

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**Pedagogická fakulta**  
**katedra tělesné výchovy a sportu**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Předčasná ukončení závodní činnosti plavců v různých  
etapách sportovního tréninku**

**Vedoucí diplomové práce: Mgr. Chrzanovská Babeta**

**Autor diplomové práce: Škrlantová Kateřina**

**Studijní obor: Učitelství pro 1.stupeň ZŠ**

**Forma studia: prezenční**

**Diplomová práce dokončena: 16. března 2009**

## **Čestné prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Babety Chrzanowské, uvedla všechny literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne.....

Podpis: .....

## **Poděkování:**

Děkuji Mgr. Babetě Chrzanowské za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce, dále děkuji PaedDr. Ireně Čechovské, CSc. za poskytnutí literatury a PaedDr. Jiřímu Dygrínovi za konzultace.

V Praze dne.....

Podpis:.....

## **Anotace**

Práce se zabývá ukončením sportovní kariéry plavců ve vztahu k vrcholovému věku. V teoretické části předkládá výklad pojmů k výše uvedenému tématu a informace o vazbách tohoto sportovního odvětví ke školní tělesné výchově.

V praktické části navazuje na již publikované poznatky o předčasném ukončení plavecké závodní kariéry. Zjišťuje v jaké etapě sportovního tréninku a proč ukončují plavci závodní činnost. Vyhodnocuje zjištěná data o pohybových aktivitách, které provádějí v dalším životě. Hledá, zda je možné nalézt nějaké souvislosti s ukončenou plaveckou závodní činností. Navrhuje možnosti využití bývalých plavců v praxi.

## **Summary**

The paper deals with career termination of competitive swimmers in relation to the maximum performance age. The theoretical part analyses the concepts related to the above mentioned topic and gives information about mutual implication of this sport and physical education in schools.

The practical part further analyses the published data on premature career termination of competitive swimmers. Investigation is made to find out on which stage of sport practice and why the swimmers terminate their competitive activity. Data concerning further sport activities later in life are also evaluated. An attempt is made to find a relevant circumstance bound to the career termination. The usage of training potential of former competitive swimmers is proposed.

## **Klíčová slova**

Plavání, sportovní trénink, vrcholový věk, sportovní kariéra, kvalita života

## **Key words**

Swimming, sports training, maximum performance age, sports career, well - being

## Obsah:

Úvod a cíle .....	6
1. Teoretická část.....	8
1.1 Plavání jako sport .....	8
1.1.1 Sport .....	8
1.1.2 Vývoj plaveckých sportů.....	9
1.1.3 Řízení plaveckých sportů.....	10
1.1.4 Soutěže a věkové kategorie plavání v České republice .....	11
1.2 Sportovní trénink.....	12
1.2.1 Etapy sportovního tréninku .....	14
1.2.2 Plavecký trénink .....	16
1.2.3 Výkon a sportovní výkonnost.....	17
1.2.4 Sportovní kariéra plavce .....	19
1.3 Školní tělesná výchova .....	20
1.3.1 Plavání ve školní tělesné výchově .....	20
1.3.2 Plavecká gramotnost .....	22
1.3.3 Plavecká výuka .....	23
1.3.4 Sportovní školy.....	25
2. Praktická část.....	27
2.1 Cíl praktické části .....	27
2.2 Charakteristika souboru .....	27
2.3 Použité metody .....	28
2.4 Zpracování údajů .....	30
2.5 Interpretace výsledků .....	48
2.6 Doporučení pro praxi .....	50
3. Závěr .....	51
4. Literatura .....	53
5. Přílohy:.....	56

## Úvod a cíle

Téma diplomové práce jsem si zvolila na základě vlastní životní zkušenosti. Sama jsem se začala věnovat plavecké závodní činnosti již ve věku deseti let. V tomto věku jsem také přešla na jinou základní školu, školu se sportovními plaveckými třídami, která mi měla poskytnout příznivé podmínky pro naplnění náročného tréninkového plánu. Později, v osmé třídě, jsem přestoupila do jiného plaveckého oddílu. To pro mne také znamenalo přechod na klasickou základní školu bez specializovaných tříd. Mám proto osobní zkušenost z obou „modelů“, které provázejí závodní plavce na základní škole.

Závodní plavci mají dvě možnosti. Buď navštěvují plaveckou třídu, která přizpůsobuje denní učební režim tréninkům nebo jsou plavci součástí plaveckého oddílu, který se snaží stanovit tréninky tak, aby nekolidovaly s běžným rozvrhem školní výuky. Tréninky jsou tedy většinou velice brzy ráno, od šesté hodiny a odpoledne od tří nebo čtyř hodin. Pro plavce je druhá možnost výrazně náročnější. Často je tento dvoufázový trénink doplněn ještě o tzv. suchou přípravu, která je zařazována před odpolední fází tréninku. Do tréninkového plánu se zařazuje sobotní trénink a plavecké závody, které jsou většinou také o víkendech.

Ve věku, kdy jsem končila studium na základní škole a začala studovat střední školu, jsem kvůli časovým, ale i jiným důvodům, postupně ukončovala svoji plaveckou závodní činnost. Je pravda, že kolize rozvrhu školní výuky a tréninků podstatně ulehčila má rozhodování, zda pokračovat či skončit.

Fakt, který ovlivnil výběr tématu mé diplomové práce je také ten, že v období, ve kterém jsem svoji závodní činnost ukončila já, ukončila ji i většina mých spoluplavců. Předpokládáme-li se, že ukončili závodní činnost ze stejného důvodu, jak tomu bylo u mne, není pochyb, že takové ukončení závodní činnosti budeme nazývat předčasné.

Problematika předčasného ukončení závodní činnosti plavců v různých etapách tréninku je tématem, ke kterému se v minulosti obraceli nejen odborníci.

Ve druhé polovině 20. století se odborníci zabývali ranou specializací, která má veliký vliv na předčasném ukončení závodní činnosti. V současné době se problém rané specializace nevyskytuje tak často, jak tomu bylo v minulosti. I přesto však závodní plavci ukončují svoji závodní činnost dříve, než dosáhnou etapy vrcholového tréninku. Na plaveckých mezinárodních soutěžích, jako jsou např. olympijské hry, mistrovství světa, se stále objevují velké věkové rozdíly mezi závodníky.

Důvody, které vedou závodní plavce ke skončení jejich závodní činnosti, jsou stále diskutovaným tématem. Jedním z důvodů může být i náročnost tréninkového plánu, který je v době závodní činnosti plavce tak trochu životním stylem. Takový životní styl pak ovlivňuje jedince i v jeho dalším životě.

Cílem diplomové práce je shromáždit materiály vypovídající o důvodech předčasného ukončení závodní činnosti plavců v různých etapách sportovního tréninku a zjistit, zda plavání nějakým způsobem ovlivnilo jejich další život. Budeme se snažit objasnit tyto důvody a také zaznamenat, zda bývalí plavci využívají svých získaných dovedností a vědomostí ve svém následném životě.

# **1. Teoretická část**

## **1.1 Plavání jako sport**

### **1.1.1 Sport**

V dnešní době je sport, jak uvádí Svoboda [24], úžasný fenomén rozšířený po celém světě napříč všemi věkovými kategoriemi. Je také vším možným, zábavou i zaměstnáním, přináší potěšení i uspokojení, peníze i slávu, umožňuje vyniknutí, ale může rovněž způsobit i velká zklamání. Se sportem je spojen i rozsáhlý průmysl, četné instituce, lokální i velké akce. Svět sportu se v průběhu 20. století velmi výrazně změnil. Objevují se zcela nová odvětví a to různou cestou, např. vlivem nových technických zařízení a náčiní, kombinací dvou a více sportů, využitím možností v krytých sportovištích a především vymyšlením nových činností, ke kterým technika dává mnoho příležitostí.

Jak dále uvádí Svoboda [24] nejvýraznější změnou 20. století je rozdělení na otevřený profesionalismus, v němž je sportovní činnost zaměstnáním a na sportování pěstované z důvodů jiných než profitních. Ten, kdo chce dosáhnout vysoké výkonnosti, nevystačí jen s příslušnou motorickou aktivitou. Sport už dlouho není záležitostí jen čistě pohybového nadání a cvičení, stále více mobilizuje i mnohé vlastnosti osobnosti a psychické funkce. Nejde jen o dovednosti, ale i vědomosti, a to nejen o taktice, ale i o rozvoji schopností, o výživě, regeneraci atd.

Sport, jak je uvedeno v Bílé knize [25], je oblastí lidské činnosti, která se těší velkému zájmu občanů Evropské unie a která má zároveň obrovský potenciál je sdružovat a oslovovat, a to bez ohledu na věk či společenský původ. Podle průzkumu agentury Eurobarometr z listopadu roku 2004 [36] přibližně 60 % evropských občanů pravidelně provozuje sportovní aktivity v rámci nebo mimo rámec zhruba 700.000 klubů, které jsou členy velkého počtu sdružení a federací. Velká část sportovních aktivit se odehrává v rámci amatérských sdružení. Narůstá význam profesionálního sportu. Sport kromě upevnění zdraví plní i funkci výchovnou a hraje roli společenskou, kulturní a rekreační.



Výše uvedené skutečnosti se neobejdou bez organizace a institucí klubů, sekcí, asociací apod. V České republice tyto úkoly dnes zajišťuje, prostřednictvím sportovních svazů, Český svaz tělesné výchovy (dále jen ČSTV) [29]. ČSTV je dobrovolným sdružením právně, majetkově a organizačně samostatných a nezávislých sportovních spolků se sídly na území České republiky, jejichž základním předmětem činnosti je provozování sportu, tělovýchovy nebo turistiky, jak pro vlastní členstvo, tak i pro neorganizovanou veřejnost. Členem ČSTV je také Český svaz plaveckých sportů (dále jen ČSPS), který sdružuje plavání, skoky do vody, vodní pólo, synchronizované plavání, plavání na otevřených vodách a soutěže Masters.

### **1.1.2 Vývoj plaveckých sportů**

Plavání patří k pohybovým činnostem, jejichž kořeny sahají hluboko do historie. Jak uvádí Hoch [15] patřilo plavání v období prvobytně pospolné společnosti k základním pohybovým dovednostem, jako např. chůze, běh, lezení, házení. V těchto dobách člověk pravděpodobně plaval tak, že napodoboval pohyby zvířat.

Jak uvádí Hoch [15] z období otrokářské společnosti je nám známo, že otrokáři jako představitelé vládnoucí třídy měli zájem, aby jejich děti, dědicové majetku a moci, dostaly co nejlepší vzdělání. Oblíbenost plavání v Egyptě nám dokazují malby na vázách a četné sošky, které zobrazují plavajícího člověka. V antickém Řecku bylo na gymnáziu plavání považováno za jeden z nejdůležitějších vyučovacích předmětů. Osobou gramotnou byl podle Platóna (427 – 347 před n. l.) člověk, který uměl číst a plavat.

Zmínky o plavání v českých zemích nacházíme v souvislosti s válkami. Vojsko se nejednou vyznamenalo v bojích právě tím, že přeplavalo řeku a zvítězilo nad překvapeným nepřítelem. Organizovaný výcvik plavání se objevuje až v první polovině 19. století. V roce 1845 se uskutečnily první plavecké závody na českém území. Konaly se u příležitosti jízdy parního vlaku z Olomouce do Prahy. Závody se v těchto dobách pořádaly v rámci lidových slavností a měly převážně exhibiční charakter. Počátky sportovního plavání souvisí se zakládáním prvních sportovních klubů.

V polovině šedesátých let 19. století se začaly zakládat v Londýně první spolky přátelství plavání – plavecké kluby. Tím byl dán základ pro soutěžení mezi kluby, studentskými kolejiemi i jednotlivci. Kolébkou sportovního plavání se tak stala Anglie.

Již v roce 1896 bylo plavání zařazeno do programu olympijských her. Byla vypsána pouze disciplína „plavání“ a délka tratě, která se měla překonat. Každý plaval jak uměl. V roce 1900 se poprvé soutěžilo ve znaku a od roku 1904 v plavání na prsou. Disciplína „volný způsob“ se stala později volnou formou a sehrála progresivní roli při vývoji nejúčinnějších technik.

V Čechách byly podle Hocha [15] zakládány první plavecké odbory ve sportovních klubech v období před první světovou válkou. Výkonnost československého plavectví do značné míry souvisela s výstavbou plaveckých zařízení. První závody se konaly převážně na tekoucích vodách a proto byly výkony těžko srovnatelné. Výsledek závodů byl často ovlivněn nejen plaveckým uměním, ale i znalostí proudnice řeky.

První pětadvacetimetrový krytý bazén byl na území budoucího Československa podle Hocha [15] postaven v Bratislavě roku 1895. Pražští plavci trénovali od roku 1914 v malém kruhovém bazénku v Koruně a po 1. světové válce na Klárově. Do roku 1930 se pořádala mistrovství republiky i mezistátní utkání v Praze v lodní propusti u mostu Legií. Mezníkem ve výstavbě plaveckých zařízení byl rok 1927. V tomto roce byl v Praze v Klimentské ulici otevřen, na tehdejší dobu moderní, krytý 25 m bazén.

### **1.1.3 Řízení plaveckých sportů**

Vrcholným mezinárodním orgánem pro řízení plaveckých sportů je podle Srba [22] Federation Internationale de Natation Amateur (dále jen FINA). Pro tyto účely jsou mezi plavecké sporty zařazeny:

- plavání,
- skoky do vody,
- vodní pólo,
- synchronizované plavání, plavání na otevřených vodách a soutěže Masters.

V Evropě je oprávněným orgánem pro řízení plaveckých sportů Evropská liga plavání Ligue Européenne de Natation (dále jen LEN) a v České republice je oprávněným orgánem pro řízení plaveckých sportů Český svaz plaveckých sportů (ČSPS).

Právo organizovat mistrovství světa a závody FINA má podle Srba [22] pouze FINA, mistrovství Evropy a závody LEN, pouze LEN. Výkonný výbor FINA, resp. LEN je zmocněn stanovit pravidla a předpisy pro úspěšný průběh těchto mistrovství. Podmínky pro organizaci evropských soutěží obsahuje ročenka LEN a podmínky pro organizaci soutěží v České republice stanoví Soutěžní řád ČSPS.

#### **1.1.4 Soutěže a věkové kategorie plavání v České republice**

Strukturu plaveckých soutěží v působnosti ČSPS [28] stanovuje sekce plavání a schvaluje valná hromada. Všechny plavecké soutěže se konají v závodních půldnech. V jednom kalendářním dnu se mohou uskutečnit maximálně dva půldny s podmínkou, že mezi jednotlivými půldny, tzn. mezi startem poslední disciplíny prvního půldne a startem první disciplíny druhého půldne, bude minimální přestávka 90 minut.

Věkové kategorie muži, ženy:

- dospělí 19 let a starší,
- starší dorost 17 - 18 let,
- mladší dorost 15 - 16 let,
- žactvo starší kategorie A 13 a 14 let,
- žactvo mladší kategorie B 11 a 12 let,
- kategorie C 10 let a kategorie D 9 let a mladší.

Pro zařazení do věkové kategorie je rozhodující kalendářní rok, ve kterém závodník dovrší uvedený věk. Přechod do vyšší věkové kategorie se provádí k 1.1. příslušného roku. Plavci věkových kategorií žactva a dorostu mohou startovat ve své, a pokud to neomezí rozpis soutěže také ve vyšší věkové kategorii, v rozsahu závodění své věkové kategorie. Ke startu ve vyšší věkové kategorii se za těchto podmínek nevyžaduje zvláštní souhlas. U nemistrovských soutěží je možno rozdělit účastníky do jiných věkových kategorií, při dodržení maximální délky a počtu disciplín, povolených pro nejmladší závodníky příslušné kategorie.

## 1.2 Sportovní trénink

Vzestup prestiže sportu je podle Dovalila [12] v posledních desetiletích úzce spjat s mimořádně rychlým růstem sportovních výkonů. Děje se tak především v souvislosti se zdokonalováním sportovního tréninku. Vztah mezi tréninkem a výkony sportovců má kauzální povahu, trénink je příčinou a sportovní výkon výsledkem.

V počátcích byl trénink založen na zkušenostech samotných sportovců, kteří je ve funkci trenérů předávali dalším generacím. Tak vznikaly postupně první empirické koncepce tréninku. Tyto shromažďované a zevšeobecňované zkušenosti se začaly doplňovat o poznatky některých věd, což přispívalo ke zvyšování účinnosti tréninku a formování jeho teoretického základu. Tento vývoj trval dlouhá desetiletí se zřetelným nárůstem podílu teorie vědy na tréninkovém procesu.

Ve druhé polovině 20. století se objevují v tréninkovém procesu nové vědecké přístupy, např. teorie systémů, teorie informací, kybernetika, rozvíjí se nové technologie, zakládají se specializované výzkumné sportovní instituce. Nové poznatky se prostřednictvím vzrůstající úrovně vzdělanosti trenérů projevily rychle i ve sportovní praxi, účinnost tréninku tak rostla. To umožnilo vytvářet v řadě sportů dokonalejší tréninkové systémy, diferencované pro různé úrovně výkonnosti od mládeže až po vrcholový sport. Vznikly postupně komplexnější teorie tréninku, založené už na vědeckých poznatcích.

Sportovní trénink podle Dovalila [10] chápeme dnes jako proces ovlivňování výkonnosti sportovce, nebo družstva, zaměřený na dosahování nejvyšších, relativně či absolutně, sportovních výkonů ve vybraném sportu v podmínkách soutěží. Tento cíl musí současně respektovat celkový rozvoj jedince, tzn. snaha o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života. Při pokusu o popis a vysvětlení podstaty tohoto složitého jevu lze volit řadu přístupů a hledisek, protože v tréninku je možné vidět a vydělovat četné procesy různého typu i kvality, vzájemně se prolínající a doplňující.

Ve velmi zjednodušené podobě lze hovořit o procesu biologického přizpůsobení zvýšené tělesné námaze, o vytváření energetických rezerv a distribuci energie, o aktivitě různých orgánů aj. Současně s tím je potřebné naučit se řadu nových pohybů, přičemž jejich osvojování je nutno opřít o poznatky motorického učení.

Podle Dovalila [10] pod pojmem sportovní výkon chápeme průběh i výsledek činnosti v daném sportovním odvětví či disciplíně, reprezentuje aktuální možnosti sportovce. Dispozice podávat určitý výkon, popř. opakovaně podávat výkon na poměrně stabilní úrovni vymezuje sportovní výkonnost.

Cílem tréninku je dosažení co možná nejvyšší sportovní výkonnosti na základě celkového rozvoje sportovce.

Úkoly tréninku podle Dovalila [10] zahrnují tělesný, psychický a sociální rozvoj a spočívají v osvojování sportovních dovedností, jejich technické a taktické stránky, rozvíjení kondice sportovců, ovlivnění jejich pohybových schopností a formování osobnosti sportovců ve smyslu specifických požadavků sportovního odvětví, ale i ve smyslu širším, občanském.

Obsah tréninku vymezuje to, co musí být vykonáno, aby byly naplněny úkoly tréninku a dosaženo jeho cíle. Tedy to, co musí trenér zprostředkovat a co si musí sportovec osvojit a zdokonalit, aby ovládl požadovanou činnost na co možná nejvyšší úrovni sportovní dovednosti, kondiční a koordinační pohybové schopnosti, vědomosti, psychické vlastnosti a schopnosti aj.

Z pohledu praxe chápe Dovalil [10] sportovní trénink jako plánovitě šířený pedagogický proces, který má promyšlenou činností sportovců a trenérů zajistit výkonnostní rozvoj. Systém sportovního tréninku lze vymezit jako účelné, na základně určitých principů zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a metod tréninku, jehož cílem je zajistit růst sportovní výkonnosti. Může jít jak o teoretický komplex poznatků, tak o praktické obsahové a organizační uspořádání tréninku.

## 1.2.1 Etapy sportovního tréninku

Špičkové výkonnosti mohou podle Dovalila [12] dosáhnout jen sportovci, kteří mají pro příslušný sport potřebný talent a u nichž byly základy pro pozdější vrcholové výkony vybudovány již v dětském a dorosteneckém věku. Lze odlišit dvě cesty ke sportovnímu výkonu. Raná specializace nebo trénink odpovídající vývoji. Jejich charakteristické rysy jsou uvedeny, viz **Tabulka 9**.

**Tabulka 9:** Charakteristické rysy tréninkové koncepce rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji

RANÁ SPECIALIZACE	TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI
<b>Strategie</b>	
Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu	Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou
<b>Trénink</b>	
Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci (jednostrannost)	Vědomý podíl všestrannosti
<b>Zatížení</b>	
Až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na nevyzrálé jedince	Zřetel na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků
<b>Psychologické rysy</b>	
Tvrdost, cílevědomost, v tréninku psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon	Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle nejsou výlučné, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění

Podle Dovalila [12] koncepce tréninku musí vycházet a respektovat poznatky o zákonitostech fyzického i psychického vývoje člověka. Z těchto důvodů je nutné důsledně ve všech směrech odlišovat trénink dětí, dospívajících a dospělých. Pro tréninkovou praxi to znamená vědomě rozdělit dlouhodobou přípravu na etapu základního, specializovaného a vrcholového tréninku.

### **Etapa základního tréninku**

Prvořadým úkolem je celkový harmonický rozvoj osobnosti, upevnění zdraví, podporování přirozeného vývoje. Výkon není hlavním záměrem k němuž se soustřeďuje veškeré tréninkové úsilí. Je to perspektivní vzdálený cíl. Potřebné je vytvořit návyk na pravidelný trénink, vypěstovat a posilovat k němu trvale kladný vztah. Z hlediska zatížení převládá všestrannost a tomu odpovídá velmi široký výběr tréninkových prostředků a střídání prostředí, kde se trénuje. Trénink se ve specializaci orientuje na osvojování základů techniky sportovních dovedností a jejich správné počáteční ovládnutí. Součástí je rovněž osvojení základních vědomostí o zvoleném sportu, tj. především o pravidlech, výstroji a jejím udržování, hygieně. Etapa by neměla být kratší než 2 – 3 roky.

### **Etapa specializovaného tréninku**

Výkon ve specializaci dosud zůstává jakoby v pozadí, stále se klade jako perspektivní cíl. Soutěžení se i nadále chápe jako prostředek zvyšování výkonnosti, úspěch v soutěži nemusí mít rozhodující význam. Výraznější orientací na specializovaný trénink se pozornost postupně soustřeďuje na ty schopnosti a dovednosti, které bezprostředně podmiňují a vytvářejí výkon. Všestrannost tréninku se posouvá do vybraných částí ročního tréninkového cyklu, zejména do první části přípravného období. Zatížení vzrůstá jak co do objemu, tak intenzity. Upevňuje se technika i ve složitějších a náročnějších podmínkách. Přibývá důraz na kondiční oblast. Posiluje se vztah ke sportu jako k činnosti, která je s to přinášet uspokojení avšak není již nezávaznou dětskou hrou. Tato etapa se týká z části žákovského, ale hlavně dorosteneckého věku, trvá 2 – 4 roky. Jsou-li talent nebo možnosti trénovat omezeny, pokračuje etapa až do ukončení sportovní kariéry. V tomto případě má zvláštní význam uvědomit si, že i bez vrcholové výkonnosti má sport smysl a předčasný odchod je zbytečný.

U talentovaných jedinců se počítá s utvářením jejich životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku.

### **Etapa vrcholového tréninku**

Tato etapa završuje dlouhodobou sportovní činnost a znamená v nejširším smyslu trénink co do náročnosti takový jako nikdy předtím. Týká se prakticky až dospělých, vybraných talentovaných jedinců. Cílem je dosáhnout co nejvyšší výkonnosti. Zatížení postupně dosahuje nejvyšších možných hranic v objemu i intenzitě. Využívají se převážně speciální tréninkové prostředky, všestrannost však zcela nemizí, ale plní důležitou zdravotní a kompenzační funkci. Vysoké tréninkové i soutěžní zatížení vyvolává zvýšenou potřebu regenerace. Trénink se v nejvyšší dosažitelné míře přizpůsobuje individuálním zvláštnostem.

### **1.2.2 Plavecký trénink**

Dlouhodobý plavecký trénink rozděluje Čechovská [6] v souladu s teorií tréninku Dovalila na následující etapy:

- přípravný trénink (mladší školní věk, 7 až 10 let),
- základní trénink (starší školní věk, 10 až 15 let),
- specializovaný trénink (přibližně středoškolský věk, dospělost) a vrcholový trénink (individuální vymezení, dospělost).

Přípravný trénink se organizuje pro děti mladšího školního věku. Můžeme jej charakterizovat osvojováním plaveckých dovedností směřujících k zvládnutí jednotlivých plaveckých způsobů. Dítě by v tomto věku mělo především rozvíjet škálu plaveckých dovedností než přepínat své psychické i fyzické síly k uplávání mnoha metrů v bazénu.

Základní trénink je následující etapou stěžejního významu. Měl by zaručit efektivní, přesto přiměřený, plynulý a dlouhodobý růst výkonnosti. Věkově je vymezen obdobím 10 až 15 let. Z počátku období je v týdnu obvyklá jedna tréninková jednotka ve vodě a 2 až 3 tréninkové jednotky na suchu.



S každým dalším rokem přibývají další tréninkové jednotky ve vodě. V konci období je v týdenním cyklu trénink ve vodě plně dvoufázový, tréninkový čas strávený jenom ve vodě se pohybuje přibližně ve výši 13 hodin.

Specializovaný trénink se vyznačuje jak zaměřeností tréninku na konkrétní energetické systémy zajišťující hlavní individuální soutěžní trať plavce, např. 50 m sprint nebo 200 a 400 m, tak současně na profilování specializace v konkrétním plaveckém způsobu nebo disciplíně, např. znak, individuální polohový závod. Ve specializovaném tréninku zvyšujeme podíl tréninkových metod, které vedou k prohloubení specializace. Specializovaný trénink vztahujeme k dospělému, nebo téměř dospělému, věku. Počet tréninkových jednotek i jejich rozložení v týdenním cyklu se od konce etapy základního tréninku zásadně neliší. Mění se však parametry tréninku. Zvyšuje se objem uplavaných kilometrů, intenzita zatěžování, obsah a metody tréninku. Ve specializované etapě nastupuje snaha podstatně výrazněji trénink individualizovat s cílem dosáhnout vysoké výkonnosti.

Vrcholový trénink si klade za cíl dosažení a udržení špičkové výkonnosti na úrovni národní a mezinárodní. Trénink je výrazně individuální, typické jsou specifické tréninkové metody, snaha trénink precizně plánovat komplexně i v detailech, analyzovat efekty a hledat nové tréninkové podmínky přinášející efekt. Klíčovým problémem je udržení zdraví a připravenosti k tréninku i k podávání výkonu. Výraznou úlohu proto sehrává regenerace, výživa a důležitá je rovněž psychologická příprava.

### **1.2.3 Výkon a sportovní výkonnost**

Sportovní výkon je podle Dovalila [10] průběh i výsledek činnosti v dané sportovním odvětví či disciplíně, reprezentuje aktuální možnosti sportovce. Dispozice podávat určitý výkon, popř. opakovaně podávat výkon na poměrně stabilní úrovni vymezuje sportovní výkonnost. Úroveň výkonů tedy výsledek činnosti se hodnotí různým způsobem podle pravidel příslušné specializace. Sportovní výkon patří k základním kategoriím sportu i tréninku a snaha dosahovat maximálních výkonů je jejich charakteristickým rysem.

Vrcholový věk charakterizuje Dovalil [10] jako časový úsek, kdy má sportovec nejlepší tělesné i psychické předpoklady pro náročný trénink a dosahování maximálních výkonů. Odlišuje se podle specifik jednotlivých sportů, jejich pohybový obsah, kondiční, technické, taktické i psychické nároky, promítá se v něm také přirozený vývoj jedince i absolvovaný trénink. Stanovení orientačního rozmezí vrcholového věku se opírá o věkové analýzy nejlepších sportovců, berou se v úvahu trendy světového vývoje podle významných soutěží. Konkrétní znalost vrcholového věku patří k východiskům úvah o víceletém tréninku. Věk vrcholové výkonnosti je podle Dovalila [10] časový úsek života, v němž má člověk nejlepší tělesné i psychické předpoklady pro nejnáročnější trénink a tím i pro nejvyšší výkony. Ve sportech, u nichž vrcholový věk nastává dříve, se většinou počítá s dřívějším zahájením etap.

**Tabulka 10:** Průměrný věk dosahování nejvyšší sportovní výkonnosti a věk možného zahájení etapy vrcholového tréninku v některých sportech

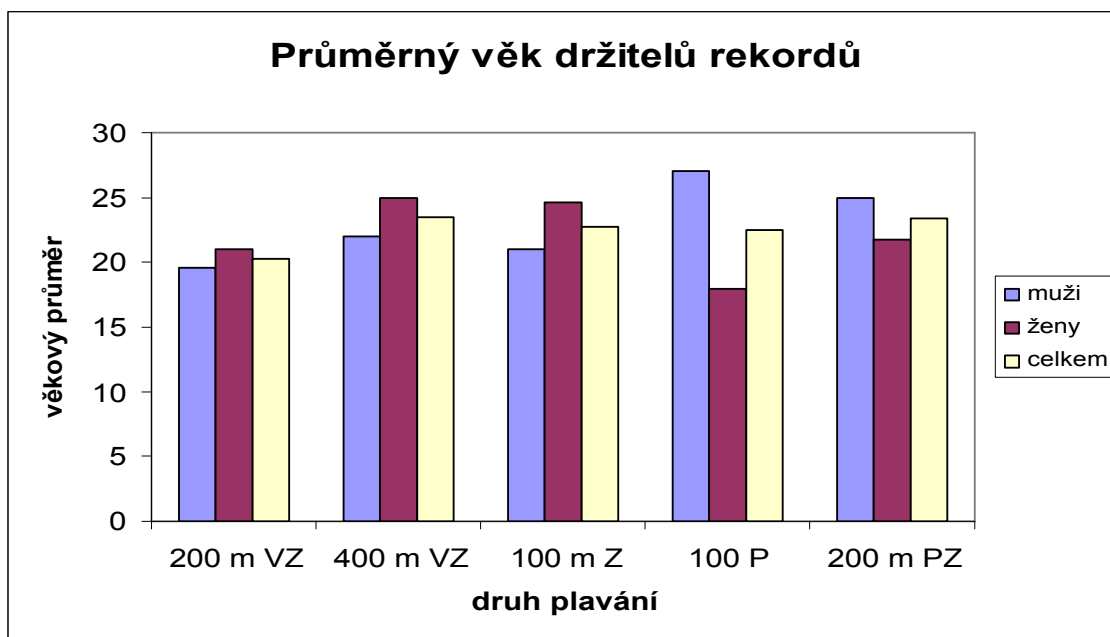
druh sportu	věk vrcholové výkonnosti	počátek vrcholového věku
krasobruslení Ž	14 – 17	13
sportovní gymnastika Ž	16 – 20	14
<b>plavání Ž</b>	<b>17 – 19</b>	14
<b>plavání M</b>	<b>18 – 22</b>	16
krasobruslení M	18 - 20	13 – 14
rychlobruslení Ž	19 – 24	16
rychlobruslení M	20 – 25	16
skoky do vody Ž	20 - 25	15
atletika sprinty	21 – 23	17 – 18
lyžování skoky	22 – 23	19
lyžování sjezdové	22 – 24	18
atletika skoky	22 – 24	19
veslování	22 – 25	17
cyklistika	22 – 25	17
M = muži, Ž = ženy		

## 1.2.4 Sportovní kariéra plavce

Vlastní plavecká kariéra se podle Čechovské [6] rozděluje na etapy, které mohou být individuálně různě časově ohraničené. Ve fázích rozvoje, v dětském věku korespondují s institucionálním vzděláváním, povinnou školní docházkou, ve specializované a vrcholové etapě se liší výrazněji. Trend rostoucí výkonnosti by měl být přiměřený a plynulý, tempo růstu se zpomaluje s blížícím se dosažením individuálně limitní výkonnosti. Optimálně bychom měli v kariéře usilovat o co nejdelší fázi stabilizace vrcholné výkonnosti. Po zákonitém poklesu výkonnosti by mělo následovat ukončení sportovní kariéry.

Jak dále uvádí Čechovská [6] dlouhodobé podávání vrcholných výkonů některými plavkyněmi a plavci v poslední době je obdivuhodné. Ve světě jsou to např. Egerszegyi, Thompson, Moravcová, Foerster, Popov. V českých podmínkách se jedná např. o Černou, Kubalčíkovou, Horkého, Málka a další. Přehled věku držitelů českých rekordů je zpracován v níže uvedené tabulce Věk držitelů českých rekordů ke dni 31. 12. 2004, **Příloha č. 1**. Stejně neobvyklé je věkové rozpětí vrcholných závodníků. Rozdíl ve věku finalistek na olympijských hrách v Athénách 2004 byl 19 let. Fenomenální Phelps je narozen v roce 1985 a na olympijských hrách v Pekingu 2008 mu bylo 23 let.

**Graf 13:** Věk držitelů českých rekordů ke dni 31. 12. 2004



### **1.3 Školní tělesná výchova**

Tělesná výchova je součástí výuky žáků a studentů od počátku jejich povinné školní docházky až po studia na vysoké škole. Zařazení tělesné výchovy však není v jednotlivých stupních vzdělávání stejné. Toto zařazení může být povinné, jako je například na základní škole nebo dobrovolné, jako tomu je na některých vysokých školách.

Základní školy se v současné době řídí Školními vzdělávacími programy (dále jen ŠVP), ve kterých mají stanoveny podle jednotlivých stupňů očekávané výstupy a učivo tělesné výchovy. Tyto ŠVP si každá základní škola sestavuje podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (dále RVP ZV) [29]. Obsah RVP ZV tvoří devět oblastí, ve kterých předmět tělesná výchova spadá do oblasti Člověk a zdraví.

Tělesná výchova je v RVP ZV rozdělena na činnosti mezi které patří činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Tyto dovednosti jsou dále specifikovány podle jednotlivých stupňů. Mezi učivo pohybových dovedností na 1. stupni základní školy jsou zařazeny pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, průpravné úpoly, základy sportovních her, turistika a pobyt v přírodě, plavání, lyžování, bruslení a další pohybové činnosti. Na 2. stupni základní školy se jednotlivé dovednosti rozšiřují a zdokonalují.

#### **1.3.1 Plavání ve školní tělesné výchově**

Základní vzdělávání je rozděleno do dvou stupňů. V činnostech pro 1. stupeň je zařazeno plavání, konkrétně základní plavecká výuka, která obsahuje poznatky z hygieny plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu. Na 2. stupni je plavání zařazeno podle podmínek školy, přičemž by měla proběhnout zdokonalovací plavecká výuka zaměřená na rozšíření plaveckých dovedností, dalšího plaveckého způsobu, dovedností záchranného a branného plavání, prvků zdravotního plavání a plaveckých sportů a na rozvoj plavecké vytrvalosti.

Tomuto zařazení odpovídá i současná praxe – žáci 1. stupně základních škol se zpravidla zúčastňují plavecké výuky ve dvou ročnících, žáci 2. stupně mají plaveckou výuku jen výjimečně v závislosti na rozhodnutí ředitele a učitelů tělesné výchovy konkrétní školy.

V otázce zařazení výuky plavání do školního vzdělávacího programu (dále jen ŠVP) je nutné vycházet nejen z Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (RVP ZV), ale především z právních předpisů. V souladu s § 5 odst. 1 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) [33], musí být v souladu s RVP ZV. Zároveň musí být ŠVP v souladu s dalšími ustaveními školského zákona a podzákonnými právními předpisy, zejména s vyhláškou č. 48/2005 Sb. [35], o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění vyhlášky č. 454/2006 Sb. [34].

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání stanoví v bodu 5.8.2 jako součást učiva vzdělávacího oboru tělesná výchova na prvním stupni základního vzdělávání také základní plaveckou výuku. V § 2 odst. 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., je však ustanoveno, že v základním vzdělávání lze výuku plavání uskutečňovat – zařazení výuky plavání do ŠVP tedy podle vyhlášky není povinné. Protože vyhláška č. 48/2005 Sb., má přednost před Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání, platí, že výuka plavání není povinnou součástí ŠVP.

Na výuku plavání na základních školách navazují střední a také vysoké školy. Existují velké rozdíly v tom, jak se výuce věnují. Mimo jiné záleží na podmínkách, např. dostupnosti plaveckého bazénu, kvalifikaci učitelů apod. Na středních školách obvykle vede tuto výuku učitel v rámci hodin tělesné výchovy a to čtyřikrát ročně. Na vysokých školách je praxe velice rozdílná, od naprosté dobrovolnosti po povinnost semestrální výuky zakončenou testem plaveckých dovedností. Tato praxe je zavedena na studijních oborech, kde se vzdělávají budoucí odborníci, kteří provádějí svoji profesi částečně v terénu, např. studenti Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovi v Praze oborů geologie či biologie.

Plavecký výcvik a možnost zdokonalování je vesměs žáky a studenty přijímána kladně. Paradoxně v nejmenším počtu se ho zúčastňují ti, kteří by to nejvíce potřebovali, tzn. neplavci a začátečníci.

### **1.3.2 Plavecká gramotnost**

Důležitost gramotnosti plavání jednoznačně potvrzují statistiky. V České republice každoročně utone přes 200 osob. V letech 1995-2005 to bylo od 221 do 326 osob. Velké procento utonulých patří mezi plavce, kteří přecenili své síly, nečekaně spadli do vody nebo je postihla jiná nehoda. Perfektní zvládnutí plavání je předpokladem pro bezpečnost a ochranu života při řadě aktivit.

Dnes je velmi oblíbené surfování, rafting, potápění, kiteboarding, triatlon a různé survivaly, kde se bez plavání neobejdeme. Kromě toho je plavání významným prostředkem pro kompenzaci řady ortopedických vad a pro vytváření fyzické zdatnosti. Mnohem více než v minulosti dnes vyjíždíme k moři a výjimkou nejsou domácí bazény, kde se velmi malé děti pohybují často bez dozoru. Dovednost plavat je tedy z mnoha důvodů důležitá.

Plavecká gramotnost je termín historicky využívaný pro dovednost bezpečně zvládnout vodní prostředí a v současnosti je doplněn o kompetence umožňující využívat plavání jako celoživotní pohybovou aktivitu s širokou škálou benefitů. Tato skutečnost musí být zohledněna v plaveckém vzdělávání od dětského věku.

Dále podle Čechovské [5] se potřeba plavecké gramotnosti v posledních 25 letech zdůvodňuje ochranou lidského života i jejím významem jako celoživotní pohybové aktivity pro zdraví. Sám pojem plavecká gramotnost dnes překračuje pouhou definici plavce. Je spojen s plaveckým vzděláváním jako s celoživotním procesem rozvoje plaveckých dovedností v nejširším slova smyslu tak, aby jejich využití bylo rovněž co nejširší, mnohostranné.

Základní pojmy plavec a neplavec jsou podle Čechovské [4] nutné definovat pro potřeby praxe i teorie.

V 80. letech minulého století bylo zvyklostí považovat za plavce toho, kdo bez zjevných známek vyčerpání překoná souvislým plaváním vzdálenost 200 m. Od poloviny 90. let byla tato definice doplňována požadavkem zvládnout také pád do hlubší vody a později ještě potřeba, která se vztahovala k věku sledovaného jedince. Je tedy zřejmé, že stanovit jasné kompetence pro hodnocení plavce či neplavce nebylo jednoznačné.

Jak dále uvádí Čechovská [4] v dnešní době tedy chápeme plaveckou gramotnost jako pojem, který souvisí s určitými plaveckými kompetencemi. Rozlišujeme primární plaveckou gramotnost, která představuje bezpečné zvládnutí vodního prostředí, které předpokládá osvojení sebezáchranných dovedností adekvátních věku a vztahující se na celou populaci, tedy i na osoby se specifickými potřebami. Následná plavecká gramotnost představuje bezpečné zvládnutí plaveckých dovedností pro možnost jejich celoživotního využívání, dominuje plavecká lokomoce, ale jde o další dovednosti, které lze využít ve velmi různorodých pohybových aktivitách ve vodě. S takto chápanou plaveckou gramotností souvisí i povědomí o benefitech, které přináší kontakt s vodním prostředím a pohybové aktivity v něm.

### **1.3.3 Plavecká výuka**

Podle Čechovské [4] v současnosti používané postupy toho, jak naučit jedince bezpečně zvládnout a mnohostranně využívat vodní prostředí, vycházejí z představy plavecké výuky jako procesu, ve kterém si jedinec osvojuje a rozvíjí dílčí a posléze komplexní plaveckou dovednost. Začínáme tzv. přípravnou plaveckou výukou, v závislosti na věku a připravenosti jedince může probíhat v raném věku i u dospělého začátečníka. Cílem této etapy je seznámit ho a adaptovat na podmínky vodního prostředí a dále zvládnout základní plavecké dovednosti, které jsou předpokladem pro další nácvik techniky některého z plaveckých způsobů.

Plavecká výuka se dnes obvykle zajišťuje prostřednictvím plaveckých škol. V těchto školách je zvykem testovat plaveckou gramotnost na začátku a na konci kurzu. Tuto praxi jsme mohli pozorovat v Plavecké škole v Jablonci nad Nisou. Žáci dostávají na konci kurzu mokré vysvědčení, viz **Příloha č. 4, 5 a 6**, kde mají zaznamenány jejich osobní plavecké dovednosti, kterých dosahovali na začátku a na konci kurzu.

Žáci se testují v dovednostech jako je splývání, potopení hlavy, výdrž pod vodou, skok do vody, v počtu uplavaných metrů apod. Podle záznamů, které si Plavecká škola Jablonec nad Nisou vede, se žáci zlepšují ve všech dovednostech zhruba o 40 – 55 %. Jde samozřejmě o individuální zlepšení. Výsledky jsou velice pozitivní, protože z tzv. neplavců se po 20i hodinovém kurzu stávají plavci.

Tyto skutečnosti velmi ovlivňují plaveckou gramotnost v naší republice. Jak se bude plavecká gramotnost dále vyvíjet je otázkou. Pokud si školy nebudou do svých ŠVP zařazovat plaveckou výuku, jejich žáci se pak jen stěží naučí plaveckým dovednostem. Jak zajistíme, aby v naší republice plavecká gramotnost neklesala není jasné. Můžeme jen doufat, že školy uváží svá rozhodnutí a budou i nadále zařazovat plaveckou výuku do ŠVP. Neměly by se stávat případy, kdy ředitel školy z nedostatku finančních prostředků kurz neuspořádá.

V této souvislosti se v rámci boje o zákazníka objevily zajímavé aktivity zdravotních pojišťoven. **Příloha č. 9**, pojišťovna na konci roku 2008 nabízela svým pojištěncům dvojnásobný příspěvek na plaveckou výuku pro děti do tří let. Podle zahraničních zkušeností lze v dalších letech předpokládat jejich zvýšený zájem o děti školního věku. Dále je možné z komerční sféry připomenout množící se nabídky výuky kurzu pro dospělé neplavce **Příloha č. 10**.

Plavecká gramotnost ochraňuje lidský život a zdraví, umožňuje zařadit pohybové aktivity ve vodě do pohybově aktivního životního způsobu od raného věku až do pozdního stáří, **Příloha č. 7**. Proto jí ve vzdělávání dětí a mládeže přikládáme mimořádný význam, patří do nezbytného vzdělávání a měla by být zajištěna péčí rodičů i školských institucí.

Jedním z hlavních cílů školní tělesné výchovy, jak uvádí Čechovská [8], je získat žáky pro celoživotní pohybové aktivity a uvést je do pohybově aktivního a zdravého životního stylu. Je snazší osvojovat si určitý životní styl v mladším věku, než měnit životní styl v pozdějších letech.



### **1.3.4 Sportovní školy**

Na základních školách s dobrými prostorovými podmínkami a s kvalitním personálním obsazením pedagogického sboru může ředitel školy zřídit třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy. Vzdělávací proces v nich probíhá podle učebního plánu programu Základní škola pro třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy, s hodinovou dotací 5 hodin týdně v 6. – 9. ročníku. Poznámky k tomuto učebnímu plánu umožňují pro sporty s ranou specializací, např. gymnastika, plavání, krasobruslení, udělení výjimky od MŠMT pro činnost sportovních tříd i v 3. – 5. ročníku základní školy.

V návaznosti na všestrannou sportovní přípravu ve třídách s rozšířenou výukou tělesné výchovy a při zajištění specializované sportovní přípravy smluvním sportovním klubem je zahájena činnost sportovních tříd. Sportovní třídy buď nejsou vůbec dotované nebo dotace poskytuje sportovní klub, sportovní svaz, MŠMT nebo obec.

Obdobným způsobem jak uvádí MŠMT [30] je zajištěna podpora přípravy sportovních talentů na školách s oborem gymnázium a gymnázium se sportovní přípravou. Současný stav se řídí rozvojovým programem této podpory platným od 1. ledna 2008. Program je zaměřen na plnění obsahového zaměření v souladu s usnesením vlády České republiky ze dne 14. července 1999, č. 718 Zásady komplexního zabezpečení státní sportovní reprezentace včetně systému výchovy sportovních talentů a má oporu v zákoně č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu, ve znění pozdějších předpisů.

Program má za cíl podporovat činnost sportovně talentovaných žáků, zejména jejich sportovní přípravu, formou diferencovaných vícenákladů. Jedná se o podporu nad rámec zajištění vzdělání, kterým se dosahuje stupně středního vzdělání s maturitní zkouškou a uskutečňuje se na školách s oborem gymnázium a gymnázium se sportovní přípravou nad rozsah standardního normativu.

Podle nám dostupných zdrojů bylo v České republice v roce 2004 v těchto třídách zařazeno celkem 27 584 žáků.

**Příloha č. 2**, počet žáků specializovaný na plavání byl 1402. Plavání je v pořadí sportovních škol podle počtu žáků na osmém místě, **Příloha č. 3**.

V seznamu základních škol s třídami s rozšířeným vyučováním tělesné výchovy zařazených do projektu Intenzifikace činnosti sportovních tříd bylo podle MŠMT [30] k 1. lednu 2006 uvedeno 17 základních škol, které umožňují žákům plaveckou specializaci. Na středních školách umožňuje návaznost 9 gymnázií.

## **2. Praktická část**

### **2.1 Cíl praktické části**

Cílem praktické části je analyzovat data zjištěná ze souboru, který je tvořen bývalými závodními plavci. Pro šetření jsme zvolili nestandardizovaný dotazník, jehož zpracování nám má objasnit důvody předčasného ukončení sportovní činnosti plavců a zjistit, zda plavání nějakým způsobem ovlivnilo jejich další život.

Naším úkolem je tedy sestavit dotazník, který bude zaměřen na zjišťování informací týkajících se plavecké závodní činnosti, její začátek, průběh a konec. Dále se zaměříme na důvody, které vedou k předčasnému ukončení této činnosti. Sledovat budeme také dobu po ukončení plavecké závodní činnosti a i to, jak bývalí plavci využívají svoje získané dovednosti a vědomosti. Dále je nutné rozeslat dotazník vybranému souboru. Následně budeme tyto informace zpracovávat a vyhodnocovat. Objasníme tak hlavní důvody, které vedou plavce k předčasným ukončením jejich závodní činnosti a také jejich následný vztah ke sportu.

### **2.2 Charakteristika souboru**

S ohledem na cíl praktické části musí respondent splňovat základní podmínku, tzn. plavec, který již ukončil závodní činnost. Dotazník jsme rozesílali plavcům u kterých jsme předpokládali, že již závodní činnost ukončili. Soubor jsme tedy tvořili záměrným výběrem. Celkem jsme rozeslali 95 dotazníků na emailové adresy. Nejsilnější věkovou skupinu tvoří respondenti roků narození od 1979 do roku 1988. Podařilo se nám zjistit několik odpovědí od starších ročníků. Ty jsme bez výjimky zahrnuli do celkového souboru.

Do zpracování souboru byl zahrnut různý počet respondentů, podle způsobů vyplnění dotazníků. Počet zpracovaných dotazníků je 52, resp. 54 v závislosti na poskytnutých údajích respondentů. Dva respondenti neuvodli ve kterém roce podali nejlepší výkon a navíc jeden z nich ještě neuvodl rok, kdy absolvoval svůj poslední závod. S ohledem na tvorbu otázek a jejich vyhodnocení jsme se rozhodli tyto dva dotazník zahrnout do zpracování.

Do zpracování nebyl zařazen jeden navracený dotazník od stále aktivního závodníka. Jelikož ještě neukončil závodní činnost nesplňuje základní parametr požadavku na respondenta, tj. ukončení plavecké závodní činnosti.

### **2.3 Použité metody**

Pro účely sběru dat jsme zvolili nejfrekventovanější metodu jejich zjišťování, kterou je nestandardizovaný dotazník. Dotazník, viz **Příloha č. 8**, tvořilo 12 otázek, které byly jak uzavřené, tak polozavřené. Záměrem bylo, aby respondenti měli možnost kromě nabízených odpovědí vyjádřit jiný názor. Úvod dotazníku byl zaměřen na základní údaje o respondentech, tj. pohlaví a věk, otázky 1 a 2. Dále byl dotazník orientován na čtyři části.

První část byla zaměřena na plaveckou závodní činnost, začátek a konec závodní kariéry, dosažení nejlepšího osobního výsledku a na to, zda byli respondenti žáky sportovních škol, otázky 3 – 7.

Ve druhé části dotazníku jsme zjišťovali důvod ukončení závodní činnosti. Otázka číslo 8 a u nejméně frekventované odpovědi její rozbor.

Třetí část dotazníku byla zaměřena na období po ukončení závodní činnosti. Na druh sportovní činnosti, kterou respondenti prováděli, do jednoho roku po ukončení závodní činnosti a kterou provozují v současnosti, na uplatnění dovedností a vědomostí z plavání do dnešní doby. Otázky 9 – 11.

Ve čtvrté části dotazníku jsme zjišťovali, zda by respondenti byli ochotni předávat své zkušenosti, otázka 12.

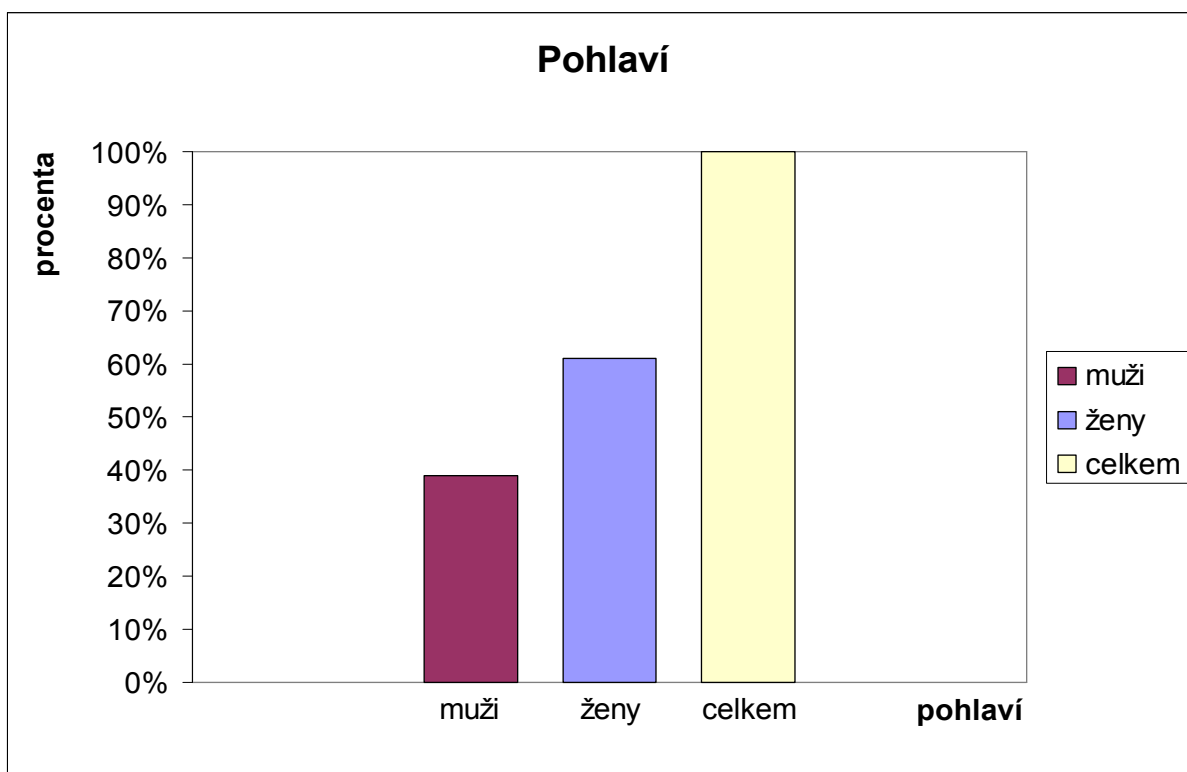
V závěru dotazníku měli respondenti možnost uvést jakékoli názory, připomínky, náměty a nápady vztahující se k tématu dotazníku.

Před vlastním šetřením nám za naší přítomnosti dotazník v tištěné podobě vyplnili tři respondenti. Podle jejich reakcí a dotazů jsme provedli finální úpravu některých otázek.

Dotazníky byly poté rozeslány s průvodním dopisem, na 95 emailových adres. Je velice pravděpodobné, že se prostřednictvím moderního media, internetu, dotazník dostal i k plavcům, kterým jsme jej nezaslali.

Očekávaná data jsme se rozhodli zpracovat do tabulek a grafů podle jednotlivých otázek. V grafech je vyjádřena četnost procenty. V případě polouzavřených otázek tam, kde to je účelné, jsem se rozhodli odpovědi zpracovat rovněž do tabulek.

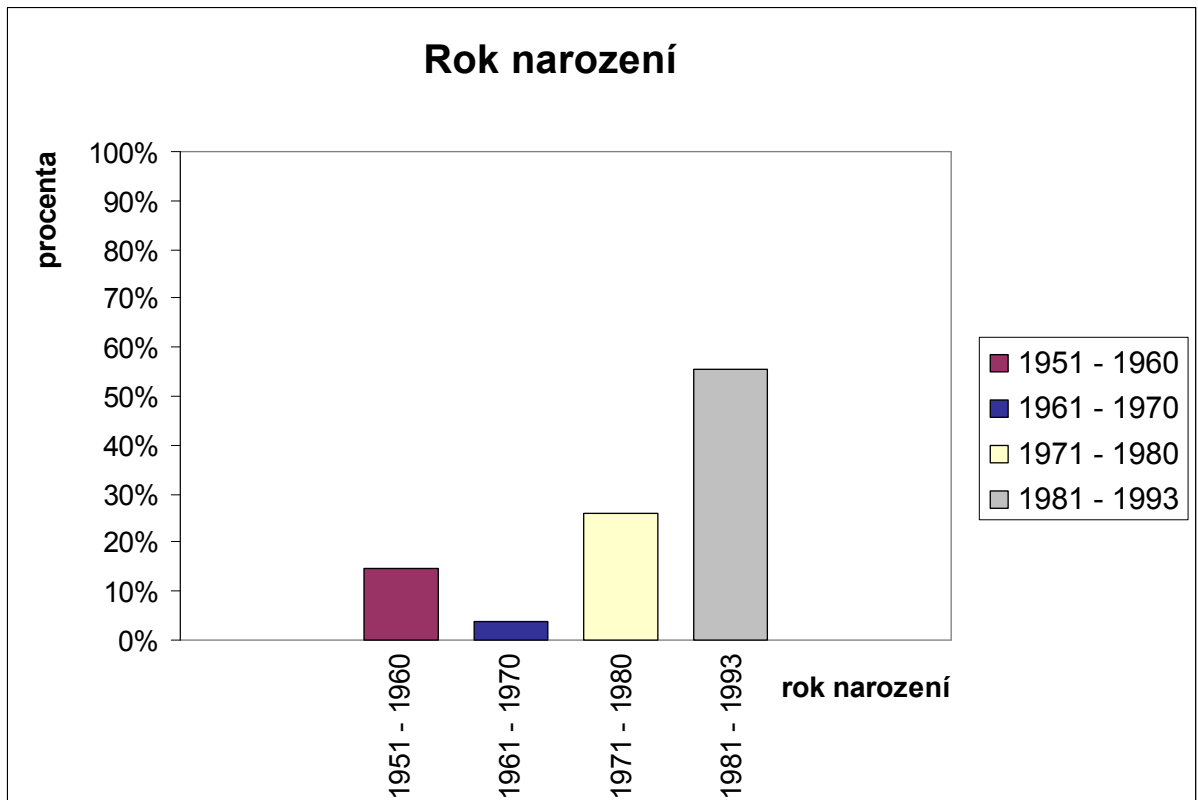
## 2.4 Zpracování údajů



**Graf 1:** Pohlaví respondentů

Žen je v souboru zastoupeno o 22% více než mužů.

Soubor tvořilo 33 žen a 21 mužů, tj. celkem 54 respondentů.



**Graf 2:** Rok narození respondentů

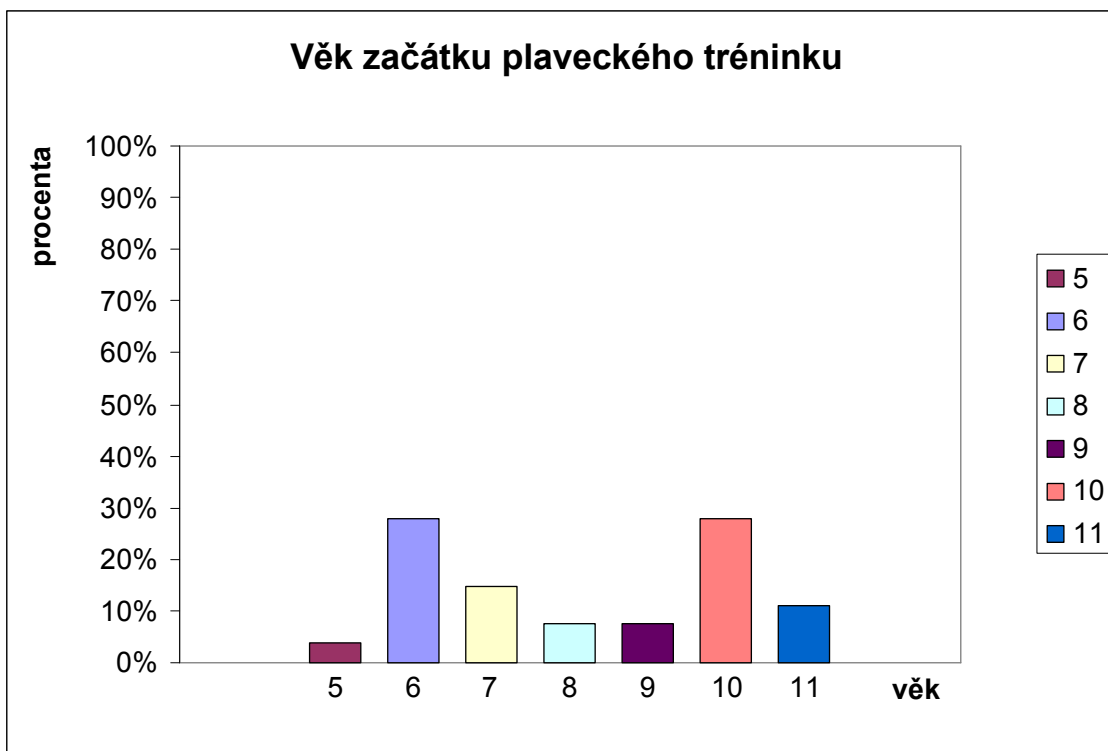
Skupiny ročníků narození jsou znázorněny v intervalu 10let.

Nejpočetněji jsou zastoupeny ročníky narození 1981, 1982, 1986 a 1987 a tvoří 37% souboru.

V intervalu 1971 – 1980 jsou nejvíce zastoupeny ročníky 1976 a 1979.

V intervalu 1951 – 1960 je to ročník 1959.

Počty respondentů narozených v jednotlivých ročnících jsou zřejmé z údajů uvedených v tabulkách, viz **Přílohy č. 11, 12 a 13**.



**Graf 3:** Věk začátku plaveckého tréninku.

Ve věku 6 let začínalo 28% respondentů s plaveckým tréninkem.

Stejný počet začínal ve věku 10 let.

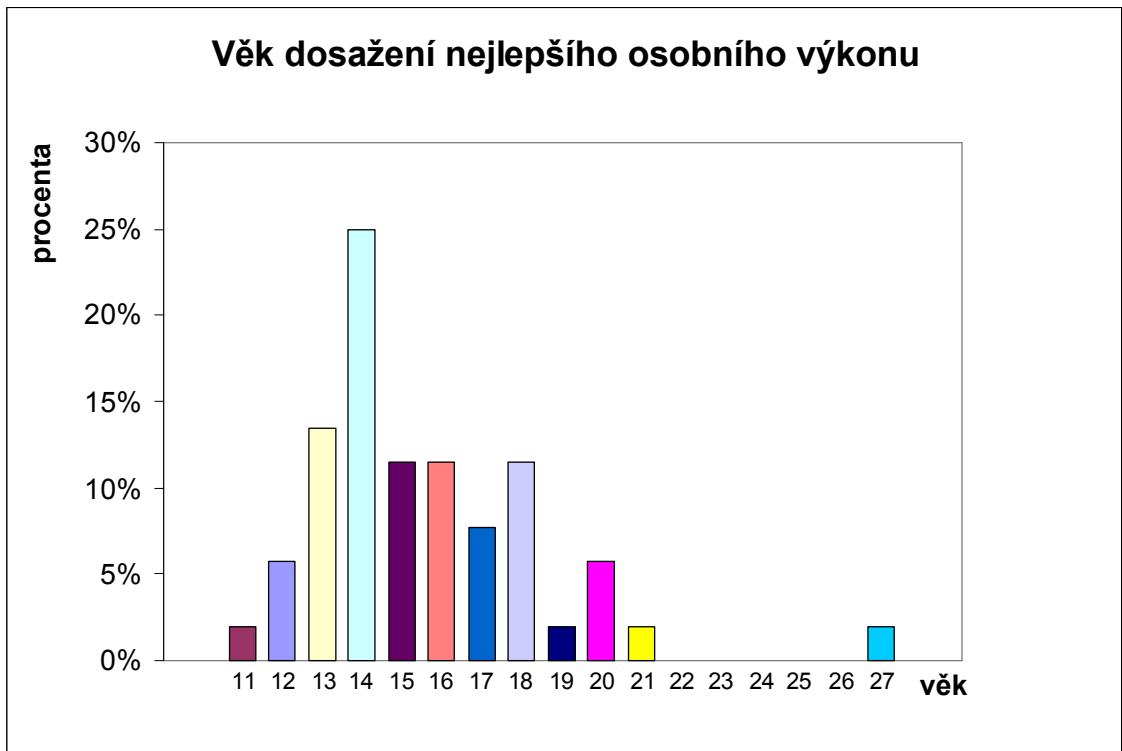
V pořadí následuje 7 let s 15% a potom 11 let s 11% z celkového počtu respondentů.

V 8 a 9 letech začínal stejný počet plavců, vždy 7%.

Nejméně plavců začínalo ve věku 5 let, tj. 4%.

V tabulce, viz **Příloha č. 13** je uveden rok narození a věk začátku plaveckého tréninku.





**Graf 4:** Věk dosažení nejlepšího osobního výkonu.

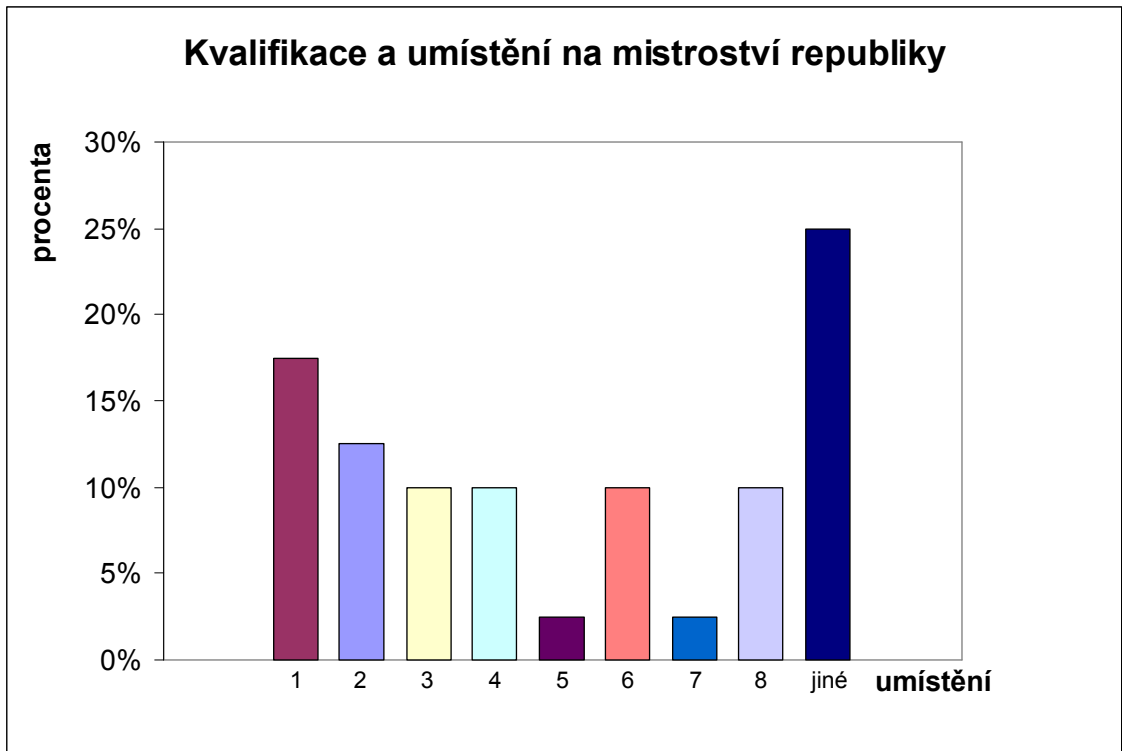
V tomto věku dosáhli plavci svého nejlepšího individuálního výkonu.

Do věku 17 let mělo nejlepší výsledky 70% plavců.

Ve 14 letech zaplavalo nejlepší výsledky 25% závodníků.

Nejpčetnější skupina dosáhla svého nejlepšího výkonu ve věku od 13 do 18 let, tj. 82%.

Ve 12 letech zaplavalo nejlépe 6% plavců a stejně tomu bylo ve 20 letech věku.



**Graf 5:** Kvalifikace a umístění na mistrovství republiky.

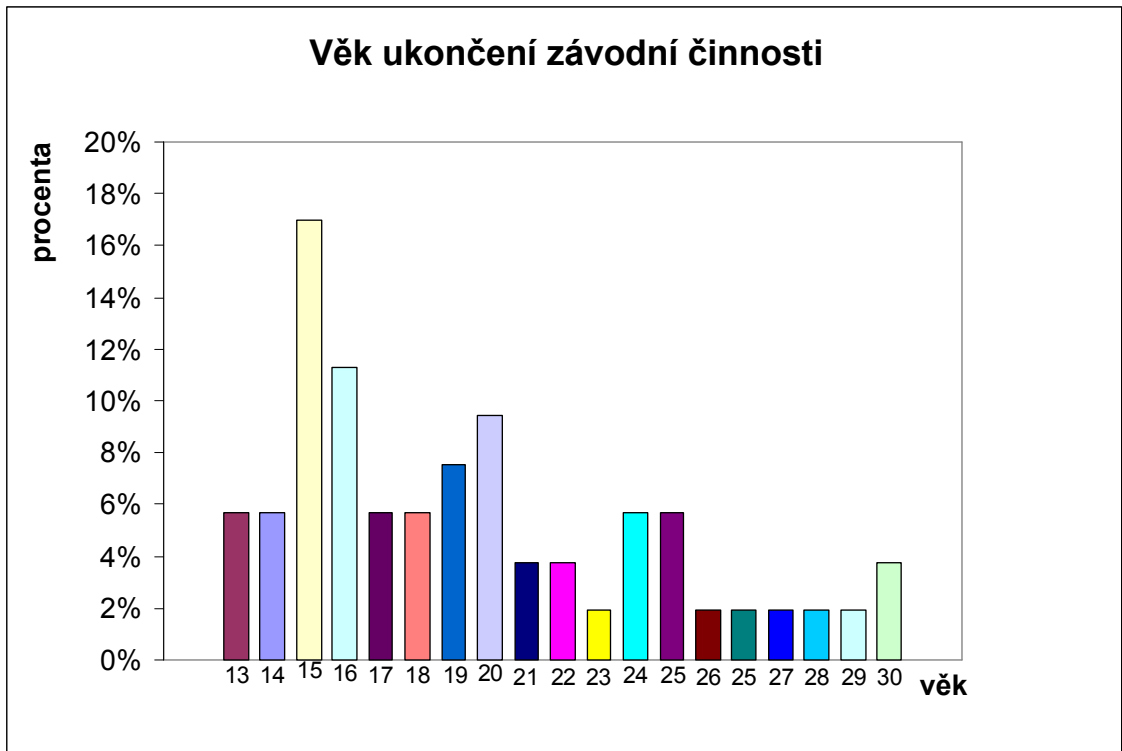
Počet a umístění respondentů, kteří se zúčastnili mistrovství republiky.

V období závodní činnosti respondentů se jich z celkového počtu 54 kvalifikovalo na mistrovství republiky 74%.

Ze 40, kteří se kvalifikovali jich 75% postoupilo do finále.

Na prvním místě se umístilo 18%, na druhém 13% a na třetím 10% respondentů.

Graf znázorňuje celkové počty umístění všech startujících.



**Graf 6:** Věk ukončení závodní činnosti

V tomto věku respondenti naposled startovali v plaveckém závodě.

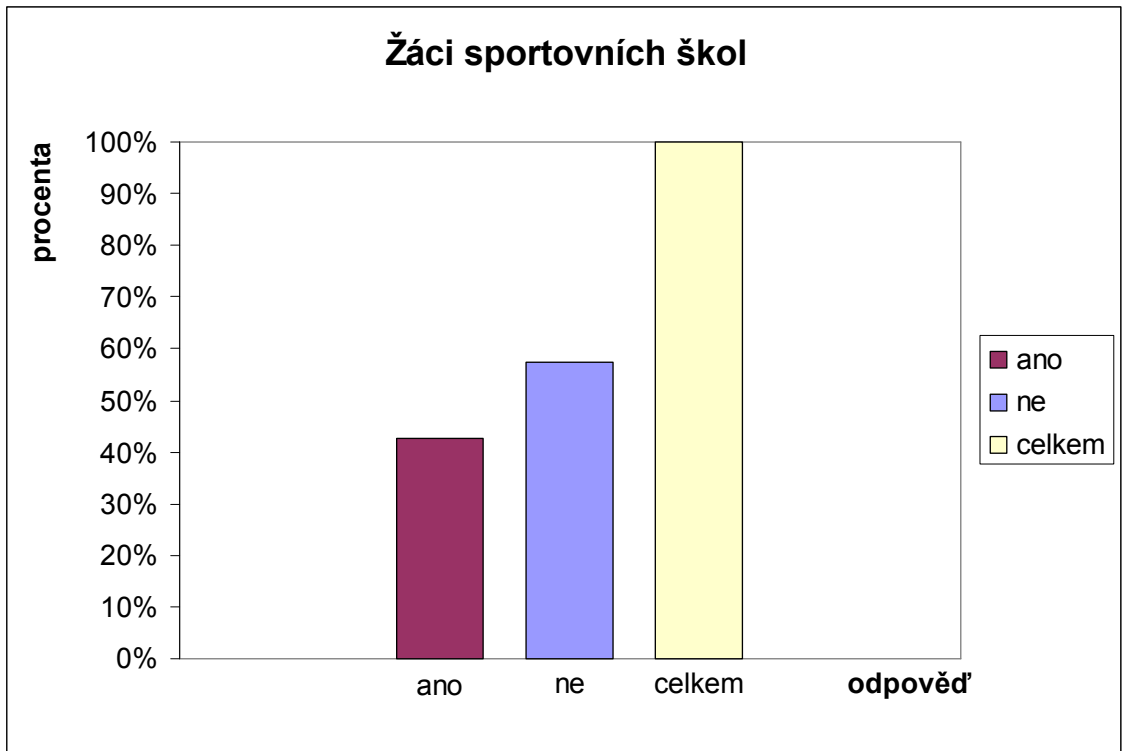
Do věku 17 let ukončilo závodní činnost 40% respondentů. Do věku 21 let 69%.

Nejvíce respondentů 17% naposledy startovalo v závodě v 15ti letech.

Ve věku 15 až 16 let ukončilo závodní činnost 28% respondentů. Ve věku 19 až 20 let 17%.

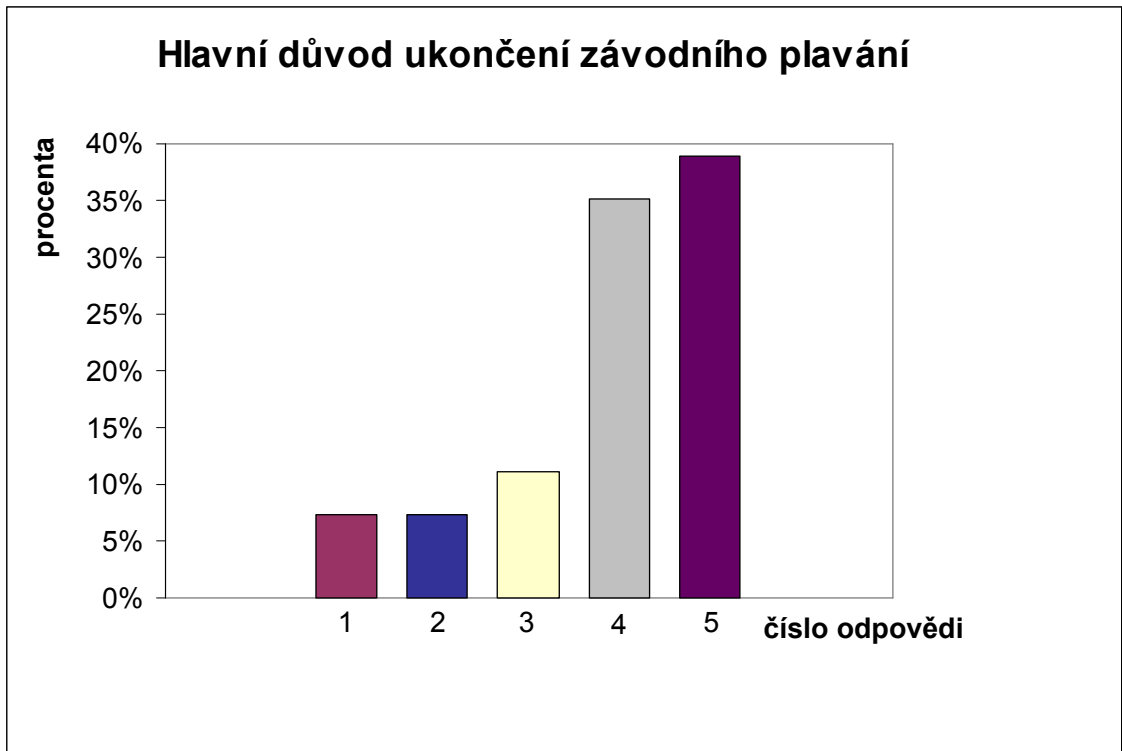
Ve věku 17 až 18 let ukončilo závodní činnost 12% respondentů. Stejný počet to byl také ve 13 až 14 letech a ve 24 až 25 letech.

V tabulce, viz **Příloha č. 12** je uveden rok narození a věk ukončení plavecké závodní činnosti.



**Graf 7:** Počet žáků sportovních škol

Základní školu s rozšířenou výukou tělesné výchovy specializovanou na plavání navštěvovalo 43% respondentů.



**Graf 8:** Hlavní důvod ukončení závodní činnosti

Důvody, které vedly respondenty k ukončení plavecké závodní činnosti.

Číslo, zvolená odpověď, její výskyt a odkaz na případnou konkretizaci:

1 pokles výkonnosti - 7%

2 náročnost studia a domácí přípravy - 7%

3 kolize rozvrhu školní výuky a tréninků - 12%

4 ztráta motivace - 35%, bližší vymezení ztráty motivace je uvedeno, viz **Tabulka 1** níže

5 jiný důvod 39%, další důvody jsou uvedeny, viz **Tabulka 2** níže a **Tabulka 3** je druh sportu v případech, kdy ho respondenti uvedli jako hlavní důvod v této položce.

**Tabulka 1:** Ukončení závodní činnosti z důvodu ztráty motivace

důvod ztráty motivace	počet odpovědí
nespokojenost s výkony	3
jiný sport-triatlon	2
zájem o jiné činnosti	2
zranění	1
studium	1
dojíždění	1
nezájem	1
rozpad kolektivu	1
nevhodný bazén	1

Respondenti blíže vymezili důvod ztráty motivace. Celkem takto konkrétně vymezilo ztrátu motivace 10 respondentů, tj. 19%, někteří z nich uvedli důvody dva. Dalších 9 respondentů, tj. 17%, kteří vybrali tuto položku motiv nevymezilo. Položka jiný sport – triatlon, odpověď má stejnou váhu jako v případě kdy respondent zvolil odpověď číslo 5 jiný důvod a ten konkretizoval tak, že se začal věnovat jinému sportu. Pořadí v tabulce odpovídá četnosti výskytu.

**Tabulka 2:** Ukončení závodní činnosti z jiného důvodu

jiný důvod ukončení závodního plavání	počet odpovědí
zdravotní problém	8
začal se věnovat jinému sportu	6
Zaměstnání	3
Studium	1
studium v zahraničí	1
nátlak trenéra	1
problémy s plaveckým svazem	1
nezájem o trénink	1
jiné zájmy než plavat	1
zábava a volný čas	1
Finance	1

Přehled uvedených důvodů při volbě odpovědi č. 5 jiný důvod. Konkrétní důvod uvedlo celkem 21 respondentů, tj. 39%, někteří z nich uvedli důvody dva a v tomto případě jsou oba v tabulce uvedeny. Problémy s plaveckým svazem způsobovaly respondentovi nejasnosti v měnicích se podmínkách pro nominace na mezinárodní závody. Pořadí v tabulce odpovídá četnosti výskytu.

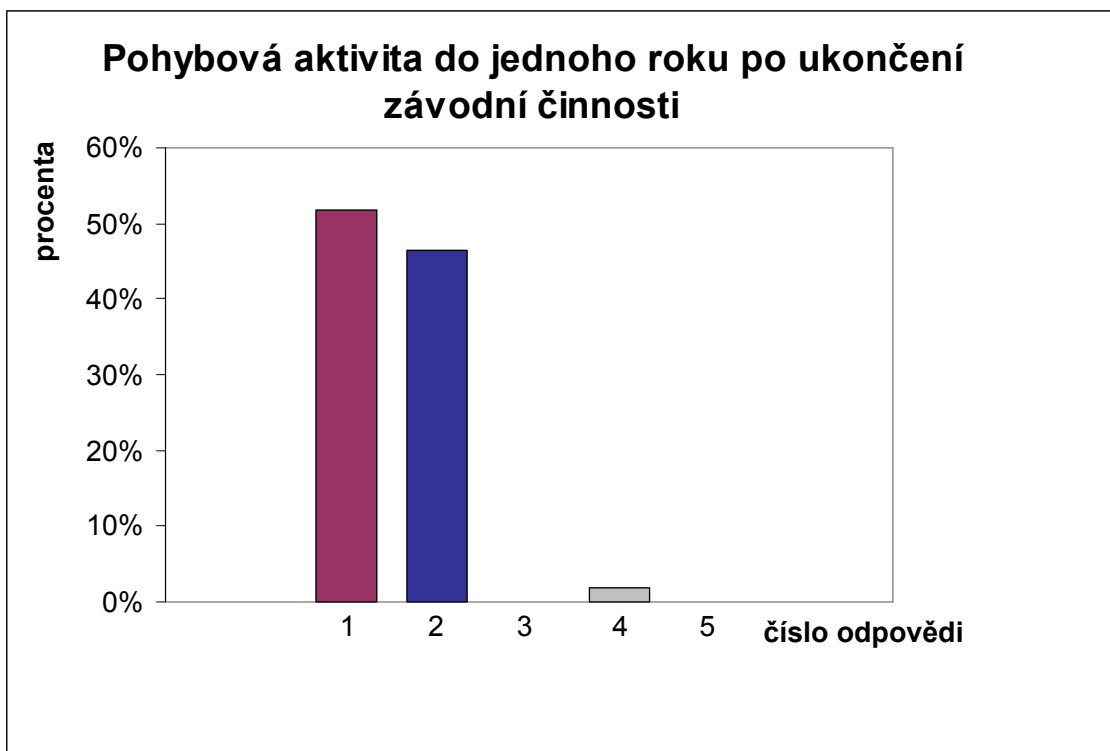
**Tabulka 3:** Ukončení závodní činnosti z důvodu provozování jiného sportu

<b>sportovní odvětví</b>	<b>počet odpovědí</b>
triathlon	4
kvadriathlon	1
rychlostní kanoistika	1
volejbal	1

Druh sportu uvedený při volbě odpovědi č. 5 jiný důvod, viz **Tabulka 2**.

Triathlon jako hlavní důvod při volbě této odpovědi uvedli 4 respondenti, tj. 7%.

S ohledem na bližší vymezení ztráty motivace při volbě odpovědi č. 4 viz **Tabulka 1**, uvedlo triathlon celkem 6 respondentů, tj. 11%. Z těchto se dva respondenti, tj. 4% triatlonu věnovali v plném rozsahu již v době před ukončením plavecké závodní činnosti.



**Graf 9:** Sportovní aktivita do jednoho roku po ukončení závodní činnosti

Sportovní aktivity, které respondenti prováděli nebo začali provádět do jednoho roku po ukončení plavecké závodní činnosti.

Číslo, zvolená odpověď, její výskyt a odkaz na případnou konkretizaci:

1 začal závodně provozovat jiný sport - 52%, druh sportu je uveden, viz **Tabulka 4** níže,

2 sportoval ve škole a ve volném čase - 46%,

3 cvičil pouze ve školní tělesné výchově - 0%,

4 ze zdravotních důvodů nemohl provádět tělesná cvičení a sport - 2%,

5 sport a pohyb neprovozoval a nevyhledával - 0%.

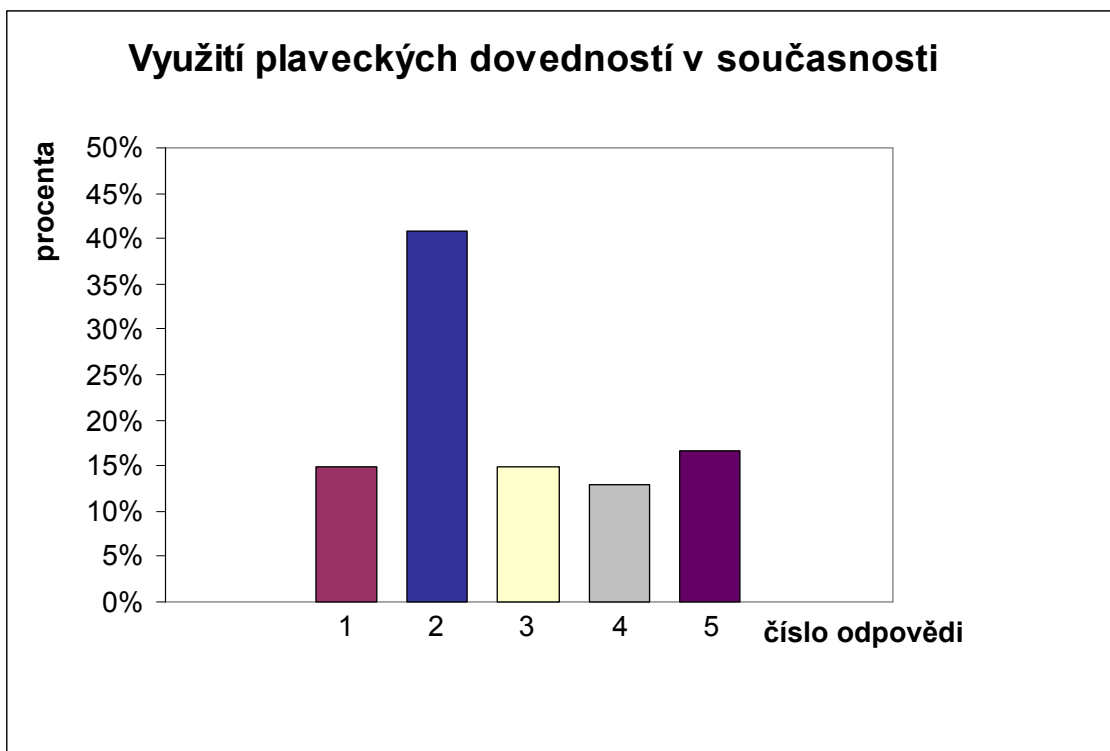


**Tabulka 4:** Druh sportu prováděný v roce ukončení závodní činnosti

<b>druh sportovního odvětví</b>	<b>počet odpovědí</b>
triathlon	9
atletika	2
veslování	2
jezdectví	2
ploutvové plavání	1
vodní pólo	1
podvodní ragby	1
moderní pětiboj	1
Kvadrathlon	1
rychlostní kanoistika	1
Kanoistika	1
horolezectví	1
Volejbal	1
Florbal	1
Aikido	1
taekwon-do	1
bojové sporty	1

Druh sportu, který respondenti začali provádět na závodní úrovni do jednoho roku po ukončení plavecké závodní činnosti.

Jeden respondent uvedl dva druhy sportu, oba jsou uvedeny v tabulce. V jednom případě uvedl respondent závodní tanec, který není odvětvím sportu a proto v tabulce uveden není. Pořadí v tabulce odpovídá četnosti výskytu.



**Graf 10:** Sportovní aktivity s využitím plaveckých dovedností v současnosti

Sportovní aktivity s využitím plaveckých dovedností, které respondenti provádějí v současnosti.

Číslo, zvolená odpověď, její výskyt a odkaz na případnou konkretizaci:

- 1 jako závodník v jiném sportu - 15%, druh sportu je uveden, viz **Tabulka 5** níže,
- 2 při kondičním plavání nebo účasti na plaveckých akcích pro veřejnost - 41%,
- 3 při pohybových aktivitách a rekreačním sportu, kde je plavání podmínkou - 15%,
- 4 jen v přírodě při koupání - 12%,
- 5 jinak - 17%, oblasti využití jsou uvedeny, viz **Tabulka 6** níže.

**Tabulka 5:** Současní závodníci využívající plavecké dovednosti v jiných sportech

<b>druh sportovní činnosti</b>	<b>počet odpovědí</b>
Triatlon	4
kanoistika - kondiční příprava	1
vodní záchranná služba	1

Sportovní činnosti, které respondenti v současnosti provozovali závodně a využívali při tom plavecké dovednosti.

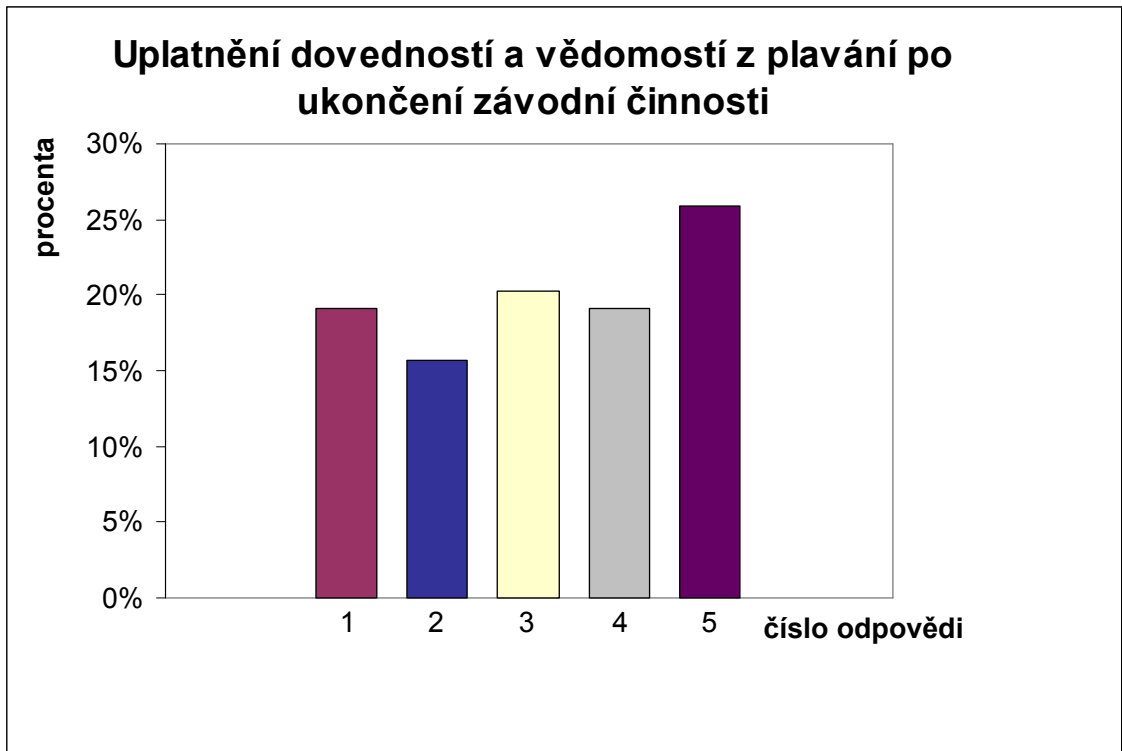
Aktivní závodníci byli triatlonisti - plavání je jednou z disciplin a kanoista, který využíval plavání jako tréninkový prostředek.

Vodní záchranná služba byla zařazena do této skupiny protože způsob využití plavání se nejvíce blíží činnostem vhodným pro volbu této nabízené odpovědi. Pořadí v tabulce odpovídá četnosti výskytu.

**Tabulka 6:** Současné využití plaveckých dovedností při sportovních aktivitách

<b>jiné využití plaveckých dovedností</b>	<b>Počet odpovědí</b>
pracuji jako trenér nebo učitel plavání	5
znovu jsem začal trénovat a závodím v kategorii masters	3
plavu pro udržení tělesné kondice	2
trénuji děti v oddíle	1
pracuji jako plavčík	1
Plavecké dovednosti využívám při aktivnímu odpočinku	1

Přehled činností při volbě odpovědi č. 5 jinak. Celkem uvedlo činnosti 9 respondentů, tj.17%, někteří z nich uvedli činnosti dvě, v takovém případě jsou v tabulce uvedeny obě. Pořadí v tabulce odpovídá četnosti výskytu.



**Graf 11:** Aktivity s využitím plaveckých vědomostí a dovedností od ukončení plavecké sportovní činnosti do současnosti.

Aktivity s využitím plaveckých vědomostí a dovedností, kterých se respondenti zúčastňovali od ukončení plavecké sportovní činnosti do současnosti.

Číslo, zvolená odpověď, její výskyt a odkaz na případnou konkretizaci:

1 trénování plavců - 19%,

2 trénování jiného sportu, kde je plavání jednou z disciplín - 16%, druh sportu je uveden, viz **Tabulka 7** níže,

3 výuka plavání ve sportovních nebo zájmových oddílech, klubech a spolcích - 20%,

4 výuka plavání ve škole, případně pomoc při této výuce - 19%,

5 jiné - 26%, další uvedené činnosti jsou obsaženy, **Tabulka 8** níže.

Respondenti měli možnost označit více položek, tzn. všechny činnosti, kterých se aktivně zúčastnili od doby ukončení závodní činnosti do dne vyplnění dotazníku. Počet činností, které jednotliví respondenti uvedli zobrazuje **Graf 11.1**.

**Tabulka 7:** Sporty ve kterých respondenti od ukončení plavecké sportovní činnosti do současnosti využívali vědomosti a dovednosti z plavání

druh sportovního odvětví	počet odpovědí
triatlon	4
synchronizované plavání	1
podvodní ragby	1
kanoistika	1
vodní záchranná služba	2

Vodní záchranná služba a kanoistika jsou zařazeny v tomto výčtu sportovních odvětví s ohledem na způsob využití plavání, které respondenti uvedli. Na jeho význam z hlediska zjišťované aktivity tj. kde při trénování použili vědomosti a dovednosti získané v době plavecké sportovní činnosti.

**Tabulka 8:** Jiné činnosti ve kterých respondenti od ukončení plavecké sportovní činnosti do současnosti využívali vědomosti a dovednosti z plavání

jiné činnosti na kterých se podílel	počet odpovědí
učil plavat v rodině nebo kamarády	4
učil plavat na dětském táboře	1
připravoval kamarády na plavecké testy pro HZS	1
rozhodčí plavání	1
organizace plaveckých závodů	1
aktivní jsem nebyl, ale rád bych se něčeho zúčastnil	2
doposud jsem aktivní nebyl	8

Přehled činností a zjištěná pasivita při volbě odpovědi č. 5 jiné.

Celkový počet respondentů, kteří byli doposud pasivní je 10, tj. 19%.

HZS - Hasičský záchranný sbor.



**Graf 11.1:** Počet druhů aktivit s využitím plaveckých vědomostí a dovedností za období od ukončení plavecké sportovní činnosti do současnosti uvedených jedním respondentem.

Počet druhů aktivit, kterých se respondenti zúčastňovali a využili při nich vědomosti a dovednosti z plavání za období od ukončení plavecké sportovní činnosti do současnosti.

Počet epizod a výskyt:

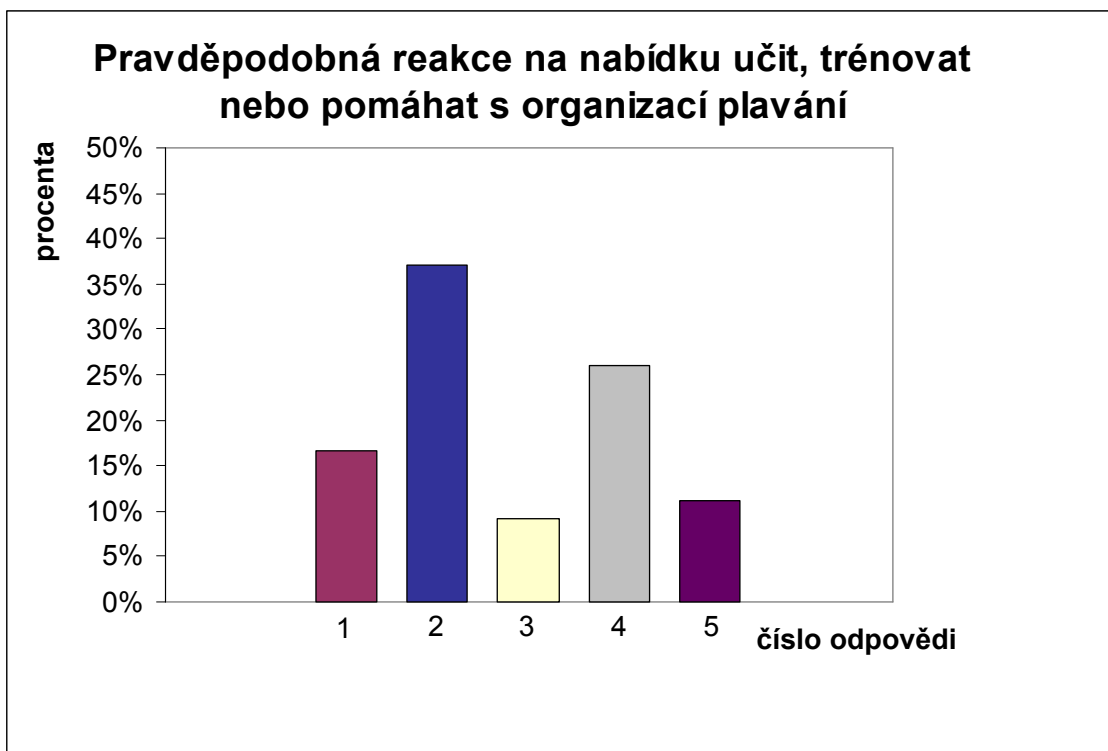
1 jedna epizoda – 66%,

2 dvě epizody – 13%,

3 tři epizody – 8%,

4 čtyři epizody – 11%,

5 pět epizod - 2%.



**Graf 12:** Pravděpodobná reakce na nabídku učit, trénovat nebo pomáhat s organizací plavání.

Předpokládaná reakce respondentů v situaci kdy jim bude nabídnuto nebo budou vyzváni k účasti na učení a trénování plavání nebo pomoci při organizování plavání.

Číslo, zvolená odpověď a její výskyt:

1 nabídku bych rád přijal – 17%,

2 nabídku bych zvážil a pak se rozhodnul - 37%,

3 nabídku bych přijal v případě, že by byla finančně odměněna – 9%,

4 nabídku bych odmítnul z časových důvodů – 26%,

5 jiné – 11%, z toho dva respondenti, tj. 4% byli učitelé plavání a jeden, tj. 2% trenérem mládeže. Přijetí nabídky podmiňoval jeden respondent možností absolvování kurzu první pomoci a jeden respondent upřesnil období kdy by nabídku rád přijal - vhodným věkem vlastních dětí, které chce k plavání přivést. Po splnění jejich podmínek by celkem přijalo nabídku 11 respondentů, tj. 20%. Jeden respondent, tj. 2% uvedl, že neví, nemá čas a plave jen sám pro udržení kondice.

## 2.5 Interpretace výsledků

Graf 1, žen je v souboru zastoupeno o 22% více než mužů z důvodu vyšší návratnosti dotazníku z jejich strany.

Graf 2, nejpočetněji jsou zastoupeny ročníky narození 1981, 1982, 1986 a 1987 a tvoří 37% souboru na základě osobně získaných kontaktů z doby aktivní sportovní činnosti.

Graf 3, začátek plaveckého tréninku, zjištěný věk počátku tréninku koresponduje se zahájením školní docházky na I. a II. stupeň základní školy, který považujeme za počátek závodní činnosti plavce. Začátek školní docházky a postup do pátého ročníku základní školy je z průzkumu zřetelný. V etapě přípravného tréninku zahajuje plavec svoji sportovní kariéru.

Graf 4, v tomto věku dosáhli plavci svého nejlepšího individuálního výkonu. Nejčastěji tak bylo dosaženo v závodech na mistrovství republiky. Umístění a počet respondentů, kteří startovali jsou uvedeny v Grafu 5 - Kvalifikace a umístění na mistrovství republiky. V porovnání s věkem držitelů českých rekordů, Příloha č. 1 a Graf 10 je zřejmé, že pouze respondenti s udaným věkem od 17 do 27 let odpovídají jejich věkovému průměru. Nejpočetnější skupina respondentů dosáhla svého nejlepšího výkonu již ve věku od 13 do 18 let.

Graf 6, věk ukončení závodní činnosti, považujeme jej za rok, kdy ukončuje plavec svoji sportovní kariéru, věk posledního startu v závodě. Nejvyšší počet respondentů ukončil závodní kariéru v 15 letech, což představuje 17%. Uvedená skutečnost nesouvisí s ukončením základní školy a přechodem na střední školu, ale spíše se ztrátou motivace a přechodem na jiný druh sportovní činnosti.

Graf 7, znázornění počtu žáků, kteří navštěvovali základní školu s rozšířenou výukou tělesné výchovy a žáků, kteří takové školy nenavštěvovali. Základní školu bez rozšířené výuky tělesné výchovy navštěvovala většina z respondentů, přesto tato skutečnost neovlivnila jejich pozitivní vztah ke sportu.



Graf 8, hlavní důvod ukončení závodní činnosti, jako hlavní důvod ukončení sportovní činnosti byla respondenty uvedena ztráta motivace a jiný důvod, spočívající ve zdravotních problémech a přechodem na jiný druh sportu. Uvedené důvody ukončení plavecké závodní činnosti neměly negativní dopady na vztah dotazovaných k plavání a představují významný potenciál k dalšímu využití v učení, trénování a pomoci při organizaci plavání. Pozitivní vztah k uvedené následné činnosti vyslovilo 54% respondentů, jak potvrzuje Graf 12.

Graf 9, zaznamenává pohybovou aktivitu respondentů do jednoho roku po ukončení jejich závodní činnosti v procentech. Poskytnuté údaje potvrzují pozitivní vztah ke sportům, jejichž významnou součástí je právě plavání, jako např. triatlon.

Graf 10, sportovní aktivity s využitím plaveckých dovedností v současnosti, opětovně většina respondentů uvádí vysokou účast na kondičním plavání nebo účast na plaveckých akcích pro veřejnost, jedná se o 41% a dalších 30% respondentů využívá svých plaveckých dovedností v odvětvích, kde je aktivní plavání podmínkou.

Graf 11, aktivity s využitím plaveckých vědomostí a dovedností od ukončení plavecké sportovní činnosti do současnosti. Cílem této oblasti bylo zjistit, na jakých činnostech se oslovení respondenti podíleli. Podle získaných odpovědí se jedná jak o trénování plavců, o trénování jiných sportů, kde je plavání jednou z disciplín, tak i o výuku plavání. Respondenti opětovně potvrdili svůj pozitivní vztah k původnímu sportovnímu odvětví. Z provedeného průzkumu rovněž vyplývá skutečnost, že respondenti starší věkové kategorie uvedli více možností, ve kterých uplatnili v praxi získané dovednosti a znalosti.

## 2.6 Doporučení pro praxi

Z dotazníkového šetření vyplývá, že respondenti využívají svoje dovednosti a znalosti ze své závodní plavecké činnosti. Většina však tyto dovednosti využívá pro pohybové aktivity, které vykonávají v rámci jiné závodní činnosti nebo jen jako součást volnočasových aktivit. Respondenti ale také uplatňují svých dovedností ještě při výuce, trénování nebo pomoci při organizaci plavání.

V otázce číslo 12 jsme se dotazovali respondentů, zda by měli zájem o nabídku učení, trénování nebo pomoci při organizování plavání. Z oslovených respondentů 17% odpovědělo, že by takovou nabídku přijali a 37% z oslovených by tuto nabídku zvažilo, jedná se tedy o velmi významnou část zúčastněných.

Realizované zjištění je velmi důležité. Právě tyto respondenti představují významný potenciál pro zajištění prevence proti plavecké negramotnosti. Mají dostatečné zkušenosti a dovednosti pro tuto práci a především chuť a elán se této problematice dále věnovat.

Jak vyplývá z odpovědí starších respondentů, bývalí plavci se ve většině případech podobné práci věnovat začnou. Je ale nutné čekat, než bývalí plavci zestárnou?

### 3. Závěr

Plavání patří k individuálním sportům, ve kterých se setkáváme s předčasným ukončením závodní činnosti. I podle našeho šetření vyplývá, že plavání k těmto sportům i nadále patří. Podle výsledků šetření ukončují závodní činnost plavci nejvíce ve věku 15ti let, což není ve věku po vrcholové etapě tréninku a proto jsou tato ukončení nazývána předčasná. Práce se pokusila analyzovat příčiny takového ukončení.

O závažnosti problému svědčí výsledky, které vypovídají o ukončení závodní činnosti nejčastěji v 15ti a 16ti letech. Je ale pravdou, že Jurák [19] uvádí, že mezi nejčastější příčiny, které vedou k ukončení kariéry patří náročnost studia v posledním ročníku základní školy, zdravotní potíže, problémy spojené s psychickým a fyzickým zatěžováním. Podle našeho šetření se na první místa řadí ztráta motivace a dále respondenti uváděli zdravotní problémy a přechod k jinému závodnímu sportu a to nejvíce k triatlonu. Přechod k jinému závodnímu sportu velice souvisí právě se ztrátou motivace.

Žádný z respondentů v souvislosti s ukončením závodní činnosti neuvedl jako důvod problémy spojené s fyzickým zatěžováním v tréninku. To je posun od doby, kdy se touto problematikou zabýval Jurák [19]. Můžeme tedy usuzovat, že se mění přístup k tréninkovým metodám a ustupuje se od rané specializace k tréninku odpovídající vývoji. Trénink tedy není zaměřen na vysokou výkonnost v co nejkratší době, ale na výkonnost, která je přiměřená věku. Tvrdost a cílevědomost vystřídal trénink odpovídající mentalitě věkového stupně. Napětí, vážnost, vyhraněnou racionalizaci a tlak na výkon vyměnila radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků a přiměřené ocenění.

Diplomová práce pravděpodobně nevyřeší problematiku předčasného ukončení plavecké závodní činnosti, ale vyplývá z ní potřeba soustředit se právě na příčiny ztráty motivace.

To nepochybně souvisí i s doporučeními, které uvedla Píštělová [20], podle jejího šetření ztráta motivace úzce souvisí s trenérskou prací a doporučuje věnovat zvýšenou pozornost vzdělávání trenérů a snažit se vést tréninky podle nejnovějších trendů.

Víme, že problém předčasného ukončení plavecké závodní činnosti nebude vyřešen ze dne na den, ale využitím našeho šetření v praxi by mohlo vést ke změnám v přístupu k tomuto problému.

Dále bychom rádi zmínili důležitost využití bývalých plavců v praxi. S dnešními změnami v organizaci školní výuky je nutné se zamyslet nad tím, jak zajistíme, aby dále neklesala plavecká gramotnost. Na základě šetření zjištěná skutečnost, že 54 % respondentů, bývalých plavců, by mělo zájem se dále podílet na výuce, trénování nebo pomoci při organizování plavání, svědčí o významném potenciálu a příležitosti oslovit tyto bývalé plavce a významným způsobem využít jejich získaných dovedností a znalostí k udržení celkové plavecké gramotnosti společnosti a jejímu trvalému zlepšování.

Domníváme se, že výsledky průzkumu splnily cíl a úkoly diplomové práce, tj. shromáždit relevantní studijní materiály vypovídající o důvodech a příčinách předčasného ukončení závodní plavecké činnosti, které umožňují dále zjistit, zda tato sportovní činnost ovlivnila další život plavce a v neposlední řadě analyzovat tyto údaje.

## 4. Literatura

1. BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 382-146-93.
2. BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-990-X.
3. ČECHOVSKÁ, I. O vztahu tělesné zdatnosti a pohybové aktivity. *Tělesná Výchova a Sport Mládeže*, 2008, č.2.
4. ČECHOVSKÁ, I. MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-9049-1
5. ČECHOVSKÁ, I. Plavecká gramotnost. *Tělesná Výchova a Sport Mládeže*, 2008, č.8.
6. ČECHOVSKÁ, I. Proměny plavecké sportovní kariéry. *Tělesná Výchova a Sport Mládeže*, 2005, č.2.
7. ČECHOVSKÁ, I. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů*. Praha: PedF UK, 1998. ISBN 80-7184-784-4.
8. ČECHOVSKÁ, I. Tělopraha 2008. *Tělesná Výchova a Sport Mládeže*, 2008, č. 7
9. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7184-141-2.
10. DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Nakladatelství Karolinum 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
11. DOVALIL, J. a kol. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia 1982 ISBN 27-028-82.
12. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760.
13. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 stran. ISBN 80-85931-79-6.
14. VLASTIMIL, H. *Věkový profil plavců a plavkyň České republiky v období 2000-2004*. Praha 2007. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce I. Čechovská
15. HOCH, M. a kol. *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha: SPN, 1983. ISBN 14-171-83.

16. HRABÁNEK, P. *Prognóza světových rekordů v plavání pro rok 2010 s výhledem do roku 2020*. Praha, 2004. Vedoucí práce I. Čechovská.
17. CHOUTKA, M. DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1987. ISBN 27-030-87.
18. CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN, 1976. ISBN 14-686-76.
19. JURÁK, D. *Ukončení plavecké kariéry dětí sportovních tříd*. Praha, 1997. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce I. Čechovská.
20. PIŠTĚKOVÁ, P. *Důvody předčasného ukončení sportovní kariéry u žáků plaveckých tříd*. Praha, 2007. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce D. Jurák.
21. SLEPIČKA, P. HOŠEK, V. HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9
22. SRB, V. CHAJDA, L. ŠTEFL, L. ŠTOCHL, F. *Pravidla plavání a dálkového plavání*. Praha: ČSTV, 1995.
23. *Svět pojištěnce*. zima 2008, Praha: ORA Print 2008 s. 4- 5.
24. SVOBODA, B.: *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.

Elektronické zdroje:

25. *Bílá kniha o sportu* Dostupné na WWW: <<http://www.msmt.cz/sportbila-kniha-o-sportu>>  
[http://www.msmt.cz/files/pdf/SPRVPZV\\_platny\\_dokument.pdf](http://www.msmt.cz/files/pdf/SPRVPZV_platny_dokument.pdf)
26. Český statistický úřad: Dostupné na WWW: [www.czso.cz](http://www.czso.cz)
27. Sportovní školy a školy se sportovními třídami v členění podle druhů sportů dostupné na WWW: <http://www.czso.cz/csu/2005edicniplan.nsf/p/3301-05>
28. Český svaz plaveckých sportů: Dostupné na WWW: [www.cspz.cz](http://www.cspz.cz)
29. Český svaz tělovýchovy a sportu: Dostupné na WWW: [www.cstv.cz](http://www.cstv.cz)
30. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Dostupné na WWW: [www.msmt.cz](http://www.msmt.cz)
31. *Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání* [online]. Praha : Výzkumný ústav pedagogický, 2004 Dostupné na WWW:  
[http://www.rvp.cz/soubor/RVPZV\\_2007-07.pdf](http://www.rvp.cz/soubor/RVPZV_2007-07.pdf)

32. ROZTOČIL, T., STLOUKALOVÁ, B. *Plavání jako součást školní tělesné výchovy*. Hradec Králové. Univerzita Hradec Králové. Pedagogická fakulta. Dostupné na WWW:  
<http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/stloubri/Plav%C3%A1n%C3%AD%20jako%20sou%C4%8D%C3%A1st%20%C5%A1koln%C3%AD%20t%C4%9Blesn%C3%A9%20v%C3%BDchovy.doc>
33. Zákon č. 561/2004 Sb. Dostupné na WWW:  
[http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakony/Uplne\\_zneni\\_SZ\\_317\\_08.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/zakony/Uplne_zneni_SZ_317_08.pdf)
34. Zákon č. 454/2006 Sb. Dostupné na WWW:  
[http://www.msmt.cz/uploads/soubory/sb148\\_06.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/sb148_06.pdf)
35. Zákon č. 48/2005 Sb. Dostupné na WWW:  
[http://www.msmt.cz/uploads/soubory/sb011\\_05.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/sb011_05.pdf)
36. *Zvláštní Eurobarometr 2004: Občané Evropské unie a sport.*

## **5. Přílohy**

Příloha č. 1 Věk držitelů českých rekordů ke dni 31. 12. 2004

Příloha č. 2 Sportovní školy a školy se sportovními třídami v členění podle druhů sportů

Příloha č. 3 Sportovní školy a školy se sportovními třídami v členění podle počtu žáků

Příloha č. 4 Mokrý vysvědčení – plavec začátečník

Příloha č. 5 Mokrý vysvědčení – plavec potápěč

Příloha č. 6 Mokrý vysvědčení – hodnocení plaveckých dovedností

Příloha č. 7 Ilustrační fotografie – plavání sport pro všechny

Příloha č. 8 Dotazník

Příloha č. 9 Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky – propagační materiál

Příloha č. 10 Kurz pro dospělé neplavce – přihláška

Příloha č. 11 Rok narození a délka plavecké sportovní kariéry

Příloha č. 12 Rok narození a věk ukončení plavecké závodní činnosti

Příloha č. 13 Rok narození a věk začátku plavecké závodní činnosti

Příloha č. 14 Průvodní dopis



Příloha č. 1 Věk držitelů českých rekordů ke dni 31. 12. 2004

disciplíny	muži		ženy		muži a ženy
	věkový průměr (2000 – 2004) krátký bazén	věkový průměr (2000 – 2004) dlouhý bazén	věkový průměr (2000 – 2004) krátký bazén	věkový průměr (2000 – 2004) dlouhý bazén	
50m VZ	26,4	25,0	23,8	25,5	25,2
100m VZ	21,6	21,0	24,2	24,3	22,8
200m VZ	19,2	19,5	24,2	21,0	21,0
400m VZ	19,4	22,0	19,0	25,0	21,4
800m VZ	22,4	25,0	19,0	21,0	21,9
1500m VZ	25,0	19,0	17,0	19,8	20,2
50m Z	20,0	22,4	23,8	24,8	22,8
100m Z	24,0	21,0	23,8	24,6	23,4
200m Z	20,4	21,0	17,4	18,6	19,4
50m P	28,0	28,0	17,4	18,8	23,1
100m P	27,8	27,0	20,4	18,0	23,3
200m P	27,9	28,0	23,0	21,8	25,2
50m M	28,0	28,0	23,6	25,8	26,4
100m M	27,0	24,0	25,4	23,2	24,9
200m M	28,0	29,6	27,8	28,2	28,4
100m PZ	23,6	-	22,4	-	23,0
200m PZ	23,8	25,0	20,0	21,8	22,7
400m PZ	22,0	21,0	24,0	22,6	22,4

Příloha č. 2 Sportovní školy a školy se sportovními třídami v členění podle druhu sportu

Druh sportu	Žáci		Trenéři 1)		
	celkem	z toho dívky	z povolání	na dohodu	dobrovolní
atletika	4 000	1 902	35,1	4,0	-
badminton	57	33	-	-	-
baseball	84	38,0	0,4	0,2	-
basketbal	2 262	1 032	15,6	2,5	1,0
biatlon	143	53	4,5	-	-
cyklistika	94	31	4,5	-	-
fotbal	4 800	171	-	-	-
házená	1 412	430	1,0	-	-
judo	152	50	4,7	-	-
kanoistika	12	5	1,0	-	-
krasobruslení	6	4	-	-	-
lední hokej	3 847	80	-	-	-
lukostřelba	11	2,0	-	-	-
lyžování	992	419	13,6	-	-
moderní gymnastika	82	82	2,0	-	-
orientační běh	83	31	2,7	-	-
ostatní sporty	574	268	-	-	-
plavání	1 402	656	13,4	1,0	1,0
pozemní hokej	55	13	-	-	-
softball	133	57	-	-	-
sportovní gymnastika	437	309	4,5	-	-
sportovní střelba	18	8	3,0	-	-
stolní tenis	27	5	-	-	-
taekwondo	4	1	-	-	-
tenis	182	88	4,2	-	-
triatlon	11	5	-	-	-
veslování	2	-	-	-	-
vodní polo	17	10,0	-	-	-
volejbal	2 832	1 818	12,7	2,0	-
všeobecná tělesná výchova	3 670	1 688	17,8	22,0	10,0
zápas	121	40	-	-	-
moderní pětiboj	62	25	-	-	-
<b>CELKEM</b>	<b>27 584</b>	<b>9 354</b>	<b>141,6</b>	<b>31,7</b>	<b>12,0</b>

Příloha č. 3 Sportovní školy a školy se sportovními třídami v členění podle počtu žáků

Druh sportu	Pořadí podle počtu žáků	Žáci			
		Celkem	Z toho dívky	Procento z celkového počtu	
				Dívky	Chlapci
fotbal	1	4 800	171	4	96
atletika	2	4 000	1 902	48	52
lední hokej	3	3 847	80	2	98
všeobecná tělesná výchova	4	3 670	1 688	46	54
volejbal	5	2 832	1 818	64	36
basketbal	6	2 262	1 032	46	54
házená	7	1 412	430	31	69
plavání	8	1 402	656	47	53
lyžování	9	992	419	42	59
ostatní sporty	10	574	268	47	53
sportovní gymnastika	11	437	309	71	29
tenis	12	182	88	48	52
pozemní hokej	13	55	13	24	76
biatlon	14	143	53	37	63
softball	15	133	57	43	57
zápas	16	121	40	33	67
cyklistika	17	94	31	33	67
baseball	18	84	38	45	55
orientační běh	19	83	31	37	63
moderní gymnastika	20	82	82	100	0
moderní pětiboj	21	62	25	40	60
badminton	22	57	33	58	42
judo	23	152	50	33	67
stolní tenis	24	27	5	19	81
sportovní střelba	25	18	8	44	56
vodní polo	26	17	10	59	41
kanoistika	27	12	5	42	58
lukostřelba	28 - 29	11	2	18	82
triatlon	28 - 29	11	5	46	54
krasobruslení	30	6	4	67	33
taekwondo	31	4	1	24	36
veslování	32	2	-	0	100
<b>CELKEM</b>		<b>27 584</b>	<b>9 354</b>		



Plavecká škola  
Jablonec nad Nisou

# mokrý vysvědčení

jméno \_\_\_\_\_

**Co jsem uměl:**

potopím  
hlavu

splyvám

uplavai  
jsem

 m

**Co jsem se naučil a umím:**

vydržím pod vodou

vteřin

splyvám  
s po-  
můčkou

splyvám  
na břisku

splyvám  
na zádech

umím  
hříbeček

vylovím puk

z 70 cm   
z 120 cm

skočím do  
hloubky

70 cm   
120 cm   
160 cm

uplavu

 m

v malém bazénu   
ve velkém bazénu

**Celková známka:**



učitel(ka) plavání: \_\_\_\_\_ dne: \_\_\_\_\_



jméno \_\_\_\_\_

**Počáteční stav:**

uplavat jsem  m

vytrvalost 10 min.

**Konečný stav:**

uplavu  m

vytrvalost 10 min.

skočím šipku z bloku

uplavu pod vodou  m

vylovím puků z 1,6 m  ks

čas 25 m

čas 50 m

**Hodnocení:**

kraul

znak

prsa

**Celková známka:**

učitel(ka) plavání: \_\_\_\_\_ dne: \_\_\_\_\_



<b>Hodnocení plaveckých dovedností</b>		
<b>neplavec</b>		■ uplavu méně než 10 m
<b>plavec</b>	<i>začátečník</i>	■ uplavu 10 až 50 m
	<i>dobrý</i>	■ uplavu až 200 m ■ čas na 25 m: 35 s ■ vylovím puk z hloubky 1,20 m
	<i>výborný</i>	■ vytrvalost 10 min.: více než 350 m ■ umím kraul, znak, prsa ■ čas na 25 m: 25 s ■ čas na 50 m: 55 s
	<i>potápěč</i>	■ uplavu více než 200 m ■ skočím šipku z bloku ■ vylovím puky z hloubky 1,60 m ■ uplavu pod vodou více než 10 m

### **Desatero bezpečného plavání**

1. *Neskákej do neznámé vody!*
2. *Nikdy nepodceňuj nebezpečí vody a nepřeceňuj své síly!*
3. *Po jídle můžeš vstoupit do vody s hodinovým odstupem!*
4. *Nevstupuj do vody uhřátý po běhu nebo jiné námaze!*
5. *Nevstupuj do vody naráz, vždy se musíš předem ochladit!*
6. *Neplav v blízkosti plavidel, jezů, výpustí vodních nádrží a dodržuj zákazy koupání!*
7. *Při plavání na větší vzdálenosti neplav nikdy sám!*
8. *Nevstupuj do vody po nemoci!*
9. *Ve vodě nesmíš být nikdy sám!*
10. *Dodržuj pravidla chování v bazénech a na koupalištích!*



Příloha č. 7 Ilustrační fotografie – plavání sport pro všechny



Příloha č. 7 Ilustrační fotografie – plavání sport pro všechny





Příloha č. 7 Ilustrační fotografie – plavání sport pro všechny



Příloha č. 8 Dotazník

<b>ANONYMNÍ DOTAZNÍK</b>		<b>NEJDŘÍVE DOTAZNÍK ULOŽTE ve Vašem počítači, potom otevřete uložený soubor,</b>							
každá Vaše odpověď se zobrazí červeným písmem									
vybranou odpověď označte do příslušné žlutě zbarvené buňky, podle grafické úpravy buď vedle, nebo pod odpovídající údaj takto:		<b>X</b>							
text dopisujte do žlutě zbarvených buňek místo teček, bez ohledu na jejich eventuální posun									
vyjma otázky číslo 11. vyberte vždy pouze jednu z nabízených odpovědí									
		<b>Pokud jste již otevřel/la uložený soubor s dotazníkem můžete začít odpovídat.</b>							
1. Vaše pohlaví	<input type="checkbox"/> žena								
	<input type="checkbox"/> muž								
2. Váš rok narození	<input type="checkbox"/>								
3. plavecký trénink jsem začal/la když mi bylo:	5 let	6	7	8	9	10	11	jiný věk - napište v kolika letech	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. nejlepší výsledek jsem zaplaval/la v roce	<input type="checkbox"/>								
chcete-li uvést více výkonů napište je zde v pravo	<input type="checkbox"/>								
5. na mistrovství republiky jsem	<input type="checkbox"/> se v době mé závodní kariéry nekvalifikoval/la								
uveďte výsledek, kterého si nejvíce ceníte	<input type="checkbox"/> zaplaval/la nejlepší výsledek v roce .....	disciplína .....	umístění .....						
6. můj poslední závod jsem plaval/la když mi bylo:	12 let	13	14	15	16	17	18	jiný věk - napište v kolika letech	doposud závodím
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. byl/la jsem žákem sportovní školy, spec. plavání	<input type="checkbox"/> ano ve věku od .....								
	<input type="checkbox"/> do .....								
	<input type="checkbox"/> ne								
8. hlavní důvod proč jsem ukončil/la závodní plavání	<input type="checkbox"/> pokles výkonnosti								
vyberte jednu z možností jako hlavní důvod	<input type="checkbox"/> náročnost studia a domácí přípravy								
	<input type="checkbox"/> kolize rozvrhu školní výuky a tréninků								
	<input type="checkbox"/> ztráta motivace	<input type="checkbox"/> můžete uvést konkrétněji .....							
	<input type="checkbox"/> jiný důvod	napište prosím jaký .....							
9. po ukončení závodního plavání jsem	<input type="checkbox"/> začal/la závodně provozovat jiný sport	druh sportu napište .....							
vyberte jednu z možností, která nastala v období do jednoho roku po ukončení vaší závodní činnosti	<input type="checkbox"/> sportoval/la ve škole a ve volném čase rekreačně								
	<input type="checkbox"/> cvičil/la pouze ve školní tělesné výchově								
	<input type="checkbox"/> ze zdravotních důvodů nemohl/la provádět tělesná cvičení a sport								
	<input type="checkbox"/> sport a pohyb neprovozoval/la a nevyhledával/la								

Příloha č. 8 Dotazník

10. v současnosti využívám své plavecké dovednosti	
vyberte jednu z možností	jako závodník v jiném sportovním odvětví druh sportu napište .....
	při kondičním plavání nebo při účasti na plaveckých akcích pro veřejnost
	při pohybových aktivitách a rekreačním sportu kde je plavání podmínkou
	jen v přírodě při koupání
	jinak napište prosím jak .....
11. podílel/a jste se někdy po skončení závodní kariéry na některé z uvedených činností	
otázka číslo 11. označte prosím všechny situace, které jste prožil/a	trénování plavců
	trénování jiného sportu, kde je plavání jednou z disciplin druh sportu napište .....
	výuka plavání ve sportovních nebo zájmových oddílech, klubech a spolcích
	výuka plavání ve škole, případně pomoc při této výuce
	jiné uveďte jakékoli podobné situace .....
12. kdyby Vám někdo učinil nabídku v oblasti učení nebo trénování plavání, eventuelně pomoci při jejich organizování	
vyberte jednu z možností, která odpovídá Vaší případné volbě	nabídku bych rád přijal/a
	nabídku bych zvažil/a a pak se rozhodnul/a
	nabídku bych přijal/a pouze v případě, že by byla finančně odměněna
	nabídku bych odmítl/a z časových důvodů
	jiné prosím napište .....
prosím napište jakékoli Vaše názory, připomínky, náměty, nápady vztahující se k tématu dotazníku	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p><b>PO VYPLNĚNÍ ULOŽTE SOUBOR a pošlete ho jako přílohu v odpovědi na mail, který iste ode mě obdržel/a.</b></p>	
<p><b><u>DĚKUJI ZA VÁŠ ČAS A SPOLUPRÁCI.</u></b></p>	
<p>Kateřina Škriantová</p>	



**Příspěvky získáte snadno, pokud:**  
1. *jsíte pojištěncem VZP ČR a 2. nemáte u VZP ČR dluh na pojistném a penále.*

Postup pro jejich čerpání je velmi jednoduchý:

- **vyberte si příspěvky**, jejich podrobný výčet najdete také na [www.vzp.cz](http://www.vzp.cz). Potřebné informace se dozvíte na všech pobočkách VZP, infolince 844 177 777 či e-mailu [info@vzp.cz](mailto:info@vzp.cz).
- **absolvujte vybrané aktivity a nechte si vystavit doklad o jejich zaplacení.**
- pro nárokování příspěvku v rámci akce „vánoční a novoroční dárek“ musíte předložit účtenku s datem od 1. 12. 2008 do 31. 1. 2009.
- s dokladem přijďte na pobočku, vyplňte jednoduchou žádost, předložte doklad totožnosti – a příspěvek je váš.

**Vánoční a novoroční dárky pro všechny!**  
Až do 31. 1. 2009 nás dostanete dvojnásobek u vybraných částek!  
Více na [www.vzp.cz](http://www.vzp.cz)

**až 500 Kč**  
na sportovní přilby a chrániče dětem do 15 let

**příspěvek na snižování nadváhy a obezity**

- až **1 000 Kč** dětem do 15 let s nadváhou a obezitou
- až **500 Kč** pojištěncům nad 15 let s obezitou

**až 5 000 Kč**  
na ozdravné pobyty dětem do 18 let se závažnými a chronickými onemocněními

**1 000 Kč**  
na ozdravný pobyt pro oceněné dárce krve a **2 000 Kč** pro dárce kostní dřeně

**až 5 000 Kč**  
na ozdravné pobyty dospělým pojištěncům s onkologickým onemocněním v remisi s lymfédémem

**až 1 000 Kč**  
na tuzemský ozdravný pobyt mládeži do 18 let



**výhody VZP**

## **JEŠTĚ JSTE NEVYUŽILI VÝHOD VZP? PŘIJĎTE SI PRÁVĚ TEĎ!**

Na stránkách časopisu vás pravidelně informujeme, jakých výhod a příspěvků můžete jako naši klienti pravidelně využívat. Jejich přehled přinášíme i nyní a zároveň vám s radostí oznamujeme, že v průběhu prosince a ledna můžete získat většinu z uvedených příspěvků v dvojnásobné výši!

Tato nabídka platí i pro ty z vás, kteří si pro svůj příspěvek od VZP již přišli během roku 2008. Pokud vybranou aktivitu znovu absolvujete od 1. do 31. 12. 2008, můžete na pobočkách VZP do 10. 1. 2009 nárokovat příspěvek ještě jednou, a to v základní výši. V součtu si tak přijdete opět na dvojnásobek!

Gift boxes with the following text:

- až 500 Kč na jedno vybrané očkování
- až 1 500 Kč na očkování proti karcinomu děložního hrdla dívkám ve věku od 13 do 18 let
- až 1 000 Kč na fixní ortodontické aparátky mládeži do 18 let
- až 5 000 Kč na ozdravné pobyty dětem do 18 let s onkologickým onemocněním v remisi
- až 1 000 Kč na kurzy cvičení a plavání těhotných nebo matek s dětmi do 3 let
- příspěvek na léčbu závislosti na tabáku
  - až 1 000 Kč pojištěncům nad 18 let
  - až 2 000 Kč, je-li pojištěncem těhotná žena
- až 100 Kč měsíčně na bezlepkovou dietu pro děti do 18 let s diagnózou celiakie

## **Kurz pro dospělé neplavce**

Pořádá : Středisko plavecké výuky plaveckého bazénu Prachatice

Pro : Neplavce z řad dospělých / věková hranice není určena / ,  
nebo pro částečné plavce ,

kteří se chtějí pod odborným dohledem zdokonalit

Kdy : Od 2.3. do 8.3. - denně jedna hodina výuky  
všední dny 19,00 – 20,00 hod. ,  
So,Ne – 18,00 – 19,00 hod. /

Cena : 560,- Kč – úhrada v první den kurzu

Přihlášky : v pokladně plaveckého bazénu

Poznámka : - kurz se uskuteční při minimálním počtu 5 přihlášených ,  
max. počet účastníků je 8 , potom se kurz bude dělit  
!!! připravujeme zdokonalovací plavecký kurz !!!

### **Přihláška do kurzu plavání dospělých**

Příjmení , jméno .....

Věk / alespoň přibližný/ .....

Zatím – úplný neplavec , částečný plavec , fobie z vody / nehodící se  
škrtněte /

Kontakt na Vás .....

Čestné prohlášení : níže uvedeným podpisem potvrzuji , že můj  
zdravotní stav umožňuje absolvování základního plaveckého výcviku.

**Příloha č. 11 Rok narození a délka plavecké sportovní kariéry**

<b>Rok narození a délka plavecké sportovní kariéry</b>																							
<b>rok narození</b>	<b>počet roků plavecké sportovní kariéry</b>																						
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1951					1																		
53															1								
54						1																	
59					1				1	1	1												
1960							1																
65					1																		
1970								1															
71																				1			1
72																							
73																							
74								1														1	
75																							
76														1		1				1			
77												1								1			
78																							
79												1		1								1	
1980													1	1									
81	1			1			1		1														
82			1	1	1	1			1										1				
83					2																		
84				1								1	1										
85																							
86				2	1				2														
87						2		2															
88						1			1														
89																							
1990											1												
91								1															
92																							
93										1													
<b>celkem</b>	1	0	1	5	7	5	2	5	6	2	2	3	2	3	1	1	0	1	0	3	0	2	1

**Příloha č. 12 Rok narození a věk ukončení plavecké závodní činnosti**

<b>Rok narození a věk ukončení plavecké závodní činnosti</b>																			
<b>rok narození</b>	<b>věk ukončení plavecké závodní činnosti</b>																		
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1951				1															
53												1							
54						1													
59			1		1					1		1							
1960					1														
65				1															
1970			1																
71																1			1
72																			
73																			
74								1											1
75																			
76											1			1	1				
77									1								1		
78																			
79								1						1					1
1980									1			1							
81	1		2							1									
82		1	1	1	1					1				1					
83			1	1															
84			1						1				1						
85																			
86			2	1				2											
87	2								2										
88		1		1															
89																			
1990							1												
91		1																	
92																			
93							1												
<b>celkem</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>



**Příloha č. 13 Rok narození a věk začátku plavecké závodní činnosti**

<b>Rok narození a věk začátku plavecké závodní činnosti</b>							
<b>rok narození</b>	<b>rok začátku plavecké závodní činnosti</b>						
	5	6	7	8	9	10	11
1951						1	
53				1			
54							1
59	1	1		1		1	
1960					1		
65						1	
1970		2					
71		2					
72							
73							
74			1			1	
75							
76	1		1	1			
77			2				
78							
79		2				1	
1980		1		1			
81		1	1			1	2
82		1				3	1
83					1	1	
84			1			2	
85							
86					2	3	
87		2					2
88		1	1				
89							
1990		1					
91		1					
92							
93			1				
<b>celkem</b>	2	15	8	4	4	15	6