také možné, ale kvůli nízkým teplotám v zimních měsících se od této varianty upouští. Tento fakt, ale nijak nezamezuje provozování kurzů. V obou zemích se hojně využívají vnitřní prostory, ať už jsou to veslařské trenažéry nebo posilovna. Dokonce mnoho loděnic u nás disponuje veslařským bazénem, který se v šetřené loděnici v Portugalské republice nenachází.

Působení zdravotně postižených veslařů při trénincích kondičních, ale i mládežnických veslařů nikterak nezamezovalo chodu lekce. Nejsm si však vědoma, zda by v našich podmínkách byli závodníci natolik nakloněni společným tréninkům jako právě v Portugalsku, kde to není nijak výjimečné.

8 Závěr

Práce pozitivně přispěla k možnosti využívat veslování pro řešení poklesu kondice a změně ze sedavého životního stylu na aktivní, kdy veslování ovlivňuje hned několik složek zdatnosti. Na základě výzkumu bylo zjištěno, že je zájem o kondiční veslování v mimopražských loděnicích, kdy v šesti oddílech dochází k jeho realizaci.

Jak vyšlo z výsledků najevo, bariérou zavedení kondičního veslování do všech dotazovaných oddílů není až tak finanční ohodnocení a vzdělanost trenérů, ale jejich samotný nedostatek. V oddíle v Ústeckém kraji je pouze jeden stabilní trenér a dva trenéři v oddíle působí občas. To souvisí i s vhodně stanoveným časovým plánem prostorů a tréninků závodníků. Můžeme jen usuzovat, zda dochází k nedostatku trenérů z důvodu neatraktivnosti tohoto povolání, kvůli špatnému platovému ohodnocení anebo kvůli nevhodně zvolené formě vedení kurzů.

Možné řešení v širším zavedení kondičních kurzů veslování vidím v aplikování zkušenosti z Portugalska. Časově vymezené tréninky na určité dny jsou velkým plusem. Dalším je náležité finanční ohodnocení kondičního trenéra, který trénuje ve svém volném čase, po svém primárním zaměstnání. Výzkum poukázal na to, že hlavním problémem zavedení kondičního veslování do mimopražských oddílů jsou peníze. S tím souvisí, že trenér vykonávající trénování jako druhotné zaměstnání se může plně věnovat kondičním veslařům ve večerních hodinách v době tréninků ostatních závodníků.

Také forma vedení kurzu kondičního veslování, s nastavenou cenou za celý kurz, je v obou zemích velmi odlišná. Jako ideální se jeví nabídka z loděnice z centrálního Portugalska. Pokud je nabídka správně formulována a organizačně zvládnuta, poptávka po kurzech bude vysoká, kdy nastavená cena za kurz nemusí dosahovat závratných částek. Tento model by se v našich podmínkách mohl úspěšně aplikovat.

Problematiku nabídky srovnání podmínek pro kondiční veslování v Portugalsku a v České republice lze rozšířit o hlubší šetření z veslařských oddílů v Portugalské republice pro dosažení lepší porovnatelnosti. Vhodným doplněním by byly kvalitativní rozhovory se sledovanými portugalskými kondičními veslaři zkoumající poptávku a důvody pro zvolení kondičního veslování jako vhodné pohybové aktivity s cílem ovlivňovat tělesnou zdatnost, kdy hlavním záměrem není závodění.

Seznam literatury

2016 VŠB-TU Ostrava. 2016. Veslování. *Veslování - VŠB - TUO*. [Online] 2016. [Citace: 22. 1 2016.] <http://www.vsb.cz/713/cs/vsk/veslovani/>.

Amatérské veslování. Amatérské veslování - Při VK Bohemians Praha. *Amatérské veslování - Při VK Bohemians Praha*. [Online] [Citace: 17. 8 2016.] <http://www.amaterskeveslovani.cz/>.

Bartůňková, S. *Fyziologie člověka a tělesných cvičení: učební texty pro studenty Fyzioterapie a studia Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2006. 285 s. ISBN 8024611716.

Bernaciková M. et al. 2010. Veslování. *Fyziologie sportovních disciplín*. [Online] Masarykova univerzita - Fakulta sportovních studií, 2010. [Citace: 13. 11 2016.] <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/voda-veslovani.html>.

British Rowing 2016. 2016. Learn to Row - British Rowing. *British Rowing - The National Governing Body for Rowing*. [Online] 2016. [Citace: 17. 8 2016.] <https://www.britishrowing.org/go-rowing/learn-to-row/>.

— **2016.** Types of Rowing. *British Rowing - The National Governing Body for Rowing*. [Online] 2016. [Citace: 18. 1 2016.] <http://www.britishrowing.org/go-rowing/types-of-rowing/>.

Bunc, V. et al. 1. Úvod do specializace Aktivita podporující zdraví. *Elektronické publikace - Fakulta tělesné výchovy*. [Online] [Citace: 12. 12 2016.] <http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-987-version1-aktualita5.pdf>.

Bunc, V. 2014. Hypokinéza—příčiny a následky. [Online] 2014. [Citace: 23. 11 2016.] <http://www.caspv.cz/download/news/bunc-hypokineza-priviny-senat-2014-948.pdf>.

Cahel, M. CELOROČNÍ PLÁN A PŘÍPRAVA MAPOVÝCH SOUSTŘEDĚNÍ. [Online] [Citace: 13. 12 2016.] http://www.orientacnibeh.cz/upload/dokumenty/sekce-ob/planapripravamapovychsoustredenicahel_20141105044824.pdf.

Clube dos Galitos. Remo de lazer - Ria de Aveiro. *Ria de Aveiro*. [Online] [Citace: 12. 12 2016.] <http://marca.riadeaveiro.pt/produtos-e-servicos/atividades-e-cultura/desporto/remo-de-lazer/>.

Coastal Rowing & Touring Australia. Coastal Rowing & Touring Australia - SAFETY MANAGEMENT. *Coastal Rowing & Touring Australia*. [Online] [Citace: 24. 1 2016.] <http://www.coastalrowingaustralia.com/page10.htm>.

Český veslařský svaz (ČVS). 2007. Pravidla veslování pro masters veslaře 2009. *Český veslařský svaz - založen 1884*. [Online] 24. 5 2007. [Citace: 25. 1 2016.] <http://www.veslo.cz/pravidla-veslovani-pro-masters-veslare0>.

—. Veslařské kluby v ČR. *Český veslařský svaz - založen 1884*. [Online] [Citace: 14. 8 2016.] <http://www.veslo.cz/kluby0>.

Friends of Rowing History. 2001-2012. 1950+ images. *Friends of Rowing History*. [Online] 2001-2012. [Citace: 23. 1 2016.] <http://www.rowinghistory.net/Time%20Line/TL%201950+%20im.htm>.

Ginásio Clube Figueirense. Portugal Rowing Tour. *Portugal Rowing Tour*. [Online] [Citace: 12. 12 2016.] <http://portugalrowingtour.blogspot.cz/>.

—. 2013-2016. Remo. *GCF*. [Online] 2013-2016. [Citace: 12. 12 2016.] <http://www.ginasiofigueirense.com/paginas/modalidades/remo.php>.

Grosvenor Rowing Club 2016. 2016. Leisure Rowing. *Grosvenor Rowing Club*. [Online] 2016. [Citace: 17. 8 2016.] <http://grosvenor-rowingclub.org.uk/squads/leisure-squad/>.

Holčík, J. Civilizace, hodnoty, zdraví a zdravotní problémy. DOLINA, J. et al *Civilizace a nemoci*. 1. vyd. Praha: FUTURA Praha, 2009, s. 6, 9. ISBN 978-80-86844-53-4.

Hosea, T. M., Hannafin, J. A. Rowing Injuries. In: *Sports Health: A Multidisciplinary Approach* [online]. 2012, 4(3), s. 236-245 [cit. 2016-12-13]. DOI: 10.1177/1941738112442484. ISSN 1941-7381. Dostupné z: <http://sph.sagepub.com/lookup/doi/10.1177/1941738112442484>

Hošek, V.: Salutogeneze. In: *TVS* 1993/3, ss. 13-19

Hull Kingston Rowing Club. Row for leisure - Hull Kingston Rowing Club. *Hull Kingston Rowing Club*. [Online] [Citace: 17. 8 2016.] <https://hullrowingclub.org/row-for-leisure/>.

Jandourek, J. *Sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001, s. 243. ISBN 80-7178-535-0.

Kyselá, K. 2013. *Kondiční veslování jako prostředek pro ovlivnění hypokineze u dospělých*. Praha : Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013.

Nilsen, T. S. Basic Rowing Physiology. In: *World rowing* [online]. [cit. 2016-12-07]. Dostupné z: http://www.worldrowing.com/uploads/files/Chapter_2_-_Basic_Rowing_Ph.pdf

Nolte, V. Introduction to the Biomechanics of Rowing. In: *World rowing* [online]. [cit. 2016-12-07]. Dostupné z: <http://www.worldrowing.com/uploads/files/3Chapter3.pdf>

Novotná, V., Čechovská, I. a V. Bunc. *Fit programy pro ženy: průvodce kondiční přípravou: 258 ilustrovaných cviků: 12 komplexních pohybových programů*. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1191-5.

Rychtecký, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2006, s. 7. ISBN 80-86317-44-7.

Secher, N. H.; Volianitis, S. 2007. *Handbook of Sports Medicine and Science - Rowing*. Oxford : Blackwell Publishing, 2007. 978-1-4051-5373-7.

Slepička, P., J. Mudrák a I. Slepičková. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.

Stejskal, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. Břeclav: Presstempus, 2004, s. 11 - 12, 22. ISBN 80-903350-2-0.

Štílec, M. *Pohybově-relaxační programy pro starší občany*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0788-3.

Teplý, Z. *Zdraví, zdatnost, pohybový režim*. Praha: ČASPV, 1995. ISBN 80-85910-02-0.

TJ Chemička Ústí nad Labem. TJ Chemička Ústí n. L. - Rekreační. *Oficiální stránky oddílu veslování TJ Chemička Ústí nad Labem*. [Online] Firegist.cz. [Citace: 17. 8 2016.] <http://www.vkusti.cz/index.php/veslovani/rekreacni>.

Topend Sports. 2010. Fitness for Rowing. *Topend Sports: the Sport & Science Resource*. [Online] ©1997-2016 Topend Sports Network, 10 2010. [Citace: 13. 11 2016.] <http://www.topendsports.com/sport/rowing/fitness.htm>.

Viana Remadores do Lima. 2016. Remo para Todos - Lazer/Manutenção. *Viana Remadores do Lima*. [Online] 2016. [Citace: 12. 12 2016.] <http://www.vianaremadoredolima.pt/lazer/>.

World Rowing. Para-rowing. *World Rowing*. [Online] 2014 WORLDROWING.COM. [Citace: 27. 1 2016.] <http://www.worldrowing.com/para-rowing/>.

www.conceptfitness.cz. Concept Fitness. *Concept Fitness*. [Online] [Citace: 17. 8 2016.] <http://www.conceptfitness.cz/>.

Přílohy

<i>Graf 1 Absolutní četnosti odpovědí na otázku zda se trenéři setkali s dotazem na zavedení kurzu kondičního veslování v jejich oddíle (n = 14).....</i>	<i>47</i>
<i>Graf 2 Absolutní četnosti odpovědí na otázku na prostory pro vedení kurzů (n = 14) ..</i>	<i>47</i>
<i>Graf 3 Absolutní četnosti odpovědí na otázku zda v loděnici pracuje trenér starající se o kondiční veslaře (n = 14).....</i>	<i>49</i>
<i>Graf 4 Absolutní četnosti odpovědí na otázku jakou formou jsou kurzy vedeny (n = 5)</i>	<i>50</i>
<i>Graf 5 Absolutní četnosti odpovědí na otázku jaký finanční dopad má provozování kurzu na ekonomickou situaci oddílu (n = 5)</i>	<i>51</i>
<i>Graf 6 Absolutní četnosti odpovědí na otázku zda by kurzy mohly zlepšit ekonomickou situaci oddílu (n = 9)</i>	<i>51</i>
<i>Graf 7 Absolutní četnosti odpovědí na otázku jestli se absolventi kurzu mohou stát aktivními členy oddílu (n = 14).....</i>	<i>52</i>
<i>Graf 8 Absolutní četnosti odpovědí na otázku na možnost využití prostor a trenérské specializace pro vedení kurzů (n = 9).....</i>	<i>56</i>
<i>Graf 9 Absolutní četnosti odpovědí na otázku jestli by kurzy přivedly nové zájemce do oddílu (n = 9).....</i>	<i>57</i>
<i>Graf 10 Absolutní četnosti odpovědí na otázku zda jsou nováčci přijímáni stálými členy oddílu (n = 14).....</i>	<i>57</i>
<i>Graf 11 Absolutní četnosti odpovědí na otázku jestli jsou v oddíle kondiční veslaři, kteří se již zúčastnili anebo stále účastní veslařských závodů (n = 14)</i>	<i>58</i>
<i>Graf 12 Absolutní četnosti odpovědí na otázku v jaké kategorii se kondiční veslaři zúčastnili či stále účastní veslařských závodů (n =6).....</i>	<i>58</i>
<i>Obrázek 1 Concept2 na pojízdném podvozku</i>	<i>25</i>
<i>Obrázek 2 Párová čtyřka - pohled zepředu</i>	<i>26</i>
<i>Obrázek 3 Párová čtyřka - pohled ze strany.....</i>	<i>26</i>
<i>Obrázek 4 Osmiveslice.....</i>	<i>26</i>

<i>Obrázek 5 Závodní loď - skif</i>	<i>27</i>
<i>Obrázek 6 Loď na příbřežní veslování - skif.....</i>	<i>27</i>
<i>Obrázek 7 Veslařský trenážér Concept2 - model D.....</i>	<i>27</i>
<i>Obrázek 8 Turistická párová čtyřveslice s kormidelníkem</i>	<i>28</i>
<i>Obrázek 9 Surfboat</i>	<i>28</i>
<i>Obrázek 10 Gigová loď.....</i>	<i>29</i>
<i>Obrázek 11 Ocean rowing boat</i>	<i>29</i>
<i>Příloha 1 Vzor ankety pro trenéry</i>	<i>I</i>
<i>Příloha 2 Číselník odpovědí</i>	<i>V</i>
<i>Tabulka 1 Věkové kategorie veteránského veslování</i>	<i>31</i>
<i>Tabulka 2 Klasifikace lodí dle FISA a jejich minimální váha v kilogramech</i>	<i>32</i>
<i>Tabulka 3 Veslování zdravotně postižených- disciplíny</i>	<i>32</i>
<i>Tabulka 4 Souhrnná data z obou oddílů.....</i>	<i>36</i>
<i>Tabulka 5 Popisná charakteristika zkoumaných loděnic</i>	<i>43</i>

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE



FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Anketa pro potřeby diplomové práce

Vážená, vážený,

ráda bych Vás poprosila o vyplnění této ankety, kterou zjišťuji, jaký máte názor, jakožto trenér, na zavedení a vedení kondičního veslování dospělých ve vašem oddílu. Vaše odpovědi jsou zásadní pro zpracování práce.

Celá anketa Vám zabere 5 až 10 minut a je zcela anonymní.

Předem děkuji za čas, který této anketě věnujete.

Kristýna Kyselá, studentka 3. ročníku TVS

Vhodnou odpověď zakřížkujte do políčka.

Hned v úvodu bych si Vás dovolila zeptat na pár nezbytných informací. A to:

Jak velká je vaše členská základna (počet členů)?: [Klikněte sem a zadejte text.](#)

Kolik trenéru se nachází a trénuje ve vaší loděnici?: [Klikněte sem a zadejte text.](#)

Je trénování v loděnici vaše primární zaměstnání nebo až druhotné ve vašem volném čase?: [Klikněte sem a zadejte text.](#)

1)	Setkal/a jste se již s dotazem na možnost kurzu kondičního veslování ve vašem oddíle pro nově příchozí bez předešlé zkušenosti s veslováním?
	ano, často <input type="checkbox"/> ano, ojediněle <input type="checkbox"/> ne <input type="checkbox"/>

2) Máte ve vaší loděnici prostory pro vedení kurzů kondičního veslování?	
	ano <input type="checkbox"/> pokračujte následující otázkou ne <input type="checkbox"/> <u>pokračujte otázkou 3)</u>
2a	Jsou prostory oddílu dostatečné pro využívání těchto kurzů nebo se spíše jedná o provizorní prostory? <i>Prosím popište:</i>
	Klikněte sem a zadejte text.
2b	Mohly by kurzy probíhat zároveň při trénincích oddílových závodníků nebo se jedná o něco nemožného? Za jakých podmínek by mohly probíhat současně? <i>Prosím popište:</i>
	Klikněte sem a zadejte text.

3) Pracuje ve vaší loděnici trenér či trenérka, kteří se starají o kondiční veslaře?	
	ano <input type="checkbox"/> pokračujte následující otázkou ne <input type="checkbox"/> <u>pokračujte otázkou 5)</u>
3a	Kolikrát týdně probíhají v loděnici pravidelné tréninky kondičních veslařů? <i>Pozn.: Pravidelné = 2 - 3 krát týdně v průběhu celého roku.</i> <i>Prosím popište:</i>
	Klikněte sem a zadejte text.
3b	Probíhají v loděnici i nepravidelné tréninky? Kolikrát za měsíc? <i>Prosím popište:</i>
	Klikněte sem a zadejte text.
3c	Jakou formou vedete kurzy kondičního veslování?
	<input type="checkbox"/> a) Kurz se stanoveným počtem lekcí za paušální cenu. <input type="checkbox"/> b) Lekce i cena jsou dohodou. <input type="checkbox"/> c) Jako formu o stanoveném počtu lekcí a paušální ceně s možností dokoupení lekce/í navíc. <input type="checkbox"/> d) Jiné. <i>Prosím popište:</i>
3d	Kolik lekcí u vás probíhá a za jakou cenu? <i>Prosím popište:</i>
	Klikněte sem a zadejte text.
4	Jaký finanční dopad má podle Vás provozování kurzu na ekonomickou situaci oddílu?

<i>rozhodně pozitivní</i> <input type="checkbox"/>	<i>spíše pozitivní</i> <input type="checkbox"/>	<i>spíše negativní</i> <input type="checkbox"/>	<i>rozhodně negativní</i> <input type="checkbox"/>	<i>neumím posoudit</i> <input type="checkbox"/>
<i>Pokračujte otázkou 8)</i>				

5	Zvažujete možnosti využití prostor vašeho oddílu a trenérské specializace pro vedení takovýchto kurzů?
	<i>rozhodně ano</i> <i>spíše ano</i> <i>spíše ne</i> <i>rozhodně ne</i> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Myslíte si, že by kurzy kondičního veslování přivedly nové zájemce do oddílu?
	<i>ano</i> <input type="checkbox"/> <i>ne</i> <input type="checkbox"/>
7	Myslíte si, že by kondiční kurzy veslování mohly zlepšit ekonomickou situaci vašeho oddílu?
	<i>ano</i> <input type="checkbox"/> <i>ne</i> <input type="checkbox"/>
<i>Pokračujte následující otázkou.</i>	

8	Mohou se posléze stát absolventi již zavedeného anebo budoucího kurzu kondičního veslování aktivními členy vašeho oddílu? <i>Pozn.: Myšleno ve smyslu registrace v daném oddíle do ČVS (Českého veslařského svazu) a placením stanovené výše ročních oddílových příspěvků.</i>
	<i>ano</i> <input type="checkbox"/> <i>ne</i> <input type="checkbox"/>
9	Jak jsou podle Vás obvykle nováčci přijímáni stálými členy oddílu?
	<i>ze strany stálých členů aktivně zapojování do kolektivu</i> <input type="checkbox"/> <i>přijímání pasivně bez problémů</i> <input type="checkbox"/> <i>přijímání s občasnými problémy či chladně</i> <input type="checkbox"/> <i>přijímání jen obtížně</i> <input type="checkbox"/> <i>nepřijímání či odmítání</i> <input type="checkbox"/>

10	Jsou ve vašem oddíle kondiční veslaři, kteří začali s veslováním až v dospělosti a již se zúčastnili, či stále účastní, veslařských závodů?
	<i>ano</i> <input type="checkbox"/> <i>ne</i> <input type="checkbox"/>
10a	V jaké kategorii? <i>Pozn.: Distanční závody na dlouhé trati = o délce trati delší než 2000 m. Zpravidla na vzdálenosti 6 km, ale mohou být i 5km aj.</i>
	<input type="checkbox"/> masters (27 let a výš) na vzdálenosti 1000 m nebo v distančních závodech na dlouhé trati <input type="checkbox"/> seniorů a délce trati 2000 m nebo v distančních závodech na dlouhé trati <input type="checkbox"/> v obou kategoriích

Pokud je myšlenka zavedení kondičního veslování ve vašem oddílu pro Vás něco nového a dosud jste o ní nepřemýšlel/a, prosím napište mi Váš názor, zda by se ve vašem oddílu kurzy kondičního veslování mohly zavést a za jakých podmínek.

Vypište.: [Klikněte sem a zadejte text.](#)

Pokud máte něco dalšího, co byste rádi dodali k této problematice, prosím volně vypište.:

[Klikněte sem a zadejte text.](#)

Mnohokrát děkuji za vyplnění a přeji hodně úspěchů v dalším trénování.

**V případě zájmu o téma či výsledky práce mne můžete kontaktovat:
*kristyna.kysela@gmail.com***

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE



FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Anketa pro potřeby diplomové práce

Vážená, vážený,

ráda bych Vás poprosila o vyplnění této ankety, kterou zjišťuji, jaký máte názor, jakožto trenér, na zavedení a vedení kondičního veslování dospělých ve vašem oddílu. Vaše odpovědi jsou zásadní pro zpracování práce.

Celá anketa Vám zabere 5 až 10 minut a je zcela anonymní.

Předem děkuji za čas, který této anketě věnujete.

Kristýna Kyselá, studentka 3. ročníku TVS

Vhodnou odpověď zakřížkujte do políčka.

Hned v úvodu bych si Vás dovolila zeptat na pár nezbytných informací. A to:

Jak velká je vaše členská základna (počet členů)?: [Klikněte sem a zadejte text.](#)

Kolik trenéru se nachází a trénuje ve vaší loděnici?: [Klikněte sem a zadejte text.](#)

Je trénování v loděnici vaše primární zaměstnání nebo až druhotné ve vašem volném čase?: [Klikněte sem a zadejte text.](#)

1) Setkal/a jste se již s dotazem na možnost kurzu kondičního veslování ve vašem oddíle pro nově příchozí bez předešlé zkušenosti s veslováním?			
	<i>ano, často</i>	<input type="checkbox"/>	1
	<i>ano, ojediněle</i>	<input type="checkbox"/>	8
	<i>ne</i>	<input type="checkbox"/>	5

2) Máte ve vaší loďnici prostory pro vedení kurzů kondičního veslování?			
	<i>ano</i>	<input type="checkbox"/>	10
	<i>ne</i>	<input type="checkbox"/>	4
<i>pokračujte následující otázkou</i>			
<u>pokračujte otázkou 3)</u>			
2a	Jsou prostory oddílu dostatečné pro využívání těchto kurzů nebo se spíše jedná o provizorní prostory?		
	<i>Prosím popište:</i>		
Klikněte sem a zadejte text.			
2b	Mohly by kurzy probíhat zároveň při trénincích oddílových závodníků nebo se jedná o něco nemožného?		
	Za jakých podmínek by mohly probíhat současně?		
	<i>Prosím popište:</i>		
Klikněte sem a zadejte text.			

3) Pracuje ve vaší loďnici trenér či trenérka, kteří se starají o kondiční veslaře?			
	<i>ano</i>	<input type="checkbox"/>	2
	<i>ne</i>	<input type="checkbox"/>	12
<i>pokračujte následující otázkou</i>			
<u>pokračujte otázkou 5)</u>			
3a	Kolikrát týdně probíhají v loďnici pravidelné tréninky kondičních veslařů?		
	<i>Pozn.: Pravidelné = 2 - 3 krát týdně v průběhu celého roku.</i>		
	<i>Prosím popište:</i>		
Klikněte sem a zadejte text.			
3b	Probíhají v loďnici i nepravidelné tréninky? Kolikrát za měsíc?		
	<i>Prosím popište:</i>		
Klikněte sem a zadejte text.			
3c	Jakou formou vedete kurzy kondičního veslování?		
<input type="checkbox"/>	2	a)	Kurz se stanoveným počtem lekcí za paušální cenu.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	b)	Lekce i cena jsou dohodou.
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	c)	Jako formu o stanoveném počtu lekcí a paušální ceně s možností dokoupení lekce/í navíc.
<input type="checkbox"/>	3	d)	Jiné. <i>Prosím popište:</i>
3d	Kolik lekcí u vás probíhá a za jakou cenu?		
	<i>Prosím popište:</i>		
Klikněte sem a zadejte text.			
4	Jaký finanční dopad má podle Vás provozování kurzu na ekonomickou situaci oddílu?		

<i>rozhodně pozitivní</i>	<i>spíše pozitivní</i>	<i>spíše negativní</i>	<i>rozhodně negativní</i>	neumím posoudit
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2	1	1	1

Pokračujte otázkou 8)

5	Zvažujete možnosti využití prostor vašeho oddílu a trenérské specializace pro vedení takovýchto kurzů?			
	<i>rozhodně ano</i>	<i>spíše ano</i>	<i>spíše ne</i>	<i>rozhodně ne</i>
	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	1	4	4	4
6	Myslíte si, že by kurzy kondičního veslování přivedly nové zájemce do oddílu?			
	<i>ano</i>	<input type="checkbox"/>	4	
	<i>ne</i>	<input type="checkbox"/>	5	
7	Myslíte si, že by kondiční kurzy veslování mohly zlepšit ekonomickou situaci vašeho oddílu?			
	<i>ano</i>	<input type="checkbox"/>	4	
	<i>ne</i>	<input type="checkbox"/>	5	

Pokračujte následující otázkou.

8	Mohou se posléze stát absolventi již zavedeného anebo budoucího kurzu kondičního veslování aktivními členy vašeho oddílu?			
	<i>Pozn.: Myšleno ve smyslu registrace v daném oddíle do ČVS (Českého veslařského svazu) a placením stanovené výše ročních oddílových příspěvků.</i>			
	<i>ano</i>	<input type="checkbox"/>	12	
	<i>ne</i>	<input type="checkbox"/>	2	
9	Jak jsou podle Vás obvykle nováčci přijímáni stálými členy oddílu?			
	<i>ze strany stálých členů aktivně zapojování do kolektivu</i>	<input type="checkbox"/>	7	
	<i>přijímání pasivně bez problémů</i>	<input type="checkbox"/>	6	
	<i>přijímání s občasnými problémy či chladně</i>	<input type="checkbox"/>	1	
	<i>přijímání jen obtížně</i>	<input checked="" type="checkbox"/>		
	<i>nepřijímání či odmítání</i>	<input checked="" type="checkbox"/>		

10	Jsou ve vašem oddíle kondiční veslaři, kteří začali s veslováním až v dospělosti a již se zúčastnili, či stále účastní, veslařských závodů?			
	<i>ano</i>	<input type="checkbox"/>	6	
	<i>ne</i>	<input type="checkbox"/>	8	
10a	V jaké kategorii?			
	<i>Pozn.: Distanční závody na dlouhé trati = o délce trati delší než 2000 m. Zpravidla na vzdálenosti 6 km, ale mohou být i 5km aj.</i>			
	<input type="checkbox"/>	5	masters (27 let a výš) na vzdálenosti 1000 m nebo v distančních závodech na dlouhé trati	
	<input checked="" type="checkbox"/>		seniorů a délce trati 2000 m nebo v distančních závodech na dlouhé trati	
	<input type="checkbox"/>	1	v obou kategoriích	

= bez odpovědi

Pokud je myšlenka zavedení kondičního veslování ve vašem oddílu pro Vás něco nového a dosud jste o ní nepřemýšlel/a, prosím napište mi Váš názor, zda by se ve vašem oddílu kurzy kondičního veslování mohly zavést a za jakých podmínek.

Vypište.: [Klikněte sem a zadejte text.](#)

Pokud máte něco dalšího, co byste rádi dodali k této problematice, prosím volně vypište.:

[Klikněte sem a zadejte text.](#)

Mnohokrát děkuji za vyplnění a přeji hodně úspěchů v dalším trénování.

**V případě zájmu o téma či výsledky práce mne můžete kontaktovat:
*kristyna.kysela@gmail.com***