

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**MOTIVACE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM VE VODĚ U OSOBY
V DOSPĚLÉM VĚKU**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Vypracovala:

Iveta Vejvodová

Praha, 2013

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne.....

.....

Iveta Vejvodová

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Tímto bych chtěla poděkovat PaedDr. Ireně Čechovské, CSc. za odborné vedení práce, podnětné rady a připomínky a za vstřícnost. Také děkuji probandovi za účast v pohybovém programu.

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

ABSTRACT

- Title:** Motivation for physical activities in the water for adult person
- Research:** Total physical activity of adults
- Objectives:** Implement and evaluate a case study exercise intervention with the use of swimming locomotion during the period of six months focused on increasing of total physical activity of a client aged 39 years.
- Methods:** Case study, observation, interview, timing, scaling
- Results:** The research object was an adult man at the age of 39 years. The exercise programme lasting six months contributed to improvements in his swimming literacy. The proband improved the quality of basic swimming skills, extended swimming breaststroke distance and eliminated the main errors in this technique. He mastered the basics of crawl and backstroke. The exercise programme made an assumption to the fact that swimming is to become his regularly performed physical activity.
- Keywords:** Total physical activity, physical inactivity, swimming literacy, swimming skills

OBSAH

1. ÚVOD	8
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE.....	9
2.1 Charakteristiky dospělého věku.....	9
2.2 Potřeba a přínos pohybových aktivit v dospělém věku.....	12
2.3 Stádia motivační připravenosti ke změně.....	15
2.4 Plavecká gramotnost	18
2.5 Plavání v dospělém věku	20
2.5.1 Adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti.....	20
2.5.2 Plavecké způsoby, starty a obrátky	21
3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY	23
4. METODIKA PRÁCE.....	25
5. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	28
5.1 Vstupní šetření	28
5.1.1 Rozhovor	28
5.1.2 Test základních plaveckých dovedností.....	30
5.1.3 Diagnostika techniky plaveckých způsobů	31
5.2 Intervenční program	32
5.2.1 Strategie.....	32
5.2.2 Analýza změn v plavecké úrovni	33
6. DISKUSE.....	39
7. ZÁVĚR	43
POUŽITÁ LITERATURA.....	44
PŘÍLOHOVÁ ČÁST	47

1. ÚVOD

Pohyb je pokládán za jeden ze základních projevů existence člověka. Svoji roli sehrává v každém věku. Zdraví a pohybové aktivity jsou odpradáвна dávány do souvislosti. Zdraví, jako jedné z nejdůležitějších hodnot v životě, je třeba věnovat patřičnou pozornost. Existuje mnoho faktorů, které negativně ovlivňují zdraví. Kromě kouření, nadměrné konzumace alkoholu, nesprávné výživy a dalších mezi ně patří také nízká pohybová aktivnost naší populace. Životní způsob se ve vyspělých zemích ve 20. století zásadně změnil. Pro způsob života současné populace, dětí i dospělých, je charakteristická hypokineze. V důsledku technického pokroku se vytrácí pohyb a převládá sedavý způsob života. Objevují se civilizační choroby (například obezita, cukrovka, nádorová onemocnění, kardiovaskulární choroby atd.), které život zkracují nebo zhoršují jeho kvalitu.

Z hlediska zachování a upevnění zdraví je nejdůležitější aktivní pohyb, který je zajišťován činností pohybového aparátu. V důsledku optimální pohybové aktivity dochází k výraznější látkové přeměně, podpoře srdeční činnosti, produkci endorfinů v mozku apod. Již od narození si člověk vytváří vlastní pohybové návyky a pohybový režim. Při dnešním způsobu života však tento režim obvykle nestačí k potřebnému rozvoji fyziologických funkcí a k udržení dobré tělesné zdatnosti. Pohybová nedostatečnost je tedy vážným rizikovým faktorem. Z hlediska podpory zdraví a jeho prevence je nezbytné vrátit aktivní pohyb do každodenního života dnešního člověka tak, aby se stal jeho pravidelnou součástí.

Pro dospělou populaci má pravidelná pohybová aktivnost řadu výhod. Výrazně snižuje riziko úmrtí na kardiovaskulární choroby, kontroluje tělesnou hmotnost, pozitivně působí na svaly, kosti a klouby a také příznivě působí na psychiku. Bohužel ani hrozba závažných chorob nemotivuje mnoho lidí vedoucích sedavý způsob života změnit svůj denní režim a zařadit do něj pohybové aktivity.

Bakalářská práce by měla poukázat na důležitost pravidelné pohybové aktivity u dospělé populace. Realizovaná pohybová intervence zaměřená na zdokonalení v oblasti plavání by měla přispět k rozšíření počtu prováděných pohybových činností u sledované osoby a zároveň posloužit jako podnět pro ostatní, nejenom dospělé osoby, k přehodnocení svého dosavadního způsobu života a k případným změnám ve svojí pohybové aktivitě.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Charakteristiky dospělého věku

Odborná literatura zaměřená na dospělý věk je v dnešní době mnohem méně rozvinuta, než je tomu u psychologie dětství a dospívání. Jednotlivé charakteristiky dospělého věku se u jednotlivých autorů v podstatě neliší. V dospělosti se nenacházejí tak výrazné mezníky rozdělující jednotlivé vývojové etapy jako v období dětství a dospívání. Přesto je nutné období dospělosti rozdělit, v souvislosti s rozdílným myšlením, cítěním a sociálním chováním, do určitých etap. Tyto etapy se překrývají a individuálně liší. Jednotliví autoři dělí dospělý věk podobně. Rozdíl spočívá v různém posunutí věkových hranic. Jako optimální lze považovat dělení dospělosti podle Langmeiera a Krejčířové (2006) na časnou dospělost (přibližně od 20 – 25/30 let), střední dospělost (zhruba do 45 let), pozdní dospělost (asi do 60-65 let) a stáří (časné a vysoké). Pro potřeby naší bakalářské práce se blíže zaměříme na charakteristiky střední dospělosti.

Střední dospělost

Vnější znakem období střední dospělosti je skutečnost, že je v ní umístěn střed průměrného lidského života. Nejde jen o pouhé dosažení tohoto vývojového mezníku. Důležitá je tvořivá životní náplň, duševní pohoda a společenská zralost (Příhoda, 1977).

„Střední věk je nejen vrcholem zralosti, ale i obdobím nárůstu zodpovědnosti a připravenosti ji akceptovat.“ (Vágnerová, 2007, s. 178)

Hlavním úkolem tohoto období je dosažení a udržení uspokojivé profesní pozice a stabilizace rodiny, která slouží jako zdroj jistoty a bezpečí. Lidé ve středním věku jsou většinou se svým rodinným životem spíše spokojeni než nespokojeni. Lze říci, že tito lidé prožívají většinou celkem šťastné a klidné období (Čermáková, 1997).

Existuje také druhá skupina čtyřicátníků, u které převažují ztráty a pocity životní prohry, jako je například rozpad manželství nebo profesní nezdary. Tato skupina lidí může ve středním věku usilovat o dosažení důležitých cílů, kterých se jim dosud

nepodařilo získat. V důsledku neuspokojivé bilance se může u těchto osob projevit ochota ke změně v různých oblastech (Aldwin, Levenson, In Vágnerová, 2007).

Období mezi 35. a 45. rokem je některými autory označováno jako krize středního věku. Objevují se pocity tísně, nedostatku energie, prázdnoty, vyhaslosti apod. Mezi projevy středního věku patří bilancování minulosti a představy o budoucnosti se zaměřením na hledání smyslu života. Člověk ve středním věku má potřebu korigovat své dosavadní směřování, objevují se u něj tendence zabývat se sám sebou a má různě silnou motivaci změnit nudný životní stereotyp (Vágnerová, 2000).

Každý člověk prožívá svůj střední věk různě. Je nutné zmínit tzv. subjektivní věk, tj. jak se člověk cítí. Tento věk bývá zpravidla o 10-15 % nižší než skutečný chronologický věk. Střední věk bývá ovlivněn sociokulturním kontextem, závisí na dosavadním průběhu života, osobních zkušenostech a významných událostech a meznících v životě člověka. Naopak biologicky podmíněné změny do života osob ve věku okolo čtyřiceti let příliš nezasahují. Ve středním věku se osobnost příliš výrazně nerozvíjí, ale některé osobnostní rysy jsou vyhraněné. Tato proměna je označována jako proces individuace, který sice probíhá po celý život, ale změny v tomto období mají specifický charakter. Dochází k osvobození od různých vnějších tlaků, k uvolňování vazeb na rodinu a další vnitřní emancipaci od rodičovských vzorů. Mění se způsob chápání problémů a názor na vhodnost použitých prostředků. Člověk je zkušenější a rozváznější. Narůstá u něj schopnost kompromisu a akceptace argumentace jiných lidí. Začíná se také objevovat kognitivní opatrnost a rigidita ve vztahu k novým poznatkům a k řešení běžných situací. Stereotypní opakování stále stejných situací může zapříčinit menší emoční uspokojení, pocit prázdnoty, nezájem, lhostejnost apod. Takový život poskytuje minimum nových podnětů. Lidé v tomto věku cítí, že by chtěli prožít ještě něco nového, co by mohlo posloužit jako impulz k dalšímu rozvoji. Zároveň si však uvědomují, že jejich další rozvoj je už hodně časově omezený a že se doba první stagnace a nakonec i úbytku sil neodvratně blíží. Jedinec ale o těchto skutečnostech příliš nepřemýšlí a nechce si je připustit. V této souvislosti může docházet buď k panickému a zkratkovitému jednání anebo naopak k rezignaci na jakoukoliv změnu ve spojitosti s vlastní bezmocností (Jansa, 2009; Vágnerová, 2007).

Současní čtyřicátníci jsou zvýšeně citliví na udržení výkonnosti a znaků mládí. V důsledku tělesného stárnutí dochází ve středním věku k úbytku tělesné atraktivity, který je patrný více u žen než u mužů. Mnoho lidí této generace žije v jakési nerealistické

představě, že jejich vzhled i výkonnost mohou být stejné jako ve věku časně dospělosti, který je považován za období konečného tělesného dozrání. Mezi znaky tělesného stárnutí patří řidnutí a šedivění vlasů, přibývající a prohlubující se vrásky, hrubší rysy v obličeji, pokleslé koutky úst apod. (Jansa, 2009; Říčan, 2006; Vágnerová, 2000).

I ve spojitosti s tělesnou zdatností je možné individuálně pozorovat obvyklé příznaky stárnutí. Jedná se o pokles schopnosti srdce a plic zásobovat tělo kyslíkem, zhoršení kloubní pohyblivosti, svalovou atrofii, zmenšení svalové síly, snadnější přibývání na váze apod. (Ettinger, Wrightová, Blair, 2007).

Bylo zjištěno, že u jedinců téhož věku, hlavně v období od třiceti do čtyřiceti pěti let, je patrná značná motorická rozdílnost. Platí to jak na suchu, tak ve vodě. Stejně jako motorika na suchu je závislá na psychickém, tělesném, motorickém a sociálním rozvoji, i motorika ve vodě je limitovaná ontogenetickým vývojem. Lidé v tomto věku se déle zotavují z různých druhů únavy (fyzické, psychické i společenské) a pozvolna se učí být opatrní a zdrženliví ve svých pohybech. Začínají se u nich objevovat drobnější, ale pomalu se hojící zranění (např. natažené šlachy, poškozené kloubní vazy apod.). V období středního věku se ještě vyskytuje možnost technického zlepšení v různých sportovních odvětvích i přes skutečnost, že úroveň především rychlostních a koordinačních schopností neustále klesá. Opakem jsou vytrvalostní a silové schopnosti, které se udrží mnohem déle. V této souvislosti plní důležitou roli stálá cvičení ovlivňující tělesnou zdatnost. U jedinců, kteří se věnují pravidelným pohybovým aktivitám, klesá výkonnost až po čtyřicátém a padesátém roce pomaleji. U necvičících jedinců naopak již po dvacátém roce. Hypokineze, zvláště u žen, ale i u mužů po třicítce, může způsobit nežádoucí estetické změny v tělesných proporcích, které mohou vést k psychickým zábránám vykonávat pohybové aktivity ve společnosti jiných lidí. V lepším případě se tito jedinci uchylují k domácímu cvičení. Horší variantou u těchto osob je úplná rezignace na pohybové aktivity. Důležitou roli při vykonávání tělesných cvičení hraje optimální pohybový režim, který je tvořen podmínkami jeho uskutečňování, vnitřním stavem jedince, úrovní motorických projevů a psychickými faktory jako jsou motivace a vůle. Z toho vyplývá, že pohybový režim vyžaduje individuální přístup. Je nutné jej přizpůsobovat konkrétním požadavkům a pracovat na jeho přitažlivosti (Čelikovský, 1990; Macejková, 2010; Říčan, 2006).

Aktivity ve volném čase mají mnohdy větší osobní význam než pracovní činnosti. Volný čas ovlivňuje vývoj osobnosti už od adolescence, po celou dospělost až do stáří.

Volný čas existoval vždy. Rozdíl je v tom, že v dnešní době je možnost trávit jej rozmanitějšími aktivitami dle vlastního výběru. Rozhodující pro volbu činností jsou více osobní vlastnosti než věk. Jednou z činností volného času je sport, který ve srovnání s ostatními aktivitami působí na člověka všestranně. Vztah ke sportu se formuje už v období mladšího a staršího školního věku. V této době osvojené pohyby jsou pevnější a fixovanější v paměti (Harsa, 2012; Langmeier, Krejčířová, 2006; Slepíčková, 2005).

Jak již bylo řečeno, motivace ke změně dosavadního životního stereotypu může být různě silná. V souvislosti se změnou v oblasti pohybové aktivity se jí budeme zabývat v další části bakalářské práce.

2.2 Potřeba a přínos pohybových aktivit v dospělém věku

Podíváme-li se do historie, zjistíme, že pohybové aktivity měly význam už v dobách starověkého Řecka. Byly pokládány za součást života stejně jako práce, hrové činnosti, náboženské a kulturní aktivity apod. Důkazem významnosti pohybových aktivit bylo například konání olympiád. Také Číňané v období od roku 3000 do roku 1000 před naším letopočtem vytvořili koncept, který oceňoval roli pohybové aktivity (Dobry, 2008).

Pro lepší pochopení dané problematiky předkládáme vysvětlující přehled důležitých pojmů čerpaný od autorů: Bouchard a kol. 2007; Brehm, 2006; Whiteheadová, Murdochová (In Čechovská, Dobry, 2010); Čechovská, 2013; Dobry, 2008; Ettinger, Wrightová, Blair, 2007; Dobry, Čechovská (In Hendl, Dobry a kol., 2011); Marcusová, Forsythová, 2010; Whiteheadová, 2010. Základní definice resp. charakteristiky jsou upraveny tak, aby vyhovovaly naší práci:

Pohybová aktivita (Physical activity) představuje druh pohybu člověka, který je výsledkem svalové práce a při kterém dochází ke zvýšení energetického výdeje organismu. Bývá označována jako strukturovaná (cíleně uspořádaná, většinou dovednostního charakteru), nestrukturovaná (běžná životní pohybová aktivita), zdraví podporující, sportovní atd. Je spojována se zdravotními benefity.

Pohybová aktivnost (Total physical activity) zahrnuje více druhů pohybových aktivit.

Patří mezi ni například chůze, sportovní hry, jízda na kole atd. Je ovlivňována podporou rodiny, sebevědomím, přesvědčením a dalšími vlivy. Řadí se k nejdůležitějším faktorům podpory zdraví bez ohledu na věk.

Pohybová gramotnost (Physical literacy) je vnímána jako pohybové vzdělání potřebné pro udržení pohybové aktivity v průběhu života. Vytvářejí ji osvojené základní pohybové dovednosti vykonávané v různém prostředí. Jedná se o dovednosti spojené s kontrolou předmětu, s překonáváním překážek a o dovednosti balančního charakteru. Nabyté zkušenosti v oblasti pohybových aktivit mohou mít zásadní význam pro talentované jedince, mohou se stát východiskem pro získání zdravotních benefitů a celoživotní pohybové aktivity a také zkušeností pro zdravotně postižené. Projde-li dospělý jedinec úspěšně jednotlivými stádii rozvoje pohybové gramotnosti, mohla by se pohybová aktivnost stát pravidelnou součástí jeho způsobu života.

Pohybová nedostatečnost (Physical inactivity) je provozování velmi malého objemu běžných denních pohybových aktivit a absence strukturovaných pohybových aktivit. Je spojována se sedavým způsobem života. Patří k rizikovým faktorům ovlivňujícím zdraví.

Zdravotní benefity pohybových aktivit (Health benefits of physical activities) jsou kumulativní efekty pohybových aktivit na zdraví, získané během pravidelně vykonávaných pohybových aktivit v souladu s doporučenou namáhavostí a frekvencí.

Aktivní způsob života (Active way of life) představuje způsob života s trvale zařazenými pohybovými aktivitami, které jsou v souladu s doporučeními zdravotnických institucí.

Historicky významnými událostmi byly v roce 1960 založení The American College of Sports Medicine (ACSM) a v roce 1968 vydání knihy Dr. Coopera *Aerobics*. Tyto mezníky upozornily americkou veřejnost na význam zdravotních benefitů pohybové aktivity. Patří mezi ně především nižší celková úmrtnost mladých i starších dospělých, snížení úmrtnosti na kardiovaskulární choroby (zejména v důsledku ischemické choroby srdeční), pokles rizika rakoviny tlustého střeva, snížení rizika vzniku cukrovky, podpora imunitního systému, duševní a emoční zdraví, zlepšení zdravotně orientované tělesné zdatnosti atd. (Dobry, 2008).

V roce 1992 vydala American Heart Association (AHA) zprávu, kde byla zařazena pohybová nedostatečnost vedle kouření, vysokého krevního tlaku a vysoké hladiny

cholesterolu a krevních tuků jako čtvrtý rizikový faktor. Na základě této zprávy došlo k podpoře pohybové aktivity a k redukci sedavého způsobu života. Dlouhodobá studie potvrdila, že i nižší objem a intenzita pohybových aktivit může mít preventivní účinky na snižování tělesné hmotnosti (Čechovská, Dobrý, 2008).

Mnozí autoři (např. Dobrý, 2008; Marcusová, Forsythová, 2010) upozorňují na zdravotní benefity pohybových aktivit a na nezbytnost změny postoje a vztahu k nim. Na konci 20. století došlo k posunu v chápání pohybových aktivit, které přispívaly ke zvyšování tělesné zdatnosti, k pohybové aktivitě, která snižuje rizika onemocnění, přináší zdravotní benefity a také může zvyšovat tělesnou zdatnost. Za nebezpečný byl označen sedavý způsob života. Byl zdůrazněn vztah pravidelné pohybové aktivity a snižování rizika různých onemocnění. Vědecká podpora vyústila v roce 1992 ve vydání deklarace, která uznává význam pohybové aktivity v životním způsobu populace jako prostředek redukce rizika chorob. Doporučení se týkala kumulace třiceti minut (a více) pohybové aktivity mírné intenzity. Kromě oblíbených sportovních aktivit (běh, plavání, tenis) toto doporučení zahrnuje i chůzi do schodů, hrabání listí, tanec apod. Na popud Blaira a kol. došlo v roce 1993 k vytvoření nové strategie pod názvem „strategie celoživotní pohybové aktivity“, která se svým zaměřením změnila z orientace na tělesnou zdatnost na strategii zaměřenou na zdraví veřejnosti. Nová strategie se liší od dřívějších strategií zaměřením na objem pohybových aktivit (pohybovou aktivnost) potřebný k získání zdravotních benefitů, intenzitu pohybových aktivit (mírnou až střední) a na kumulaci pohybových aktivit během dne. Této problematice se týká také dokument z roku 1996 The Surgeon General's Report zabývající se významem celoživotní pohybové aktivity a objemem denní pohybové aktivity potřebné pro získání optimálních zdravotních benefitů (Dobrý, 2008).

Haskell a kol. a Pate a kol. (In Marcusová, Forsythová, 2010) publikovali oficiální doporučení, podle kterých by dospělí měli věnovat minimálně třicet minut středně namáhavým pohybovým aktivitám na úrovni 60-74 % SF_{max} alespoň pět dnů v týdnu, nebo by měli alespoň tři dny v týdnu provozovat dvacetiminutové nepřetržité namáhavé tělesné cvičení na úrovni 75-85 % SF_{max} .

2.3 Stádia motivační připravenosti ke změně

Na úvod této problematiky pokládáme za vhodné přiblížit „motivaci“ v obecné rovině. I přes různé pojetí tohoto pojmu popisují autoři publikující v oblasti psychologie tento termín velmi podobně. Pro potřeby naší bakalářské práce se z důvodu velké obšírnosti daného tématu soustředíme na základní charakteristiky.

„Motivaci lze definovat jako souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.“ (Plháková, 2010, s. 319)

Pod pojmem motivace se skrývá proces zaměřování chování na dosažení určitého cíle. Funkcí motivace je iniciovat chování tak, aby směřovalo k dosažení žádoucího stavu. Složkami motivace jsou její intenzita a trvání. Znamená to, že na dosažení různých cílů vynakládá člověk různou míru úsilí. Vyskytnou-li se při dosahování nějakého cíle překážky, vyvíjí člověk opět určité úsilí na jejich zdoání, nebo se dosažení původního cíle vzdává a stanovuje si cíl náhradní (Nakonečný, 2011).

Motivované chování často doprovázejí silné emoce, které jsou těsně propojeny s motivy (pohnutkami), a společně tak vytvářejí motivačně-emocionální systém. Tento systém pak významně ovlivňuje lidské chování a prožívání. K dosažení duševní pohody lidé potřebují proměnlivou vnější stimulaci a vyváženost kombinace duševních a tělesných aktivit (Plháková, 2010).

„Stát se pohybově aktivní a vydržet je celoživotní výzva.....změnit návyky chce čas a trpělivost. Uděláte krok vpřed a v zápětí krok vzad a pak se najednou posunete o něco víc dopředu.“ (Ettinger, Wrightová, Blair, 2007, s. 17-18)

Marcusová a Forsythová (2010) se zabývaly tím, jak motivovat především zdravou dospělou populaci pro pravidelnou pohybovou aktivnost. Cílem motivace k pohybovým aktivitám by měla být změna v celkové orientaci způsobu života směrem k zařazení pohybu do každodenního programu, přičemž podstatu by měla tvořit zásadní změna chování. Za přínosný je pokládán model stádií motivační připravenosti ke změně, který pomáhá při navrhování programů a výběru strategií vedoucích ke změně chování. Model je známý i jako transteoretický nebo model stádií změny. Východiskem pro

stanovení stádií motivační připravenosti ke změně se staly práce autorů Prochasky a DiClementea z roku 1983, které se týkaly odvykání kouření (In Ettinger, Wrightová, Blair, 2007; In Marcusová, Forsythová, 2010). Tyto modely nacházejí své uplatnění v individuálním poradenství, skupinovém poradenství, v programech na pracovišti a v komunitních programech. Jednotlivá stádia charakterizujeme v souladu s Marcusovou a Forsythovou (2010) a Hendlem a Dobrým (2011) takto:

Stádium 1: Pro toto stádium je příznačná pohybová nedostatečnost. Zahrnuje skupinu lidí, kteří se nevěnují pohybovým aktivitám a ani o tom v nejbližších šesti měsících neuvažují. Proto bývá toto stádium označováno jako „*stádium bez úvah o změně*“.

Stádium 2: Do této kategorie patří lidé, kteří dosud neprovozují pohybové aktivity, ale chtěli by s nimi v nejbližších šesti měsících začít. Tito lidé se nacházejí ve „*stádiu úvah o změně*“.

Stádium 3: V tomto stádiu se nacházejí lidé s občasnou pohybovou aktivností, která ale není v souladu s oficiálními doporučeními (viz kap. č. 2.2). Úvahy o zvýšení pohybové aktivity nejsou v tomto stádiu nutností.

Stádium 4: Lidé patřící do této skupiny mají dostatečnou pohybovou aktivnost, tj. zúčastňují se doporučeného množství pohybových aktivit, ale doba, po kterou se těmto aktivitám věnují, nepřesahuje šest měsíců. U těchto lidí není tudíž záruka, že si úroveň pohybové aktivity trvale udrží.

Stádium 5: Pohybová aktivnost se stala trvalou součástí způsobu života jedinců. Je splněno kritérium doporučeného množství pohybových aktivit a doby jejich provozování delší než šest měsíců.

Procházení výše uvedenými stádii má cyklickou povahu a není lineární. Je to zapříčiněno tím, že mnoha lidem se nedaří změnit způsob života trvale. Dosažení určitého stádia ještě nemusí být zárukou toho, že se člověk nevrátí do stádia dřívějšího, dokonce až do stádia prvního, tj. bez úvah o pohybové aktivnosti. To platí i po dosažení nejvyššího, pátého stádia, třebaže výzkum ukázal, že u takových jedinců nedochází k poklesu až do prvního stádia. Je nepravděpodobné, že by existovalo konečné stabilní stádium vykazující dostatečnou pohybovou aktivnost jedince. Mnohonásobné pokusy o behaviorální změnu mohou také způsobit frustraci u některých osob.

„I když si jedinec oblíbí nějakou pohybovou aktivitu, které se věnuje několik let, musí zůstat stále ostražitý a pořád se snažit, aby ji prováděl pravidelně.“ (Marcusová, Forsythová, 2010, s. 30)

Intervence do pohybové aktivity u jedinců ve zjištěném stádiu

Hendl a Dobrý (2011) popsali způsob realizace intervencí do pohybové aktivity pro zdravé jedince, kteří se vyskytují v příslušném stádiu. Z důvodu rozdílnosti mezi jednotlivci je nutné daná doporučení individuálně přizpůsobit. Pro jednotlivá stadia předkládáme příklady strategií:

Stádium 1 (bez úvah o pohybové aktivitě): Naší snahou by mělo být pomoci jedincům začít uvažovat o pohybové aktivitě. Je vhodné zjistit důvody pro odmítání pohybových aktivit, seznámat je s benefity pohybové aktivity, argumentovat na základě výzkumných poznatků, diskutovat o překážkách při vykonávání pohybových aktivit, navrhnout řešení apod. Je důležité stanovovat si realistické cíle a povzbuzovat jedince k jakékoliv pohybové aktivitě s upozorněním, že by pohybová aktivita měla být vykonávána na úrovni střední intenzity (viz kap. č. 2.2).

Stádium 2 (s úvahami o pohybové aktivitě): V tomto stádiu by mělo dojít ke zvýšení pravděpodobnosti, že jedinec udělá první kroky ke zvýšení své pohybové aktivity. Týká se to například drobných změn při cestě do práce (nevyužívat výtah, parkovat dále od pracoviště atd.). Mělo by dojít k realizaci cílů vedoucích k zahájení pohybového programu (například nákup vhodné obuvi pro běh). Specifické cíle formulované na základě plánu pohybových aktivit nesmí být příliš vysoké, aby nedocházelo ke zklamání a frustraci. Za splnění cílů by se měli jedinci sami odměňovat.

Stádium 3 (s občasnými pokusy o pohybovou aktivitu): Cílem pro osoby nacházející se v tomto stádiu by mělo být postupné posunutí svojí pohybové aktivity na doporučenou úroveň (viz kap. č. 2.2). Překážkou mohou být nejrůznější zábrany, jako je například nepřízeň počasí, špatná nálada, únava atd. V takovém případě je potřeba mít připravenou nabídku alternativních možností pohybových aktivit, upozorňovat na pozitivní vlivy pohybu na psychiku člověka nebo na zlepšení spánku z důvodu zvýšeného energetického výdeje při provozování pohybových činností. Důležitá je vlastní evidence pohybové aktivity a pravidelné záznamy do tréninkového deníku.

Tyto záznamy by měly přispět k dodržování záměrů a plnění cílů (jednodenních, týdenních nebo měsíčních).

Stádium 4 a 5 (stádium začátku pravidelné a trvalé pohybové aktivity): Společným cílem osob nacházejících se v obou stádiích je udržet dosaženou úroveň. Rizikovým faktorem může být nuda z monotónnosti pohybových aktivit. Proto je zapotřebí obměňovat je nebo zpestřovat, například změnou prostředí nebo společností přátel.

2.4 Plavecká gramotnost

Plavání patří k základním pohybovým dovednostem člověka. Má biologický i společenský význam, a to již od dob starověkého Řecka. Je vnímáno jako určitá životní hodnota trvalého charakteru, která přispívá k obohacení života. Plavecká gramotnost (nebo také komplexní plavecká dovednost) tvoří součást pohybové gramotnosti (viz kap. č. 2.2). Její význam tkví nejen v ochraně života, ale je důležitá i pro aktivní způsob života v souvislosti s podporou zdraví. Vnímáme ji jako dovednost bezpečně zvládnout vodní prostředí, včetně sebezáchranných dovedností (*primární plavecká gramotnost*). V současnosti je tento termín doplněn o další dovednosti, které přispívají k využívání plavání jako celoživotní pohybové aktivity s řadou benefitů, přičemž dominující je plavecká lokomoce (*následná plavecká gramotnost*). Mezi dovednosti související s pohybovou gramotností a vztahující se k vodnímu prostředí, patří nejčastěji splývání, vznášení, orientace ve vodě, změny poloh ve vodě, plavecké dýchání, záběrové pohyby, zvládnutí pádu do hluboké vody atd. (Čechovská, 2008; Čechovská, 2013).

Za povšimnutí stojí posuny v chápání pojmu „plavec“ od 80. let minulého století až dosud. V našich zemích se za plavce obvykle pokládá člověk, který „*bez zjevných známek vyčerpání překoná ve vodě souvislým plaváním vzdálenost 200 m a zvládne pád do hluboké vody.*“ (Čechovská, Miler, 2008, s. 10) Definici plavce je nutno vztahovat k věku konkrétního jedince.

V plaveckých školách se po léta vyučoval a většinou stále vyučuje jako první plavecký způsob prsa. Jeho obliba je patrná i u nejširší veřejnosti. Většinou nepomáhá argumentace ve prospěch kraulové a znakové techniky. Veřejnost a organizátoři kurzů plavání stále jakoby nechtějí slyšet, že je ve srovnání s plaveckými způsoby kraul a znak plavecký způsob prsa energeticky náročnější, že je obtížnější naučit jej technicky

správně a že je jeho využitelnost z hlediska zdravotních benefitů menší. Tento fakt lze pokládat za motivaci uvažovat o změně a přistoupit k nácviku plaveckých způsobů kraul a znak, jejichž uplatnění je v oblasti kondičního a zdravotního plavání vyšší. Musíme však upozornit, že v oblasti plavecké výuky dospělých u nás není situace uspokojivá. Nabídka kurzů pro dospělé není téměř žádná. Zdokonalovací plavecká výuka v žákovském věku je jakousi konečnou stanicí v zájmu o „plavce“. Chce-li si vnitřně motivovaná dospělá osoba zvyšovat svoji plaveckou gramotnost, tj. například prodloužit délku souvisle uplavané vzdálenosti nebo zlepšit plavecké dovednosti a techniku, nemá příliš možností. To platí i pro neplavce, kteří mezi dospělými existují a na které nesmíme zapomínat. Poptávku po chybějících službách pro dospělé částečně uspokojují například osobní trenéři, kteří reagují na individuální požadavky svých klientů. Tyto služby však nejsou z finančních důvodů pro každého dostupné. V tomto směru je možné hledat inspiraci u zahraničních kolegů. Například norský motivační systém je přínosný tím, že dokáže udržet zájem o plaveckou aktivitu plavecky gramotných osob (Čechovská a kol., 2007; Čechovská, Tůma, 2009).

Benefity pohybových aktivit ve vodě

Plavání je celoživotně využitelná pohybová aktivita se zdravotními účinky. Benefity pravidelné plavecké lokomoce, která mezi pohybovými aktivitami ve vodě dominuje, a dalších pohybových aktivit prováděných ve vodě, jsou dány především specifikou vodního prostředí. Hydrostatický tlak a vztlak pozitivně ovlivňují srdečně-cévní systém. V důsledku adaptace na pohybovou zátěž ve vodě dochází ke zpomalení klidové srdeční frekvence, efektivnějšímu využívání kyslíku v činných svalech, snižování vysokého krevního tlaku atd. Ve vodním prostředí jsou vlivem hydrostatického tlaku a odporu více než na suchu zatěžovány vdechové i výdechové svaly. Při pravidelném plavání dochází ke zvyšování plicní kapacity a aerobní zdatnosti, k úpravě dechové frekvence, lepšímu přenosu kyslíku v organizmu apod. Plavání působí komplexně na pohybový systém. Zatěžuje většinu hlavních svalových skupin, udržuje rozsah kloubní pohyblivosti, má vliv na individuálně optimální držení těla, působí preventivně v boji s osteoporózou apod. Jeho prostřednictvím je možné udržet duševní kondici u všech věkových skupin, kompenzovat pracovní stres, kontrolovat hmotnost, kultivovat pohybový projev, zvyšovat odolnost, zlepšovat náladu, snižovat možnost vzniku

depresí, redukovat únavu atd. Oproti jiným pohybovým aktivitám lze plavání provozovat až do vysokého věku. Z hlediska dosažení léčebných účinků plavání je však nezbytné korektní osvojení plavecké techniky. Negativní ovlivnění zdravotních benefitů se projevuje například u nesprávně osvojené techniky plaveckého způsobu prsa, kdy je nejvíce, při plavání s hlavou v záklonu, ohrožena krční páteř (Kračmar, Vystrčilová, 2007; Čechovská a kol., 2012).

2.5 Plavání v dospělém věku

2.5.1 Adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti

Nejen v případě dětí, ale i u dospělých platí, že senzomotorická adaptace na vodní prostředí (tj. například na hydrostatický tlak, vztlak a hustotu) a osvojení základních plaveckých dovedností jsou nutnou podmínkou pro nácvik plavecké lokomoce. I dospělá osoba musí být schopna sebejistě vstoupit do vody, akceptovat zalití obličej a uši vodou, spolupracovat při výuce atd. Rozdíl je v prostředcích, které při nácviku využíváme. Zatímco u dětí se uplatňují hrové činnosti a spontánnost pohybu, u dospělých přesvědčujeme, vysvětlujeme, motivujeme k činnosti, posilujeme vůli, opíráme se o dříve nabyté pohybové zkušenosti (transfer) apod. U obou věkových skupin doporučujeme experimentaci ve vodě, ať už s pomůckami nebo bez nich. Aby docházelo k tzv. reálné adaptaci na vodní prostředí, není vhodné používat plavecké pomůcky připevněné na tělo nebo také skřípec na nos a plavecké brýle.

Čechovská (2003) a Macejková (2007) dělí základní plavecké dovednosti do pěti skupin. Jednotlivé dovednosti se vzájemně prolínají, podmiňují a různě spojují. Jejich hlavním cílem není plavecký výkon, nýbrž vytváření pocitu jistoty při pohybu ve vodě:

- 1. skupina:* Dovednosti spojené s plaveckým dýcháním (v konečné fázi opakovaně krátký vdech a dlouhý, postupný, prohloubený výdech nosem i ústy spojený s celým potopením hlavy).
- 2. skupina:* Dovednosti spojené s plaveckou polohou (splývavé polohy na prsou a na zádech, floating (vznášení v sebezáchovné poloze), dynamické splývání v poloze na zádech a na prsou odrazem od stěny bazénu).

3. *skupina*: Dovednosti umožňující uvolněné potopení obličeje a celé hlavy (například zanoření po nohách i střemhlav, orientace pod hladinou s otevřenými očima, přetáčivý pohyb pod hladinou, překot ve vodě apod.).
4. *skupina*: Dovednosti spojené se vstupem do vody (základní pády a skoky ze snížených poloh a ze stoje).
5. *skupina*: Dovednosti zlepšující vnímání vodního prostředí (pocit vody, záběrové pohyby).

2.5.2 Plavecké způsoby, starty a obrátky

Pro zahájení nácviku plavecké lokomoce je důležité zvládnutí plaveckých poloh, potopení obličeje a osvojení plaveckého dýchání (viz kap. č. 2.5.1). Při výuce všech plaveckých způsobů se s ohledem na zdravotní benefity, které by mělo plavání celoživotně přinášet, snažíme vždy o osvojení korektní techniky. Pro lepší představu pohybu můžeme využít cvičení na suchu, dominovat by však měl nácvik ve vodě.

U nácviku *plaveckého způsobu prsa* se zaměřujeme zejména na symetrické a současné pohyby horních a dolních končetin, výraznou splývavou fází s pažemi ve vzpažení a s úplným výdechem do vody a na správné nastavení záběrových ploch dolních končetin. Ve fázi skrčování je snahou udržet kolena v šíři pánve, v užším postavení než paty. Typická je dorzální flexe v hlezenním kloubu (tzv. fajfky). Záběr dolních končetin by následně měl být veden obloukem vně dál nazad a dolů až do snožení. Horní končetiny by neměly zabírat široce do stran, ale během postupné flexe v loketním kloubu (Hofer, 2006; Pokorná, Chrzanovská, 2010).

Při nácviku *plaveckého způsobu kraul* klademe důraz na pravidelnou střídavou činnost dolních a horních končetin, zpravidla v šestiúderové souhře. Pohyby dolních končetin jsou iniciovány z kyčelních kloubů. Ruka se zasouvá do vody v šíři ramen dlaní dolů, paže se postupně natahuje a pohybuje se vpřed ve směru lokomoce. Pokoušíme se docílit tzv. vysoké polohy lokte ve fázi záběrové a přenosové. Krátký a vydatný vdech doporučujeme provádět na obě strany většinou na tzv. jedenapůl cyklus. Úplný výdech musí být proveden do vody (Hofer, 2006).

Pro efektivní průběh nácviku *plaveckého způsobu znak* je nezbytné osvojit si splývání

na zádech a střídavou činnost dolních končetin. Horní končetiny pracují také střídavě, přičemž se nedobíhají. Pro efektivnější záběr se snažíme udržet tzv. vysokou polohu lokte pod hladinou. Při přenosové fázi svaly relaxují („vlající ruka“). Z důvodu setrvání obličejové části nad hladinou by nemělo docházet k potížím při dýchání (Hofer, 2006; Pokorná, 2011).

Plavecký způsob motýlek je oproti ostatním plaveckým způsobům silově a koordinačně náročnější. Předpokládá zvýšenou pohyblivost v oblasti páteře a dobrou výkonnost zádových a břišních svalů. K jeho nácviku se přistupuje až po zvládnutí techniky plaveckého způsobu kraul. (Hofer, 2006; Zeman, 2001).

Obrátky provádíme v souladu s Pravidly plavání (2010). Respektujeme především způsoby dohmatů u jednotlivých plaveckých způsobů.

Starty (i obrátky) mají význam hlavně ve výkonnostním plavání (Hofer, 2006). K nácviku startovního skoku přistupujeme u dospělých individuálně.

3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cíle a úkoly práce

Cílem práce bylo realizovat a vyhodnotit pohybovou intervenci zaměřenou na zvýšení pohybové aktivity s využitím plavecké lokomoce v době trvání šesti měsíců jako případovou studii u klienta ve věku 39 let.

V souladu s výše uvedeným cílem práce jsem si stanovila dílčí úkoly:

- Seznámit se s dostupnou odbornou literaturou na dané téma a analyzovat ji pro potřeby konkrétní pohybové intervence.
- Seznámit klienta s benefity plavání a obeznámit se s jeho očekáváními.
- Stanovit aktuální stádium motivační připravenosti klienta ke změně chování a zvolit vhodnou strategii.
- Zhodnotit vstupní úroveň základních plaveckých dovedností a techniky plaveckých způsobů.
- Realizovat vlastní pohybový program, analyticky popisovat a hodnotit v čase dosažené změny v úrovni základních plaveckých dovedností a v technice plaveckých způsobů.
- Motivovat klienta, ptát se na jeho pocity, požadované změny podporovat vhodnými argumenty, předkládat doporučení související například s plaveckým vybavením (průběžně).
- Podat písemnou zprávu o výsledcích intervence.

Výzkumné otázky

Obecná výzkumná otázka:

Změní se vlivem daného intervenčního programu úroveň základních plaveckých dovedností a techniky plaveckých způsobů jako předpoklad pro zvýšení pohybové aktivity u sledované osoby za období šesti měsíců?

Specifické výzkumné otázky:

1. Překoná klient nepříjemné pocity spojené se zalitím obličeje a uší?
2. Začne používat plavecké brýle případně plaveckou čepici?
3. Zdokonalí plaveckou polohu?
4. Bude schopen provádět opakované prohloubené výdechy do vody?
5. Překoná strach z pádu do hluboké vody?
6. Zvládne skok střemhlav?
7. Zanoří se?
8. Bude využívat plavecké pomůcky?
9. Projeví zájem o nácvik dalších plaveckých způsobů?
10. Jak se posune spolupráce s klientem?
11. Co přispěje ke změně chování (např. argumentace, videoukázka, živá ukázka, pozitivní příklad z okolí, vlastní ctižádost)?
12. Dojde k naplnění osobních očekávání klienta?

Přehled použitých metod

- Případová studie (výzkumná strategie)
- Polostrukturovaný hloubkový rozhovor
- Otevřené zúčastněné pozorování
- Škálování
- Expertní posouzení techniky plaveckých způsobů
- Měření

4. METODIKA PRÁCE

Výzkumný objekt

Objektem výzkumu byl dospělý zdravý muž T. V. ve věku 39 let vykonávající sedavé zaměstnání. Proband byl v době intervence nepravidelně pohybově aktivní. Střídavě se věnoval cvičení ve fitness centru, cyklistice a tenisu. Z důvodu časové vytíženosti způsobené pracovními povinnostmi (služební cesty, schůzky s klienty apod.) a povinnostmi vyplývajícími z péče o dvě nezletilé děti, mohl tyto pohybové aktivity vykonávat v omezené míře.

Plavání jako vhodnou pohybovou aktivitu, která přináší celou řadu benefitů (viz kap. č. 2.4), doporučil probandovi instruktor ve fitness centru. T. V. byl plavecky vzděláván na prvním stupni základní školy v rámci základní plavecké výuky, kde si osvojil plavecký způsob prsa. Později se už plavecky nerozvíjel. Sám sebe pokládá za plavce. Vzhledem k jeho vnitřní motivaci osvojit si další plavecký způsob došlo ke vzájemné dohodě, která se týkala účasti v intervenčním programu, jehož obsahovou náplní bylo zvyšování plavecké gramotnosti.

T. V. byl o podmínkách intervence informován a vyjádřil svůj souhlas. Vzor informovaného souhlasu se nachází v přílohové části (viz příloha č. I).

Organizace intervenčního programu

Intervenční program zaměřený na zvyšování plavecké gramotnosti probíhal v období listopad 2012 – duben 2013. Místem konání byly prostory 25 m bazénu v Balance Club Brumlovka, Praha 4 (viz obr. č. 1). Bazén měl hloubku od 1,25 m do 1,65 m a teplotu vody 27 °C – 28 °C. Teplota prostředí se pohybovala okolo 29 °C. Z plaveckých pomůcek byly volně dostupné plavecké desky, plavecké nудle, „piškoty“ apod. (viz obr. č. 2). S ohledem na vánoční svátky, dovolené a prázdniny bylo naplánováno celkem dvacet lekcí s frekvencí jednou týdně. Jednotlivá setkání se uskutečňovala dle vzájemné dohody v dopoledních nebo večerních hodinách. Výuková jednotka trvala 50 minut a byla strukturovaná do tří částí (úvodní, hlavní a závěrečné). Vlastní realizace plánu

výuky (počet lekcí) byla negativně ovlivněna neočekávanými skutečnostmi (zdravotní potíže, únava, situace v rodině apod.). Menší vytíženost bazénu v určitých hodinách umožňovala využívat samostatnou plaveckou dráhu (dále viz kap. č. 6).



Obr. č. 1: Pohled na prostory bazénu



Obr. č. 2: Zákoutí s plaveckými pomůckami

Použité metody

Jako výzkumná strategie byla zvolena *případová studie*, která patří k základním kvalitativním výzkumným designům. Je charakterizována jako empirický design zaměřený na podrobné zkoumání a porozumění jednomu nebo několika málu případům. Podstatou je snaha o komplexní porozumění případu v jeho přirozeném prostředí. Cílem je interpretovat vzájemné vztahy mezi případem a okolím (Punch, 2008; Sedláček, In Švaříček, Šed'ová, 2007).

V naší práci byly použity kvalitativní techniky, *polostrukturovaný hloubkový rozhovor* a *otevřené zúčastněné pozorování*. Polostrukturovaný hloubkový rozhovor (*in-depth interview*) je nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek, přičemž rozhovor vychází ze seznamu témat a otázek předem připravených (Švaříček, Šed'ová, 2007).

V případě otevřeného zúčastněného pozorování jde o dlouhodobé, systematické a reflexivní sledování probíhajících aktivit přímo ve zkoumaném prostředí, kdy pozorovatel vystupuje otevřeně jako výzkumník (Švaříček, In Švaříček, Šed'ová, 2007).

Během rozhovoru a při subjektivním posuzování kvality provedení jednotlivých pohybových úkolů bylo použito škálování a expertní hodnocení techniky plaveckých způsobů. V závěru intervence došlo k měření výkonu digitálními stopkami.

5. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

5.1 Vstupní šetření

5.1.1 Rozhovor

V rámci úvodního rozhovoru proband odpovídal na předem připravené otázky. Nejprve jsem zjišťovala, v jakém stádiu změny pohybové aktivity se aktuálně nachází. Pro přehlednost jsou otázky a odpovědi uvedeny v tabulce č. 1. Odpovědi probanda a zjištěné stádium podle skórovacího algoritmu jsou zvýrazněny červenou barvou:

Tab. č. 1: Stanovení stádia změny pohybové aktivity (převzato z Marcusová, Forsythová, 2010, s. 188)

	NE	ANO
1. Věnujete se v současnosti pohybovým aktivitám? (běh, rychlá chůze, plavání, jízda na kole atd.)	0	1
2. Chcete v příštích měsících zvýšit svou pohybovou aktivnost?	0	1
3. Věnujete se nyní pravidelně pohybovým aktivitám? (Pozn.: Pravidelně je míněno alespoň 30 minut denně nejméně pětkrát v týdnu.)	0	1
4. Věnoval jste se v uplynulých šesti měsících pravidelně pohybovým aktivitám?	0	1

Skórovací algoritmus:

Jestliže (otázka 1=0 a otázka 2=0), jedná se o stádium 1.

Jestliže (otázka 1=0 a otázka 2=1), jedná se o stádium 2.

Jestliže (otázka 1=1 a otázka 3=0), jedná se o stádium 3.

Jestliže (otázka 1=1, otázka 3=1 a otázka 4=0), jedná se o stádium 4.

Jestliže (otázka 1=1, otázka 3=1 a otázka 4=1), jedná se o stádium 5.

Komentář: Proband je již pohybově aktivní, ale objem jeho pohybových aktivit není v souladu s oficiálními doporučeními (viz kap. č. 2.3).

Na druhou sérii otázek odpovídal proband takto:

- Jakým pohybovým aktivitám se věnujete konkrétně?

Odpověď: „Cyklistika, občas tenis, cvičení ve fitness centru.“

- Proč jste si vybral jako další pohybovou aktivitu plavání?

Odpověď: „Doporučil mi ji instruktor ve fitness centru.“

- Pokládáte se za plavce?

Odpověď: „Ano.“

- Jaké plavecké způsoby ovládáte?

Odpověď: „Prsa.“

- Kolik metrů souvisle uplavete?

Odpověď: „Nevím.“

- Kdy a kde jste se učil plavat?

Odpověď: „Na prvním stupni základní školy v bazénu v Hloubětíně.“

- Máte s plaveckou výukou spojené nepříjemné zážitky?

Odpověď: (chvilka přemýšlení) „Nemám.“

- Chodil jste v mezidobí plavat?

Odpověď: „Minimálně. Jenom v rámci dovolené.“

- Jaká jsou Vaše očekávání, cíle?

Odpověď: „Chtěl bych se naučit kraul.“

- Proč právě tento plavecký způsob?

Odpověď: „Vždycky jsem si myslel, že naučit se kraul je těžké. Chtěl bych to zkusit.“

Komentář: Nejprve mě zajímalo, proč si proband zvolil právě plavání a zda bude možné tuto pohybovou aktivitu doporučit i z hlediska případné regenerace a kompenzace. Uvedené sportovní aktivity k tomu vybízejí. Z odpovědí na další otázky jsem usoudila, že proband nemá povědomí o tom, jak je dnes odbornou veřejností plavec vnímán. Jedná se o typický příklad člověka, který absolvoval plaveckou výuku na základní škole, kde si osvojil pouze plavecký způsob prsa, a dále se plavecky nerozvíjel. S názorem uvedeným v poslední odpovědi jsem se již několikrát setkala. Patrně stále přežívá z dob minulých, kdy se o problematice plaveckých způsobů a plavání vůbec, příliš nehovořilo.

5.1.2 Test základních plaveckých dovedností

Dalším krokem bylo provedení testu základních plaveckých dovedností v bazénu a jeho vyhodnocení. Výsledky jsou shrnuty v tabulce č. 2 a jsou vyznačeny červenou barvou:

Tab. č. 2: Test úrovně základních plaveckých dovedností (převzato z Čechovská, Miler, 2008, s. 12-13)

Pohybový úkol	Počet bodů
Potopení hlavy	
zvolna podřepem, s výdrží do pěti	3
rychle, bez výdrže	2
neúplné (části hlavy zůstávají nad hladinou)	1
Otevření očí pod hladinou (bez plaveckých brýlí)	
včetně rozeznání počtu ukázaných prstů	3
rychle, s chybnou odpovědí	2
Neprovedeno	1
Výdech do vody	
úplný, prohloubený, zvolna provedený	3
rychle provedený	2
částečně provedený	1
Hvězdice v poloze na prsou	
zvolna, s výdrží do pěti	3
bez výdrže	2
provedená chybně nebo vůbec	1
Hvězdice v poloze na zádech	
zvolna, s výdrží do pěti	3
bez výdrže	2
provedená chybně nebo vůbec	1
Ve vodě salto vpřed, skrčmo	
zvolna, s úplným přetočením podél příčné osy	3
provedený s drobnými chybami	2
provedený neúplně	1
Vynesení dvou předmětů z hloubky 1,65 m ¹	
oba předměty	3
pouze jeden předmět	2
žádný předmět	1
Skok (nebo pád) do vody ze startovního bloku	
z podřepu střemhlav	3
z podřepu po nohou	2
nebylo provedeno	1

¹ = Maximální hloubka bazénu.

Vznášení se ve vodě	
s výdrží větší než 1 min	3
s výdrží větší než 30 s	2
s výdrží menší než 30 s	1
Splývání na prsou odrazem od stěny bazénu	
více než 5 m	3
více než 2 m	2
bez výdrže	1

Vyhodnocení testu: 30-25 bodů = velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností;

24-16 bodů = pokročilý začátečník; méně než 16 bodů = úplný začátečník

Komentář: Celkem bylo dosaženo 16 bodů, což je výsledek na spodní hranici úrovně pokročilý začátečník. Potopení hlavy bylo neúplné. Proband si chtěl při plnění úkolu držet jednou rukou nos. Dovednost otevření očí pod hladinou a rozpoznání počtu prstů nečinila probandovi potíže. Výdechy do vody byly prováděny jenom částečně. Jak se později ukázalo, odstraňování tohoto nedostatku patřilo v průběhu intervence k nejsložitějším. Hvězdice v poloze na prsou byla provedena korektně, ale bez výdrže. U hvězdice v poloze na zádech se nedařilo zaujmout rovnovážnou polohu. U salta vpřed se vyskytl problém se zatékáním do nosu, které ovlivnilo splnění úkolu. Proband nechtěl kvůli nepříjemným pocitům tuto dovednost opakovat. Vynesení předmětů proběhlo z důvodu menší maximální hloubky bazénu pouze z 1,65 m oproti doporučeným 2 m. Proband si během zanořování nos nepřidržel, oba předměty vylovil, ale po vynoření bylo vidět, že mu plnění úkolu způsobovalo nepříjemné pocity spojené se zatékáním do nosu. Otázkou je, jak by probíhal test ve větší hloubce. Vzhledem k těmto zjištěním jsem i přes splnění úkolu udělila menší počet bodů. U požadavku skoku střemhlav se proband obával nárazu o dno bazénu, což jsem respektovala. Byl proto proveden pouze skok z podřepu po nohou. Při vznášení se probandovi nepodařilo zaujmout stabilní uvolněnou polohu. U splývání v poloze na prsou odrazem od stěny bazénu chyběla delší výdrž.

5.1.3 Diagnostika techniky plaveckých způsobů

Z rozhovoru vyplynulo, že proband ovládá pouze plavecký způsob prsa. Proband byl požádán, aby touto technikou souvisle plaval. Celkově uplaval 100 m. Poté plaveckou

lokomoci přerušil z důvodu vyčerpání.

Během pozorování jsem zaznamenala tyto nedostatky v technice plaveckého způsobu prsa:

- Hlava byla po celou dobu v záklonu nad hladinou, potopená byla pouze brada.
- Chyběla výrazná splývavá fáze.
- Ve fázi skrčování dolních končetin byla kolena v širším postavení než bérce, chyběla dorzální flexe v hlezenním kloubu (tzv. fajfky).
- Horní končetiny zabíraly natažené, široce do stran až za ramenní osu.
- Výdech byl neúplný a byl prováděn jenom do hladiny.

Komentář: Pohyby horních a dolních končetin byly symetrické, šikmý stříh dolních končetin jsem nezaznamenala. Souvisle uplavaná vzdálenost neodpovídala úrovni „plavec“.

5.2 Intervenční program

5.2.1 Strategie

Nejprve jsem slovně ocenila volbu plavání jako další pohybové aktivity. Probanda jsem informovala o benefitech plavání a vysvětlila mu problematiku plavecké gramotnosti a pohybové aktivity. Při zdůvodňování a vysvětlování jsem se opírala o argumenty z odborné literatury a o vlastní zkušenosti. Doporučila jsem i základní tituly k přečtení. Proband byl seznámen s výsledky vstupního šetření s tím, že bude potřeba v rámci intervence některé dovednosti zlepšit. Vycházela jsem z jeho požadavku naučit se plavecký způsob kraul a navrhla mu, že se budeme současně učit i plavecký způsob znak a odstraňovat chyby v technice prsa. Proband byl seznámen s tím, že se soustředíme na kvalitu provedení (techniku) a že souvisle uplavaná vzdálenost nebude v první fázi prioritní. Souvisle uplavanou vzdálenost se budeme snažit prodlužovat

postupně až podle toho, jak se bude dařit odstraňovat chyby v provedení jednotlivých dovedností. Dále jsem probandovi doporučila, aby si zakoupil plavecké brýle a bazénovou obuv. Upozornila jsem jej také na vhodnější střih plavek. Používání plavecké čepice jsem nechala na jeho uvážení.

5.2.2 Analýza změn v plavecké úrovni

V rámci intervenčního programu docházelo ke zdokonalování základních plaveckých dovedností, odstraňování chyb v technice plaveckého způsobu prsa a k nácviku plaveckých způsobů kraul a znak. Obsahová náplň jednotlivých lekcí je uvedena v přílohové části práce (viz příloha č. II).

Základní plavecké dovednosti

Potopení hlavy jsme spojili s nácvikem plaveckého dýchání. Na základě ukázky a vysvětlení, proč je nutné správně dýchat, proband problém rychle pochopil a po několika pokusech byl schopen provádět jednotlivé výdechy pod hladinou v požadované kvalitě. Při cvičeních se ruce přidržovaly okraje bazénu, tudíž nemohly zároveň přidržovat nos.

Výdrž ve vznášení se nepodařilo zlepšit na požadovanou úroveň. Problémy činilo uvolnění ve vodě a zaujmutí stabilní polohy. Během cvičení docházelo k výraznějšímu potápění jedné dolní končetiny a tím k přerušení dovednosti. Proband byl slovně instruován, jak správně dýchat (viz obr. č. 3).



Obr. č. 3: Vznášení

Hvězdice v poloze na prsou byla zvládnuta včetně požadované výdrže (viz obr. č. 4).



Obr. č. 4: Hvězdice v poloze na prsou

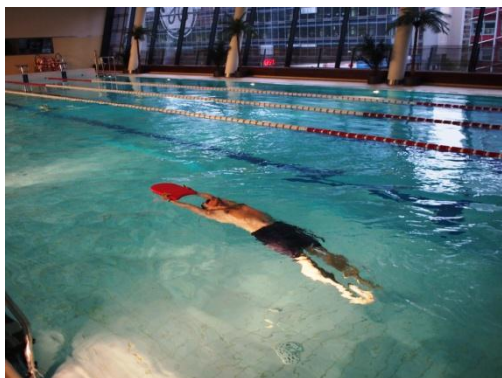
Splývavé polohy na prsou dělaly probandovi menší potíže, než splývavé polohy na zádech (viz obr. č. 5 a obr. č. 6) . V poloze na zádech docházelo k potápění dolních končetin (viz obr. č. 7 a obr. č. 8). Odrazy do splývání v poloze na prsou včetně zanoření nedělaly probandovi potíže. Podařilo se prodloužit výdrž přibližně na 3 m. Nezdarů při odrazech do splývání v poloze na zádech byly způsobeny zatékáním do nosu. Provádění této dovednosti bylo často odmítáno.



Obr. č. 5: Splývavá poloha na prsou s pl. nudií



Obr. č. 6: Splývavá poloha na prsou bez pomůcky

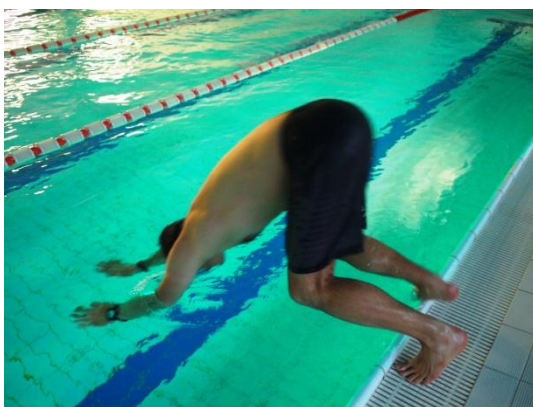


Obr. č. 7: Splývavá poloha na zádech s pomůckou



Obr. č. 8: Splývavá poloha na zádech bez pomůcky

Startovní skok jsme postupně nacvičovali z hrany bazénu v úrovni vody z nižších poloh (dřep, polodřep). Proband zpočátku přizvedával hlavu před protnutím hladiny (viz obr. č. 9). Pomohla instrukce „paže u uší“. Na základě ukázky se proband přestal bát a pokoušel se i o skok střemhlav z vyššího okraje bazénu. Na konci intervence už startovní skok prováděl ze startovního bloku. V počátcích nácviku se vyskytoval problém s padáním plaveckých brýlí.



Obr. č. 9: Nácvik skoku střemhlav

Plavecké způsoby, obrátky

Osvojování techniky plaveckého způsobu kraul jsme zahájili nácvikem kraulového kopu s pomůckami v poloze na prsou. Nácvik kraulových nohou činil v úvodních lekcích potíže. Pohyby dolních končetin nebyly uvolněné a nevycházely z kyčlí. V důsledku toho nedocházelo k dopřednému pohybu, ale spíše k pohybu na místě.

Motivující byla instrukce udržet rychlost po odrazu od stěny bazénu. Bylo nutné neustále připomínat správné držení plavecké desky a propnuté lokty. Vdech záklonem hlavy nečinil probandovi potíže (viz obr. č. 10 a obr. č. 11). Cvičili jsme i v poloze na boku (viz obr. č. 12). Opakováním cvičení se provedení a efektivita kraulového kopu postupně zlepšovaly.



Obr. č. 10: Kraulový kop s pl. deskou



Obr. č. 11: Kraulový kop s kolečky



Obr. č. 12: Kraulový kop na boku s pl. nudití

Při nácviku kraulových paží jsme se snažili o prodlužování záběru až ke stehnům ve fázi odtlačování a na polohu vysokého lokte ve fázi přenosové a záběrové (viz obr. č. 13 a obr. č. 14). Kvůli zvedání hlavy při vdechu docházelo v souhře k porušování rovnováhy ve vodě a k vychylování z podélné osy (viz obr. č. 15). Kop dolních končetin se nedařilo provádět v pravidelném šestiúderovém rytmu. Proběhlo vysvětlení, ukázka a nácvik základní obrátky. Na konci intervence proband uplavala 50 m. Limitujícím faktorem bylo správné dýchání.



Obr. č. 13: Kraulové paže s pl. deskou



Obr. č. 14: Kraulové paže s piškotem



Obr. č. 15: Souhra kraul

Osvojování techniky plaveckého způsobu znak bylo ovlivněno pomalejšími pokroky v zaujímání splývavé polohy na zádech (rovnováha) a znakařským kopem. U znakařského kopu jsme odstraňovali tzv. pedálový záběr dolních končetin (viz obr. č. 16). U znakařských paží jsme se spokojili s nedobíháním paží. Probandovi byla nepříjemná absence zrakové kontroly (neviděl, kam plave). Na konci intervence proband uplavval necelý bazén (viz obr. č. 17).



Obr. č. 16: Znakářský kop s pomůckou



Obr. č. 17: Souhra znak

U plaveckého způsobu prsa byla snaha odstranit zažitě stereotypy v pohybech horních a dolních končetin. Výrazné kvalitativní posuny byly zaznamenány ve splývavé fázi, u výdechů do vody a u činnosti horních končetin. Činnost dolních končetin se podařilo zlepšit minimálně. Probandovi dělalo potíže provádět korektní pohyby dolních končetin bez zrakové kontroly (viz obr. č. 18). Další překážkou byl tužší kloubní a vazivový aparát. V průběhu intervence došlo k osvojení prsařské obrátky. Zlepšení plaveckého dýchání umožnilo probandovi na konci intervence uplavat souvisle vzdálenost 200 m. Na trati 100 m dosáhl čas 1:55,4 min, (50 m za 54,5 s).



Obr. č. 18: Pohyb dolních končetin na místě (prsa)

6. DISKUSE

V rámci šestiměsíční intervence se podařilo uskutečnit celkem patnáct lekcí oproti dvaceti plánovaným. Pohybový režim a efektivita pohybového programu byly ovlivněny řadou faktorů. Celkově nižší počet uskutečněných lekcí byl zapříčiněn především velkou pracovní vytížeností probanda (neplánované schůzky, pracovní cesty apod.), ale také nepřítomností v době svátků, rodinnými povinnostmi a zdravotním stavem (nachlazením) souvisejícím s obdobím podzim-jaro, ve kterém intervence probíhala. Výhodou bylo, že individuální výuka dávala oproti skupinové výuce možnost časový rozvrh operativně měnit. Výuka probíhala v dopoledních a večerních hodinách. Z důvodu povinností vyplývajících z péče o dvě děti nebylo z mojí strany možné pohybový program realizovat v odpoledních hodinách. Ukázalo se, že dopolední lekce probandovi vyhovovaly lépe. Ve večerních hodinách u něj byly patrné známky únavy, které mohly být příčinou horší efektivity nácviku pohybových dovedností. Jednotlivé lekce trvaly 50 minut. Tato délka byla shledána jako optimální vzhledem k obvyklé délce vyučovacích jednotek (45 minut), věku a časovým možnostem probanda. Vzhledem k tomu, že se proband chtěl v tomto období věnovat i jiným aktivitám, nejenom pohybovým, nebylo možné docílit vyšší frekvence jednotlivých lekcí s plaveckou náplní než jedenkrát týdně. Jak známo, pro efektivitu pohybového učení je lepší absolvovat více kratších lekcí, ale častěji oproti delším vyučovacím jednotkám s delšími pauzami mezi sebou. Lze tudíž předpokládat, že vyšší četnost plaveckých lekcí a pravidelnější a častější docházka by také přispěly k lepším výsledkům v pohybovém učení.

Z úvodního šetření vyplynulo, že proband byl v době intervence pohybově aktivní. Jeho stupeň pohybové aktivity odpovídal stádiu č. 3 (viz kap. č. 5). Vzhledem k neuspokojivému stavu pohybové aktivity dospělé populace to bylo pozitivním zjištěním. Proband se v tomto období snažil kromě plavání pravidelně navštěvovat fitness centrum, kde prováděl cvičení zaměřená především na aerobní a svalovou zdatnost. Jednalo se o cvičení na posilovacích strojích, jízdu na spinningovém kole, simulaci veslování na trenažéru, cvičení s náčiním (aquahit, medicinbaly, velké míče apod.). Volba plavání jako další pohybové aktivity, která kompenzuje zatížení pohybového aparátu těmito pohybovými aktivitami a přináší řadu dalších benefitů (viz kap. č. 2.4), se ukázala být velmi vhodná. Z rozhovorů jsem se dozvěděla, že proband

pociťuje po plavání lepší náladu, celkovou uvolněnost (těla i mysli) a lépe se mu usíná. V této souvislosti projevil lítost nad tím, že se plavání nevěnoval dříve.

Obsahová náplň každé lekce byla rozdělena do tří částí. V úvodní části probíhalo rozcvičení a rozplavání. Hlavní část byla věnována nácviku nových dovedností a zdokonalování již osvojených pohybových dovedností. Závěrečnou část tvořilo vyplavání. Dle potřeby byla zařazena cvičení posilovací nebo protahovací (viz příloha č. II).

Během rozcvičení v úvodní části lekce jsem zjistila, že má proband na svůj věk vynikající pohyblivost v ramenním kloubu, což bylo výhodou pro nácvik kraulové a znakové techniky. Naopak svaly dolních končetin měl zkrácené. Z tohoto důvodu jsem v závěrečné části zařazovala protahovací cvičení z pohybového obsahu aquagymnastiky a pro posílení svalů horních končetin posilovací cvičení s plaveckými činkami nebo cviky prováděné u okraje bazénu. Zařazení těchto cvičení přispělo k zamezení monotónnosti obsahu jednotlivých lekcí a dělalo pohybový program pestřejší a zábavnější. Tato cvičení probouzela u probanda zájem. Tím docházelo k podpoře jeho vnější motivace.

Test základních plaveckých dovedností odhalil skutečnost, že i přestože se proband pokládá za plavce, výsledek odpovídal téměř začátečnické úrovni. Proband neměl povědomí o tom, jaké dovednosti jsou vlastně pro plavání důležité. Bylo nutné vysvětlovat, proč je daná dovednost potřebná. U nácviku nových dovedností byla přínosná ukázka a kontaktní dopomoc. Z důvodu ostychu před lidmi nebyl probandovi příjemný nácvik na suchu, proto jsem volila cvičení z okraje bazénu nebo na mělčině. Ukázalo se, především u činnosti dolních končetin u plaveckého způsobu prsa, že zažité pohybové stereotypy se v pozdějším věku hůře odstraňují. Limitující byl také omezený rozsah pohybu v kloubech dolních končetin.

Potvrdilo se, že osvojení základních plaveckých dovedností je pro plaveckou výuku nutnou podmínkou. Právě nedostatky v zaujmutí plavecké polohy a v plaveckém dýchání zpomalovaly průběh nácviku. Podařilo se prodloužit souvisle uplavanou vzdálenost plaveckým způsobem prsa a alespoň částečně zkorigovat chyby v této technice. Technika kraul vykazovala více nedostatků. Zvedání hlavy při vdechu negativně ovlivňovalo polohu těla při plavání a neúplný výdech do vody znemožňoval následně dostatečný vdech. Chyby byly patrné také v činnosti horních končetin,

například v délce záběru a v přenosové fázi. Plavecký způsob znak nebyl příliš ochotně přijímán. Probandovi byla nepříjemná absence zrakové kontroly. Vadilo mu, že nevidí, kam plave. Oproti teorii, podle které by dýchání nemělo při znaku činit potíže, se ukázalo, že dýchání probandovi ztěžovala voda přelévající se přes obličej při jednotlivých záběrech horních končetin. I přes argumenty ve prospěch znakové techniky proband do budoucna neprojevil zájem tento plavecký způsob dále zdokonalovat. Probandovi jsem vysvětlila, že kvůli benefitům tohoto plaveckého způsobu je naopak vhodné pokračovat v nácviku a nerezignovat na něj. Myslím si, že hlavní problém spočíval v zaujmutí nekorektní znakové polohy a že po odstranění tohoto nedostatku může dojít ke změně postoje k tomuto plaveckému způsobu. Na konci intervence přetrvávaly, už v menší míře, problémy se schopností uvolnit se ve vodě a se zatékáním do nosu.

Proband při nácviku plavecké lokomoce používal vlastní plavecké brýle. Z volně dostupných plaveckých pomůcek, které byly hygienicky uloženy v prostorách bazénu, jsme využívali plavecké desky, plavecký „piškot“, plaveckou nudli a plavecká kolečka (viz kap. č. 4). Proband je bez problémů akceptoval. V nabídce byly i krátké plavecké ploutve. Jelikož příslušná velikost chyběla, nemohli jsme je při nácviku využít. Jak se ukázalo, nebylo použití ploutví pro nácvik nutné. Nedošlo tak ke zbytečnému zatěžování dolních končetin a hrozící fixaci na ploutve.

Při poskytování zpětných informací pro korekci chyb byly občas využity záběry pořízené mobilním telefonem. Některé záběry by bylo lepší pořídit pod hladinou, ale bohužel jsem neměla k dispozici příslušné vybavení. U provádění některých dovedností byla limitující hloubka bazénu. Nebylo možné vyzkoušet, zda proband zvládne skoky a pády do hluboké vody. Vzhledem k průběhu nácviku skoku střemhlav lze předpokládat, že by tuto dovednost zvládl, což potvrdil alespoň slovně.

Spolupráce byla bezproblémová. Proband byl snaživý, všechny rady a instrukce ochotně přijímal. U dovedností (např. u salta vpřed), které se momentálně nedařily, ztrácel trpělivost a v dané lekci je už nechtěl provádět. Nevyskytoval se u něj estetický problém s namočením vlasů, který je typický u žen.

Probandovi jsem doporučila, aby v této fázi pohybového učení rozhodně nepřestával, snažil se postupně prodlužovat souvisle uplavanou vzdálenost a aby ohledně korekce chyb v technice využíval zpětných informací od kompetentní osoby. Pro navýšení

kumulovaného efektu pohybových aktivit jsem navrhla, bude-li to možné, chodit více pěšky, do práce jezdit na kole apod. Zároveň si všechny údaje týkající se objemu prováděných pohybových aktivit zapisovat.

Proband byl se svými výsledky spokojen a je i nadále vnitřně motivován zdokonalovat se. Jeho dalším cílem je uplavat souvisle 100 m plaveckým způsobem kraul. Jelikož se jedná o osobu mně blízkou, nebude problém domluvit se případně na další spolupráci. Ocenila jsem, že se proband zmínil o benefitech plavání na svém pracovišti. Na základě toho jsem již zaznamenala zájem o plaveckou výuku z řad jeho kolegů.

Mrzí mě, že se mi nepodařilo realizovat můj původní záměr sledovat současně dvě dospělé osoby a porovnávat je mezi sebou. Příčinou byly rozdílnosti v denním režimu u obou osob. Nebylo proto možné rozvrh vzájemně časově skloubit. Určitě by bylo zajímavé srovnávat jejich vztah k pohybové aktivitě, stupeň motivace, jejich cíle, úroveň plavecké gramotnosti, posuny ve výuce apod.

Z výsledků intervence vyplynulo, že pro dosažení větších pokroků ve výuce by bylo zapotřebí pracovat s probandem delší dobu. Největší překážkou byl nedostatek času, který ovlivňoval pohybový režim. I přesto mohu konstatovat, že přes všechny zmíněné okolnosti intervenční program přispěl ke zvýšení plavecké gramotnosti u sledovaného případu. Zároveň vytvořil předpoklady pro zvýšení jeho pohybové aktivity.

7. ZÁVĚR

Cílem práce bylo realizovat a vyhodnotit intervenční program zaměřený na zvýšení plavecké gramotnosti u klienta ve věku 39 let v souvislosti s jeho pohybovou aktivností.

Bylo zjištěno, že proband byl v době intervence již pohybově aktivní, ale objem jeho prováděných aktivit nebyl v souladu s oficiálními doporučeními. Výsledky rozhovoru a test základních plaveckých dovedností ukázaly, že jeho plavecká gramotnost byla na nižší úrovni, než se domníval.

V rámci intervenčního programu došlo ke zdokonalení základních plaveckých dovedností. Proband si osvojil plavecké dýchání, zdokonalil plavecké polohy a byl schopen provést skok střemhlav ze startovního bloku. Podařilo se mu prodloužit na 200 m souvisle uplavanou vzdálenost plaveckým způsobem prsa a částečně opravit chyby v této technice. Proband si osvojil základy plaveckého způsobu kraul a je i nadále vnitřně motivován tento plavecký způsob zdokonalovat. Prozatím se nepodařilo probanda přesvědčit o benefitech plaveckého způsobu znak. Tento plavecký způsob nechce proband v budoucnu využívat.

Z důvodu nelineárnosti a cykličnosti stádií změny pohybové aktivnosti nemohl intervenční program zaručit, že zjištěné třetí stádium pohybové aktivnosti bude u probanda trvalé. Zlepšení v oblasti plavecké gramotnosti však může přispět k rozšíření spektra prováděných pohybových aktivit u této osoby a k zamezení monotónnosti a omrzení stále se opakujících cvičení. Právě jednotvárnost pohybových aktivit by mohla způsobit návrat do nižších stádií.

Intervenční program vytvořil předpoklady pro to, aby proband posunul svoji pohybovou aktivnost do vyššího stádia.

POUŽITÁ LITERATURA

1. BOUCHARD, C., BLAIR, S., N., HASKELL, W., L. *Physical activity and health*. Champaign : Human Kinetics, 2007, xiii, 409 s. ISBN 0-7360-5092-2.
2. BREHM, W. *Gesund durch Gesundheitssport: zielgruppenorientierte Konzeption, Durchführung und Evaluation von Gesundheitssportprogrammen*. Weinheim: Juventa, 2006, 248 s. ISBN 3-7799-1144-2.
3. ČECHOVSKÁ, I. Pojetí základních plaveckých dovedností v české didaktice plavání. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2003, roč. 69, č. 3, s. 31-36.
4. ČECHOVSKÁ, I., JURÁK, D., PESLOVÁ, E. Nebojte se kraulu. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2007, roč. 73, č. 5, s. 19-22.
5. ČECHOVSKÁ, I. Plavecká gramotnost. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2008, roč. 74, č. 8, s. 27-32.
6. ČECHOVSKÁ, I., DOBRÝ, L. Kolik pohybové aktivity potřebujeme pro zdraví? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2008, roč. 74, č. 3, s. 9-15.
7. ČECHOVSKÁ, I., MILER, Z. *Plavání, druhé, přepracované vydání*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
8. ČECHOVSKÁ, I., TŮMA, M. *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2009, 250 s. ISBN 978-80-246-1553-0.
9. ČECHOVSKÁ, I., DOBRÝ, L. Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2010, roč. 76, č. 3, s. 2-5.
10. ČECHOVSKÁ, I., JURÁK, D., POKORNÁ, J. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2012, 89 s. ISBN 978-80-246-1948-4.
11. ČECHOVSKÁ, I. Pohybová a plavecká gramotnost. In Čechovská (Ed.). *Aktualizované poznatky z didaktiky plavání: Sborník příspěvků z odborného semináře pořádaného dne 4. 4. 2013 v Praze*. Praha: Univerzita Karlova v Praze- Fakulta tělesné výchovy a sportu, katedra plaveckých sportů, 2013, Nestr. ISBN 978-80-87647-02-8.
12. ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. 3. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, 288 s. ISBN 80-04-23248-5.
13. ČERMÁKOVÁ, M. *Rodina a měnící se gender role: sociální analýza české rodiny*. Praha: Sociologický ústav, 1997, 91 s., příl. ISBN 80-85950-42-1.

14. DOBRÝ, L. Krátká historie pohybové aktivity a zdravotních benefitů. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2008, roč. 74, č. 2, s. 7-18.
15. ETTINGER, W., H., WRIGHT, B., S., BLAIR, S., N. *Fit po 50: aktivním životem k dobré kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 245 s. ISBN 978-80-247-2203-0.
16. HARSA, P. Psychologické působení trenéra. *Seminář VSP ČSPS Psychologie sportu* [online]. c2012, [cit. 2013-05-23]. Dostupné z: http://www.czechswimming.cz/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=10&Itemid=943.
17. HENDL, J., DOBRÝ, L. aj. *Zdravotní benefity pohybových aktivit. Monitorování, intervence, evaluace*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.
18. HOFER, Z. *Technika plaveckých způsobů*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006, 100 s. ISBN 80-246-1205-4.
19. JANSÁ, P., DOVALIL, J., BUNC, V. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009, 295 s. ISBN 978-80-903280-9-9.
20. KRAČMAR, B., VYSTRČILOVÁ, M. Nové pohledy na pohybové aktivity člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2007, roč. 73, č. 7, s. 2-6.
21. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
22. MACEJKOVÁ, Y. Důležitost plaveckých zručností v didaktice plavání. *Tělesná výchova a sport*, 2007, roč. 17, č. 1, s. 17-18.
23. MACEJKOVÁ, Y. Teoreticko-didaktické východiska motoriky člověka ve vodním prostředí. In Benčuriková, L., Macejková, Y. (Ed.). *Štúdium motoriky človeka vo vodnom prostredí: Vedecký zborník výsledkov výskumu grantovej úlohy VEGA č. 1/0674/08/13*. Vyd. 1. Bratislava: Peter Mačura - PEEM, 2010, s. 14-16, ISBN 978-80-8113-039-7.
24. MARCUS, B., H., FORSYTH, L., H. *Psychologie aktivního způsobu života. Motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-654-4.
25. MEŠKO, D., KATUŠČÁK, D., FINDRA, J. *Akademická příručka*. České, upr. vyd. Martin: Osveta, 2006, 481 s. ISBN 80-8063-219-7.
26. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.

27. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2010. ISBN 978-80-200-1499-3.
28. POKORNÁ, J., CHRZANOWSKÁ, B. Jak učit plavecký způsob prsa (I. část). *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2010, roč. 76, č. 3, s. 23-27.
29. POKORNÁ, J. Jak učit plavecký způsob znak (I. část). *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2011, roč. 77, č. 1, s. 8-17.
30. *Pravidla plavání* [online]. c2010, [cit. 2013-05-23]. Dostupné z: http://www.czechswimming.cz/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=3&Itemid=556#.
31. PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky.: vývoj člověka od třiceti do čtyřiceti pěti let*. Vyd. 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977, 306 s.
32. PUNCH, K., F. *Úspěšný návrh výzkumu*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-468-7.
33. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Vyd. 2., přeprac. Praha: Portál, 2006, 390 s. ISBN 80-7367-124-7.
34. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
35. ŠVAŘÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
36. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
37. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
38. WHITEHEAD, M. *Physical literacy: throughout the lifecourse*. 1st ed. New York: Routledge, 2010, 230 s. ISBN 978-0-415-48743-6.
39. ZEMAN, R. Některé postřehy z výuky plaveckého způsobu motýlek. In ČECHOVSKÁ, I. (Ed.). *Problematika plavání a plaveckých sportů*. Praha: Karolinum, 2001, s. 50-52, ISBN 80-246-0324-1.

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

- I. Vzor informovaného souhlasu
- II. Obsahová náplň pohybové intervence

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Pro bakalářskou práci:(název)

Autor práce:

Vedoucí práce:.....

Vážený pane..... (proband),

obracíme se na Vás s žádostí o spolupráci na výše uvedené bakalářské práci zaměřené na pohybovou aktivnost dospělých. Jedná se o Vaši přímou účast na plavecké výuce v pozici sledované osoby. Intervenční pohybový program v délce šesti měsíců bude probíhat v režimu dle vzájemné dohody, optimálně 1x týdně. Budou použity pouze neinvazivní metody, a to rozhovor, pozorování, škálování a měření (času). Během intervence bude poskytována kontaktní dopomoc. Z průběhu intervence bude pořizována fotodokumentace.

Zavazujeme se, že veškerá získaná data budou použita pouze pro účely bakalářské práce a že nebudou nijak zneužita. V bakalářské práci nebude uvedeno Vaše jméno ani jiné osobní údaje.

Prohlašuji, že jsem se seznámil s podmínkami výše uvedené spolupráce a souhlasím s nimi.

V Praze dne.....

.....

Podpis (proband)

Příloha č. II: Obsahová náplň pohybové intervence

Číslo	Část	Obsahová náplň – 50 min.	Použité pomůcky, poznámky
1	Úvodní	Rozhovor	
	Hlavní	test základních plaveckých dovedností, diagnostika techniky plaveckých způsobů	
	Závěrečná	zhodnocení výsledků testování	
2	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání (libovolně)	
	Hlavní	dýchání, vznášení, splývavé polohy kraulové a znakové nohy (ze sedu, v pohybu)	pl. nudle, pl. deska
	Závěrečná	vyplavání, uvolnění	
3	Úvodní	rozcvičení v bazénu (poklus, poskoky...)	voda po prsa
	Hlavní	uvolněné a zpevněné polohy, dýchání korekce činnosti dolních končetin prsa kraulové paže, znakové nohy	pl. nudle vedené pohyby (na místě), pl. deska
	Závěrečná	protažení, uvolnění (aquagymnastika)	u stěny bazénu
4	Úvodní	rozcvičení v bazénu	pl. nudle
	Hlavní	dýchání, splývavé polohy, odrazy do splývání; kraulové a znakové nohy, prsové paže, obrátka prsa	pl. deska na místě i v pohybu
	Závěrečná	skok střemhlav, vyplavání	z okraje bazénu
5	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	4 bazény
	Hlavní	splývavé polohy, dýchání kraulové paže+dýchání, prsové nohy	pl. deska, piškot
	Závěrečná	posilování (aquagymnastika), vyplavání	pl. činky
6	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	střídání uvolněných a zpevněných poloh kraulové nohy (břicho/záda/bok)+dýchání, kraulové paže, prsové nohy	pl. deska, piškot
	Závěrečná	skok střemhlav, vyplavání	z okraje bazénu
7	Úvodní	rozcvičení v bazénu, rozplavání	
	Hlavní	vznášení, odrazy do splývání, dýchání kraulové a znakové nohy, souhra kraul (bez dýchání), obrátka kraul	břicho/záda
	Závěrečná	posilování (kliky u okraje bazénu), vyplavání	ve svislé poloze (zády/čelně)
8	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	splývavé polohy, odrazy do splývání kraulové paže+dýchání, znakové paže souhra kraul (bez dýchání), souhra znak	břicho/záda pl. deska, piškot
	Závěrečná	vyplavání, uvolnění (libovolně)	

9	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	uvolněné a zpevněné polohy, odrazy do splývání; kraulové a znakové nohy + paže, souhra kraul (bez dýchání), obrátka kraul	pl. deska
	Závěrečná	skok střemhlav, vyplavání	z okraje bazénu
10	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	vznášení, splývavé polohy, odrazy do splývání, souhra kraul (bez dýchání), souhra znak, obrátka prsa	
	Závěrečná	skok střemhlav, vyplavání	ze startovního bloku
11	Úvodní	rozcvičení v bazénu	
	Hlavní	splývavé polohy, dynamické splývání, dýchání kraulové a znakové nohy, souhra kraul a znak	pl. nudle pl. deska, piškot
	Závěrečná	protažení, uvolnění (aquagymnastika)	u stěny bazénu
12	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	splývavé polohy, odrazy do splývání+souhra kraul (bez/s dýcháním), prsa souhra	
	Závěrečná	odrazy do splývání, prvkové plavání kraul a znak, souhra, souvislé plavání prsa	piškot, pl. deska
13	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	základní plavecké dovednosti, technická cvičení kraul, znak souhra prsa+obrátky	pl. deska, nudle, kolečka
	Závěrečná	posilování, vyplavání	pl. činky
14	Úvodní	rozcvičení v bazénu	pokus, poskoky...
	Hlavní	odrazy do splývání, prvkové plavání kraul a znak, souhra, test 200 m prsa	kolečka, nudle, pl. deska
	Závěrečná	výdechy pod hladinou, uvolnění	
15	Úvodní	rozcvičení na suchu, rozplavání	
	Hlavní	měření 100 m prsa, prvky kraul, znak, souhra test 25 m kraul, znak	pl. deska
	Závěrečná	vyplavání, shrnutí výsledků intervenčního programu, doporučení	