

ABSTRAKT

Název: Motivace k pohybovým aktivitám ve vodě u osoby v dospělém věku

Oblast: Pohybová aktivnost dospělých

Cíle: Realizovat a vyhodnotit jako případovou studii pohybovou intervenci s využitím plavecké lokomoce, která je v době trvání šesti měsíců zaměřena na zvýšení pohybové aktivity u klienta ve věku 39 let.

Metody: Případová studie, pozorování, rozhovor, měření, škálování

Výsledky: Objektem výzkumu byla dospělá osoba ve věku 39 let. Pohybová intervence trvající šest měsíců přispěla ke zlepšení v oblasti plavecké gramotnosti u sledovaného případu. Proband zlepšil kvalitu základních plaveckých dovedností, prodloužil souvisle uplavanou vzdálenost plaveckým způsobem prsa a odstranil nejzávažnější chyby v této technice. Osvojil si základy plaveckého způsobu kraul a znak. Pohybová intervence vytvořila předpoklady pro to, aby se plavání stalo další z jeho pravidelně vykonávaných pohybových aktivit.

Klíčová slova: Pohybová aktivnost, pohybová nedostatečnost, plavecká gramotnost, plavecké dovednosti