

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Kondiční veslování jako prostředek pro ovlivnění hypokineze u dospělých

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Vypracovala:

Kristýna Kyselá

Praha, prosinec 2012

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

V Praze dne

.....

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

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

Abstrakt

- Název bakalářské práce:** Kondiční veslování jako prostředek pro ovlivnění hypokineze u dospělých.
- Zpracovala:** Kristýna Kyselá
- Vedoucí bakalářské práce:** Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
- Cíle práce:** Ověřit použitelnost veslování nejen jako vhodného prostředku k ovlivňování tělesné zdatnosti, ale i k udržení psychického zdraví u dospělých.
- Metodika práce:** Pro splnění cílů bylo použito anketního šetření dvou pražských veslařských oddílů – Veslařský oddíl Bohemians Praha, Veslařský klub Smíchov a dvou trenérů z každého. Účastníci byli ve věku od 21 do 78 let a celkem jich bylo 25.
- Výsledky práce:** Účastníci vyjádřili spokojenost s veslováním - v průzkumu uvedli, že se jednoznačně cítí lépe fyzicky, rovněž také uvádějí psychickou pohodu a i nadále chtějí s veslováním pokračovat. U dotazované skupiny lze veslování využít při řešení nedostatku pohybu ve věkovém rozmezí od 21 do 78 let.
- Klíčová slova:** hypokinéza, sedavý životní styl, obezita, zdravý životní styl, pohybová aktivita, kondiční veslování

Abstract

Title of bachelor thesis:	Fitness rowing as a way how to influence hypokinesia of adults.
Author:	Kristýna Kyselá
Supervisor of bachelor thesis:	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Objective:	Verify the applicability of rowing not only as a convenient means of influencing physical fitness but also as a maintenance of mental health for adults.
Methodology:	Survey filled by two Prague rowing clubs - Rowing club Bohemians Praha, Rowing club Smíchov and two coaches from each of them were used to fulfill the objectives. Participants of that survey were 21-78 years old and the total number of them is 25.
Results:	Participants expressed satisfaction with rowing - in the survey they said that they definitely feel better physically and they also reported psychological well-being and they want to continue rowing. For that group of participants rowing can be used as a solution of lack of physical activity in the age range of 21-78 years.
Keywords:	hypokinesia, sedentary lifestyle, obesity, healthy lifestyle, physical activity, fitness rowing

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Teoretická východiska práce	10
2.1	Nedostatek pohybu jako důsledek současného životního stylu	10
2.1.1	Pohyb	11
2.1.2	Hypokinéza	14
2.1.3	„Civilizační nemoci“	15
2.1.4	Životní styl.....	17
2.1.5	Aktivní životní styl	19
2.1.6	Zdravý životní styl	19
2.2	Veslování jako prostředek řešení hypokineze.....	20
2.2.1	Sporty v přírodě	21
2.2.2	Charakteristika veslování.....	21
2.2.3	Veslaři	22
2.2.4	Turistika na vodě	23
3	Cíl práce.....	24
3.1	Hypotézy	24
3.2	Úkoly.....	24
4	Metodika výzkumu	25
4.1	Charakteristika respondentů.....	25
4.2	Charakteristika použitých metod.....	26
4.3	Organizace výzkumu.....	26
4.4	Limity práce	27
5	Výsledky – veslování dospělých.....	28
5.1	Hodnocení výsledků.....	28

6	Výsledky veslování dospělých z pohledu trenérů.....	31
6.1	Sebraná statistická data	31
6.2	Hodnocení výsledků.....	32
7	Diskuze	34
8	Závěr	38
	Seznam literatury	39
	Přílohy.....	43
	Seznam příloh	43

1 Úvod

V posledních letech je stále více vidět lidi, bez rozdílu pohlaví a věku, jak se vydávají do pražských loděnic se záměrem veslování vyzkoušet. Tito lidé buď nikdy neveslovali, anebo veslovali krátce v dětském věku. Z hlediska pozorovatele mi tento jev přišel velmi zajímavý. Z mé osobní zkušenosti trenérky a členky veslařského oddílu vím, že se někteří nově příchozí nejen začlenili do dlouholeté skupiny veteránských veslařů, ale stali se i jejími plnohodnotnými členy v rámci závodní činnosti. Zajímá mě, co vede lidi k tomuto celkem uzavřenému kolektivnímu sportu, kdy se dlouholetá přátelství ve skupině tvoří a utužuje již od začátku veslování každého příchozího člena v mládežnických kategoriích.

V práci se zabývám nedostatkem pohybu jako důsledku současného životního stylu. Zejména ve smyslu odbourávání fyzické práce zaváděním moderní techniky i v souvislosti s masivním využíváním dopravních prostředků. Věnuji se snižování tělesné zdatnosti a výkonnosti u dnešní populace a zdravotním důsledkům z nedostatku pohybu. Poukáži i na rostoucí význam pohybových aktivit pro udržení tělesné a psychické zdatnosti se zaměřením na veslování.

Nakonec vyhodnotím výzkum, který jsem vedla s účastníky kurzů veslování pro dospělé spolu s názory zodpovědných trenérů na kondiční veslování jako pohybové aktivity dospělých. V samotném závěru práce se zaměřím na charakteristiku situace v kondičním veslování dospělých ve vyspělých zemích (Austrálie - Sydney) a popíši možnosti kondičního veslování dospělých v pražských veslařských oddílech.

2 Teoretická východiska práce

2.1 Nedostatek pohybu jako důsledek současného životního stylu

V dnešním stále více přetechnizovaném světě ubývá pro člověka přirozená nutnost náročné fyzické práce jako nezbytnost přežití, jak tomu bylo v minulosti, a stále ještě je mimo nejmodernější státy světa, kam patří i Česká republika. Tato skutečnost, na první pohled velice příjemná, ale velice zrádná, může mít závažné negativní důsledky na celou moderní společnost. I když jsou stále populárnější nejrůznější adrenalinové pohybové aktivity, jako např. bungee jumping, seskoky padákem, jde spíše jen o jednorázové akce, které pravidelnou pohybovou činnost nemohou nahradit. Stejně tak stále masověji přibývající fitcentra, případně bowlingové sály, nemohou nahradit pohyb v přírodním prostředí pod volnou oblohou.

Chůzi, naši základní pohybovou činnost, nahrazuje stále rychlejší rozvoj automobilismu. I pro dříve každodenní běžné práce, jako je sečení, sekání či řezání, používáme stále důmyslnější stroje, které minimalizují jak výdej energie, tak i rozsah nezbytných pohybových dovedností. Rutinní domácí práce přebírají důmyslné automaty a roboty. Přirozená nezbytnost pohybu a náročné fyzické pracovní aktivity mizí. Lidé většinu času prožijí v sedavém zaměstnání a dopravních prostředcích, volný čas pak sledováním televize nebo na nejrůznějších sociálních sítích. Důsledkem tohoto všeobecně rozšířeného způsobu života dnešní populace je nedostatek pohybu se závažnými dopady na jedince i celou společnost. Zdatnost populace se snižuje. Ta byla dříve chápána v souvislosti se schopností celoživotně těžce fyzicky pracovat a dostát nárokům všeobecné branné povinnosti. Dnes hlavně ve vztahu ke zdraví, jako preferované hodnotě v dnešní společnosti. Známý je také fakt, že až 80 % populace trápí bolesti zad, jako přímý důsledek hypokineze a jednostranného sedavého zaměstnání. Průvodním jevem je i všeobecný nárůst nadváhy i života ohrožující obezity, a to již u dětí na základní škole. K základním projevům člověka patří pohybové aktivity samovolné, pracovní i organizované.

Stále bychom měli mít na paměti, že účinky pohybových aktivit mohou mít a také velmi často mají celostní dopad na člověka. Mohou jej formovat jak z pohledu biologického, tak i sociálně psychologického. (Bunc, 2010, str. 8)

2.1.1 Pohyb

„Základním problémem současnosti je stále se zvyšující deficit pohybového zatížení, které už v průměru kleslo pod biologickou potřebu. Pro podstatnou část naší populace není nedostatečný pohybový režim důsledkem jejich pohybové nezpůsobilosti, ale spíše důsledkem jejich pohodlnosti a nedostatku potřebných informací.“ Malá, Bunc, Malý et al (2010, str. 162).

Naše společnost si v poslední době uvědomuje rizika plynoucí z nedostatku pohybových aktivit dětí, mládeže i dospělých, sedavého způsobu zaměstnání spolu s řadou záporných jevů nynější doby. Ukazuje se, že problém není ani tak špatná dostupnost či neznalost vhodných pohybových aktivit, zdravotních nebezpečí plynoucích z nízké pohybové aktivity a výhod odpovídající pohybové aktivity. Problémem je však chybějící ochota lidí změnit zaběhlé způsoby života a do svého denního režimu zařadit vhodné pohybové aktivity. Základní podmínkou úspěšné změny je tedy motivace. (Marcus a Forsyth, 2010, str. 213)

- *Pohyb jako zdravotní prevence*

„Prevence je soubor sociálních a zdravotních opatření s cílem předcházet poškození zdraví, vzniku nemocí a trvalých následků z nich.“ Kraus et al (2005, str. 650).

Pohybová aktivita má velký význam pro emocionální ladění člověka. Lidé, kteří cvičí, mají zvýšený pocit sebedůvěry, snadněji se vyrovnávají s obavami a stresem denního života a jsou méně agresivní. Lépe se vyrovnávají s každodenními úkoly díky dobré koordinaci a zvýšené pracovní kapacitě. Je známé, že pravidelné cvičení upravuje odchylky nálad a snižuje depresi spolu s neopodstatněnými obavami,

kterými člověk může trpět. Pravidelný pohyb je mnohdy vhodnější na navozování nových pozitivních myšlenek na místo neutěšených než častěji vyhledávané a doporučované účinky relaxačních technik. Kombinace psychoterapie s pravidelnou pohybovou aktivitou se stále více osvědčuje u těžkých depresí. „Příčinou těchto pozitivních změn v chování trénujícího člověka jsou změny, ke kterým dochází v jeho mozku. Fyzicky aktivní člověk má vyšší produkci některých nervových přenašečů a modulátorů, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti.“ Takový člověk si pak na takovou tvorbu zvykne, a když na delší dobu pohybovou aktivitu přeruší, zjišťuje, že mu pravidelný pohyb schází. (Stejskal, 2004, str. 12)

V knize *Vůle ke zdravému životu* Kubíčková (1996, str. 15 - 17) mluví o pohybu jako o základní potřebě každého živého člověka. Pohyb může být oceňován jako předpoklad zdraví i jako prostředník spokojeného životního pocitu, zvláště je-li uskutečňován s pozorností a spontánně. „Nezáleží na tom, zda jde o pohyb volní či samovolný, řízený nebo spouštěný, vždy je funkcí složitého hybného systému. Je vnímán nejen pohybovým smyslem, ale i smyslem polohovým, hmatem a zrakem. Je řízen a regulován kinestetickou pamětí a inteligencí, které korespondují s pohybovými centry v kůře mozkové, v míše, v mozkovém kmeni a v mezimozku. Volní pohyb je spojen s čelní kůrou mozku, kam jdou i vstupy z prostoru pod ní, z emocionálního mozku v limbickém systému. Proto má soustředěné prožívání pohybu vztah k duševní pohodě. V limbickém systému se jako odezva na libé pocity produkují zvláštní látky typu hormonů, zvané endorfiny. Jde o látky, zvané peptidy o více aminokyselinách, které působí na snížení bolesti a na zlepšení nálady a také ovlivňují funkce žláz s vnitřní sekrecí. Produkce a cirkulace těchto látek se děje velmi pomalu a jejich účinky přetrvávají, proto mohou ti jedinci, kteří si aspoň 1x týdně s chutí zacvičí, prožívat citovou pohodu a svěžest i několik dní.“ (Kubíčková, 1996, str. 16-17)

Chtěla bych zmínit, že i Stejskal (2004, str. 12, 22) hovoří o pravidelném cvičení v souvislosti se silnou motivací zlepšit kvalitu života. Dobré zdraví s tělesnou a duševní pohodou, které získáme na základě pravidelného cvičení, se projeví nejen

ve spokojenosti stárnoucí populace, ale i v jejím ekonomickém zabezpečení. Stejskal rovněž hovoří o pravidelném cvičení, které zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů a úponových svalových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost a klidové napětí svalu. Při tělesné práci trénovaný člověk využívá lépe zásobních tuků spolu se šetřením zásobními cukry, kterých má lidský organismus relativní nedostatek.

- ***Výhody tělesných cvičení***, volně přeloženo ze studie *Physical activity, healthy lifestyle*:

- zlepšení krevního oběhu
- posílení srdeční svaloviny
- zlepšení výkonu imunitního systému zvýšeným počtem červených krvinek a to zejména lymfocytů a polymorfonukleárů
- stimulace produkce beta-endorfinů v mozku
- zvýšení aktivity protinádorových NK (natur killer) buněk
- zvětšení kapacity plic
- zlepšení trávení a stimulace střevní činnosti se sníženou produkcí plynů a zácpy
- vývoj svalové síly
- zpomalení procesu stárnutí
- umožnění řádného spánku po celou noc

Bogdan, Zamora, Balint et al (2008).

Přirozená pohybová aktivita (obvyklá, ustálená) spolu s pravidelným cvičením jsou s přiměřeným příjmem energie nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nejméně náročným ochranným, často i léčebným, prostředkem většiny neinfekčních onemocnění. „Bylo prokázáno, že dlouhodobá pohybová aktivita také prodlužuje lidský život a snižuje úmrtnost na onemocnění spojená se sedavým životním stylem. Předpis pohybové aktivity je stejně důležitý a seriózní jako předpis léku,

neboť proměnlivost reakce i dlouhodobé adaptace na pohybovou aktivitu je ovlivněná řadou faktorů (dědičnost, věk, pohlaví, zdravotní stav, trénovanost, intenzita zatížení, trvání, frekvence a druh cvičení, délka intervence atd.)“ Stejskal (2004, str. 12).

Z toho plyne, že chceme-li dosáhnout zvýšení tělesné zdatnosti a zdravého životního stylu, musí v našem každodenním životě převažovat aktivní životní styl nad pasivním. Zdatnost lze získat jedině pravidelnou a dlouhodobou pohybovou aktivitou.

2.1.2 Hypokinéza

S hypokinézou úzce souvisí fyzická inaktivita (nečinnost). Chronická inaktivita je fyziologicky nenormální. Náš organismus přestane správně fungovat, když množství tělesné aktivity v našem životě klesne pod určitou „historicky normální hladinu“. Fyzická inaktivita zkracuje délku lidského života, snižuje kvalitu života a významně omezuje naši funkční samostatnost. Pribiš (2008, str. 42).

Hypokinéza (nedostatek tělesného pohybu) je pro lidské tělo přímo katastrofální. Lidský organismus je totiž k pohybu nejenom geneticky uzpůsoben, ale i předurčen. Pokud organismus není dostatečně užíván například vlivem sedavého způsobu života, nadměrným užíváním dopravy ani žádnou fyzickou aktivitou, pak tato skutečnost vede k nečinnosti s ubývající svalovinou a s nadměrným nárůstem tukové tkáně. Nárůst váhy je jednou z významných příčin změn ve smyslu výkonnosti, zvyšující se únavnosti a úbytku fyzické a psychické kondice. K tomu se přidávají další potíže, v první řadě ve formě psychosomatických (bolesti zad, špatné svalové držení a napětí těla apod.), se všemi důsledky těchto patologií. Ze studie *Problém obezity z pohledu WHO* od Vomelové, Vomely, Hanzlové (2008).

Moderní doba s sebou přinesla nejen nedostatek pohybu, ale i nezájem o pohyb. Takovýto způsob života vede každého k rozporu mezi jeho vrozeným sklonem k pohybu a skutečným pohybovým režimem. Všichni lidé se narodili pro pohyb, ale na místo toho, aby přirozený pohyb využívali co nejvíce, spíše se vozí

v nejrůznějších dopravních prostředcích. Po celý den, ať už ve škole, v práci nebo i ve svém volném čase setrváváme vsedě, popřípadě vestoje. „Máme výrazně omezenou aktivní svalovou práci a činnost dalších orgánů a systémů, bez nichž by pohyb nebyl možný, a které vlastně tvoří pohybový systém v nejširším slova smyslu (muskuloskeletální aparát, neuromuskulární řídicí systém, neuroendokrinní systém, energetický metabolismus, transportní systém – oběhový a dýchací systém, metabolismus vody a minerálů aj.)“ Novotný (2009, str. 36).

- ***Rizika sedavého způsobu života***, volně přeloženo ze studie *Physical activity, healthy lifestyle*:

- srdeční choroby
- hypertenze (zvýšený krevní tlak) – může být také rizikovým faktorem pro onemocnění srdce
- rakovina tlustého střeva – je třikrát vyšší než u lidí s aktivním životním stylem
- cukrovka druhého typu
- nízká hustota kostí, která vede k řidnutí kostí (osteoporóza)

Stručně řečeno obezita představuje rizikový faktor pro vznik rakoviny, diabetu, hypertenze a osteoartrózy. U starých lidí způsobuje sedavý způsob života ztrátu sil a ohebnosti, které jsou nezbytné pro plnění každodenních životních aktivit, ale také pro jejich nezávislost na druhých spolu s jejich duševním zdravím. Bogdan, Zamora, Balint et al (2008).

2.1.3 „Civilizační nemoci“

„Označují se tak nejen srdečně cévní nemoci a zhoubné nádory, ale dále i obezita, hypertenze, alergie, zubní kaz, cukrovka, artritidy, astma, osteoporóza, žlučové i ledvinové kameny, migréna, menstruační i prostatické potíže, předčasné stárnutí, deprese, Alzheimerova nemoc a mnohé další. Jde o nemoci,

v jejichž etiologii a prevenci, diagnostice, terapii i rehabilitaci hraje významnou roli životní prostředí a životní styl lidí, přičemž rozhodující pro konečný zdravotní výsledek jsou faktory sociální. (Holčík, 2009, str. 6)“

Naopak Stejskal (2004, str. 11) ve své knize *Proč a jak se zdravě hýbat* termín „civilizační nemoci“ nepoužívá, protože dle něho nevystihuje podstatu věci. Za zhoršení zdravotního stavu podle něho nemůže technický pokrok spojený s civilizací, ale naopak lidé, kteří výhod civilizace nesprávně využívají. Pro používá spíše poněkud kostrbatý, avšak všeobecně akceptovaný název „hromadná neinfekční onemocnění“. Trpí jimi velké množství populace a šíří se jako epidemie infekce, i když infekční nejsou.

- ***Obezita***

Dá se říci, že dnes je jednoznačně nejčastější civilizační chorobou na světě. Až výbušný nárůst poměru počtu nemocných obezitou k počtu obyvatel celého světa je pro nás více než velkým varováním. Zvýšený počet nově se vyskytujících případů tohoto onemocnění spolu se závažnými komplikacemi, socioekonomickými souvislostmi, sníženou kvalitou života a v neposlední řadě také zvýšenou úmrtností obézní populace řadí toto onemocnění mezi závažné celosvětové zdravotní problémy civilizované společnosti. Převzato z článku *Obezita*. (Zeman, 2009, str. 119)

Obezita je syndrom charakterizovaný nadměrným hromaděním energetických zásob ve formě tělesného tuku. Obezita je projevem dlouhodobě pozitivní energetické bilance – nepoměrem mezi příjmem energie potravou a spotřebou (výdejem) energie (na straně jedné stravování a na straně druhé pokles fyzické práce). Bez ohledu na měřítko estetická, která jsou do jisté míry podmíněna kulturně – historicky, znamená obezita nejenom nadbytek tukové tkáně, která zvyšuje zdravotní rizika, ale zkracuje i očekávanou dobu života. (Maruna, 2009, str. 309)

- ***Energetická rovnováha mezi kalorickým příjmem a výdejem energie,***
Mandelová (2006).

- kalorický příjem nižší než výdej = negativní rovnováha (spotřeba zásob)
- kalorický příjem je vyšší než výdej = pozitivní rovnováha (ukládání energie)

O poklesu pohybových aktivit u všech věkových kategorií a vzestupu nadváhy spolu s obezitou u dětí píše i Bunc (2010, str. 12), který považuje za základní příčinu vzestupu nadváhy a obezity dětí významný úbytek pohybových aktivit, které u nich tvoří podstatnou část energetického výdeje. Jak dále píše, za poslední dvě desetiletí je doložené snížení uskutečněných pohybových aktivit, bez ohledu na věk a pohlaví, cca o 30 %.

„Obezitu/nadváhu vnímáme v dnešní době jako pandemii charakteru šestého nejzávažnějšího globálního zdravotního problému lidstva. Jen za posledních pět dekad přejídání zabilo více osob, než všechny dohromady vedené války až do dneška. Počet obézních vzrůstá. Přitom víme, že počet obézních, u nichž je nadváha způsobená základním metabolickým onemocněním (porucha funkce nadledvin, štítné žlázy, hypofýzy, jater apod.), stejně jako ovlivnění metabolismu jedince medikací (vedlejší účinky některých léků: psychofarmaka, kortikosteroidy aj.) není v této pandemii významnějšího rozsahu.“ (Vomelová, Vomela, Hanzlová, 2008)

Pro označení rozpětí váhy jsou používány termíny nadváha a obezita. Jedná se o takovou váhu, která překračuje hranice zdravé tělesné hmotnosti. Definice obezity může znít: „obezita je stav nadměrného ukládání tuku a to v takové míře, která vede ke změně zdravotního stavu postiženého jedince“. (Vomelová, Vomela, Hanzlová, 2008)

2.1.4 Životní styl

„Pojem životní styl označuje komplex psaných a nepsaných norem a indentifikačních vzorů, souhrn životních podmínek, na které lidé berou ohled

ve vzájemných vztazích a chování. Podoba životního stylu je ovlivněna životním cyklem, společenskými rolemi, tradicí. Výrazný životní styl může přejít v subkulturu (kultura dílčí skupiny, která se více nebo méně odlišuje od převládající, většinové a „oficiální“ kultury).“ Jandourek (2001, str. 243).

Základy životního stylu se utvářejí již v dětství, a to ať už individuálním vlivem, ze strany rodiny anebo společnosti. Pohybový režim spolu s pohybovou aktivitou je součástí životního stylu. „Účinky pohybových aktivit mohou být bezprostřední, krátkodobé (zlepšená či zhoršená biopsychická zdatnost a odolnost), ale i relativně trvalé a někdy i časově odložené (hodnotový systém, vytvoření trvale aktivního životního stylu aj).“ Rychtecký (2006, str. 7).

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

2.1.5 Aktivní životní styl

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

2.1.6 Zdravý životní styl

Ve studii, *Physical activity, healthy lifestyle* (Bogdan, Zamora, Balint et al 2008) volně přeloženo, autoři mluví o fyzické aktivitě a sportu jako o nezbytnosti pro každodenní zdraví a pohodlí. Tyto dvě složky představují hlavní složky zdravého životního stylu. Vědecké výzkumy ukázaly, že praktikování pravidelných tělesných cvičení a zdravého životního stylu nabízí všem lidem, bez ohledu na věk a sociální podmínky, vysokou úroveň ochrany zdraví spolu s tělesnými, duševními a sociálními výhodami. Fořt (2005, str. 20) dokonce uvádí, že původ více než 60 % všech onemocnění má za následek špatný výživový styl.

Holčík v článku *Civilizace, hodnoty, zdraví a zdravotní problémy* zmiňuje dnes již klasicky známou definici Světové zdravotnické organizace (WHO), která říká, že: „zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“ Dále píše: „běžně se uvádí, že zdraví je jedním z důležitých předpokladů plného, plodného a skutečně kvalitního lidského života.“ (Holčík, 2009, str. 9)

Nesmíme opomínat ani na potřebu duchovní pohody. Zdraví je náš přirozený stav spolu s duchovní pohodou, která vystihuje stav, ve kterém člověk cítí v každém okamžiku své bytí, ale i radost a chuť do života. Toto vše je smyslem pro naplnění

a vědomí harmonie s vesmírem, který nás obklopuje. Stav, ve kterém se člověk vždy cítí mladý, plný života a šťastný. (Chopra, 1996, str. 15)

Kubíčková (1996, str. 9) k tomu dodává: „Převzeme-li odpovědnost za vlastní život včetně zdraví, probudíme tím automaticky úctu k životu svému i všech tvorů a bytostí. Péče o zdravý život je proto všelidským mravním úkolem této doby.

2.2 Veslování jako prostředek řešení hypokineze

Většina z nás se s veslováním již setkala. Známe jej z rekreačních pobytů, kdy jsme si zapůjčili loďku. Málokdo ale ví, jak obrovský rozdíl je veslovat na závodní veslařské lodi. Zatímco při rekreačním veslování na lodičkách využíváme jen horní končetiny, v lepším případě i svalstvo trupu, při veslování na závodní lodi zatěžujeme i svalstvo dolních končetin. Závodní loď je méně stabilní, klade tedy vysoké nároky na rovnováhu a koordinaci. V práci se zaměřuji právě na veslování na závodních veslařských lodích, na kterých respondenti v kurzech trénují. Účastníci, kteří se pro tento druh pohybové aktivity rozhodnou, mají zájem trávit volný čas na čerstvém vzduchu, ale i snahu se neustále zlepšovat. Často také v kurzech nachází podobně smýšlející lidi, se kterými si rozumí. Veslování je kolektivní sport. Výjimku tvoří individuální disciplína - skif (jednomístná loď). K této disciplíně se však dostávají až po dlouhodobějším, u někoho i víceletém tréninku.

Závodní veslování je dle mezinárodních standardů FISA rozděleno do věkových kategorií:

Tabulka č. 1 Kategorie ve veteránském veslování

A	minimální věk 27 let nebo více
B	průměrný věk 36 let nebo více
C	průměrný věk 43 let nebo více
D	průměrný věk 50 let nebo více
E	průměrný věk 55 let nebo více
F	průměrný věk 60 let nebo více
G	průměrný věk 65 let nebo více
H	průměrný věk 70 let nebo více
I	průměrný věk 75 let nebo více
J	průměrný věk 80 let nebo více

Veslař smí závodit jako masters veslař od začátku roku, ve kterém dosáhne věk 27 let. Je zařazen v určené věkové kategorii od 1. ledna kalendářního roku, v němž dosáhl dolního limitu, až do 31. prosince kalendářního roku, ve kterém dosáhl horního věkového limitu. Český veslařský svaz (2012, str. 17).

2.2.1 Sporty v přírodě

Veslování se řadí mezi sporty v přírodě, kdy dává lidem možnost utéci z rušného velkoměsta k vodní hladině obestřené přírodou, kde mohou relaxovat, ale i výkonnostně se zlepšovat. V posledních letech je čím dál tím oblíbenější a jeho popularita u široké veřejnosti stále stoupá. Je to v důsledku stále se častěji objevujících ergometrů ve fitness centrech, ale i narůstající potřebě lidí si duševně odpočinout od stresu po celodenní práci.

„Sporty v přírodě provádíme pod širým nebem. Jsou to sporty, které nevyžadují sportovní haly a tělocvičny. Inklinuje k nim stále více lidí, pociťujících nedostatek pohybu a trpících nezdravým způsobem života. Mnohá sportovní odvětví, původně vázaná na přírodní prostředí, se nyní uskutečňují na umělých kanálech, umělých drahách a v různě upraveném prostředí. Smyslem pohybové aktivity v přírodě je zlepšování kondice, zdraví a z hlediska psychohygieny i zábava a radost z pohybu. Při dobré přípravě sportovec vnímá estetické podněty vnějšího prostředí. Zájemce o vodní sporty přitahuje prostředí řek a vodních nádrží.“ Vyškovský et al (1993, str. 24).

2.2.2 Charakteristika veslování

Veslování je všestranný vytrvalostně silový cyklický sport. Z fyziologického hlediska jde u něho o střednědobou zátěž, kdy vydatně zaměstnává hlavní svalové skupiny. Podle spotřeby energie během prováděného pohybu patří k těžším sportům. Rozvíjí kapacitu plic a posiluje srdce. Vyškovský et al (1993, str. 44).

„Veslování patří mezi silově vytrvalostní sporty s vysokou technickou náročností. Při výkonu jsou zapojeny svalové partie paží, trupu a zásluhou pohybového sedátka i nohou.“ Louka et al (2010, str. 116).

Pro veslování je charakteristický ladný pohyb, vysoká úroveň vytrvalosti a duševní disciplína, která je vyžadována pro závodění spolu s pokojným a poklidným prostředím řek a jezer. Veslování je také známé pro jeho vybavení. Krátké, úzké konstrukce lodí sestavené pomocí směsi moderních a starých technologií. Volně přeloženo od Dyer-Bennet, Townes, Trevithick (1996, str. 818).

2.2.3 Veslaři

Veslaři nacházejí svou úroveň. Mohou si vybrat buďto pomalé tempo, užívajíc si slastný klid tiché vody, východ slunce, ptáky a kouzelně vytvořené chomáčky mlhy nad hladinou. Nebo si mohou vybrat bolest a vyčerpání ze závodu. Tempo, které vyžaduje vysokou úroveň vytrvalosti. V jakékoliv úrovni sdílejí spojení těla a mysli, která se odehrává v proměnlivém prostředí vody a jejich nálad. Sdílejí výzvu dosáhnouti precizní práce, která je naladěna na zbytek těla nebo na zbytek čtyřčlenné nebo osmičlenné posádky. Spojili své mysli a svá těla, aby poslali úzké a křehké lodě proti větru, vlnám, studenému dešti a mlze. A tak děkují, protože i přes ty nejtěžší úrovně je veslování k tělu vřelé. Nejsou tam žádné škuby nebo nárazy, proto je tento sport populární i u seniorů. Veslování je vhodné pro kterýkoliv věk.

Ve Spojených státech se běžně učí na středních a vysokých školách, kde se vytvářejí skupiny po čtyřech nebo osmi veslujících, zatímco v Evropě je přístup k tomuto sportu zprostředkováván spíše přes kluby, kde lidé začínají samostatně. Veslování často lidé opouštějí kvůli nastartování své pracovní kariéry nebo při zakládání rodiny, jelikož je to veliký závazek. Znovu ho však nacházejí ve 40 – 50 ti letech jako skifaři. Mnoho výborných veslařů nezačne s veslováním dříve jak v tomto věku, někdy dokonce až v 60 ti letech, kdy zjišťují, že veslování jim přináší větší psychickou i fyzickou odměnu než tenis, golf nebo běh.

Volně přeloženo z *Encyclopedia of world sport: from ancient times to the present* od Dyer-Bennet, Townes, Trevithick (1996, str. 823).

2.2.4 Turistika na vodě

„Vodní turistika je v podstatě putování na lodi – pramice, kánoe, kajak, veslice či nafukovací člun (raft), po vodě, spojené obvykle s tábořením a pobytem v přírodě. Je kombinací turistiky a vodáckého sportu, jež se vzájemně prolínají a doplňují. Vodní turistika vznikla v druhé polovině 19. století, z touhy lidí po návratu k přírodě. Význam vodní turistiky je především rekreační a výchovný. Promítá se zde význam sportovní a zdravotní. Provozováním vodní turistiky můžeme zlepšit nejen sílu a rovnováhu, ale i obratnost a pohotovost. Učí překonávat nejrůznější překážky, vede ke spolupráci a samostatnosti. Vzhledem k trendům ve světě zaujímá tato forma turistiky, co se týče oblíbenosti v České republice jedno z předních míst. Rekreační veslování má značnou tradici především v Anglii, Holandsku, Německu a Francii. Využívány jsou robustnější a méně vratké tzv. gigové lodě.“
Louka et al (2010, str. 28).

Chtěla bych ještě zmínit, proč je pohyb v přírodním prostředí pod volnou oblohou pro lidský organismus vhodnější před pohybovými aktivitami v uzavřených prostorech – budovách. V článku *Nezdravé budovy mohou i zabít* uvádí autorka následující: Vzduch v uzavřených místnostech, bytech a kancelářích bývá totiž doslova až desetkrát toxičtější než ovzduší na ulici a až stokrát znečištěnější než vzduch v přírodě. Prachové mikročástice, smog, chemické výpary z umělých hmot a nábytku, bakterie, viry, spory plísní, výkaly všudypřítomných roztočů, to vše se v uzavřených prostorech koncentruje. Největší část škodlivin přitom proniká do těla právě plícemi. Přes tenoučku plicní sliznici totiž profiltrujeme neuvěřitelných 75 000 litrů vzduchu denně. Jak autorka již zmínila, v takovém prostředí jsou ničeny negativní lehké ionty, jejichž optimální počet v dýchací zóně člověka je 1 000 – 1 500 v cm³. Klimatizované místnosti jich mají 0 – 100, moře a les 1 000 – 5 000, po bouřce je v ovzduší 50 000 a více negativních lehkých iontů. Březová (2011).

3 Cíl práce

Shrnout názory a pocity lidí, kteří se odhodlali ke sportovnímu veslování v pozdějším věku a vliv tohoto rozhodnutí na jejich zdraví, tělesnou a psychickou zdatnost. Zjistit, co účastníky kurzů k veslování přivedlo, zdali mají zájem pokračovat ve veslování i v seniorském věku či ambice porovnávat svoji výkonnost ve veteránských soutěžích. Za tímto účelem byly zhotoveny dvě ankety. Pro sportovce a zodpovědné trenéry. Touto cestou byly zjišťovány postoje daných skupin ke kondičnímu veslování. Výsledky byly vzájemně porovnány.

3.1 Hypotézy

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

3.2 Úkoly

- prostudovat odborné písemnosti týkající se studované problematiky
- zhotovit ankety zjišťující danou problematiku
- distribuovat ankety
- vyhodnotit ankety a zjištěné výsledky interpretovat
- zjištěné informace zavést do tabulek
- interpretovat výsledky a formulovat závěry

4 Metodika výzkumu

4.1 Charakteristika respondentů

Pro svůj výzkum jsem si zvolila za cílovou skupinu dospělé v produktivním věku, kteří se vydávají do pražských loděnic za účelem veslování vyzkoušet jako vhodnou pohybovou aktivitu. V mnoha případech tito lidé po skončení kurzu nadále u veslování setrvávají a někteří i aktivně začnou závodit ve veteránských kategoriích.

Účastníci kurzů i jejich zodpovědní trenéři byli ze dvou pražských oddílů:

- veslařský oddíl Bohemians Praha,
- veslařský klub Smíchov.

Podle získaných informací od zodpovědných trenérů je momentálně ve Veslařském oddíle Bohemians Praha 20 účastníků kurzů kondičního veslování, ve Veslařském klubu Smíchov 60. Z celkového počtu 80 účastníků dotazník vyplnilo 25 respondentů. Návratnost z celkového počtu kondičních veslařů je tedy okolo 31 %.

Výzkum jsem prováděla v červenci a srpnu 2012 pomocí ankety v pražských veslařských oddílech s účastníky kurzů veslování pro dospělé a jejich zodpovědnými trenéry, kteří odpovídali na otázky ohledně problematiky veslování dospělých. Respondenti z řad účastníků kurzů byli ve věku od 21 do 78 let, z toho bylo 16 mužů a 9 žen. Odpovídali na 17 anketních otázek, kdy první dvě otázky se týkaly jejich pohlaví a věku. Průměrný věk respondentů byl 39 let. Anketu vyplnili 4 trenéři. Dva trenéři byli z Veslařského oddílu Bohemians Praha a dva z Veslařského klubu Smíchov.

4.2 Charakteristika použitých metod

Pro výzkum byla použita metoda ankety o sedmnácti a šesti otázkách. Všechny otázky, až na jednu polouzavřenou v anketním šetření pro absolventy kurzů, byly uzavřené, dichotomické.

Uzavřené otázky mají řadu výhod:

- jednoduché vyplnění odpovědí
- nasměrování respondenta na to, co mě zajímá
- snadné zpracování získaných dat.

Anketní odpovědi účastníků kurzů veslování pro dospělé jsou v práci prezentovány ve formě relativních četností. Dotazník byl pilotován na dvou respondentech. Bylo ověřováno, zda jsou otázky srozumitelné a pochopitelné a zda neumožňují nejednoznačný výklad. Zhotovené anketní dotazníky jsou k nahlédnutí v Přílohách.

4.3 Organizace výzkumu

Anketu jsem sestavila osobně na základě stanovených hypotéz a výzkumných otázek a poté ji konzultovala s Prof. Ing. V. Buncem, CSc.

V anketě pro účastníky kurzů veslování otázky zjišťují, zda účastníci kurzů veslovali po krátkou dobu již v mládí, anebo začali až v dospělosti. Jestli je přivedl k veslování nedostatek fyzického pohybu a mají sedavé zaměstnání nebo fyzicky náročné a zda měli nějaké zdravotní problémy předtím, než začali s veslováním, případně jaké. Pocítili-li nějaké zlepšení po fyzické i psychické stránce či chtějí dále veslovat. Zda chodí na loděnici pravidelně jednou týdně anebo dochází vícekrát v týdnu a zda mají zájem porovnávat svoji výkonnost se svými vrstevníky nebo již dokonce začali závodit ve veteránské kategorii a chtěli by i nadále pokračovat

ve veslování až do seniorského věku. Poslední otázka se týkala společenské stránky veslování, zda je pro ně důležitá spolu s klubovým životem v oddíle.

Zodpovědní trenéři odpovídali ve své anketě na otázky, zda lze v základním kurzu zvládnout základy veslování, jestli se liší nácvik veslařské techniky v dospělém věku od výcviku mládeže nebo zdali se mohou zájemci po absolvování kurzu dále zdokonalovat pod trenérským vedením. Jestli jsou nově příchozí pozitivně vnímáni dlouholetými členy oddílu a zda mají oddíly zájem o kondiční veslování dospělých. Poslední otázka se týkala finanční stránky a to ve smyslu, zda může tato kategorie veslařů zlepšit finanční situaci oddílu.

Na vyplnění měli respondenti dobu jednoho měsíce, jelikož jejich zkontaktování jsem musela vést přes jejich trenéry. U některých vytížených respondentů jsem pro co největší usnadnění vyplnění zhotovila anketu v elektronické podobě na webových stránkách. Anketu jsem se snažila sestavit tak, aby byla pro všechny účastníky kurzu veslování srozumitelná a kladené otázky za sebou logicky navazovaly.

Takto sestavená anketa se dá použít i po nějaké době a tím vlastně zjistit a porovnat, zda se např. zvýší % lidí, kteří se rozhodnou pro veslování jako pohybovou aktivitu v důsledku sedavé práce spolu s nedostatkem fyzické práce.

4.4 Limity práce

Výsledky byly získány ze dvou pražských loděnic. Výběr respondentů byl účelný. Průzkum nemá reprezentativní výběr, jelikož zhotovená anketa byla dobrovolná. Také již zmíněná návratnost je okolo 31 %, proto se získané výsledky nedají zcela zobecnit na veškeré účastníky obou loděnic ani na všechny veslaře. Celkem bylo do výzkumu zahrnuto šestnáct mužů a devět žen se čtyřmi trenéry. Tyto hodnoty jsou pro bakalářskou práci dostačující, protože zatím mapují zájem veřejnosti o kondiční veslování a výsledky poskytují vhled do motivace veslařů.

5 Výsledky – veslování dospělých

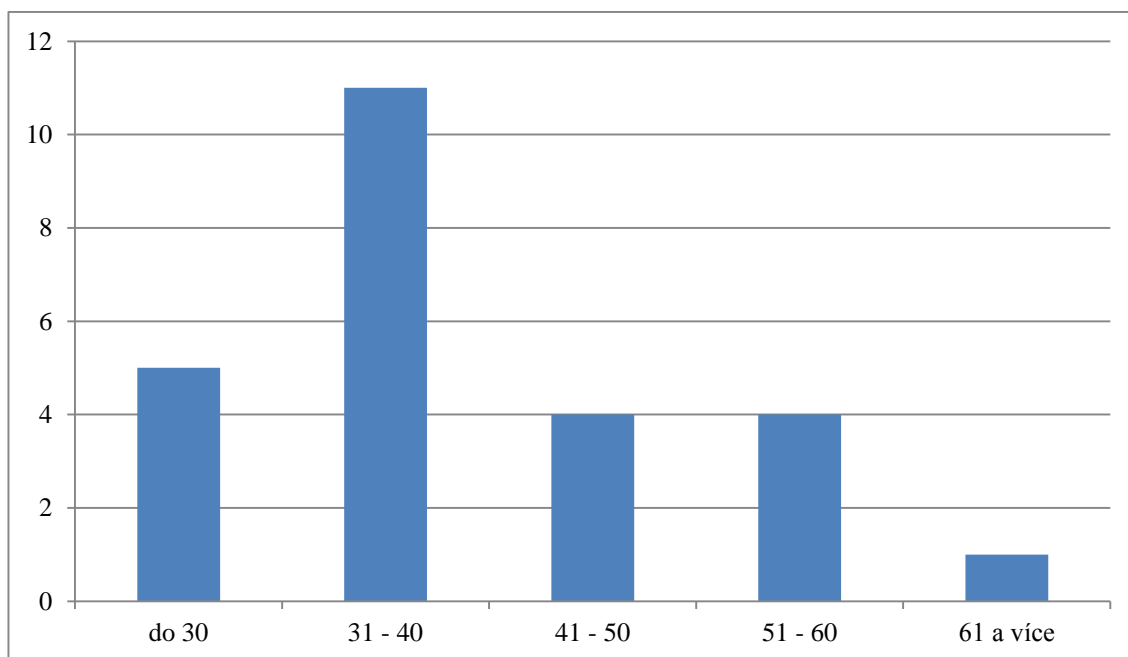
5.1 Hodnocení výsledků

Hodnocení výsledků veslování dospělých je ve verbální podobě podle aktuálního subjektivního pocitu účastníků kurzů veslování, ať už se otázky týkaly psychické nebo fyzické oblasti jejich každodenního života. Kompletní sebrané údaje jsou uvedeny v Příloze č. 3: Tabulková příloha.

Tabulka č. 2: Vyhodnocená vybraná statistická data (procenta, N=25).

číslo otázky	Otázka	ANO [%]	NE [%]
1	Veslovali jste již v dorosteneckém věku?	44	56
2	Začali jste s veslováním až v dospělosti?	56	44
3	Přivedl Vás k veslování nedostatek fyzického pohybu?	44	56
4	Máte sedavé zaměstnání?	84	16
5	Máte fyzicky náročné zaměstnání?	24	76
6	Měli jste nějaké zdravotní problémy předtím, než jste začali s veslováním?	16	84
7	Cítíte se nyní lépe po fyzické stránce?	100	0
8	Cítíte se lépe po psychické stránce?	100	0
9	Máte zájem dále veslovat?	100	0
10	Docházíte na loděnici pravidelně?	92	8
11	Trénujete pravidelně alespoň dvakrát týdně?	68	32
12	Máte zájem porovnávat svoji výkonnost se svými vrstevníky?	52	48
13	Začali jste závodit ve veteránské kategorii?	56	44
14	Chcete pokračovat i v seniorském věku?	96	4
15	Je pro Vás důležitá i společenská stránka veslování a klubový život v oddíle?	84	16

Graf č. 1: Věk účastníků kurzů veslování pro dospělé (absolutní četnosti, N=25).



- Na otázku č. 1: Odpovědělo 44 % respondentů ANO. Z toho vyplývá, že vyšší počet respondentů neměl do té doby žádnou zkušenost s veslováním.
- Na otázku č. 2: Otázka č. 2 souvisí s otázkou č. 1. Je otázkou kontrolní a ověřuje tedy správnost otázky předchozí, případně zpřesňuje informace poskytované respondenty.
- Na otázku č. 3: Odpovědělo 44 % respondentů ANO. Z této otázky je patrné, že více jak polovina respondentů je sportovně aktivní.
- Na otázku č. 4: Odpovědělo 84 % respondentů ANO. Takové zjištění je alarmující, protože ukazuje skutečnost, že čím dál tím více lidí sedí po celý den v práci.
- Na otázku č. 5: Odpovědělo 24 % respondentů ANO. Dá se říci, že tito lidé, kteří nemají fyzicky náročné zaměstnání, hledají sport, který je ve smyslu provedení pohybu fyzicky náročný. Tím veslování je.

- Na otázku č. 6: Odpovědělo 16 % respondentů ANO. Jednalo se o čtyři účastníky. Tři z nich uvedli, že měli bolesti pohybového ústrojí a jeden respondent k tomu ještě z nabídky uvedl psychický stres. Průzkum naznačuje, že s veslováním začínají téměř zdraví, vyrovnaní lidé.
- Na otázku č. 7: Odpovědělo 100 % respondentů ANO.
- Na otázku č. 8: Odpovědělo 100 % respondentů ANO. Veslování je pro lidskou psychiku výborný sport, protože k tréninkům dochází na vodě. Je to tedy pohyb v přírodě, kdy naše myšlenky mohou v klidu relaxovat ať už v rušném městě nebo na umělých přehradách a nádržích.
- Na otázku č. 9: Odpovědělo 100 % respondentů ANO. Z průzkumu je patrné, že veslování na dotazované působí v kladném slova smyslu.
- Na otázku č. 10: Odpovědělo 92 % respondentů ANO. Je vidět, že se účastníci pro tento sport v přírodě nadchli a na loděnice se rádi vrací.
- Na otázku č. 11: Odpovědělo 68 % respondentů ANO. To znamená, že sedmnáct respondentů z dvaceti pěti dochází na loděnici, alespoň dvakrát týdně.
- Na otázku č. 12: Odpovědělo 52 % respondentů ANO. Kdy porovnávat svoji výkonnost se svými vrstevníky má zájem třináct účastníků a dvanáct účastníků nemá.
- Na otázku č. 13: Odpovědělo 56 % respondentů ANO. Tato otázka vyplývá z otázky č. 12. Z průzkumu je patrné, že kdo má zájem o porovnávání své výkonnosti s ostatními začal i závodit. To se netýká respondentů, kteří ještě nespádají do veteránské kategorie, ale do seniorů. Je zajímavé, že šest respondentů nemá zájem porovnávat svoji výkonnost mezi sebou i když aktivně závodí ve veteránské kategorii.
- Na otázku č. 14: Odpovědělo 96 % respondentů ANO.
- Na otázku č. 15: Odpovědělo 84 % respondentů ANO.

6 Výsledky veslování dospělých z pohledu trenérů

6.1 Sebraná statistická data

Tabulka č. 3: Souhrnná data z obou oddílů.

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

ANO = souhlas, NE = nesouhlas

6.2 Hodnocení výsledků

Hodnocení výsledků veslování dospělých z pohledu trenérů je také ve verbální formě. Trenéři vyjadřovali své zkušenosti, názory a postřehy, získané z tréninkové skupiny kondičních veslařů.

Na otázku č. 1: Lze v základním kurzu zvládnout základy veslování, odpověděli všichni trenéři shodně ano. Trenér A z Veslařského oddílu Bohemians Praha k tomu dodává, že někteří účastníci ani po absolvování kurzu nejsou schopni jet tak, aby se zadýchali a zpotili. Leda tak strachy z možnosti koupání, kdyby se náhodou převrátili.

Na otázku č. 2: Liší se nácvik veslařské techniky v dospělém věku od výcviku mládeže, odpověděli opět všichni dotazovaní trenéři shodně ano. V úplném prvopočátku je nácvik techniky u obou skupin stejný. Trenér A z Veslařského oddílu Bohemians Praha zmiňuje, že dospělým jde dát větší prostor pro samostatnost.

Na otázku č. 3: Mohou se zájemci po absolvování kurzu dále zdokonalovat pod trenérským vedením, odpověděli opět všichni dotazovaní trenéři ano. Ve Veslařském oddíle Bohemians Praha se dají zaplatit lekce nad rámec kurzu, který obsahuje 10 lekcí. Ve Veslařském klubu Smíchov se kurz skládá z 12 lekcí, kdy lekce navíc ve formě techniky na vodě se taktéž platí.

Na otázku č. 4: Jsou nově příchozí pozitivně vnímáni dlouholetými členy oddílu, odpověděl trenér B z Veslařského oddílu Bohemians Praha, že si nevšiml, že by účastníci někomu vadili. Naopak trenér A ze stejné loděnice má názor takový, že tito lidé se pro odlišnost v čase tréninku s ostatními členy oddílu většinou nestihnou ani seznámit. Trenéři C a D z Veslařského klubu Smíchov shodně uvádí, že nově příchozí jsou z velké části v jejich loděnici negativně vnímáni. V prvopočátku u nich kondiční veslování dospělých nebylo organizované, účastníkům se nevěnovalo

moc pozornosti a následkem toho se ničil lodní materiál. Toto chování pochopitelně členům klubu a aktivním závodníkům vadilo a velké části dodnes vadí. Většina účastníků se o lodě a lodní materiál nestará a dohled nad nimi by musela vykonávat třetí osoba, kterou zatím k dispozici nemají.

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

Na otázku č. 6: Může tato kategorie veslařů zlepšit finanční situaci oddílu, odpověděli opět tři ze čtyř trenérů ano. Trenér A z Veslařského oddílu Bohemians Praha zmiňuje, že oddílové příspěvky tak akorát pokryjí náklady. Loděnice však vítá, když se objeví mezi kondičními veslaři osoba finančně dobře situovaná, která je ochotná loděnici sponzorovat či osoba pro loděnici jinak prospěšná. Ve Veslařském klubu Smíchov zavedli pro účastníky kurzů oddílové příspěvky, kdy jejich povinností je zaplatit si úvodní kurz o 12 lekcích. Z toho jim plyne do oddílové kasy nemalá částka z každého nového kondičního veslaře, kterou ukládají do fondu oprav nebo z ní nakoupí nové lodě pro své závodníky. Jako bonus, který hodnotím velice kladně, koupili z peněz ve zmíněném fondu oprav závodní dvojskif (dvojmístná loď) na velmi vysoké úrovni. Kondiční veslaři, kteří měli zájem o koupi, se složili na polovinu ceny, druhou dodal oddíl. A tak nyní mohou chodit na loď, o kterou se i sami starají a váží si jí, protože se na ní složili. K tomu dostali k dispozici opravené tři starší skify (jednomístné lodě) a dva dvojskify. Někteří kondiční veslaři se dokonce i sami zajímají o nepoužívané lodě, které koupí, opraví a mají je pouze k vlastnímu používání.

7 Diskuze

Anketního šetření veslování dospělých, které bylo vedeno s dvaceti pěti respondenty, se zúčastnilo šestnáct mužů a devět žen. Průměrný věk respondentů byl 39 let. Věkové rozmezí bylo od 21 do 78 let.

Z dvaceti pěti oslovených nám jedenáct účastníků (44 %) uvedlo, že veslování provozovalo již v dorosteneckém věku. Naopak zbylých čtrnáct respondentů (56 %) začalo s veslováním až v dospělosti. Jedenáct účastníků (44%) přivedl k veslování nedostatek fyzického pohybu, kdy dvacet jedna (84 %) má sedavé zaměstnání a pouze šest (24 %) má zaměstnání fyzicky náročné. Takové zjištění je alarmující, protože ukazuje skutečnost, že čím dál tím více lidí sedí po celý den v práci. Zdravotní problémy předtím, než začali s veslováním, měli čtyři respondenti (16%). Tři z nich uvedli bolesti pohybového ústrojí, jeden respondent k tomu ještě uvedl psychický stres. Výzkum naznačuje, že s veslováním začínají téměř zdraví, vyrovnaní lidé. Na loděnici dochází dvacet tři účastníků (92 %) pravidelně, kdy alespoň dvakrát týdně jich trénuje sedmnáct (68 %). Zájem porovnávat svoji výkonnost se svými vrstevníky má třináct respondentů (52 %) a čtrnáct (56 %) začalo závodit ve veteránské kategorii. V seniorském věku chce pokračovat dvacet čtyři respondentů (96%). Je možné, že muž, který odpověděl ne, nepočítá s praktikováním veslování do vysokého věku, ač v ostatních otázkách odpověděl, že se cítí lépe jak po fyzické, tak po psychické stránce a má zájem dále veslovat. Pro dvacet jedna účastníků (84%) je důležitá i společenská stránka veslování a klubový život v oddíle.

Všichni kondiční veslaři ve třech otázkách: *Cítíte se nyní lépe po fyzické stránce?*, *Cítíte se lépe po psychické stránce?*, *Máte zájem dále veslovat?*, hodnotili subjektivně ano. Účastníci neveslují na rekreačních lodích, tzv. gigové lodě, které jsou široké a populární hlavně v Anglii, Holandsku, Německu a Francii, ale na závodních veslařských lodích staršího typu, které jsou svým profilem daleko užší a vratší a kladou tedy vysoké nároky na rovnováhu a koordinaci. Za zmínění stojí sedmaosmdesátiletá žena, která se i v těchto letech aktivně zúčastňuje veteránských závodů. Z jejích odpovědí je patrné, že si tuto pohybovou aktivitu ne zvolila za účelem porovnávání své výkonnosti s ostatními vrstevníky, ale pro pocit soudržnosti a party lidí, ke které se věkově přidala.

První hypotéza se potvrdila. Z průzkumu je patrné, že se všichni účastníci cítí lépe po psychické stránce. Na loděnici pravidelně dochází dvacet tři účastníků, kdy sedmnáct z nich trénuje alespoň dvakrát týdně.

Druhá hypotéza se také potvrdila. Z uvedených odpovědí vyplývá, že všichni účastníci se cítí lépe po fyzické stránce a až na jednoho respondenta mají zájem s veslováním pokračovat v seniorském věku. Pro dvacet jedna účastníků je důležitá společenská stránka veslování a klubový život oddíle.

Limitem práce je počet účastníků, kteří se anketního šetření zúčastnili. Ve vzorku se také objevili lidé, kteří již měli předchozí zkušenost s veslováním. Stále se prohlubující deficit pohybu však dává v budoucnosti možnost zvolit veslování jako vhodnou pohybovou aktivitu, kdy cílem většiny není závodění. Někteří lidé se vydávají do veslařských loděnic po předchozí zkušenosti s veslařskými ergometry, které si vyzkoušeli v nejrůznějších fitness centrech, anebo si je dokonce pořídili do své domácnosti za účelem zvyšování své tělesné zdatnosti. Jsou tedy i takoví lidé, kteří nemají zájem jezdit na veslařských lodích, ale naopak pravidelně využívají veslařských ergometrů. Pro veslování se lze prakticky rozhodnout v kterémkoli věku, nesmíme ale opomenout důkladnou lékařskou prohlídku pro náročnost zátěže na oběhový systém, kterou je nutné absolvovat před samotným zahájením. Je také důležité během nácviku opakovaně konzultovat techniku se zodpovědným trenérem pro vyvarování se naučení špatných pohybových vzorců, které by našemu zdraví více škodily, než prospívaly. Způsob přístupu k veslování je na zodpovědnosti každého praktikujícího účastníka.

Takto sestavená anketa se dá rozšířit a použít i po nějaké době a tím vlastně zjistit a porovnat, zda se např. zvýší % lidí, kteří se rozhodnou pro veslování jako pohybovou aktivitu v důsledku sedavé práce spolu s nedostatkem fyzické práce. Dalo by se také pracovat s vybraným vzorkem testovaných, bez předchozí zkušenosti s veslováním, kteří by se po určité době opakovaně zúčastňovali kondičního testování ve formě závodu na vzdálenost 1000 m na skifu (jednomístná loď). Tato vzdálenost

se jezdí ve všech veteránských kategoriích. U nich by se pozorovalo zlepšení a schopnost ujet zmíněnou vzdálenost. Vhodným doplněním kondičních testů by byly kvalitativní rozhovory se sledovanými veslaři, které by poskytly vhled do subjektivního vnímání přínosů veslování.

Z vyhodnocení výzkumu veslování dospělých z pohledu trenérů je patrné, že v loděnici Veslařského klubu Smíchov se snaží o lepší organizaci kondičních veslařů spolu s poskytnutím lodí, které jsou určené přímo jim. Veslařský klub Smíchov je daleko lépe finančně zajištěn než Veslařský oddíl Bohemians Praha. Tato skutečnost jim na jednu stranu usnadňuje daleko lepší materiální zajištění pro účastníky kurzů oproti druhému oddílu, na druhou stranu není možné posoudit, zda rychle narůstající počet kondičních veslařů nebude v budoucnosti dělat rozbroje mezi ostatními členy klubu. Kapacity loděnic jsou sice značné, ale ne neomezené. Počet šedesát kondičních veslařů, který mi uvedli, stále narůstá a představuje velkou skupinu lidí, o kterou se musí trenéři starat do té doby, než jsou sami schopni individuálně trénovat. Ve Veslařském oddíle Bohemians Praha organizace účastníků trochu pokulhává, prostory jsou však daleko větší než v druhém klubu a kondiční veslaři se tak nepletou mezi aktivní závodníky. Počet dvaceti docházejících je sice daleko menší, ale jsem toho názoru, že takovému počtu se dá z trenérského pohledu daleko více věnovat než počtu vyššímu.

V krátkosti zmíním charakteristiku situace kondičního veslování v Austrálii, která je vyspělou veslařskou zemí. Poznatky jsou z oblasti Sydney od trenéra A z Veslařského oddílu Bohemians Praha. Stát se v této oblasti kondičním veslařem a dostat se do některé loděnice, která by nebyla přímo školní (součást tělocviku), je velice obtížné. Je až šedesát čekatelů na členství od lidí v produktivním věku, kteří by rádi s veslováním začali, ale zatím nemohou. Veslování v takto vyspělých veslařských zemích je velice prestižní, ale i otázkou peněz, kdy je velmi obtížné se v dospělosti dostat do pevně uzavřeného kolektivu. Loděnice jsou plně obsazené a čekatel se stane členem jedině tehdy, pokud se někdo rozhodne vzdát svého členství nebo je okolnostmi donucen se ho vzdát (vážné onemocnění, trvalé fyzické postižení, úmrtí). Někteří kondiční veslaři mají své soukromé lodě, jiní využívají oddílových.

Mají napůl trenéra, který je zastřešuje. Jsou všech výkonnostních úrovní. Když se tedy rozhodnou pro veslování až v dospělém věku, základy techniky je učí buď kamarádi, rodinní příslušníci nebo si dokonce platí soukromého trenéra. Klub jim trenéra neorganizuje, sami si ho zařizují. Je zajímavé, že kvůli větru, ale i zaměstnání, na loděnici dochází časně zrána, kdy od pěti do sedmi pouze odjíždějí od plata (místo, kde se nasedá na loď) a od sedmi do půl deváté přistávají a odebírají se do práce. Tímto systémem zabraňují kolizím, které by neustálým příjížděním a odjížděním od plata mohly vzniknout. Tento způsob umožňuje plynulý provoz, kdy nedochází ke zbytečným ztrátám času.

Způsob vedení kondičního veslování u nás má ještě co zlepšovat především co do organizace účastníků kurzů v tréninkových časech aktivních závodníků, ale i v adekvátním poskytování lodních materiálů, které využívají při výcviku. Dalším mínusem jsou v některých loděnicích malé prostory, které jsou nedostatečné jak na vnitřní trénování, ale i ve smyslu sociálního zázemí. Na druhé straně rozhodnutí některých pražských veslařských loděnic tento druh pohybové aktivity podporovat, byl dobrým rozhodnutím, protože umožňuje aktivní odpočinek a únik z rušného velkoměsta pro ty, kteří o ni mají zájem. Ze získaných dat vyplývá, že veslování zvyšuje tělesnou zdatnost a přispívá ke zdravému životnímu stylu.

8 Závěr

V získaných výsledcích účastníci, kteří subjektivně odpovídali na anketní šetření, vyjádřili spokojenost s veslováním. V průzkumu uvedli, že se jednoznačně cítí lépe fyzicky, rovněž také uvádějí psychickou pohodu a i nadále chtějí s veslováním pokračovat. U dotazované skupiny lze veslování využít při řešení nedostatku pohybu ve věkovém rozmezí od 21 do 78 let. Stále se prohlubující deficit pohybu dává v budoucnosti možnost zvolit veslování jako vhodnou pohybovou aktivitu, kdy hlavním cílem není závodění.

Z odpovědí zodpovědných trenérů veslování také vyplývá, že veslařské oddíly utvářejí podmínky pro kondiční veslování a řeší tak svůj dlouhodobý deficit finančních prostředků. Problematiku kondičního veslování lze dále rozšířit o výzkum s vybraným vzorkem testovaných, bez předchozí zkušenosti s veslováním, kteří by se po určité době opakovaně zúčastňovali kondičního testování. Vhodným doplněním kondičních testů by byly kvalitativní rozhovory se sledovanými veslaři, které by poskytly vhled do subjektivního vnímání přínosů veslování.

Seznam literatury

BOGDAN, V. et al. Physical activity, healthy lifestyle. In: BLAHUTKOVÁ, Marie. *Sport a kvalita života 2008. Sborník abstrakt mezinárodní konference konané 6.–7. listopadu 2008 v Brně*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2008, s. 20. ISBN 978-80-210-4716-7.

BŘEZOVÁ, K. Nezdravé budovy mohou i zabíjet. *Vaše věc* [online]. 27. 5. 2011 [cit. 2012-08-20]. Dostupné z: <http://www.vasevec.cz/blogy/nezdrave-budovy-mohou-i-zabijet%E2%80%A6>

BUNC, V. Aktivní životní styl dětí a mládeže jako determinant jejich zdatnosti a tělesného složení. In: *Studia Kinanthropologica*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, 2008 roč. 9, č. 1, s. 20, 21. ISSN 1213-2101.

BUNC, V. Aktivní životní styl jako prostředek ovlivnění nadváhy a obezity dětí – chlapců. *Česká kinantropologie*. Praha: Česká kinantropologická společnost, 2010, roč. 14, č. 3. ISSN 1211-9261.

BUNC, V. Aktivní životní styl v biosociálním kontextu. *Česká kinantropologie*. Praha: Česká kinantropologická společnost, 2010, roč. 14, č. 3. ISSN 1211-9261.

DYER-BENNET, B., J. TOWNES a A. TREVITHICK. *Encyclopedia of world sport: from ancient times to the present*. 1. vyd. Santa Barbara, California: ABC - CLIO, 1996, s. 818, 823. ISBN 0-874-36-819-7.

FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005, s. 20. ISBN 80-247-1057-9.

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

CHOPRA, D. *Cesty ke zdraví*. 1. vyd. Plzeň: Mustang, 1996, s. 15. ISBN 80-7191-094-5.

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

KRAUS, J. et al. *Nový akademický slovník cizích slov*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005, s. 650. ISBN 80-200-1351-2.

KUBÍČKOVÁ, M. *Vůle ke zdravému životu*. 1. vyd. Praha: ONYX, 1996, s. 9, 15 - 17. ISBN 80-85-228-37-8.

LOUKA, O. et al. *Základy turistiky a sportů v přírodě*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2010, s. 28, 116. ISBN 978-80-7414-302-1.

MALÁ, L., V. BUNC, T. MALÝ, F. et al. Netuková hmota a jej složky ako predpoklad pohybovej intervencie. *Česká kinantropologie*. Praha: Česká kinantropologická společnost, 2010, roč. 14, č. 3. ISSN 1211-9261.

MANDELOVÁ, L. Fyziologie výživy. In: [online]. 15. 9. 2006 [cit. 2012-12-02]. Dostupné z: http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js06/t031/Fyziologie_vyzivy_1_prednaska2006.pdf

MARCUS, B. a L. FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. *Česká kinantropologie*. Praha: Česká kinantropologická společnost, 2010, roč. 14, č. 3. ISSN 1211-9261.

NEČAS, E. et al. *Obecná patologická fyziologie*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2009, s. 309. ISBN 978-80-246-1688-9.

NOVOTNÝ, J. Hypokineze. DOLINA, J. et al. *Civilizace a nemoci*. 1. vyd. Praha: FUTURA Praha, 2009, s. 36. ISBN 978-80-86844-53-4.

PRIBIŠ, Peter. Příliš vysoká cena fyzické inaktivity. *Practicus* [online]. 2008, roč. 7, č. 8, s. 42, 43 [cit. 2012-12-02]. ISSN 1213-8711. Dostupné z: <http://web.practicus.eu/sites/cz/Archive/practicus08-08.pdf>

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

Řády závodního veslování: Českého veslařského svazu. 2. vyd. Praha: Český veslařský svaz, 2012, s. 17. ISBN 978-80-7376-045-8.

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

VOMELOVÁ, N., J. VOMELA a J. HANZLOVÁ. Obezita - základní pojmy. In: BLAHUTKOVÁ, Marie. *Sport a kvalita života 2008. Sborník abstrakt mezinárodní konference konané 6.–7. listopadu 2008 v Brně*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2008, s. 173. ISBN 978-80-210-4716-7.

VOMELOVÁ, N., J. VOMELA a J. HANZLOVÁ. Problém obezity z pohledu WHO. In: BLAHUTKOVÁ, Marie. *Sport a kvalita života 2008. Sborník abstrakt mezinárodní konference konané 6.–7. listopadu 2008 v Brně*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2008, s. 174. ISBN 978-80-210-4716-7.

VYŠKOVSKÝ, J. et al. *Hry a sporty v přírodě*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita Brno, Pedagogická fakulta, 1993, s. 24, 44. ISBN 80-210-0784-2.

ZEMAN, D. Obezita. DOLINA, J. et al *Civilizace a nemoci*. 1. vyd. Praha: FUTURA
Praha, 2009, s. 119. ISBN 978-80-86844-53-4.

Přílohy

Seznam příloh

<i>Příloha č. 1: Vzor ankety pro trenéry</i>	I
<i>Příloha č. 2: Vzor ankety pro absolventy kurzů veslování dospělých</i>	II
<i>Příloha č. 3: Tabulková příloha</i>	III

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Kristýna Kyselá, studentka 3. ročníku TVS
Anketa pro potřeby bakalářské práce

Prosím o vyplnění ankety, kterou zjišťuji, jaký máte názor z pohledu trenéra na kondiční veslování jako pohybové aktivity dospělých. Jedná se o několik otázek, které zaberou 5 - 10 minut. Celá anketa je zcela anonymní.

Hodně zdaru při vyplňování dotazníku. **Vhodnou odpověď zakřížkujte do políčka.**

Lze v základním kurzu zvládnout základy veslování? ANO NE

Liší se nácvik veslařské techniky v dospělém věku od výcviku mládeže?
ANO NE

Mohou se zájemci po absolvování kurzu dále zdokonalovat pod trenérským vedením? ANO NE

Jsou nově příchozí pozitivně vnímáni dlouholetými členy oddílu? ANO NE

Mají oddíly zájem o kondiční veslování dospělých? ANO NE

Může tato kategorie veslařů zlepšit finanční situaci oddílu? ANO NE

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

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Kristýna Kyselá, studentka 3. ročníku TVS

Anketa pro potřeby bakalářské práce

Prosím o vyplnění ankety, kterou zjišťuji, co Vás přivedlo k veslování a zda jste i nadále u tohoto sportu zůstali. Jedná se o několik otázek, které zaberou 10 minut. Celá anketa je zcela anonymní.

Hodně zdaru při vyplňování dotazníku. **Vhodnou odpověď zakřížkujte do políčka**
 nebo doplňte.

Pohlaví: muž žena

Věk:

Veslovali jste již v dorosteneckém věku? ANO NE

Začali jste s veslováním až v dospělosti? ANO NE

Přivedl Vás k veslování nedostatek fyzického pohybu? ANO NE

Máte sedavé zaměstnání? ANO NE

Máte fyzicky náročné zaměstnání? ANO NE

Měli jste nějaké zdravotní problémy předtím, než jste začali s veslováním?

bolesti pohybového ústrojí psychický stres jiné:

Cítíte se nyní lépe po fyzické stránce? ANO NE

Cítíte se lépe po psychické stránce? ANO NE

Máte zájem dále veslovat? ANO NE

Docházíte na loděnici pravidelně? ANO NE

Trénujete pravidelně alespoň dvakrát týdně? ANO NE

Máte zájem porovnávat svoji výkonnost se svými vrstevníky? ANO NE

Začali jste závodit ve veteránské kategorii? ANO NE

Chcete pokračovat i v seniorském věku? ANO NE

Je pro Vás důležitá i společenská stránka veslování a klubový život v oddíle?
ANO NE

Děkuji za vyplnění a přeji hodně zdaru v dalším veslování.

Příloha č. 2: Vzor ankety pro absolventy kurzů veslování dospělých

Tabulka č. 4: Kompletní data

#	Pohlaví	Věk	Veslovali jste již v dorosteneckém věku?	Začali jste s veslováním až v dospělosti?	Přivedl Vás k veslování nedostatek fyzického pohybu?	Máte sedavé zaměstnání?
1	muž	23	NE	ANO	NE	ANO
2	žena	40	NE	ANO	ANO	ANO
3	žena	36	NE	ANO	NE	ANO
4	muž	31	NE	ANO	ANO	ANO
5	žena	31	NE	ANO	NE	ANO
6	muž	33	NE	ANO	ANO	ANO
7	muž	31	NE	ANO	NE	ANO
8	muž	59	ANO	NE	ANO	ANO
9	muž	30	NE	ANO	NE	ANO
10	žena	31	ANO	NE	NE	ANO
11	muž	59	ANO	NE	NE	ANO
12	muž	25	ANO	NE	ANO	NE
13	žena	39	ANO	NE	ANO	ANO
14	žena	31	ANO	NE	NE	ANO
15	muž	51	ANO	NE	ANO	NE
16	muž	64	ANO	NE	NE	ANO
17	muž	50	ANO	NE	NE	ANO
18	žena	78	ANO	NE	ANO	ANO
19	muž	22	ANO	NE	NE	NE
20	žena	23	NE	ANO	ANO	ANO
21	žena	34	NE	ANO	NE	ANO
22	muž	21	NE	ANO	NE	NE
23	muž	42	NE	ANO	NE	ANO
24	muž	46	NE	ANO	ANO	ANO
25	muž	48	NE	ANO	ANO	ANO

ANO = souhlas, NE = nesouhlas

Příloha č. 3: Tabulková příloha

Tabulka č. 5: Kompletní data

#	Máte fyzicky náročné zaměstnání?	Měli jste nějaké zdravotní problémy předtím, než jste začali s veslováním?	Cítíte se nyní lépe po fyzické stránce?	Cítíte se lépe po psychické stránce?	Máte zájem dále veslovat?	Docházíte na loděnici pravidelně?
1	ANO	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
2	ANO	bolesti pohybového ústrojí, psychický stres	ANO	ANO	ANO	ANO
3	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
4	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
5	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
6	NE	bolesti pohybového ústrojí	ANO	ANO	ANO	ANO
7	NE	NE	ANO	ANO	ANO	NE
8	NE	NE	ANO	ANO	ANO	NE
9	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
10	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
11	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
12	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
13	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
14	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
15	ANO	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
16	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
17	ANO	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
18	ANO	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
19	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
20	ANO	bolesti pohybového ústrojí	ANO	ANO	ANO	ANO
21	NE	bolesti pohybového ústrojí	ANO	ANO	ANO	ANO
22	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
23	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
24	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO
25	NE	NE	ANO	ANO	ANO	ANO

ANO = souhlas, NE = nesouhlas

Tabulka č. 6: Kompletní data

#	Trénujete pravidelně alespoň dvakrát týdně?	Máte zájem porovnávat svoji výkonnost se svými vrstevníky?	Začali jste závodit ve veteránské kategorii?	Chcete pokračovat i v seniorském věku?	Je pro Vás důležitá i společenská stránka veslování a klubový život v oddíle?
1	NE	NE	NE	ANO	NE
2	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
3	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
4	NE	ANO	NE	ANO	ANO
5	NE	NE	NE	ANO	ANO
6	NE	NE	NE	ANO	ANO
7	NE	NE	NE	ANO	NE
8	NE	ANO	NE	ANO	NE
9	NE	NE	NE	NE	NE
10	NE	NE	ANO	ANO	ANO
11	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
12	ANO	ANO	NE	ANO	ANO
13	ANO	NE	ANO	ANO	ANO
14	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
15	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
16	ANO	NE	ANO	ANO	ANO
17	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
18	ANO	NE	ANO	ANO	ANO
19	ANO	ANO	NE	ANO	ANO
20	ANO	NE	NE	ANO	ANO
21	ANO	NE	ANO	ANO	ANO
22	ANO	ANO	NE	ANO	ANO
23	ANO	NE	ANO	ANO	ANO
24	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
25	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO

ANO = souhlas, NE = nesouhlas