

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**MOTIVACE ŽEN KE KULTIVACI PLAVECKÝCH  
SEBEZÁCHRANNÝCH DOVEDNOSTÍ**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

**PaedDr. Irena Čechovská, CSc.**

Vypracovala:

**Bc. Anna Stralczyńska**

Praha, únor 2012

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Praze dne

.....

Bc. Anna Stralczyńska

.....

### 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:

---

## **Poděkování**

Touto cestou bych chtěla poděkovat všem, zejména pak PaedDr. Ireně Čechovské, CSc. za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jejích zkušeností v této problematice. Bez její odborné pomoci by tato práce nevznikla.

## ABSTRAKT

**Název práce:** Motivace žen ke kultivaci plaveckých sebezáchranných dovedností.

**Cíl práce:** Definování souboru základních plaveckých sebezáchranných dovedností, zjišťování motivace žen ve věkovém rozmezí 18-60 let ke kultivaci těchto dovedností. Zjišťování povědomí o významnosti plaveckých dovedností u dotazovaných žen.

**Metody:** Rešerše odborné literatury, konstrukce dotazníku, realizace dotazníkového šetření, analýza a vyhodnocení dat, grafická prezentace výsledků.

**Výsledky:** Dotazované ženy si uvědomují důležitost a význam sebezáchranných plaveckých dovedností. Vzhledem k faktu, že se hodnotí z hlediska úrovně plaveckých a sebezáchranných dovedností vysoko, nejsou motivovány tyto dovednosti zdokonalovat.

**Klíčová slova:** motivace, pohybová aktivnost, plavecké sebezáchranné dovednosti

## **ABSTRACT**

**Work name:** Motivation of women to cultivate their self rescue swimming skills.

**Aim of work:** Defining a set of basic self rescue swimming skills, motivation survey of women aged 18-60 years to cultivate these skills. Detection of awareness of the importance of swimming skills of the interviewed women.

**Method:** Literature search, questionnaire design, survey implementation, analysis and evaluation of data, graphical presentation of results.

**Results:** The interviewed women realize the importance and significance of self-saving swimming skills. Due to the fact that it is evaluated in terms of level of swimming skills and self rescue high they are not motivated to improve these skills.

**Key words:** motivation, physical activity, self rescue swimming skills

## **OBSAH**

<b>1. ÚVOD.....</b>	<b>str. 8</b>
<b>2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....</b>	<b>str. 9</b>
2.1 Motivace jako psychický proces.....	str. 9
2.2 Motivace k pohybovým aktivitám.....	str. 16
2.3 Plavecké sebezáchranné dovednosti.....	str. 16
2.3.1 Plavecké dovednosti.....	str. 16
2.3.2 Speciální plavecká průprava pro záchranu tonoucího.....	str. 16
2.3.3 Sebezáchranné dovednosti.....	str. 17
2.3.4 Pád do vody.....	str. 21
2.3.5 Orientace pod hladinou.....	str. 21
2.3.6 Šlapání vody.....	str. 22
2.3.7 Zaujmutí vznášecí polohy na zádech.....	str. 23
<b>3. CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....</b>	<b>str. 24</b>
<b>4. METODY A POSTUP ŠETŘENÍ.....</b>	<b>str. 25</b>
4.1 Organizace šetření.....	str. 25
4.2 Výzkumný soubor.....	str. 26
4.3 Metody.....	str. 26
<b>5. VÝSLEDKY.....</b>	<b>str. 28</b>
5.1 Analýza odpovědí vztahujících se k pohybové aktivitě.....	str. 28
5.2 Analýza odpovědí týkající se akceptace plavání.....	str. 30
5.3 Analýza odpovědí týkající se úrovně zvládnutí jednotlivých sebezáchranných plaveckých dovedností.....	str. 35
5.4 Analýza odpovědí týkající se motivace ke kultivaci jednotlivých plaveckých sebezáchranných dovedností.....	str. 39
<b>6. DISKUZE.....</b>	<b>str. 43</b>
<b>7. ZÁVĚRY.....</b>	<b>str. 46</b>
<b>8. LITERATURA.....</b>	<b>str. 47</b>
<b>9. PŘÍLOHY.....</b>	<b>str. 50</b>

## 1. ÚVOD

„Motivace je stav, který aktivizuje chování a dává mu směr“ (ATKINSON, 2003). Jelikož je veškeré lidské jednání a chování řízeno motivací a motivy, je jimi řízen i vztah člověka k pohybovým aktivitám. Tento vztah se vytváří v průběhu socializace již od raného dětství a na jeho vytvoření a ustálení závisí celá řada faktorů.

V současnosti se stále častěji setkáváme s informacemi týkajícími se nedostatečné pohybové aktivity lidské populace. Je proto na místě ptát se po možnostech, jak motivovat lidi ke změně, popřípadě ke zdokonalování již osvojených dovedností. Mezi pohybové dovednosti jsou řazeny i dovednosti sebezáchranné, jež mohou v konkrétních situacích zachránit jedinci život. Jelikož se jedinec za svého života často pohybuje v blízkosti vodního prostředí, sebezáchranné plavecké dovednosti by měly patřit do základní dovednostní výbavy každého člověka.

Bezpečnost a zdraví jedince jsou a budou vždy velmi střežené hodnoty, a proto i problematika záchrany a sebezáchrany leží na žebříčku hodnot vysoko. V zájmu lidí by tedy mělo být získání takových kompetencí, které k udržení těchto hodnot vedou. Je důležité hledat odpověď na otázku, zda lidé znají a ovládají alespoň základní sebezáchranné dovednosti. Existuje mnoho situací, ve kterých člověk nemůže pomoci ani sobě, ani druhým, ale setkáváme se často i s momenty, ve kterých je překážkou pro poskytnutí pomoci jen vlastní nevzdělanost.

Znalost základů první pomoci se dnes považuje téměř za samozřejmou, ale k této oblasti by se měly přidat i znalosti z jiných oborů. Osvěta v oblasti ochrany obyvatelstva by pravděpodobně velmi ovlivnila řešení krizových a dalších situací. Spolu s informacemi o ochraně obyvatelstva by se měla pozornost zaměřit i na svépomoc – v tomto případě na zvládnutí sebezáchranných dovedností.

Tato práce se v teoretické části věnuje obecné motivaci a motivaci k pohybovým aktivitám. Stěžejním východiskem pro motivaci k pohybovým aktivitám byla psychologie aktivního způsobu života. Druhá polovina teoretické části je věnována problematice plavání, a to především oblasti plaveckých sebezáchranných dovedností. Dále se práce věnuje interpretaci dat získaných v rámci dotazníkového šetření.

Hlavním záměrem práce je zjišťování motivace žen ke kultivaci plaveckých sebezáchranných dovedností. Cílem je zjistit, nakolik jsou ženy motivovány konkrétní plavecké sebezáchranné dovednosti kultivovat.



## 2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1 Motivace jako psychický proces

Otázkou po záměru lidského chování, jednání či rozhodování se lidé zabývají snad odpradáвна. Pochopení odpovědí, které na tuto otázku podávají jednotlivé psychologické směry a jednotliví zástupci těchto směrů, může být klíčem k pochopení sebe sama, i lidí obecně. Uvádíme zde některé autory a přístupy vysvětlení fenoménu motivace.

PLHÁKOVÁ (2004) řadí motivaci do skupiny psychických procesů, které dělí na procesy kognitivní (poznávací), emocionální a motivační.

HARTLA a HARTLOVÉ (2010) definuje motivaci jako „vnitřní řídicí sílu odpovědnou za zahájení, usměrňování, udržování a energetizaci zacíleného chování; motivační sílu vzniklou působením vnější i vnitřní stimulací a její kognitivní interpretací; stimulace mohou být fyziologické, např. hlad, žízeň, sex, sebezáchova nebo psychologické, např. „touha uspět“.

Motivaci se věnuje řada autorů. Pro podporu vlastního pojetí často analyzují četné teorie, zpracovávají názory význačných psychologických směrů, osobností. Tyto výčty jsou si v mnohém podobné, jako příklad přehledného uspořádání může sloužit tabulka, kterou uvádí NAKONEČNÝ (1996), viz příloha č. 1.

GALLUCCI (2008) tvrdí, stejně jako většina autorů, že pravděpodobně neexistuje jednotné a jasné vysvětlení motivace. I podle něj existuje celá řada teorií, které pocházejí z různých psychologických směrů (psychoanalytický apod.).

ATKINSON, HERRNSTEIN, LINDZEY a LUCE (1998) zaměřují svůj pohled na neurologii a snaží se vysvětlit a objasnit problematiku motivace prostřednictvím nervových funkcí.

V hierarchické teorii potřeb, dle MASLOWA (1954), kterou uvádíme dle NAKONEČNÉHO (1997) se jedná o pořadí v prožívané naléhavosti potřeb. V základech stojí potřeby fyziologické, nad nimi jsou potřeby jistoty (bezpečí, péče, pomoci), dále pak potřeby náležitosti a lásky, potřeby sebeocenení a úcty, uznání a nejdříve v této „pyramidě“ stojí potřeby.

Podle FELDMANA (2009) se motivace týká faktorů, které řídí a povzbuzují chování lidí a dalších organismů.

ATKINSON (2003) uvádí dva typy teorií motivace – pudové teorie, kladoucí důraz na vnitřní faktory, a teorie incentivní, zdůrazňující motivační roli vnějších předmětů nebo objektů touhy – oba tyto typy motivace se u jedince vyskytují a vzájemně se ovlivňují.

Z českých autorů se motivaci věnuje M. NAKONEČNÝ. Pojednává o „psychologickém významu pojmu motivace, o její funkci v rámci regulace chování a o jejích biologických a sociokulturních determinantách“. NAKONEČNÝ (1997) označuje za příčiny chování motivy a motivaci jako proces vzniku a setrvání určité aktivity. Zmiňuje dvě zásadně odlišná hlediska v pojetí motivace, vycházející z preference jedné z obou základních složek chování a z odlišné teoretické orientace. Uvádí, že zaměřené chování má dvě podstatné charakteristiky: zaměření na určitý cíl a určitou intenzitu či úroveň energie. Z toho plyne, že chování má stránku direktivní a stránku energetickou. Definiuje trojí úroveň motivace, a to systém nepodmíněných reflexů a instinktů, systém automatismů a zvyků a systém volní kontroly chování.

Dále NAKONEČNÝ (1997) uvádí, že výchozím motivačním stavem jsou potřeby. Tyto potřeby dělí na fyziologické a psychické. Organismus má vrozené motivační dispozice (např. afekty strachu a vzteku, rodičovský a pohlavní pud, sklon k činnosti) a motivy sekundární, získané v průběhu individuálního vývoje a vzniklé v procesu uspokojování primárních potřeb.

K potřebám řadí HOŠEK (2001) v první řadě potřeby organické – mezi něž patří i odpočinek a aktivita – které jsou hierarchicky uspořádány, přičemž jako první musí být uspokojeny potřeby organické, dále pak potřeba bezpečí, sounáležitosti, uznání a sebeaktualizace. U lidí autor dále zmiňuje potřeby logické, etické a estetické. Hierarchie potřeb je individuálně situační. Aktivitu člověka popisuje jako činnost mající příčinnou dynamiku – delší nečinnost vyvolává potřebu aktivity a delší činnost zase vyvolává potřebu odpočinku. Vzhledem k problematice pohybové aktivity autor zmiňuje pohybovou deprivaci, kterou označuje za aktuální psychosomatický problém dnešní populace. Z evoluční nezbytnosti pohybu jako prostředku k přežití, se dle autora lidská populace přesunula do stavu, ve kterém je hlavním zájmem co největší minimalizace námahy lidí, což má za následek, že se lidé pohybují méně, než je dle autora „údržbová potřeba“.

## 2.2 Motivace k pohybovým aktivitám

Ve své koncepci motivační struktury coby integrující koncept psychologie motivace vyzdvihují STUHLÍKOVÁ a MAN (2009) význam osobních cílů a seberegulace.

Sportovní motivaci se věnuje SLEPIČKA, HOŠEK a HÁTLOVÁ (2011). Definují ji jako shluky motivů a uvádějí, že každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení (hlavních a vedlejších), které se překrývají a mnohdy jsou protichůdné. Tím je vytvořena složitá a proměnlivá motivační struktura, související s osobností sportovce. Tato struktura se postupně vyvíjí. Za hlavní vliv, určující vývoj motivační struktury, označují kromě věku i výkonnost sportovce.

Sportovní činnost definují tito autoři jako činnost mnohostrannou a to jak z hlediska snažení, tak i chtění či jednání. Pro pochopení motivace sportovní činnosti je zásadní pochopit faktory, které se podílejí na jejím vytváření. Potřeba tělesného pohybu je jednou z hlavních biologických potřeb člověka. Vzniká s největší pravděpodobností nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy (zejména v korových buňkách). Je vyvolána i periferně signály ztuhlosti, křečovitosti a únavy některých svalových skupin, zvláště při déletrvající statické činnosti (např. při stání či sedění). Projevy této potřeby mají různou intenzitu dle věkových skupin - nejvyšší jsou u mládeže, nejnižší u starých lidí a jsou ovlivněny i odlišnou pracovní schopností organismu (vliv např. nemoci, úrazu, únavy). Únava vyvolává inverzní potřebu odpočinku.

SUGARMANN (1999) definuje motivaci jako stav mysli a srdce. Uvádí, že sportovní sezóna je u většiny sportů celkem dlouhé období, a proto je fyzická a mentální odolnost sportovce. To, aby byla motivovanost sportovce neustále vysoká, vyžaduje mnoho energie. Roli hrají postoje, které ovlivňují, jak motivovaný a vytrvalý bude sportovec v jeho snažení. Stanoviska a postoje sportovce jsou vázány na důvěru v to, co sportovec dělá, a jsou posilovány emocemi objevujícími se v určitých situacích. Autorka uvádí, že motivace se skládá z intenzity nabuzení a směru chování. Také zmiňuje příklady toho, kdy motivace může začít klesat – pokud se zmenšuje potěšení z vykonávané činnosti, dále pak pokles může zapříčinit strach z neúspěchu, neuspokojené potřeby, nadměrný tlak na výkon, naučená bezmocnost, nebo např. i strach z úspěchu. Naopak pro udržení motivace autorka zdůrazňuje stanovení cílů, pozitivní tvrzení typu „dokážu to!“,

podporu v týmu a vedení si průběžných záznamů o tréninkových jednotkách a dosažených výkonech v různých soutěžích.

Jako hlavní potřeby sportovců pro motivovanost, uvádí BURTON a RAEDEKE (2008) následující: radost z činnosti, získávání podnětných zkušeností, pocit sounáležitosti se skupinou a akceptace, autonomie a pocit vlastní schopnosti a zdatnosti.

Vztah k pohybovým aktivitám si jedinec osvojuje v průběhu socializace a důležitou roli zde hraje především primární skupina – rodina. SLEPIČKA, HOŠEK a HÁTLOVÁ (2011) uvádějí, že uspokojování potřeby pohybu má od útlého dětství společenský charakter. Nežádoucí způsoby (většiny) projevů, a tedy i těch pohybových, jsou tlumeny a ty, které jsou považovány za společensky vhodné, jsou posilovány. K uspokojování potřeby tělesného pohybu dochází výběrovým způsobem. Kromě potřeby pohybu existuje ve sportu řada dalších aktuálních potřeb, jež sportovní činnost ovlivňují. Patří sem např. potřeba opakování činnosti, potřeba změny apod. Významnou roli zde hrají i potřeby související s utvářením mezilidských vztahů – potřeba zaujmout ve společnosti nějaké místo, určité hodnocení, uznání vlastní činnosti či potřeba utváření vztahů

HENDL, DOBRÝ a kol. (2011) uvádějí k pohybové aktivitě, že má velký význam v primární i sekundární prevenci. V rámci primární prevence zabraňuje vzniku a rozvoji určitých chorob a v rámci prevence sekundární potlačuje, zmenšuje nebo odstraňuje některé rizikové faktory (např. obezitu, depresi, vysoký krevní tlak).

ETTINGER, WRIGHT a BLAIR (2007) pohybové aktivity dělí na nestrukturované (běžné životní pohybové aktivity) a strukturované (cíleně uspořádané pohybové aktivity dovednostního charakteru). Mezi nestrukturované pohybové aktivity řadí např. chůzi do schodů, práci na zahradě, procházku se psem. Mezi ty strukturované řadí plavání, běh, lekce ve fitness apod.

CASHMORE (2008) uvádí, že většina autorů zabývajících se motivací ve sportu ji považuje za motivaci specifickou vyplývající z konkrétních cílů a směrů.

Na pohybové aktivity zaměřily pozornost MARCUSOVÁ a FORSYTHOVÁ (2010). Nabízejí nový pohled na motivovanost lidí prostřednictvím modelu motivační připravenosti ke změně. Tento pěti stupňový model nabízí rychlou klasifikaci jedinců a individuální přístup dle stupně, na němž se jedinec nachází, viz. tab. č. 1.

Tab. č. 2 Stadia motivační připravenosti ke změně (MARCUS, FORSYTH, 2010)

Číslo stadia	Popis stadia
Stadium 1	Pohybová nedostatečnost bez úvah o pohybové aktivitě
Stadium 2	Pohybová nedostatečnost s úvahami o zahájení pohybové aktivity
Stadium 3	Občasné pokusy o pohybovou aktivitu
Stadium 4	Zahájení pravidelných pohybových aktivit (nakumulování nejméně 30 minut pohybových aktivit střední intenzity alespoň pětkrát v týdnu)
Stadium 5	Pravidelné pohybové aktivity se zárukou trvalosti

Autoři nabízejí diagnostické nástroje pro určení stadia pohybové aktivity. Tento model je označován za cyklický a to z důvodu posunů jedinců v důsledku jejich zvýšené nebo snížené pohybové aktivity. Změny v aktivitě však nezaručují 100 % jistotu, že se jedinec nevrátí k původnímu stavu nebo že dokonce nezačne být ještě méně aktivní. Jako rizikové skupiny lze v podstatě označit všechny skupiny kromě skupiny páté, neboť tam se již hovoří o pohybové aktivitě se zárukou trvalosti.

Tento model stádií motivační připravenosti ke změně stručně charakterizuje HENDL, DOBRÝ a kol. (2011) tak, že změna je plynulý proces (velmi složitý, ale možný) vyžadující čas a úsilí.

Obdobně se k výdrži u pravidelného a dlouhodobého cvičení vyjadřuje i KŘIVOHLAVÝ (2001). Uvádí, že zkušenost mnohých ukazuje, že cvičit či sportovat se snadno začne, avšak po určité době nadšení opadá a intenzita cvičení ochabuje. Dále pak píše, že někteří autoři odhadují, že po šesti měsících se počet cvičících redukuje na polovinu, po třech a půl letech se sníží ještě více a ve cvičení pokračuje jen 30 % cvičících.

Motivaci žen k pohybu se věnoval výzkum FIALOVÉ a ZIMOVÉ (2009). Zkoumaly motivaci žen k pohybovým aktivitám u sportujících a nespportujících populace žen. Z tohoto výzkumu vyplynulo, že ženy nejčastěji sportují pro zábavu, odreagování, pro pocit, že jsou fit a pro zdraví. Plavání se v celkovém hodnocení oblíbenosti umístilo na 3. místě,

ale jeho využití v sebezáchraně zmíněno nebylo, a to především z důvodu, že výzkum byl primárně zaměřen na motivaci k pohybovým aktivitám žen obecně a na jejich sebepojetí.

ETTINGER, WRIGHT a BLAIR (2007) podávají výčet dovedností, které tvoří předpoklad k vyšší aktivitě. Tyto dovednosti dělí na mentální a praktické. K těm mentálním řadí rozšiřování vzdělání, vytyčení cílů, budování sebedůvěry, změnu myšlení, hledání klíčových míst a předvídaní neúspěchů a přípravu na ně. Mezi praktické pak řadí přeměnu vlastního okolí, zaznamenávání vývoje, zlepšení hospodaření s časem, ovládnutí stresu, navazování přátelských vztahů a odměňování sebe sama.

O motivaci v plavání píše BELL (1980), který se zmiňuje o tom, jak se plavci mají stát a zůstat motivovanými. Plavcům doporučuje vytěžit z každé příležitosti, z každého tréninku, sledovat jak trénují hvězdy a profesionálky, snažit se pochopit proč dělají to, co dělají a dělat to správně. Pro to, aby jim motivace vydržela, doporučuje aktivně si připomínat, o co usilují a své cíle mít stále na zřeteli, doporučuje udělat si tréninky zábavné a herní a v neposlední řadě sem řadí ocenění sebe sama.

U plavců HOGG (1995) zdůrazňuje jako prvky zlepšující motivaci, které mají dodržovat jejich trenéři - pochopení konceptu motivace, přijetí hlavních motivů, přizpůsobení si prostředí tak, aby mohlo být těchto motivů dosahováno a pomoc sportovcům v případě nějakých potíží.

HANNULA (1995) označuje motivaci plavců za nepostradatelnou v cestě za vytyčenými cíli. Jako efektivní komponenty motivace uvádí, že rychlé plavání vždy motivuje, že vrozená touha po úspěchu je nejlepší základ motivace, že jejím největším zdrojem je osobní drive a že úspěch rodí úspěch. V tréninku jsou hlavními motivátory další členové družstva, vytyčené cíle motivují a udávají motivaci směr. Cíle však musí udat trenér. V plavání je hlavním faktorem úspěchu disciplína, která by měla být postavena na týmových normách, ne na předpisech.

Dle výzkumu FIALOVÉ A ZIMOVÉ (2009) je plavání (vzhledem k jiným pohybovým aktivitám) na žebříčku oblíbenosti u žen velmi vysoko.

K tomu, aby jedinec změnil své chování, je důležité zvolit vhodnou intervenci. Typy intervencí na podporu pohybové aktivity uvádějí HENDL, DOBRÝ a kol. (2011):

- Individuální
- Interpersonální
- Organizační nebo intervence zlepšující prostředí
- Legislativní a politické (HENDL, DOBRÝ a kol., 2011)

Jako nejúčinnější uvádí autoři strategii, při níž se intervencuje na všech výše zmíněných úrovních.

Intervence na individuální úrovni je intervence zaměřená na osobní změnu, které se docílí tréninkem a pomocí informací z různých informačních kanálů. Interpersonální intervence využívá kontextu určité skupiny a využívá se podpora sociální sítě jedince (HENDL, DOBRÝ a kol., 2011).

Má-li jedinec změnit své chování nebo životní styl, je nezbytné, aby chápal, proč by měl něco změnit a stejně tak je důležité, aby věděl jak postupovat. K tomu, aby si chtěl osvojit nějaké dovednosti, s nimi musí být seznámen, musí chápat jejich význam, výhody či jejich využití.

Pro problematiku motivace žen ke kultivaci sebezáchranných plaveckých dovedností je významné, co sport pro ženy znamená a co od něj očekávají. Možnost participovat ve sportu si ženy musely vybojovat a následně si musely vybudovat své postavení. SEKOT (2006) uvádí, že sport, coby aktivita vyžadující soustavné fyzické úsilí, jež je motivováno zvýšením kondice, prožitkem, výkonem či odměnou, byl a v mnohém je převážně mužská aktivita.

## **2.3 Plavecké sebezáchranné dovednosti**

### **2.3.1 Plavecké dovednosti**

V plavání existují rozdílné názory na počet a kvalitu základních plaveckých dovedností, které by si měl jedinec osvojit, aby byl považován za plavce. Existuje celá řada definic, ale u nás je plavec nejčastěji definován jako ten, kdo bez zjevných známek vyčerpání překoná ve vodě souvislým plaváním vzdálenost 200 m a zvládne také pád do vody. K tomu, aby se jedinec stal dobrým plavcem, je třeba, aby si osvojil širokou škálu dovedností.

U nás obecně uznávanou definici plavce považují ČECHOVSKÁ, MILER a JURÁK (2005) za nekompletní. Zmiňují potřebu doplnit tuto definici o aspekty související s kvalitou zvládnutí základních plaveckých dovedností (poloha těla, plavecké dýchání, orientace pod hladinou atd.) a s nutnými dovednostmi z oblasti záchranného plavání (vznášení, zvládnutí pádu do vody atd.). Autoři zdůrazňují nezbytnost zařazení těchto činností již do obsahu přípravné a základní plavecké výuky. V první řadě jde o sebezáchranu, zácvik v prevenci tonutí i dovednosti vedoucí ke zvládnutí rizikové situace.

ČECHOVSKÁ a MILER (2008) vymezují pět skupin dovedností: plavecké dýchání, zaujmutí plavecké polohy, zvládnutí pádu do vody, orientace ve vodě a rozvoj pocitu vody.

### **2.3.2 Speciální plavecká příprava pro záchranu tonoucího**

Pro záchranu tonoucích je školená řada odborníků a profesionálů, jejichž základní dovednosti jsou jasně definovány. Nejde jen o vodní záchranáře, plavčíky ale např. i hasiči musí být výbornými plavci (KORÁB, 2011).

Miler (2007) uvádí, že v oblasti přípravy plavčíků hraje zásadní roli:

- zvládnutí techniky některého z plaveckých způsobů a to buď prsa, kraul nebo znak a schopnost jedním z těchto způsobů zvládnout Cooperův test s výsledkem spadajícím do kategorie zdatnosti dobrá či vynikající
- zvládnutí speciální plavecké přípravy pro záchranu tonoucího

Speciální plavecká příprava obsahuje řadu prvků využitelných i při individuální sebezáchraně.



Dle MILERA (2007) musí každý plavčík bez obtíží zvládat: vznášení-floating (vznášení na zádech je využíváno jako prvek sebezáchrany), šlapání vody, plavání na boku, záchranný znak a plavání a potápění pod hladinou.

### 2.3.3 Sebezáchranné dovednosti

Sebezáchranné plavecké dovednosti jsou nejčastěji součástí až zdokonalovací etapy plaveckého výcviku. Jako prvky sebezáchrany zmiňuje MILER (2007) vznášení (floating) a šlapání vody.

MILER (2003) udává seznam základních předpokladů, které jsou významné pro zvládnutí sebezáchrany ve vodě:

Tab.č.3 Základní předpoklady zvládnutí sebezáchrany ve vodě (MILER, 2003).

1. Sebezáchrana jako proces	- rozpoznání situace - hodnocení situace - postup při sebezáchraně
2. Znalosti a dovednosti v různých podmínkách sebezáchrany	- klidná voda - rozbouřená nebo tekoucí voda - teplotní extrém
3. Postup po sebezáchraně a vyhodnocení situace	- zhodnocení nutnosti neodkladné péče - zhodnocení postupu - stanovení optimálního postupu pro danou situaci

Dále MILER (2003) označuje rozpoznání a zhodnocení situace spolu s postupem při záchranně za dynamické procesy. Pro rozpoznání situace je nutné rozpoznat nebezpečí a uvědomit si nutnost sebezáchrany. Při hodnocení situace musí být na zřeteli aktuální zdravotní stav, hydrologické a meteorologické podmínky, případně využitelné podpory sebezáchrany (např. druhá osoba) a úroveň a způsob využití dovedností nutných k záchranně. Pro postup při sebezáchraně autor zmiňuje využití dovedností dle předešlého vyhodnocení situace, změnu postupu v závislosti na podmínkách a snahu navázat kontakt s okolím.

Pro sebezáchranu je tedy nezbytná znalost výše zmíněného a následně i osvojení některých plaveckých dovedností.

ČECHOVSKÁ, MILER a JURÁK (2005) zmiňují důležitost zařazení prvků sebezáchraného plavání již do etapy přípravné a základní plavecké výuky. Jako vhodné prvky v přípravné výuce doporučují:

- Potopení obličeje (očí, uší)
- Potopení s orientací pod hladinou – zrková kontrola (otevření očí pod hladinou)
- Dosažení hladiny po zanoření, pádu
- Zaujmutí polohy vznášení (sebezáchovná poloha), přetočení do vznášecí polohy po zanoření, pádu
- Vytrvalé vznášení, výdrž v sebezáchovné poloze
- Dosažení bezpečné zóny (např. ručkování po okraji bazénu)

V základní etapě doporučují rozvoj sebezáchranných dovedností osvojených v přípravné etapě, a to hlavně ztížením situací. Toto období spadá do mladšího školního věku. Jako vhodné prvky záchranného plavání pro základní plaveckou výuku ČECHOVSKÁ, MILER A JURÁK (2005) uvádějí:

- Zdokonalování prvků záchranného plavání
- Šlapání vody s omezeným pohybem paží
- Kontaktní plavání (dvojice atp.)
- Základní techniky plaveckých způsobů užívaných v záchranném plavání – bok, základní znak (přenášení lehkých předmětů)
- Základy techniky plavání pod hladinou (3-5 m) po odrazu od stěny, orientace pod hladinou, vynášení předmětů ze dna
- Základní skoky a pády do vody, orientace pod hladinou po skoku, pádu
- Přiměřené využití získaných dovedností ve ztížených podmínkách (např. plavání v šatech)

Zdokonalovací plavecká výuka, která zakončuje plavecké vzdělání, spadá do období staršího školního věku. Prvky vhodné k zařazení do této etapy jsou:

- Zdokonalování prvků záchranného plavání základní plavecké výuky ve ztížených podmínkách

- Přiměřený výklad fyzikálních a fyziologických poznámek souvisejících s plaváním a potápěním do hloubky 5 metrů
- Zanoření z hladiny (svislé zanoření po nohou/po hlavě, delfíní zanoření)
- Způsoby tažení tonoucího (na znaku, na boku)
- Způsoby narovnání tonoucího na hladinu (americký způsob, zepředu pod hladinou)
- Způsoby vynášení tonoucího z bazénu jedním zachráncem (nízký/vysoký okraj)
- Způsoby vynášení tonoucího z vody dvěma zachránci (ČECHOVSKÁ, MILER, JURÁK, 2005)

Existují různá dělení typů vodního prostředí. Otevřené vody lze dělit dle ŠALBABY na vody stojaté a tekoucí. Na vodách stojatých hrozí nebezpečí vln, teplotního gradientu, lodí, vodních rostlin, nebo např. hloubky. Proudící vody dělí tento autor na potoky a řeky (přírodní vody) a na plavební kanály a náhony (umělé vody). Proudící vody označuje za nebezpečnější a to především z důvodu možného vzniku nějaké přírodní překážky (vodopád, kaskáda, peřeje, proudy, víry, vodní válce) a umělé překážky (jezy, kanály).

Jedinec musí vždy interpretovat informace přicházející z okolí, aby mohl co nejefektivněji vyhodnotit situaci. Všechna vodní prostředí jsou specifická svými podmínkami i nároky, jež na jedince kladou, a proto je důležité seznámení se se základními charakteristikami a principy, jež panují v konkrétních typech vodních prostředí. MILER (2003) uvádí postup pro klidnou, rozbouřenou nebo tekoucí vodu a pro teplotní extrém.

Tab. č. 4 Vědomosti a dovednosti nutné pro různé podmínky sebezáchrany (MILER, 2003).

Klidná voda	<p><u>Plavání</u> (volba odpovídajícího způsobu) volíme tehdy, pokud jsme ve „známé vodě“ a vzdálenost, kterou musíme překonat, je přiměřená našim plaveckým schopnostem</p> <p><u>Šlapání vody</u> (volba odpovídajícího způsobu) volíme v chladné vodě, protože ztrácíme méně tepla než při klidovém vznášení</p> <p><u>Klidové vznášení</u> (volba odpovídajícího způsobu) je vhodnější pro klidnou a teplou vodu. Nepoužíváme pro sebezáchranu ve studené vodě, protože hlava položená ve vodě je místem velmi citlivým na teplotu a ovlivňuje termoregulaci celého těla</p> <p><u>Oděv jako nadlehčovací pomůcka</u> – využití kalhot, košile či bundy k sebezáchraně (vytvoření nadlehčovacích vaků)</p>
Rozbouřená tekoucí voda	<p>nebo</p> <p>Rozbouřená voda</p> <p><u>Příboj</u> – zachovat klid – další vlna nás zanese zpět na pobřeží – snažíme se včas získat oporu o dno</p> <p><u>Přímé proudy</u> – nechat se unést od břehu – proudy slábnou – plavat napříč proudem a vracet se pozvolna k pobřeží</p> <p><u>Boční proudy</u> – plynou obvykle rovnoběžně s pobřežím, jsou nebezpečné, protože plavec často nepozná, že je unášen. Nutná kontrola polohy podle orientačních bodů. Sebezáchrana spočívá v plavání k pobřeží nebo od pobřeží.</p> <p>Tekoucí voda</p> <p>Nebojujme s proudem</p> <p>Proplouváme na znaku, nohama napřed</p> <p>Polohu udržujeme pohybem rukou a nohou</p> <p>Sledujeme vodu před sebou -vyhýbáme se překážkám</p> <p>Úhlopříčně se dostáváme ke břehu</p> <p>Při sebezáchraně z víru zachovejme klid, snažme se</p> <p>Přidržet kamene, lodě atd., nebo se nechme stáhnout na dno unést – odplavat po proudu do bezpečí.</p> <p>Není to snadné!</p>
Teplotní extrém	<p>Studená voda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pokud to lze, snažíme se co nejrychleji dostat z vody, svléci se a zahřát se (dlouhodobé vystavení chladu–ztráta energie)</li> <li>- pokud se z vody nemůžeme dostat, ponechme si oděv, pomůže udržet teplo</li> <li>- jednotlivec může využít Help polohu (sníží únik tepla)</li> <li>- malá skupina může využít možnosti tzv. „Chumlu“ (obličej, hrudníky k sobě, končetiny propleteny)</li> </ul> <p>Teplá voda</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pobyt v ní přináší nebezpečí závratí, slabosti, projevují se většinou až když vstáváme z vody</li> <li>- pomalé pohyby, z vody vylézáme po čtyřech, než vstaneme, odpočíváme na boku</li> </ul>

#### **2.3.4 Pád do vody**

Pro vlastní bezpečnost je důležité vědomí, že i malá nepozornost ve vztahu k vodnímu prostředí může mít závažné následky. Zvládnutí pádu do hluboké vody je jednou z dovedností, kterou je definován plavec (ČECHOVSKÁ, MILER, 2008). Pády z okraje bazénu patří dle BĚLKOVÉ (1998) pod skupinu skoků do vody. Patří sem např. pád ze sedu na okraji bazénu, pád ze stoje předklonmo apod. Během skoků i pádů je bezpodmínečně nutné, dodržovat bezpečnostní zásady.

Pády do vody mohou být záměrné-řízené nebo nezáměrné. Pro záměrné pády do vody je nezbytné zaujmout určitou pozici, vědomě pád řídit v celém jeho průběhu a následně navázat adekvátní orientací pod hladinou. Při dodržení základních pravidel a zásad jsou tyto pády bezpečné. Pády nezáměrné mohou pro člověka představovat kromě rizikové situace i stresovou situaci. Zvláště pak pokud jedinec není dobrým plavcem, je v neznámém prostředí či pokud se ve vodním prostředí ocitne v šatech. Zvláštní kapitolu mohou tvořit pády do zamrzlé vody.

Jedinec však může být na situace spojené s pádem do vody připraven. BĚLKOVÁ (1998) uvádí, že součástí speciální plavecké přípravy pro záchranu tonoucích jsou i situace modelující plavání v šatech, plavání ve ztížené viditelnosti apod.

#### **2.3.5 Orientace pod hladinou**

Orientace pod hladinou je nezbytná pro plynulý přechod (po skoku nebo pádu do vody) k bezpečnému dosažení hladiny je zásadní dovedností pro potápění a plavání pod hladinou. Zvládnutí této dovednosti je významně ovlivněno i čistotou vody a viditelností v ní.

BĚLKOVÁ (1998) uvádí, že prostorová orientace ve vodě i pod hladinou je předpokladem pocitu bezpečí a jistoty ve vodě.

Základním předpokladem je „dívat se pod hladinou“. Rychlá zraková orientace vede k rychlému vyhodnocení a řešení situace. I v tomto případě je významným faktorem to, o jaký typ vodního prostředí se jedná. V případě nezáměrného a nečekaného ocitnutí se ve vodě má velký vliv na vnímání a jednání člověka strach, úzkost, stres a další. Významnou roli hraje předchozí zkušenost, úroveň plavecké zdatnosti i znalost konkrétního vodního prostředí.

Prostředků na rozvoj orientace existuje celá řada, BĚLKOVÁ (1998) uvádí:

- Změny poloh kolem šířkové i délkové osy
- vynášení předmětů ze dna po zanoření po nohách
- Pády, seskoky a skoky do vody

K rozvoji orientace pod hladinou je možné využít širokou řadu pomůcek – od puků, přes obruče k pomůckám a hračkám (pokud učíme děti) všeho druhu. Stejně tak je důležité, aby vybrané cviky byly přiměřené věku a úrovni těch, kdo se učí. Jako hry pro rozvoj orientace uvádí ČECHOVSKÁ (2007) např. hříbek, kotoul apod.

### **2.3.6 Šlapání vody**

Tato dovednost je dle MILERA (2007) dovedností, která je pro plavce důležitá jak z hlediska sebezáchrany, tak pro osobní zásah a další druhy záchrany.

Šlapání vody je dle BĚLOHLÁVKA a HOFERA pohybovou činností, při které člověk setrvává na místě, u hladiny, ve vertikální poloze s využitím končetin. Šlapání vody je využíváno většinou v situacích, kdy jsou paže vyřazeny z činnosti, v důsledku svlékání oděvu či zápasu s tonoucím. Plavec setrvává na místě ve vertikální poloze, hlava i ramena jsou nad vodou. Pohyb nohou má několik variant:

- Prsařské záběry snožmo (důležité je správné nastavení záběrových ploch),
- Aplikace „prsařských záběrů“ střídnonož (důležité je správné nastavení záběrových ploch),
- Kraulový záběr nohou,
- Střídavý pohyb nohou v předozadní rovině, tak jak jej provádíme při plavání způsobem bok (MILER, 2007).

Dělení dle BĚLKOVÉ (1998) zmiňuje také několik variant: ve vertikální poloze prsařské záběry současně i střídavě, kraulový pohyb, eventuálně nůžkový stříh jako u plaveckého způsobu bok. K pohybu paží uvádí, že provádějí ploutvovitý, krouživý pohyb stranou těla v úrovni boků, ruce se pohybují u hladiny ve tvaru ležaté osmičky apod.

MILER (2007) uvádí, že z hlediska efektivity ve vztahu k jednotlivým druhům záchrany jsou voleny nejčastěji varianty prsařské záběry snožmo a aplikace „prsařských záběrů“ střídnož.

BĚLOHLÁVEK a HOFER zmiňují tzv. výšlapy nad hladinu, prováděné v případě potřeby získat větší přehled. Jde o současný záběr dolních končetin i paží s cílem dostat se co nejvýše nad hladinu.

### **2.3.7 Zaujmutí vznášecí polohy na zádech**

MILER (2007) uvádí vznášení na zádech jako prvek sebezáchrany. Vznášením rozumí klidovou polohu těla, při které tělo setrvává v klidové poloze blízko hladiny díky fyzikálním vlastnostem vody a vlastnostem lidského těla.

Po hlubokém nádechu se tělo v poloze na zádech nachází v šikmé poloze vzhledem k hladině, výjimečně v poloze svislé. Hlava je v záklonu, jen část obličeje (ústa a nos) je nad hladinou.

Dýchání je nutno provádět ve zvláštním rytmu – pomalý a plynulý výdech, pomalý a plynulý vdech. Následuje zadržení dechu, při kterém jsou fyzikální podmínky pro vznášení nejvýhodnější. Zadržení dechu trvá tak dlouho, pokud je to možné, a pak se opět provede výměna vzduchu. Je nutné vědět, že možnost vznášení se lidského těla ovlivňují i další faktory:

- Rozdílná hustota jednotlivých částí těla,
- Rozdílná hustota těla ve vztahu k věku a pohlaví (lépe se vznáší kojeneček než statný muž, lépe se vznášejí ženy než muži) (MILER, 2007).

BĚLOHLÁVEK a HOFER označují vznášení za jeden ze způsobů, jak se udržet u hladiny bez pohybů končetin. Tato poloha je doporučována pro unavené plavce jako poloha pro odpočinek.

### **3. CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

Práce si klade za cíl zjistit motivovanost žen ke zdokonalování sebezáchranných plaveckých dovedností. Zjišťování se týká dovedností nezbytných pro zvládnutí sebezáchrany, mezi které byl zařazen pád do vody, orientace pod hladinou, šlapání vody, zaujmutí polohy na zádech a výdrž v ní a uplavání souvislejší vzdálenosti (delší jak 200 m). Práce zahrnuje i motivovanost žen ke kultivaci plavecké techniky.

Kromě toho je pozornost věnována i problematice pohybové aktivity respondentek, jejich povědomí o významu plaveckých dovedností a jejich úrovně zvládnutí konkrétních sebezáchranných dovedností.

Práce se věnuje čtyřem okruhům otázek:

- Zaměření na stadium pohybové aktivity, ve kterém se ženy nacházejí
- Vztah k plavání a jejich pohled na důležitost osvojení si plaveckých sebezáchranných dovedností
- Vyjádření vlastní kompetentnosti v jednotlivých plaveckých sebezáchranných dovednostech
- Motivace ke zdokonalování těchto dovedností

#### **Výzkumné otázky**

Ve vztahu k cíli práce formulujeme tyto výzkumné otázky:

- Uvědomují si ženy významnost sebezáchranných plaveckých dovedností?
- Považují sebezáchranné dovednosti za důležité?
- Jsou si ženy vědomy vztahu mezi kompetentním osvojením plaveckých dovedností a svým zdravotním stavem?
- Jsou ženy motivovány ke kultivaci všech sebezáchranných plaveckých dovedností?
- Budou ženy upřednostňovat zdokonalování jen některých konkrétních sebezáchranných plaveckých dovedností?
- Které plavecké sebezáchranné dovednosti jsou ženy motivovány kultivovat a které ne?



## **4. METODY A POSTUP ŠETŘENÍ**

### **4.1 Organizace šetření**

Sběr informací spadal do dvou oblastí – do oblasti psychologie a do oblasti plavání. Především v oblasti plavání bylo nutné vycházet spíše z odborných článků, a to z důvodu, že sebezáchrana se v tištěné literatuře objevuje spíše jen jako součást záchranného plavání. Samostatně je většinou zpracována v odborných člancích.

Dalším krokem pak bylo sestavení dotazníkového šetření a sběr dat, na které navazovalo zpracování získaných informací. Předlohou při tvorbě dotazníku byla Psychologie aktivního způsobu života autorek Marcusové a Forsythové, které se věnují motivaci k pohybovým aktivitám.

Před distribucí dotazníkového šetření byla provedena pilotní studie na pěti ženách, jejímž úkolem bylo odhalit a odstranit případné nedostatky a nejasnosti, které se mohly v dotazníku objevit.

Pro získání co největšího počtu dat je významný jejich sběr. Využila jsem kombinaci příležitostného výběru (dle FERJENČIKA, 2000) jej definuje výběrovost, na základě toho, kdo je nablízku, po ruce) a lavinového výběru, což v praxi znamenalo, že jsem o vyplnění dotazníkového šetření požádala všechny ženy v požadovaném věkovém rozmezí, se kterými jsem se v době sběru dat setkala a ty jsem pak požádala, aby stejným způsobem „valily lavinu dál“. Další sběr dat probíhal formou dotazníku na internetovém portálu, z něhož pochází přibližně čtvrtina získaných dat. Sběr dat probíhal v období prosinec 2011 až do konce února 2012.

Návratnost je dle PUNCHE (2008) „relativní část vybraného vzorku, od které získáme vyplnění dotazník“. Jako dostačující návratnost uvádí 60 %. Návratnost tohoto dotazníku, který byl šířen na základě příležitostného a lavinového výběru, byla velká, stejně tak jako návratnost z internetového portálu, o čemž vypovídá i celkový počet vrácených dotazníků.

## 4.2 Výzkumný soubor

Snahou bylo získat co nejvíce dat od respondentek – dospělých žen. Vzhledem ke zvolenému způsobu sběru dat jsme pracovali s výběrem populace žen ve věkovém rozmezí 18-60 let. Dolní hranice byla určena dle dosažení plnoletosti (a tudíž i získání maximální zodpovědnosti za své jednání a chování) a horní hranice byla určena na 60let – je to hranice, kterou VÁGNEROVÁ (2000) udává jako horní hranici starší dospělosti. (U různých vývojových psychologů se liší - LANGMEIER a KREJČÍŘOVÁ (2006) toto období charakterizují jako pozdní dospělost a její hranici udávají okolo 65 let).

Celkem toto dotazníkové šetření vyplnilo 196 žen ve vymezeném věkovém rozmezí 18 až 60 let. Průměrný věk respondentek byl 35 let.

## 4.3 Metody

Pro potřeby práce byl expertně vytvořen dotazník zaměřený na zjišťování motivace ke kultivaci sebezáchranných plaveckých dovedností. Dotazník FERJENČÍK (2000) definuje jako standardizované interview předložené v písemné podobě. Jako jeho výhody uvádí úsporu času a finančních prostředků a lepší kvantifikaci dat. Dle ŠNÝDROVÉ (2008) je dotazník zprostředkovaná forma dotazování, která není komplikována osobou tazatele. Autorka uvádí, že „podstatou dotazníku je uspořádaný soubor otázek, předkládaný písemně“. Tomuto šetření sloužila jako předloha psychologie aktivního způsobu života, po jejímž vzoru bylo dotazníkové šetření vytvořeno.

Prvním z úkolů bylo zjistit pohybovou aktivnost dotazovaných žen, konkrétně stadium, v němž se nacházejí. Respondentky se měly zařadit do skupiny, která nejvíce odpovídala jejich pohybové aktivitě – skupiny byly členěny: stadium bez úvah o změně, s úvahami o změně, stadium s občasnou, dostatečnou nebo trvalou pohybovou aktivností.

Druhá skupina otázek směřovala ke zjištění „plavecké minulosti“ dotazovaných, jejich dosavadnímu plavání a plaveckým dovednostem. Kromě toho se dotazy zaměřily na význam, který ženy plaveckým dovednostem přisuzují. Cílem bylo také určit, jestli si ženy uvědomují důležitost osvojování plaveckých sebezáchranných dovedností.

Třetí část se věnovala zvládnutí sebezáchranných plaveckých dovedností. Dotazované ženy se měly vyjádřit ke všem uvedeným dovednostem a měly určit, nakolik jsou v nich kompetentní.

Čtvrtá byla již zaměřena na motivaci ke zdokonalování jednotlivých sebezáchranných plaveckých dovedností. Cílem práce bylo zjistit, jestli je pro dotazované ženy významné kultivovat zmíněné dovednosti, jestli jsou motivovány zdokonalovat všechny, nebo jen některé a popřípadě určit, které z nich jsou motivovány zlepšovat více a které méně. Kromě toho se otázky zabývají faktem, zda ženy vidí souvislost mezi úrovní jimi dosažených dovedností a jejich zdravotním stavem.

Před provedením vlastního šetření bylo nezbytné provést pilotní studii, jež by ověřila srozumitelnost formulovaných otázek. Této studii se zúčastnilo 5 žen, vybraných na základě blízkosti, které měly za úkol dotazník vyplnit. Poté následoval rozhovor s dotazovanými, které se měly vyjádřit k jednotlivým otázkám a k pochopení jejich významu. Z pilotního šetření se ukázalo, že dotazník je formulován jasně, a že ženy neměly při jeho vyplňování s definovanými otázkami problémy.

Dotazníkové šetření bylo složeno z 30 otázek, ze kterých bylo při vyhodnocování odebráno 10, protože se ukázalo, že jsou pro danou problematiku nevypovídající. Otázky lze obsahově rozdělit do čtyř okruhů, zaměřených na: stadium pohybové aktivity, vědomí důležitosti zvládnutí plaveckých dovedností, hodnocení vlastní kompetentnosti v jednotlivých dovednostech a motivovanosti k jejich zdokonalování.

Pro potřeby práce byl vytvořen soubor sebezáchranných dovedností, mezi které byl zařazen:

- Pád do vody
- Orientace pod hladinou
- Šlapání vody
- Zaujmutí vznášecí polohy na zádech
- Uplavání vzdálenosti delší než 200 m

## 5. VÝSLEDKY

### 5.1 Analýza odpovědí vztahujících se k pohybové aktivitě

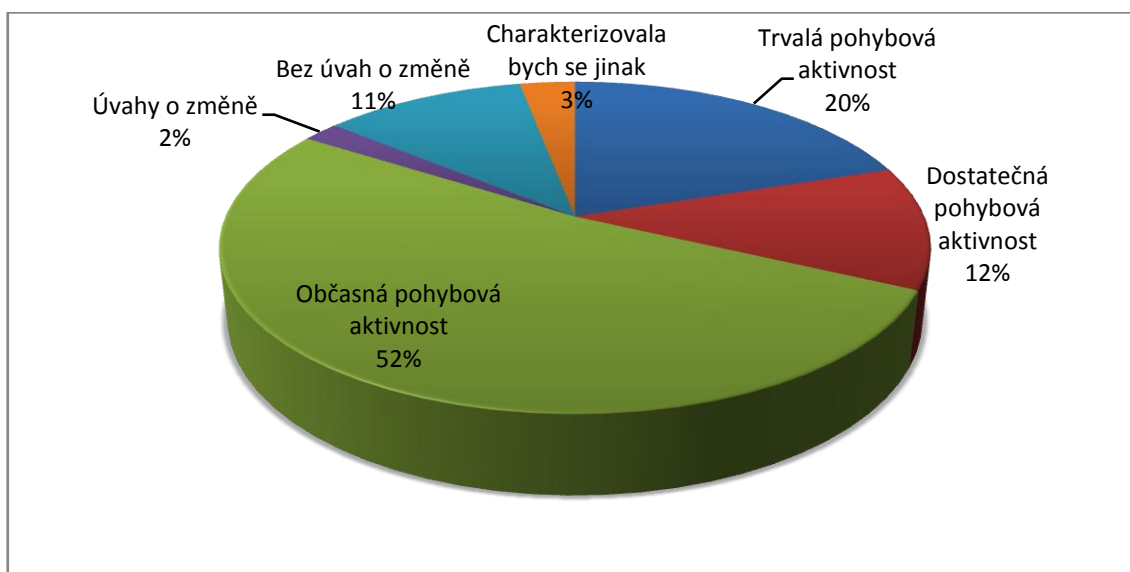
Dotazníkové šetření bylo zaměřeno na motivaci žen ke kultivaci plaveckých sebezáchranných dovedností. Otázky se týkaly celkem čtyř oblastí, a to stadia pohyblivé aktivity, vztahu k plaveckým dovednostem a určitému plaveckému povědomí, úrovní konkrétních plaveckých sebezáchranných dovedností a motivaci k jejich kultivaci. Záměrem bylo získat ucelený obraz o souboru respondentek, ukazující na jejich pohybovou zkušenost, úroveň jejich dovedností i povědomí v oblasti plavecké gramotnosti.

Dotazované ženy se měly v první části dotazníku zařadit do skupiny dle toho, která nejvíce odpovídala stavu jejich pohybové aktivity. V nabídce ženy dostaly pět hlavních skupin, ale měly možnost zvolit i variantu pro případ, že by jim dané dělení nevyhovovalo. Skupiny představují tato stadia: stadium bez úvah o změně, s úvahami o změně, stadium s občasnou pohybovou aktivitou, stadium s dostatečnou trvalou aktivitou a stadium s trvalou pohybovou aktivitou. Tato stadia byla detailněji specifikována z důvodu, aby si v tomto dělení mohlo najít svou skupinu co nejvíce žen.

Z dotazovaných žen bylo 11 % ve stadiu bez úvah o změně, tedy těch, které neprovozují pohybové aktivity a neplánují začít. Ve stadiu s úvahami o změně, tedy nesportujících, které ale začít s nějakou pohybovou aktivitou plánují, byly 2 %. Občas provozuje nějakou pohybovou aktivitu 52 % z dotazovaných žen, minimálně třikrát týdně pohybovou aktivitu provozuje 12 % z dotazovaných a celkem u 20 % z dotazovaných žen tvoří pohybová aktivita trvalou součást života. Toto členění nevyhovovalo 3 % žen, které by se charakterizovaly jinak.

Z výše uvedeného vyplývá, že se celkem 32 % z žen, které se zúčastnily tohoto dotazníkového šetření, řadí do stadií trvalé a dostatečné pohybové aktivity a občasná pohybová aktivita je vlastní 52 % dotazovaných.

Pohybová aktivita respondentek je tedy vcelku uspokojivá a jde tedy o ženy, které mají alespoň nějaké pohybové zkušenosti. Lze říci, že 84 % z účastnic dotazníkového šetření je určitým způsobem pohybově aktivní.



Graf č. 1: Rozdělení žen do jednotlivých stadií pohybové aktivity

## **5.2 Analýza odpovědí týkající se akceptace plavání**

Druhá část výsledků se zabývá vztahem k plaveckým aktivitám a o uvědomění jejich významu. Otázky byly zaměřeny na pochopení významnosti osvojení plaveckých dovedností, jejich důležitosti a týkaly se zařazení plavání mezi pohybové aktivity dotazovaných. Dále pak obsahovaly zhodnocení užitečnosti plaveckých dovedností, a vztahu těchto dovedností ke zdravotnímu stavu. Kromě toho byly otázky zaměřeny i na uvědomění si vazby mezi zvládnutím vymezených dovedností a ochranou života.

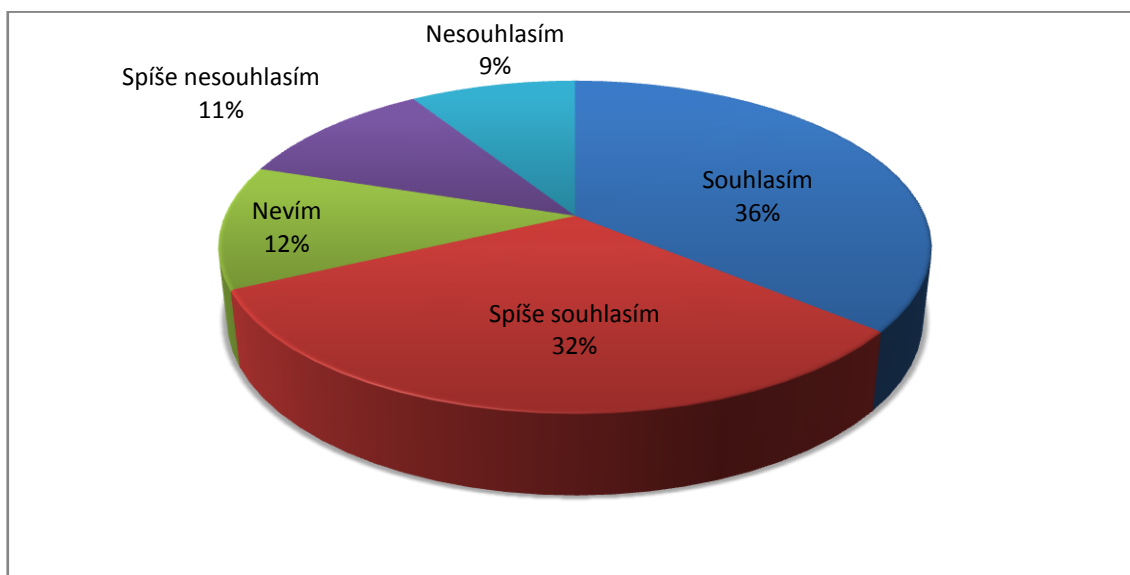
Souhrnně lze konstatovat, že plavání se nějakým způsobem v minulosti věnovalo 56 % z dotazovaných (lze říci, že s ním má nějakou zkušenost), zbytek se plavání ve svém životě nevěnoval.

Patří mezi oblíbené pohybové aktivity u 68 % z dotazovaných žen, z čehož se dá usoudit, že plavání patří mezi oblíbené pohybové aktivity u více než poloviny dotazovaných.

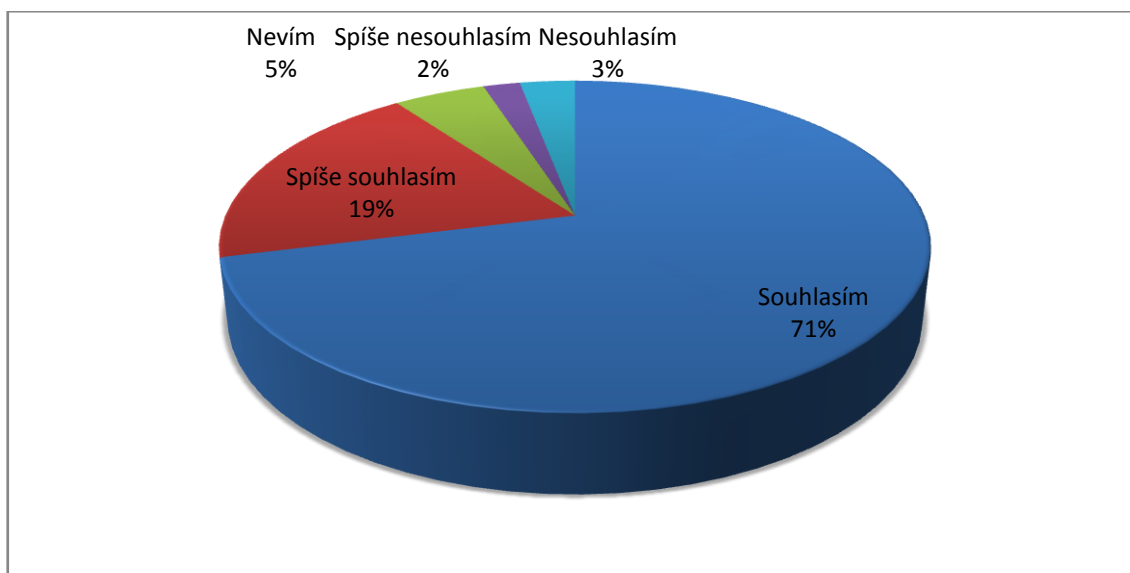
Více než polovina žen tedy považuje plavání za svou oblíbenou činnost (viz. graf č. 2). A podle 90 % z nich jsou plavecké dovednosti užitečné a jejich zvládnutí je důležité pro 69 % dotazovaných (graf č. 3 a 4).

Celkem 62 % z dotazovaných žen souhlasí s tvrzením, že zlepšením plavecké úrovně ochraňují vlastní život a zdraví. A souvislost mezi zdravotním stavem si uvědomuje 68 % respondentek, které souhlasí s tím, že díky zdokonalení plaveckých dovedností selepší jejich zdravotní stav,

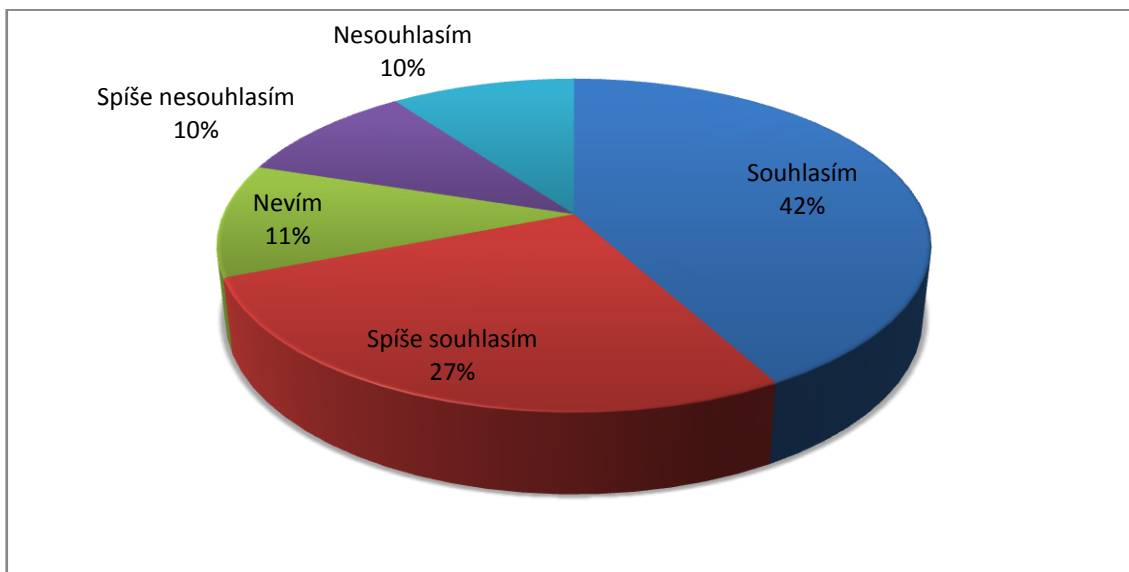
Lze konstatovat, že významnost plaveckých dovedností si ženy uvědomují. U více než poloviny dotazovaných je patrné uvědomění významnosti těchto dovedností ve vztahu ke zdravotnímu stavu a k ochraně života.



Graf č. 2: Plavání patří mezi mé oblíbené pohybové aktivity

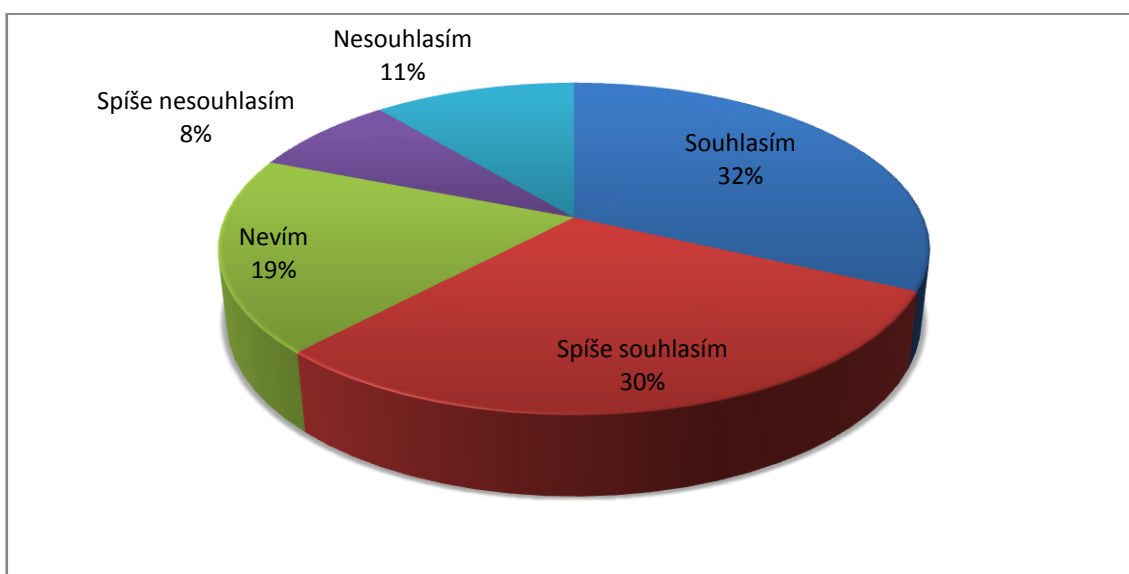


Graf č. 3: Plavecké dovednosti jsou podle mne užitečné



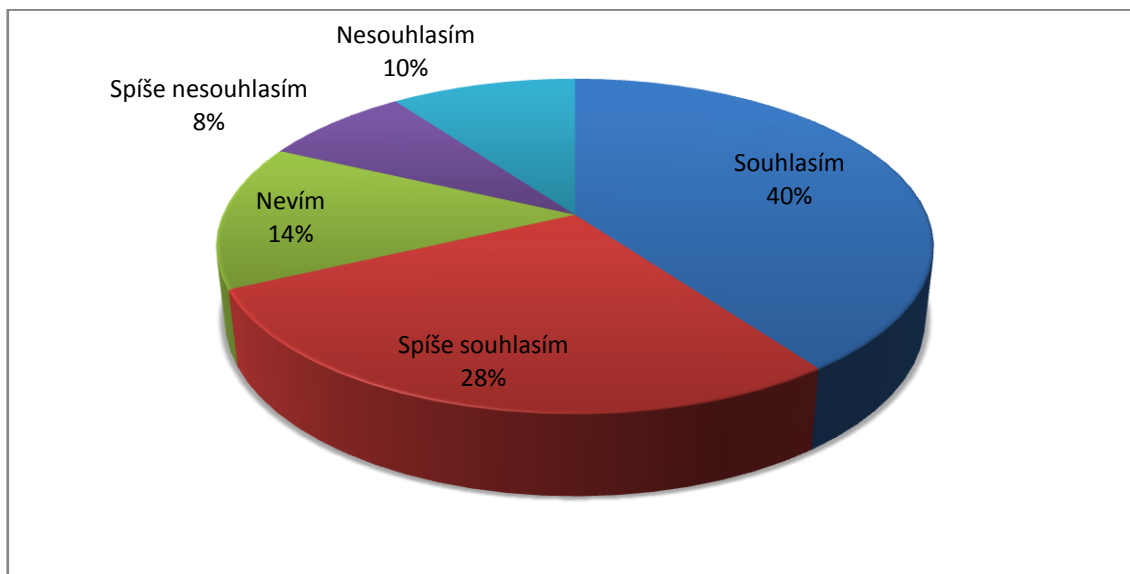
Graf č. 4: Zvládnutí plaveckých dovedností je pro mne důležité

S tvrzením, že zlepšením plavecké úrovně ženy ochraňují svůj život a zdraví, zcela a spíše souhlasí 62 % a zcela či spíše nesouhlasí 19 %. A 68 % dotazovaných si myslí, že zlepšením jejich plaveckých dovedností selepší jejich zdravotní stav.



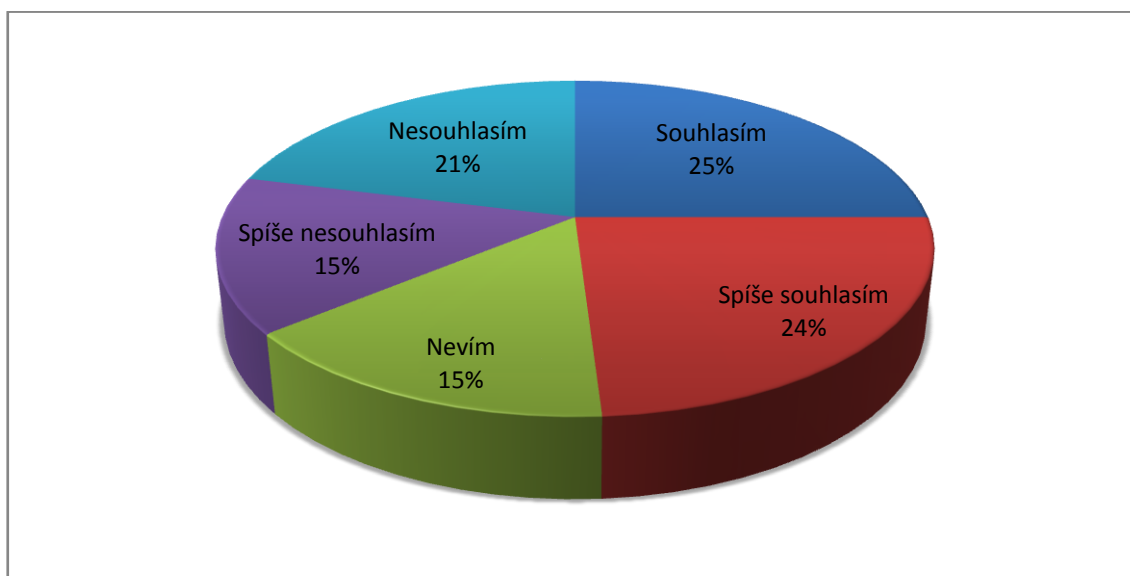
Graf č. 5: Zlepšením své plavecké úrovně ochraňuji svůj život a zdraví:



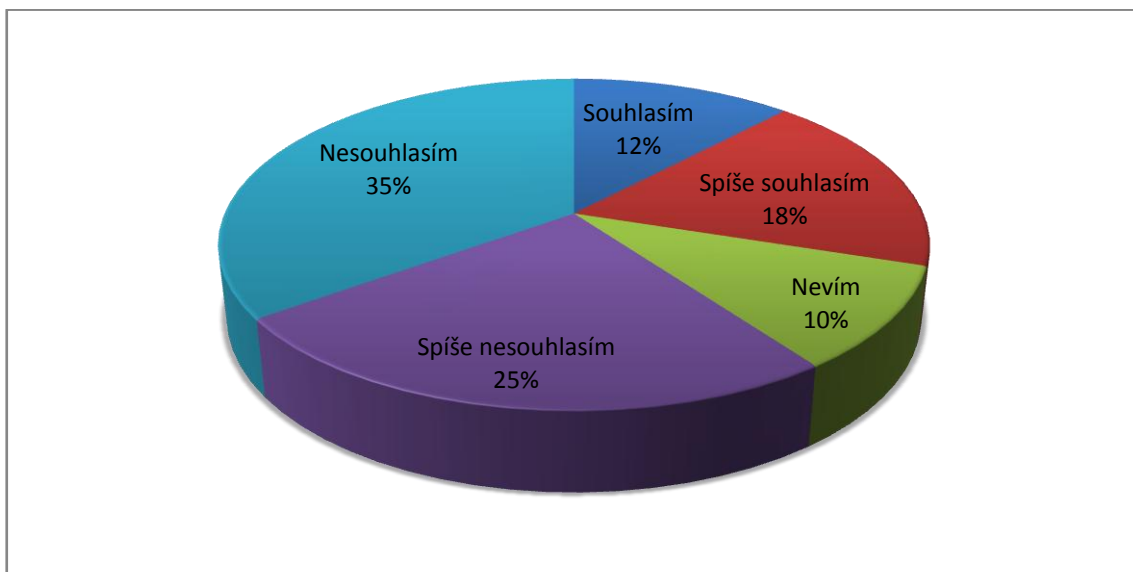


Graf č. 6: Zlepšením plaveckých dovedností selepší i můj zdravotní stav

Přesto, že své plavecké dovednosti by rádo zlepšilo 49 % respondentek, (15 % z nich neví a 36 % zcela či spíše nesouhlasí), na jejich zlepšení pracuje pouhých 30 %.



Graf č. 7: Ráda bych zlepšila svoje plavecké dovednosti



Graf č. 8: Pracuji na zlepšení svých plaveckých dovedností

### **5.3 Analýza odpovědí týkajících se úrovně zvládnutí jednotlivých sebezáchranných plaveckých dovedností**

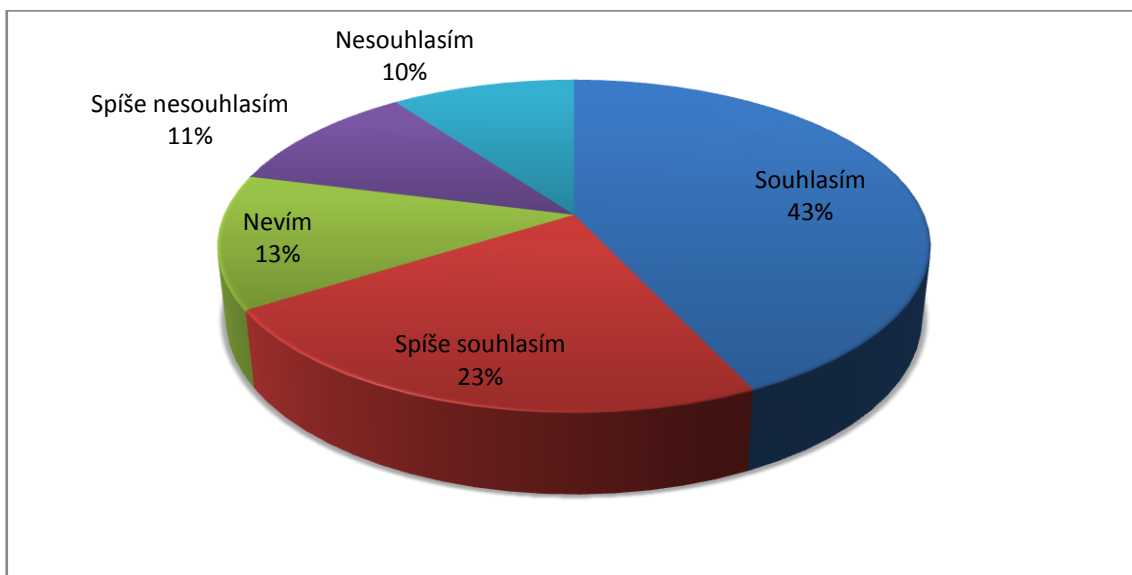
Dotazované ženy se měly vyjádřit k tomu, jak zvládají jednotlivé plavecké sebezáchranné dovednosti. Měly odpovědět na otázky týkající se pádu do vody, orientace pod hladinou, zaujmutí polohy na zádech, šlapání vody a uplavání vzdálenosti delší než 200 m.

Velikým překvapením je fakt, že ženy souhlasí u většiny dovedností s tvrzením, že tyto dovednosti zvládají: pád do vody – 66 %, orientace pod hladinou – 54 %, šlapání vody – 86 %, zaujmutí polohy na zádech – 78 % i uplavání vzdálenosti delší než 200 m – 73 %, viz. grafy níže.

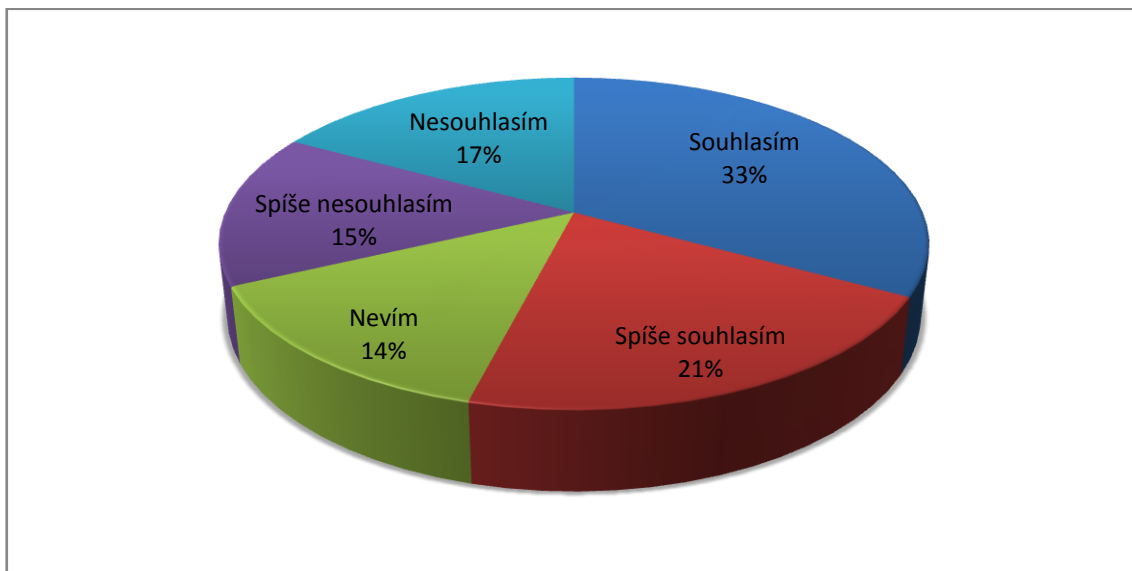
Protože byla u všech dovedností překročena padesátiprocentní hranice, nelze říci, že by některé dovednosti byly osvojeny méně. Za nejkompentnější se ženy považují ve šlapání vody, dále pak v zaujmutí polohy na zádech, následně v uplavání vzdálenosti delší než 200 m a až pak při pádu do vody a orientaci pod hladinou. U orientace pod hladinou je nejvyšší procento záporných odpovědí, tedy odpovědí, že ženy s tímto tvrzením nesouhlasí, a to celkem 32 %.

Přestože by své plavecké dovednosti ráda zlepšila téměř polovina dotazovaných (49 %), jejich zdokonalování se věnuje necelá třetina účastnic tohoto dotazníkového šetření (30 %). Jelikož jde o subjektivní hodnocení, je možné předpokládat určitou míru zkreslení.

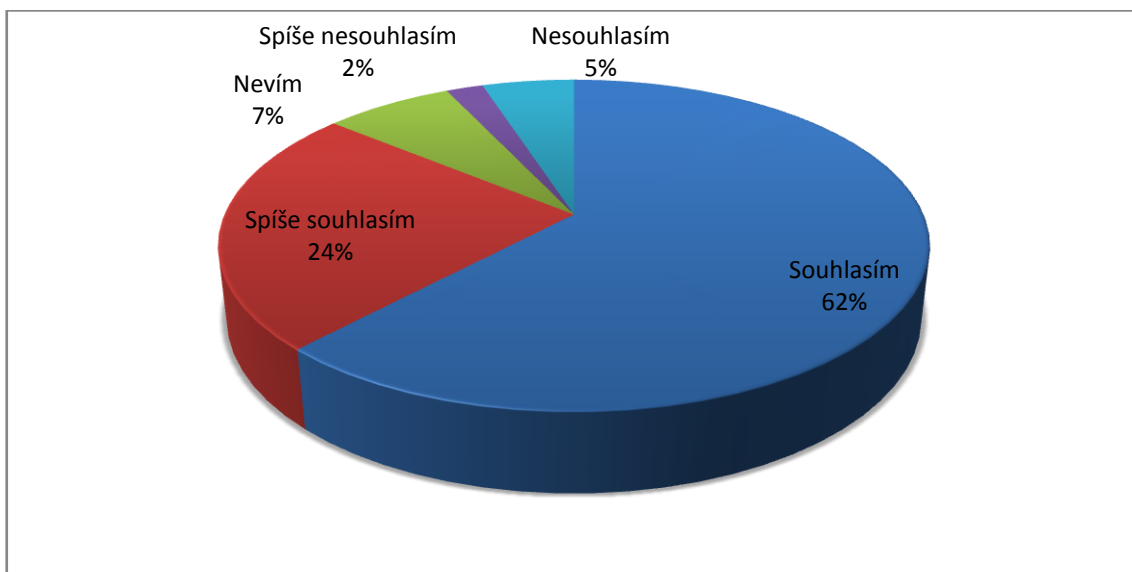
Z výsledků tedy vyplývá, že ženy se cítí být kompetentní ve všech sebezáchranných plaveckých dovednostech.



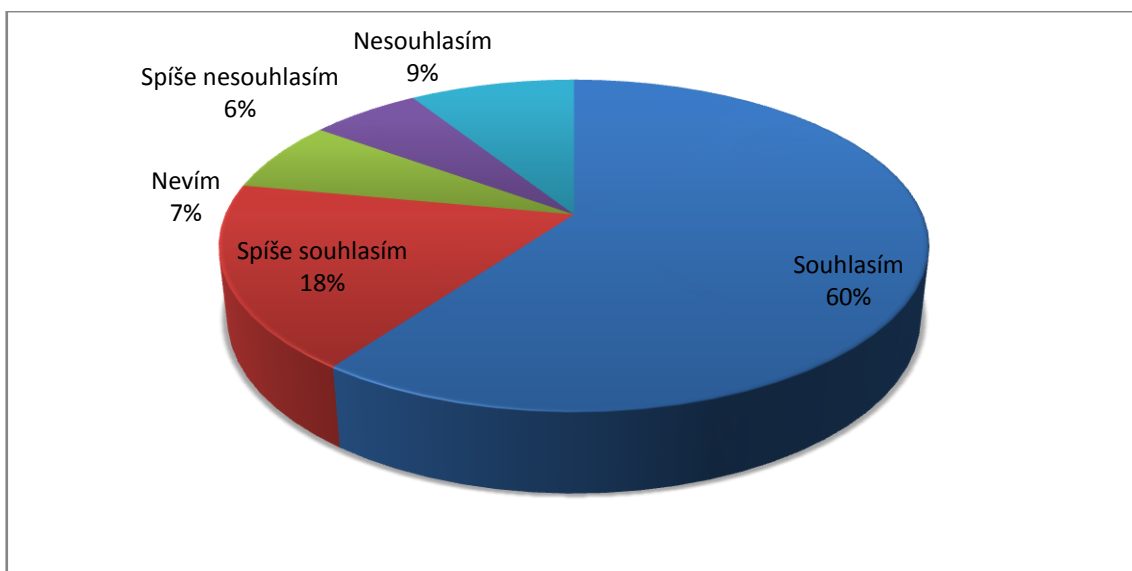
Graf č. 9: Zvládám bez potíží pád do vody



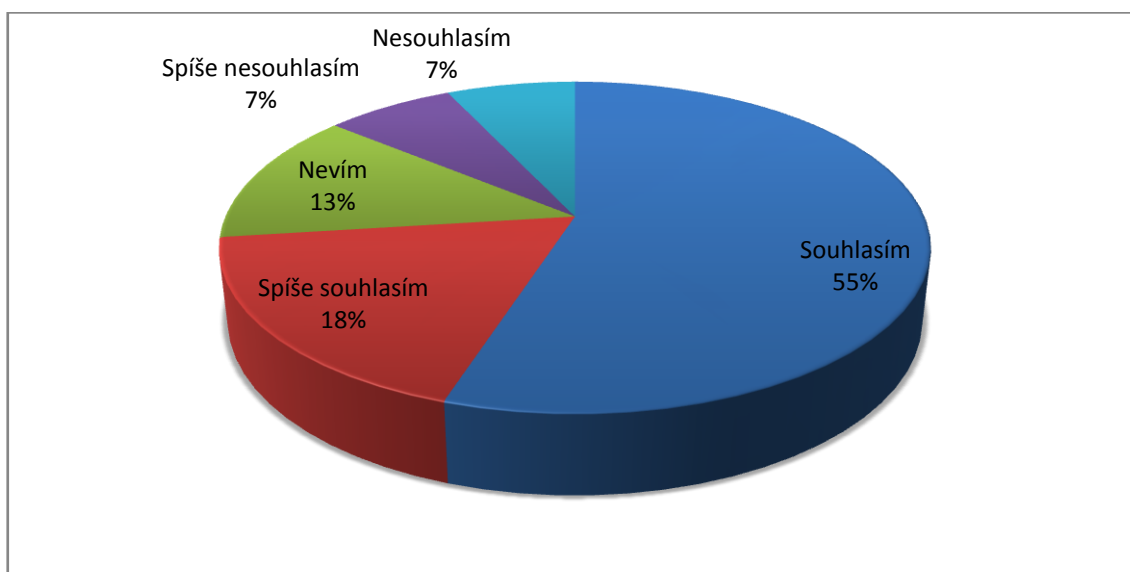
Graf č. 10 : Zvládám bez potíží orientaci pod hladinou



Graf č. 11: Zvládám bez potíží šlapání vody



Graf č.12: Zvládám bez potíží zaujmout vznášecí polohu na zádech



Graf č. 13: Zvládám bez potíží uplavat souvisle vzdálenost delší než 200m

#### **5.4 Analýza odpovědí týkajících se motivace ke kultivaci jednotlivých plaveckých sebezáchranných dovedností**

V této části jsou vyhodnocovány otázky týkající se motivace žen ke kultivaci jednotlivých plaveckých sebezáchranných dovedností. Dotazované ženy měly odpovědět na otázky týkající se jejich motivovanosti ke zdokonalování uvedených dovedností.

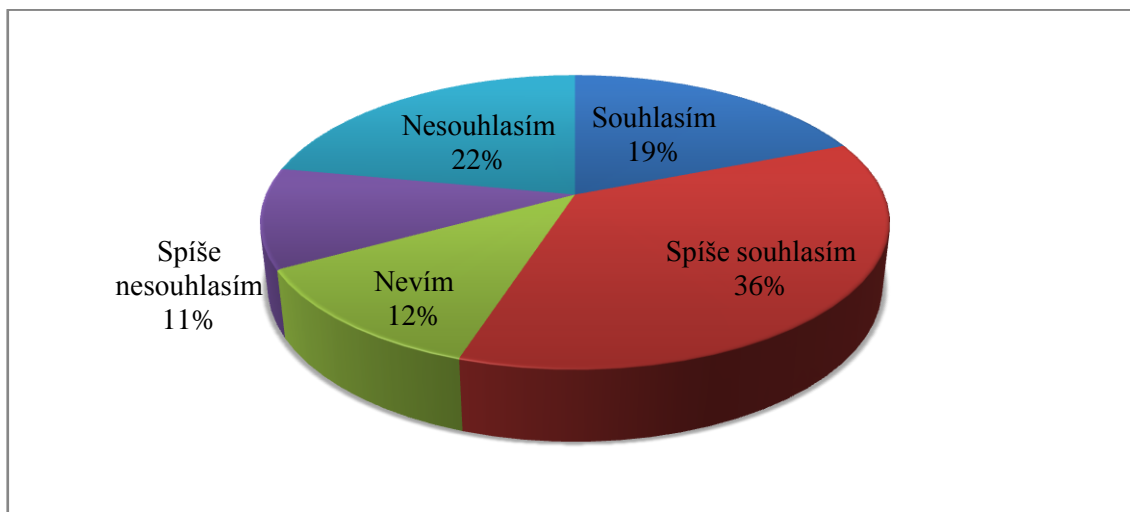
Mezi plavecké sebezáchranné dovednosti byl zařazen pád do vody, orientace pod hladinou, šlapání vody, zaujmutí polohy na zádech a uplavání vzdálenosti delší než 200 m. V této části práce byl soubor rozšířen ještě o zdokonalování plavecké techniky.

Z výsledků vyplynulo, že v preferenci kultivace plaveckých sebezáchranných dovedností je na žebříčku nejvýše plavecká vytrvalost. Její zdokonalování považuje za důležité 55 % dotazovaných žen. Plavecká vytrvalost jako jediná přesáhla hodnotu 50% a jediné tuto dovednost je více jak polovina dotazovaných motivována zdokonalovat.

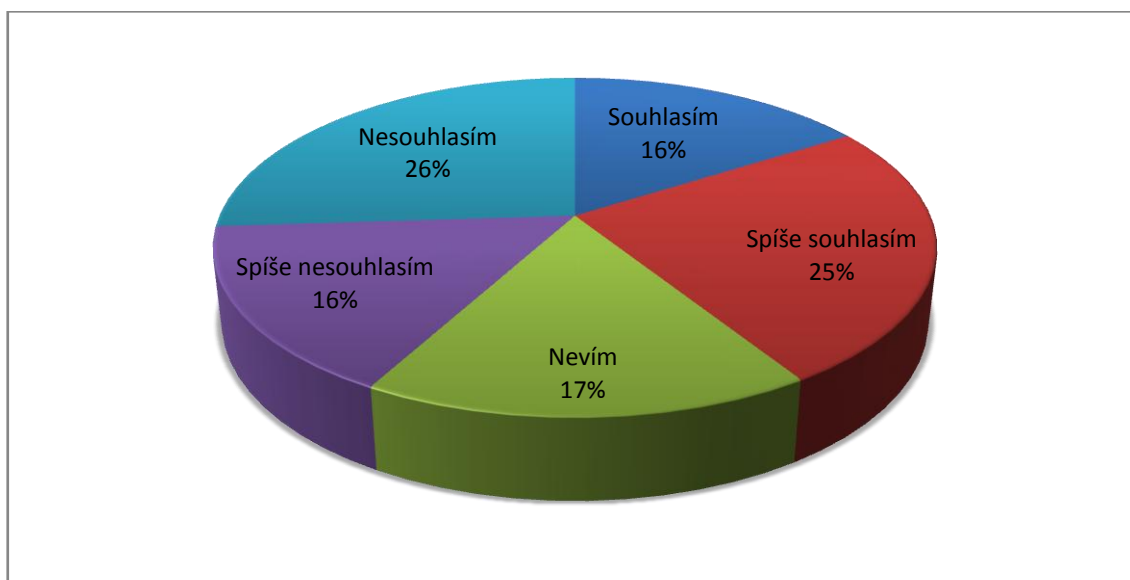
Zlepšování plavecké techniky uvádí jako důležité 44 % dotazovaných žen. Dále ženy uvádějí, že je pro ně důležité kultivovat: pád do vody - 26 % spíše či zcela souhlasí, zdokonalovat orientaci pod hladinou-32 %, pracovat na výdrži při šlapání vody - 28 % a zaujmutí polohy na zádech - 26 %.

Výsledky lze shrnout do tvrzení, že ženy jsou nejvíce motivovány zdokonalovat plaveckou vytrvalost (55 %) a plaveckou techniku (41 %), a až následně orientaci pod hladinou, šlapání vody, pád do vody a zaujímání vznášecí polohy na zádech.

Výsledky hodnocení jednotlivých odpovědí ukazují, že plavecké sebezáchranné dovednosti jako celek nejsou ženy motivovány kultivovat. Ženy jsou nejméně motivovány kultivovat pád do vody a zaujmutí polohy na zádech.

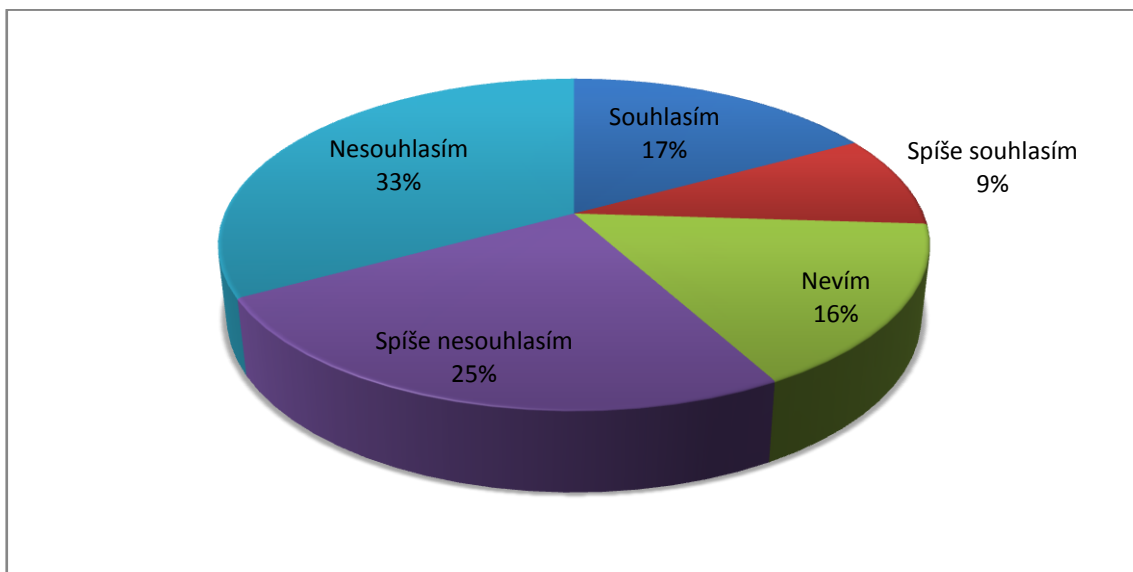


Graf č. 14: Je pro mne důležité pracovat na zlepšení plavecké vytrvalosti

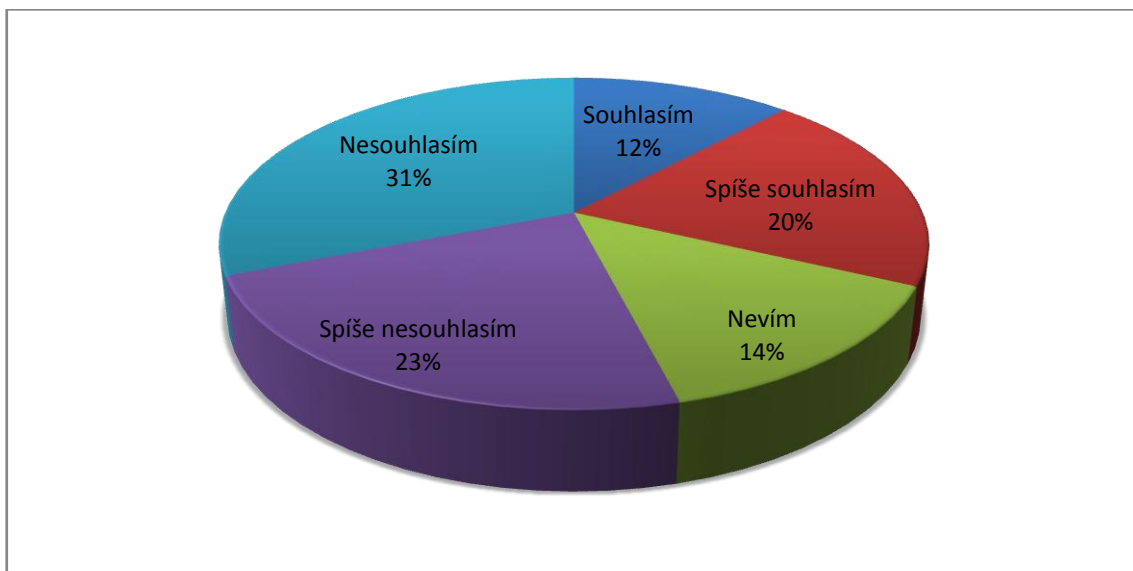


Graf č. 15: Je pro mne důležité pracovat na zlepšení techniky

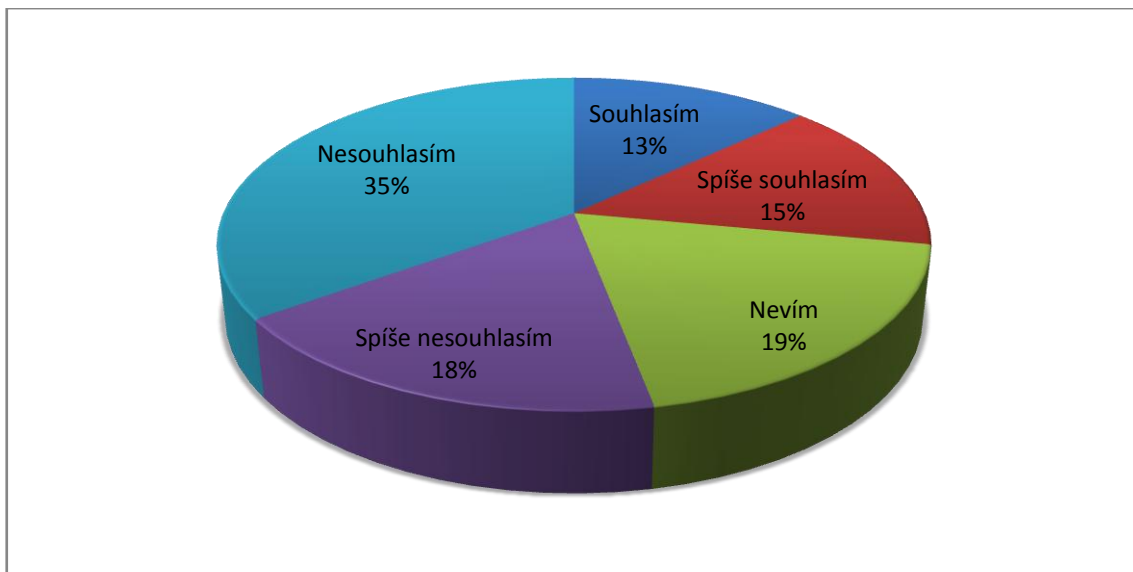




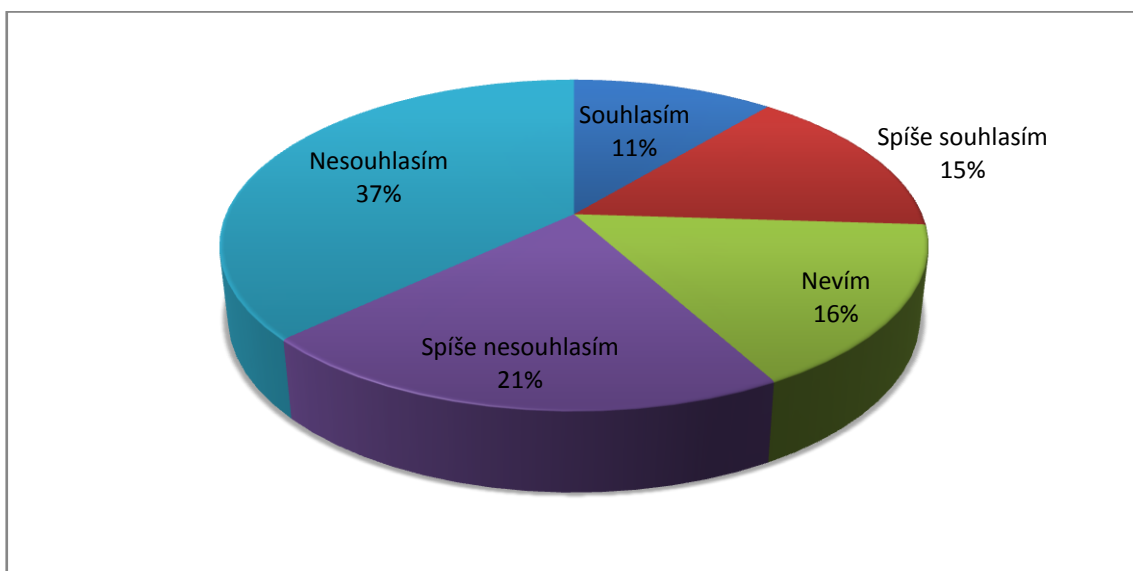
Graf č. 16: Je pro mne důležité pracovat na zvládnutí pádu do vody



Graf č. 17: Je pro mne důležité pracovat na zlepšení orientace pod hladinou



Graf č. 18: Je pro mne důležité pracovat na výdrži při šlapání vody



Graf č. 19: Je pro mne důležité pracovat na zaujmutí vznášecí polohy na zádech

## 6. DISKUZE

V rámci studia odborné literatury jsme našli jen omezený počet zdrojů k sebezáchraně a žádný, který by řešil motivaci ke zdokonalování sebezáchranných dovedností. Bylo zásadní definovat na podkladě dostupných zdrojů soubor dovedností, mezi které byl po podrobném studiu zařazen pád do vody, orientace pod hladinou, šlapání vody, zaujmutí vznášecí polohy na zádech a uplavání určité vzdálenosti (delší než 200 m). Je však otázkou, nakolik je tento soubor kompletní, protože problematika sebezáchrany stále ještě čeká na souhrnnější zpracování.

Významným krokem bylo najít zdroje zabývající se motivací k pohybovým aktivitám běžné populace (a nejen vrcholových sportovců). Novější zaměření na motivaci k pohybovým aktivitám nabízí především psychologie aktivního způsobu života Marcusové a Forsythové, které rozpracovaly McClellandovu teorii původně hledající možnosti léčby závislosti na kouření. Autorky podávají vzorové dotazníky pro zjišťování stadia pohybové aktivity, které sloužily jako vzor při tvorbě dotazníkového šetření. Tento směr psychologie nabízí velmi zajímavý úhel pohledu na motivaci a nabízí klíč k jejímu pochopení. O motivaci pro kultivaci plaveckých sebezáchranných dovedností nebylo v dostupných zdrojích zmínky.

Pro vlastní tvorbu dotazníkového šetření bylo zásadní vymezit jednotlivé plavecké dovednosti, jež by vytvořily soubor základních dovedností nezbytných pro sebezáchranu. Po důkladném studiu dostupných zdrojů bylo do základního souboru sebezáchranných plaveckých dovedností zařazeno 5 dovedností: pád do vody, orientace pod hladinou, šlapání vody, zaujmutí vznášecí polohy na zádech a uplavání vzdálenosti delší než 200 m. Ačkoliv zdokonalování plavecké techniky nebylo zařazeno do vymezeného souboru dovedností, měly se ženy vyjádřit i ke kultivaci této dovednosti. Ženy se měly vyjádřit ke zvládnutí těchto dovedností a měly určit, jak jsou motivovány tyto dovednosti zdokonalovat. Pro dokreslení představy o souboru respondentek, byla do dotazníku zařazena i otázka na stadium pohybové aktivity, jejíž přítomnost však může být považována za nadbytečnou.

Po realizování pilotní studie se ukázalo, že otázky, ze kterých je dotazník složen, jsou dotazovaným srozumitelné. Po ukončení sběru dat a vyhodnocení výsledků se však ukázalo, že původní dotazník složený z 30 otázek obsahoval i otázky, pro danou práci nevyužitelné, protože posouvaly řešený problém jiným směrem. Byly to převážně

otázky zaměřené na plavání ve vodě hluboké, studené nebo na plavání v proudu a otázka na dosažené vzdělání respondentek.

Ženy se měly také vyjádřit ke skutečnosti, jestli se v minulosti věnovaly plavání. Tato otázka bohužel nabízela jen odpovědi: věnovala/nevěnovala a neobsahovala výčet možných nabídek pro případ, že se ženy v minulosti plavání věnovaly. Toto dělení mohlo být dalším zdrojem zajímavých informací, který by objasnil vztah dotazovaných žen k plaveckým dovednostem.

Omezení dotazníkového šetření bylo malé. Akceptovali jsme poměrně široké věkové rozpětí a ženské pohlaví. Bylo by zajímavé provést obdobné šetření u mužské populace a porovnáním získaných dat určit rozdíly mezi pohlavími, jak ve vnímání vlastních kompetencí v sebezáchranných plaveckých dovednostech, tak ve vědomí významnosti těchto dovedností. Další možné pokračování této práce by se mohlo ubírat směrem ke zjišťování kompetentnosti v oblasti sebezáchranných plaveckých dovedností. Bylo by zajímavé šetření rozšířit o testy plaveckých sebezáchranných dovedností a pomocí škály určit skutečný stav zvládnutí těchto pohybových dovedností. Následné porovnání by mohlo vypovědět o míře zkreslení v plaveckých kompetencích na základě subjektivního přesvědčení. Takové rozšíření by však bylo velmi časově náročné. Dále by bylo účelné zaměřit se na důvody, proč ženy nejsou ke zdokonalování plaveckých sebezáchranných dovedností motivovány.

Návratnost dotazníků byla uspokojivá, především díky sběru dat ve formě tištěných dotazníků a formou dotazníku na internetu. Tištěné dotazníky byly šířeny lavinovým způsobem a pro jeho distribuci byly využity probandky, které byly požádány, aby jej šířily mezi další ženy, se kterými přijdou do styku. Díky tomu je možné předpokládat, že většina dat, získaných tímto způsobem, pochází od žen, žijících ve větších městech, protože právě ženy žijících v těchto městech byly na základě blízkosti osloveny jako první. Otázka po místě bydliště nebyla do dotazníku zahrnuta, ale její přítomnost by mohla lépe a z dalšího úhlu osvětlit danou problematiku. Množství dat získaných přes internetový portál tvoří přibližně čtvrtinu z celého vzorku. Velmi kladně hodnotím ochotu žen zúčastnit se tohoto dotazníkového šetření. Přesto volba tohoto způsobu sběru dat přináší ve vztahu k věrohodnosti určitá rizika. Možnost ověření dat je omezená.

Realizované dotazníkové šetření přineslo řadu zajímavých výsledků. Výsledky ukázaly, že subjektivní přesvědčení o vlastní kompetentnosti v oblasti sebezáchranného plavání

je u veliké většiny dotazovaných vysoké. Domníváme se, že dotazované ženy své dovednosti pravděpodobně přeceňují. Z těchto důvodů se jeví dotazníkové šetření pro analýzu reálné úrovně sebezáchranných dovedností u sledovaných žen jako nedostatečné a vede k doporučení dále získávat data spíše motorickými testy. Vysoké subjektivní hodnocení vlastních sebezáchranných dovedností pak nevede probandky k úvahám o nutnosti kultivace plaveckých a sebezáchranných dovedností. Sledovaný cíl, motivace k pohybovému zdokonalování, pak bylo obtížnější prokázat. Výsledkem tedy je, že ženy nejsou motivovány ke zdokonalování plaveckých sebezáchranných dovedností.

## 7. ZÁVĚRY

Cíle, které byly formulovány pro řešení problému, byly splněny. Po vytvoření dotazníku následovala pilotní studie, realizace sběru dat a vyhodnocení výsledků. Výsledky přinesly zajímavá zjištění. Nejdůležitějším z nich je, že ženy, ačkoliv si jsou vědomy významnosti plaveckých sebezáchranných dovedností, nejsou motivovány tyto dovednosti zdokonalovat. Snad jen s výjimkou plavecké vytrvalosti nejsou ženy motivovány jednotlivé plavecké sebezáchranné dovednosti kultivovat. Z analýzy výsledků lze sestavit žebříček jednotlivých dovedností dle motivovanosti žen k jejich kultivaci. Nejvýše leží plavecká vytrvalost, kterou následuje plavecká technika a za nimi jsou orientace pod hladinou, šlapání vody, pád do vody a zaujmutí polohy na zádech. Zjišťování důvodů, proč ženy nejsou motivovány tyto dovednosti zdokonalovat, nebylo cílem této práce.

Ukázalo se, že si ženy jsou vědomy významnosti osvojování plaveckých sebezáchranných dovedností, a že je považují za důležité. Za zmínku stojí i fakt, že si jsou ženy vědomy vazby úrovně plavecké kompetence a zdravotního stavu. Plavání patří mezi oblíbené pohybové aktivity u více než poloviny dotazovaných.

Další výsledky ukázaly na pravděpodobné zkreslení subjektivních představ o vlastní plavecké úrovni a kompetenci. Tato skutečnost může být důvodem, proč tedy ženy své dovednosti v této oblasti nezdokonalují, ale podobných důvodů může být celá řada a ani tato problematika nebyla ve středu zájmu této práce. Výsledky také ukázaly, že pohybová aktivnost dotazovaných byla vcelku uspokojivá, a že do stádií pohybové neaktivnosti spadá pouze malé procento z nich.

Práce nabízí mnoho možností, jak tuto tematiku rozšířit, například doplněním dotazníkové šetření o dotazování mužské populace či na hledání důvodů po nedostatku motivovanosti ke zdokonalování plaveckých sebezáchranných dovedností. Je však důležité mít neustále na paměti, že v takovém případě hrozí subjektivní zkreslení a případné další studie by bylo vhodné doplnit o motorické testy, jež by skutečnou úroveň zvládnutí plaveckých dovedností měřily.

Dotazníková šetření týkající se pohybové aktivity a plaveckých dovedností (ať již obecných či sebezáchranných) je do budoucna doporučováno doplnit o testy, jež by sloužily k ověření získaných dat a vedly by k případné eliminaci přítomného zkreslení, které je v tomto případě vhodné předpokládat.

## 8. SEZNAM LITERATURY

1. ATKINSON, R. C.; HERRNSTEIN, R. J.; LINDZEY G.; LUCE R. D.; *Steven's handbook of experimental psychology. VOLUME 1: Perception and motivation.* 2nd edition. A Wiley-Interscience Publication. 1988. ISBN 0-471-04203-X.
2. ATKINSON, R. L. *Psychologie.* 2.vyd. Portál : Praha, 2003. ISBN 80-7178-640-3.
3. BELL, K. F. *The nuts and bolts of psychology for swimmers.* Keel Publications : 1980. ISBN 0-945609-00-0.
4. BĚLKOVÁ, T. a kol.; *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka.* 1. Vydání. Praha : NS Svoboda, 1998.
5. BĚLOHLÁVEK, J.; HOFER, Z. *Abeceda záchrany. Plavecká příprava v záchranně tonoucích.* VZS ČSČK.
6. BURTON, D.; RAEDEKE, T.D. *Sport psychology for coaches.* Human kinetics, 2008. ISBN-10: 0-7360-3986-4.
7. CASHMORE, E. *Sport and exercise psychology. The key concepts.* 2nd edition. Routledge, 2008. ISBN 978-0-415-43866-7.
8. ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči.* 2.vyd. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1635-0
9. ČECHOVSKÁ, I.; MILER, T. *Plavání.* 2. Vyd. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5
10. ČECHOVSKÁ, I.; MILER, T.; JURÁK, D. *Prvky záchranného plavání v jednotlivých etapách plavecké výuky.* Problematika plavání a plaveckých sportů IV. Praha : Katedra plaveckých sportů, 2005. ISBN 80-90-3285-3-9.
11. DISMAN, E. *Jak se vyrábí sociologická znalost.* 3.vyd. Praha : Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0139-7.
12. ETTINGER, W. H.; WRIGHT, B. S.; BLAIR, S. N. *Fit po padesátce. Aktivním životem k dobré kondici a zdraví.* 1. Vyd. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2203-0
13. FIALOVÁ, L.; ZIMOVÁ, M. *Motivace k pohybu a význam těla u sportující a nesportující populace žen.* Česká kinantropologie, 13, č. 3, s. 46-55.
14. FELDMAN R. S.; *Understanding psychology.* 4th edition. The sport psychologist, 2009. ISBN 0-07-021249-X.

15. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu. Jak zkoumat lidskou duši.* Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.
16. GALLUCCI N. T. *Sport psychology. Performance enhancement, performance inhibition, individuals and teams.* Psychology press, 2008. ISBN 978-1-84169-485-6.
17. HANNULA, D. *Coaching swimming successfully.* 1.title. Human kinetics, 1995. ISBN 0-87322-492-2.
18. HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník.* 4.Vyd. Praha : Portál, 2010. ISBN 978-80-77367-686-5.
19. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace.* 2.vyd. Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.
20. HENDL, J.; DOBRÝ, L. a kol. *Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace.* 1.vyd. Praha : Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
21. HOGG, J.M. *Mental skills for sim coaches.* 1.title. Sport excel publishing inc., 1995. ISBN 0-9680008-1-9.
22. HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti.* Praha : Karolinum, 2001. ISBN 80-7184-889-1.
23. KORÁB, J. *Kondice záchranáře. Motivace k fyzické přípravě.* Rescue report, 1/2011, str. 36-37.
24. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* 2. Vyd. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4.
25. LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie.* 2.vyd. Praha : Grada, 2007. ISBN 80-247-1284-9.
26. MARCUS, B. H.; FORSYTH, L. H. *Psychologie aktivního způsobu života. (Motivace lidí k pohybovým aktivitám).* 1. vyd. Praha : Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
27. MILER, T. *Záchranář. Bezpečnost a záchrana u vody. Bazény, koupaliště a aquaparky.* Vodní záchranná služba ČČK : Praha, 2007.
28. ISBN 978-80-902805-5-7.
29. MILER, T. *Základní postupy ve výuce sebezáchrany ve vodě.* Nové trendy v teorii a didaktice plávania a plaveckých športov : Brno, 2003. Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzita Komenského Bratislava. Str. 94-97.



30. NAKONEČNÝ, M. *Emoce a motivace*. Státní pedagogické nakladatelství : Praha, 1973.
31. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského jednání*. 1. vyd. Praha : Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7.
32. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha : Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.
33. PUNCH, K.F. *Základy kvantitativního šetření*. 1.vyd. Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.
34. SEKOT, A. *Ženy a sport*. Tělesná kultura, 2007, sv. 30, č. 2, str. 25-41.
35. SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ B. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha : Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.
36. STUHLÍKOVÁ, I.; MAN, F. *Motivační struktura – integrující koncept psychologie motivace*. Československá psychologie, 2009, ročník LIII, č. 2, str. 159-170.
37. SUGARMANN, K. *Winning the mental way*. Step up Publishing, 1999. ISBN 0-9666661-9-4.
38. ŠALBABA, O. *Hydrologie pro záchranáře*. Metodický materiál. VZS ČČK, 2009.
39. ŠNÝDROVÁ, I. *Psychodiagnostika*. 1.vyd. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2165-7-
40. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1.vyd. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

## 9. PŘÍLOHY:

Tab. č. 1 Teorie motivace (Nakonečný, 1996):

Teorie	Autor	Základní pojmy	Empirické těžiště
psychoanalytická	S. Freud (1900-1920)	Id, ego, superego, pud, princip slasti, princip reality	Neurózy, sny, obrana, chybné úkony, nevědomí
behavioristická	Hull, Spence, Miller (1930-1950)	Drive, habit, incentiva, redukce popudu (drivu), anticipační cílová odpověď	Deprivační vlivy na intenzitu chování a rezistenci k vyhasínání, podmiňování bolestivých reakcí, sekundární drivy
topologická	K. Lewin (1920-1940)	Tenze, valence, životní prostor, psychologická distance	Návrat k nedokončeným úkolům, substituce, úroveň aspirace, konflikt
výkon	Atkinson, McClelland (1950-1970)	Motiv, expektace, incentiva, emoční anticipace, tendence	Persistence ve výkonových úkolech, preferenze rizika, úroveň aspirace
sociální učení	J. B. Rotter (1955-1975)	Exspektance, generalizovaná exspektance, „lokus kontroly“	Změna expektancí a jejich generalizace, hledání a využití informací
atribuce	Heider, Kelley, Weiner (1960)	Atribuce kauzality, schémata, dimenze exspektance, afekt	Kauzální inference, změny expektance, interpersonální hodnocení, emocionální reakce