

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**MOTIVAČNÍ FAKTORY PLAVCŮ KATEGORIE
MASTERS**

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Jana Janošíková, rekreologie
Vedoucí práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.
Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Bc. Jana Janošíková

Název diplomové práce: Motivační faktory plavců kategorie Masters

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt: Plavání v kategorii Masters patří v současné době k světovým trendům v plaveckých sportech. Závodí se ve věkových kategoriích od 25 - ti let. Výkony se přepočítávají ve vztahu na dosažený čas a věk plavce. Hlavním cílem diplomové práce je zjistit motivační faktory, které nejvíce ovlivňují tréninkovou morálku a závodní činnost plavců veteránských kategorií. Výzkum, který byl proveden u plavců kategorie Masters, prokázal, že motivace je ovlivňována řadou činitelů. Motivační faktory prokazují rozdíly ve věkových kategoriích a jsou diferencovány pohlavím.

Klíčová slova: plavání, veteránské plavání, vývojové etapy, věkové kategorie, motivace, zdraví

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Jana Janošíková

Title of the master thesis: Motivation factors of the Masters category swimmers

Department: Department of Kinanthropology

Supervisor: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D

The year of presentation: 2012

Abstract: The swimming category Masters is currently the worldwide trend in the swimming sport. There are competitions in age categories from 25 years. The results are calculated from the achieved time in relation to the age of the swimmer. The main aim of the master thesis is to define the motivation factors which influence the most the training attitude and the competition action of the veteran categories swimmers. The research, carried out with the Master category swimmers, proved, that the motivation is influenced by a number of impacts. Motivation factors are showing the differences in the age categories and they are distinguished by the gender.

Keywords: swimming, veteran swimming, development stages, age categories, motivation, health

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením doc.
PhDr. Zbyňka Svozila, Ph.D. a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje.

Ve Vsetíně dne 15. 6. 2012

.....

Děkuji doc. PhDr. Zbyňku Svozilovi, Ph.D., vedoucímu diplomové práce, za odborné vedení během zpracování mé práce. Děkuji Dr. Vítězslavu Svozilovi za osobní rozhovory a poskytnutí materiálu ke zpracování tematiky veteránského plavání. Děkuji svému manželovi Petrovi Janošíkovi za podporu během studia.

OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	10
2. 1 Počátky sportovního plavání	10
2. 1. 1 Olympijské hry	10
2. 1. 2 Mezinárodní federace	10
2. 2 Masters plavání.....	11
2. 2. 1 Vznik a vývoj kategorie Masters v plavání ve světě.....	13
2. 2. 2 Vznik a vývoj kategorie Masters v plavání v Česku	14
2. 2. 3 Veteránské kluby	16
2. 2. 4 Základní pojmy vztahující se k Masters plavání.....	16
2. 3 Vývojové etapy dospělého člověka	18
2. 3. 1 Mladá dospělost	19
2. 3. 2 Střední dospělost	19
2. 3. 3 Pozdní dospělost	20
2. 3. 4 Stáří	21
2. 3. 5 Problematika stáří	22
2. 4 Charakteristika věkových kategorií Masters v plavání	23
2. 4. 1 Věková kategorie 25 – 34 let	24
2. 4. 2 Věková kategorie 35 - 44 let	24
2. 4. 3 Věková kategorie 45 – 59 let.....	25
2. 4. 4 Věková kategorie 60 a víc let.....	25
2. 5 Motivace	26
2. 5. 1 Výkonová motivace	27
2. 5. 2 Sociální motivace	28
2. 6 Faktory určující sportovní úspěch	29
2. 7 Zdraví	30
2. 7. 1 Zdravotní účinky plavání	31
3 CÍLE.....	33
4 METODIKA.....	34

4. 1 Organizace a realizace výzkumného šetření	34
4. 2 Studovaný soubor	34
4. 3 Popis výzkumných metod a technik.....	35
5 VÝSLEDKY	37
5. 1 Výsledky všeobecných otázek týkající se plavce kategorie Masters	37
5. 2 Výsledky otázek týkající se motivace.....	44
6 DISKUZE	55
7 ZÁVĚRY	57
8 SOUHRN	58
9 SUMMARY	59
10 REFERENČNÍ SEZNAM.....	61
11 PŘÍLOHY.....	64

1 ÚVOD

„Pohyb je život“ (Aristoteles)

Zdraví je největším bohatstvím každého člověka a prostřednictvím jeho naplňování můžeme prožít plnohodnotný a spokojený život. Současná společnost věnuje nejvíce péče o zdraví dětem a mládeži. Bylo by však žádoucí, aby se zaměřila pozornost i na starší populaci a hledaly se prostředky v péči o zdraví dospělých a seniorů, neboť těchto věkových skupin neustále přibývá. K základním elementům zdraví řadíme zdravý životní styl, jehož součástí je pohybová aktivita. Jejím prostřednictvím lze prodloužit nezávislost starších lidí, zlepšit jejich soběstačnost a pozitivně ovlivnit jejich zdravotní stav. Pohybová činnost by se měla tak stát běžnou součástí života u všech věkových kategorií.

Podle Hodáně (2000, 95) „je pohyb základním způsobem existence člověka, a to nejen jako mechanická lokomoce či prostý projev svalových činností, nýbrž jako výraz existenční potřeby oduševnělého těla“.

Záměrem mé diplomové práce je prezentovat jeden z možných směrů, kterým se mohou ubírat dospělé věkové kategorie. Chtěla bych poukázat na současný světový trend v plaveckých sportech. Jedná se o veteránské plavání a s tím spojené celoživotní závodění.

Plavání je jedno z nejvhodnějších pohybových aktivit pro všechny věkové skupiny obyvatelstva. Osoby středního a vysokého věku, které se pravidelně věnují plavání, jsou velmi vitální. Tato pohybová aktivita plní úkoly spojené s prevencí zdraví, zprostředkovává fyzickou i psychickou relaxaci a regeneraci. Mnozí senioři, kteří pravidelně absolvují pohybové a kondiční programy, prokazují rozdíly mezi kalendářním a biologickým věkem, kdy biologický věk je nižší než kalendářní (Felgrová, 2003).

Cílem magisterské práce je zjistit motivační faktory v plavání u dospělých účastníků. Tyto motivační faktory jsou složité a rozmanité. Motivace je ovlivňována řadou činitelů, která je u každého člověka jiná a v průběhu života se mění. Znalost

motivace může pozitivně ovlivnit účast na tréninkové jednotce a zájem o závodní činnost.

Pokud se dospělí a senioři budou starat o své fyzické a psychické zdraví, mají větší šanci na kvalitní život, v němž nebude převládat smutek a strádání, ale radost, pohyb a prožitek. Tím se do budoucna může změnit i skeptický pohled na stáří a negativní pohled mladší generace na seniory.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Počátky sportovního plavání

Kolébku sportovního plavání se stala Anglie. Počátky sportovního plavání byly spjaty s vytrvalostními výkony. Popud k těmto výkonům dal anglický básník lord Byron, když přeplaval roku 1810 Dardanelskou úžinu. V polovině 60 let 19. století se zakládaly v Londýně první spolky přátel plavání – plavecké kluby. Tím byl dán základ pro soutěžení mezi kluby, studentskými kolejiemi i jednotlivci (Hoch & Černušák et al., 1968).

2.1.1 Olympijské hry

Význam plavání byl oceněn tím, že bylo zařazeno do novodobých Olympijských her konaných v roce 1896 v Athénách. Tehdy se plavala pouze disciplína volný způsob a to na 100, 500 a 1 200 metrů. V dalších letech byl program OH rozšiřován o další plavecké disciplíny. V současné době probíhají plavecké soutěže ve čtyřech plaveckých způsobech – motýl, znak, prsa, kraul.

Muži závodí na OH od roku 1896, ženy se poprvé OH zúčastnily ve Stockholmu roku 1912. V mužských disciplínách byla zřejmá převaha plavců ze zámoří, hlavně z USA. V ženských disciplínách zasahovaly do bojů o vítězství plavkyně Evropy, Dánky, Holanďanky, Maďarčky a Angličanky (Krajíček, 1947).

2.1.2 Mezinárodní federace

Se světovým šířením plaveckých sportů byla v Londýně roku 1908 založena Mezinárodní plavecká federace (Fédération Internationale de Natation – FINA). Tato federace sdružuje národní svazy plaveckých sportů a zastřešuje celosvětové aktivity bazénového plavání, dálkového plavání, skoků do vody, synchronizovaného plavání a vodního póla. Federace má sídlo v švýcarském Lausanne.

Československým amatérským plaveckým svazem byla FINA přijata v roce 1919. Od roku 1993 je Česká republika zastoupena Českým svazem plaveckých sportů.

Hlavním cílem činnosti federace bylo sjednocení pravidel. Od té doby mají mezinárodní plavecké soutěže jednotná pravidla, přijímaná všemi. Mezi další úkoly federace patří např. ověřování světových rekordů a vedení seznamu světových rekordů včetně jeho aktualizace či management plaveckých soutěží na Olympijských hrách. Nedílnou součástí činnosti FINA je i boj proti dopingů (Mauret & Marculescu, 2001).

Roku 1927 byla založena Evropská plavecká liga LEN (Ligue Europeenne de Natation), jejímž prvním předsedou byl zvolen československý zástupce ing. Hauptman.

2.2 Masters plavání

Masters plavání je nejmladší sportovní disciplínou, která byla začleněna do Světové plavecké federace FINA. Kategorie Masters vznikla na základě využití závodního a kondičního plavání. Cílem kondičního plavání je umožnit těm, kteří nemohou nebo nechtějí trénovat mezi aktivními plavci, pokračovat v plavání způsobem, který jim vyhovuje. Tento způsob dává šanci zúčastnit se veteránských závodů i neregistrovaným plavcům. Hlavním smyslem této aktivity je udržení, případně zvýšení tělesné zdatnosti a posílení zdraví účastníků.

Bazénové závodní plavání v kategorii Masters zahrnuje identické disciplíny jednotlivců i štafet jako v klasickém závodním plavání. V polohových závodech pro jednotlivce se plavou čtyři plavecké způsoby v předepsaném pořadí – motýl, znak, prsa, kraul. V polohové štafetě, kterou tvoří vždy čtyři plavci, je pořadí následující – znak, prsa, motýl, kraul.

Tabulka 1. Plavecké disciplíny.

Disciplíny všech věkových kategorií	
volný způsob	50, 100, 200, 400, 800, 1500 m
motýl, znak, prsa	50, 100, 200 m
polohové závody	100, 200, 400 m
štafeta	4 x 50 m volný způsob
štafeta	4 x 50 m polohový závod
smíšená štafeta	4 x 50 m volný způsob (2 muži a 2 ženy)
smíšená štafeta	4 x 50 m polohový závod (2 muži a 2 ženy)

Závody Masters se plavou přímo na čas nebo na „semi(finále)“. Věkové kategorie jsou rozděleny v pětiletých intervalech. Začínají nejmladší kategorií 25 - 29 roků a v pravidelných intervalech jsou odstupňovány až po nejstarší kategorie, např. 75 – 79, 80 – 84 roků. Na některých závodech se vypisuje i kategorie 20 – 24 roků, ale obvykle jen mimo soutěž.

Zařazení štafet do kategorií se provádí na základě součtu roků všech členů štafet. Věkové kategorie štafet začínají součtem 110 – 119, 120 – 159 a pokračují v čtyřicetiletých intervalech. Závody Masters začínají rozplavbami od nejstarší po nejmladší kategorii.

Na mezinárodních závodech je délka tratí od 50 m do 1500 m. Světové rekordy získané v 50 m (olympijských) bazénech jsou známé jako rekordy v dlouhém bazéně, rekordy získané v 25 m bazéně jsou známé jako rekordy v krátkém bazéně.

Plavecké způsoby v kategorii Masters nemají tak ohraničená pravidla plavání jako závodní plavání, kde se závodí dle platných pravidel plavání. Např. u plaveckého způsobu motýl se mohou plavat nohy prsa, u znaku se může plavat soupaž s nohama prsa, atd.

I když jsou rozdíly v pravidlech plavání, neznamená to, že by kategorie Masters zaostávala v technickém vývoji. Každý závodník se v rámci svých možností snaží vyrovnat s novou technikou, a tím zvyšuje svoji individuální výkonnost.

Bodovací systém pro kategorii Masters v plavání vychází z teoretického času a času skutečně zaplavaného.

Teoretický čas se počítá podle vzorce $t = 1 / (v - b \cdot \text{věk})$

t – teoretický čas, v – rychlost pro nulový věk, b – koeficient

Tento vzorec vyjadřuje zhoršování výsledků odvíjejícího se od věku. Teoretický čas je 100% základ a porovnává se s časem dosaženým. Tento poměr je nezbytný pro porovnání výkonů v různých disciplínách a věkových kategoriích (Dr. Svozil, osobní komunikace, 18. 5. 2011).

2. 2. 1 Vznik a vývoj kategorie Masters v plavání ve světě

Masters plavání oficiálně začalo 2. května 1970, kdy kapitán Ranson J. Arthur, lékař námořnictví v San Diegu, po dohodě s Johnem Spannuthem, prezidentem ASCA (Americká asociace plaveckých trenérů), se rozhodl uspořádat I. národní plavecké mistrovství Masters v Amarille. Arthur měl dojem, že by tato motivace byla dostatečně přesvědčivá pro starší plavce k udržení fyzických sil a zdraví. Na prvních dvou mistrovstvích Arthur zapojil tým lékařů, aby vykonali testy před a po plavání. Zjistilo se, že plavání je nejlepším cvičením pro zdraví, nízký cholesterol a cévní choroby. Mnoho dospělých se zapojilo do programu kvůli kontrole váhy, srdeční arytmie, krevního tlaku a problémy se zády. Z důvodu objektivnějšího porovnání se zavedly věkové kategorie 25, 35, a 45 let. Národního mistrovství kategorie Masters v Amarille se zúčastnilo 49 závodníků z jedenácti týmů. Všichni zúčastnění museli být registrováni a mít lékařské potvrzení o zdravotním stavu. V této době existovalo striktní rozdělení na amatéry a profesionály.

Skupina plavců kolem Australana Garyho Stutsela založila v roce 1982 Masters Swimming International – M. S. I. Zpočátku organizoval světové Masters plavání a jejím prvořadým úkolem bylo uspořádat plavecké Mistrovství světa Masters. Členem komise M. S. I. byl po dobu dvou let Čech Dr. Vítězslav Svozil, a to ve funkci regionálního ředitele pro Evropu. M. S. I. nemělo vybudováno žádné postavení, takže s pomocí Tiny Martinové (USA), která pracovala na pravidlech mistrovství USA kategorie Masters v plavání, se vypracovala ústava, stanovy a usnesení. Cílem Masters plavání bylo tedy vytvořit své mistrovství světa a uznávání světových rekordů.

M. S. I. byla založena na podporu fitness, přátelství a porozumění v celosvětovém měřítku. Účelem bylo získat stabilitu pro mezinárodní závody, vzájemnou spolupráci

mezi národními asociacemi a dodržování ucelených a jednotných směrnic pro fungování celosvětové organizace Masters v plavání.

V roce 1985 M. S. I. dospěla k tzv. Pasadenské dohodě. Ta upravuje vztahy mezi mezinárodní plaveckou federací FINA a M. S. I. Členové této komise mohou být jen aktivní plavci Masters. Výsledkem Pasadenské dohody bylo vytvoření společných pravidel FINA a M. S. I., ustanovení technické komise Masters a schválení návrhu, aby se Mistrovství světa v plavání Masters konala pravidelně každé dva roky.

O vznik a vývoj světového Masters v plavání se nejvíce zasloužily státy USA a Austrálie. Předpokládá se, že je to dáno tím, že plavání v těchto zemích zaujímá významné postavení mezi sporty (Košťálová, 2007).

Od skromných začátků v letech 1970 až 1980 tato plavecká disciplína přerostla do celosvětového hnutí. Cílem bylo propagovat přátelství, porozumění a navazování mezinárodních vztahů. Myšlenka pokračovat v plavání po dosažení věku 25 let se postupně rozšířila do celého světa. Mistrovství světa v Itálii v roce 2004 se zúčastnilo 6875 závodníků, což bylo nejvíce z celé historie. Plavci zastupovali 69 zemí a 616 klubů.

Mistrovství světa Masters 2012, které se koná v Itálii v Riccione od 3. do 17. 6. 2012 je XXIV ročníkem mistrovství světa. Představuje sportovní událost s nejvyšším počtem účastníků, kterou organizuje Světová plavecká federace (FINA) a Italská plavecká federace. Závodů se zúčastní 9700 plavců z 80 zemí celého světa. Budou soutěžit v 50 m bazénech. Současně se bude plavat ve vnitřním a venkovním bazénech. Je stanoveno 16 kategorií od 25+ do 95+. Nejstarším plavcem je registrovaný japonský závodník Meiko Nagaoka, který se narodil roku 1914. Mistrovství světa se zúčastní i čeští veteránští plavci (www.finamasters2012.org/default.asp).

2. 2. 2 Vznik a vývoj kategorie Masters v plavání v Česku

Veteránské plavání se u nás rodilo již v 70. letech. Šlo především o snahu bývalých plavců se sejít, zaplavat a popovídat si se svými bývalými soupeři a kamarády. Například v Brně se pravidelně schází bývalí plavci od roku 1972.

První veteránské mistrovství republiky proběhlo v roce 1984 v Brně, kdy byla využita přestávka na řádném Mistrovství republiky v plavání. Veteráni plavali pouze

padesátimetrové disciplíny. Tytéž závody se uskutečnily i o rok později v Praze a sklidily velký úspěch. Konání těchto závodů záviselo na dobré vůli oddílů, které se ujaly organizace. Závodilo se bez finančního přispívání plaveckého svazu. Z tohoto důvodu se sešla koordináční skupina ve složení MUDr. Jaroslav Novák (Plzeň), Dr. Vítězslav Svozil (Brno) a Jiří Veselý (Praha), která začala připravovat samostatnou celostátní veterániádu. Tím začalo organizované veteránské plavání v Česku.

Plavecký svaz bohužel organizátorům veteránského plavání příliš nepřál. Konalo se mnoho sezení a vznikaly první veteránské komise. Tyto aktivity přispěly k tomu, že Český svaz plaveckých sportů vytvořil samostatnou sekci Masters při ČSTV.

Mistrovství republiky v plavání v kategorii Masters se pak pořádalo každý rok, a to i v době, kdy se nevědělo o žádném mezinárodním hnutí.

Pátá veterániáda se pořádala v Plzni v roce 1988. V tomto roce se začaly zaznamenávat československé rekordy všech věkových kategorií mužů i žen, ale pouze z padesátimetrového bazénu.

Na sedmé veterániádě v Pardubicích 1991 se uskutečnila schůze zástupců veteránského plavání, kterou inicioval Plavecký veteránský klub Brno. Mezi účastníky byli např. Ing. Srb, Ing. F. Štochl – Plzeň, doc. Dr. F. Chorvát – Bratislava, J. Kalhous – Pardubice, Ing. Poláček – Ostrava, Řebíčková – Brno, Dr. Vykypělová – Brno, Dr. V. Svozil – Brno. Byla zvolena komise, sjednotila se činnost veteránského plavání a ujasnily se kompetence jednotlivých komisí.

V roce 1993 vznikla v Česku sekce Masters při Českém svazu plaveckých sportů (ČSTV) s rovnoprávnými disciplínami - plavání, skoky do vody, dálkové plavání a synchronizované plavání. Předseda sekce Masters Tomáš Vaverka je členem VV ČSPS (Výkonný výbor českého svazu plaveckých sportů).

První komise vedli střídavě Svozil, Řebíčková, Kalhous. Nyní Masters vede Věra Cívínová a jejími členy jsou Vaverka, Svozil, dále zástupci skoků do vody, dálkového plavání a synchronizovaného plavání.

Sekce zajišťuje každoroční mistrovství ČR v plavání, na jehož uspořádání finančně přispívá ČSTV, pořádá mezinárodní podniky např. Plavecký pětiboj v Brně, Korunní Cup v České Lípě, Memoriál Milana Hlavy v Ústí nad Labem, a další. Dále organizuje účast na mezinárodních závodech v zahraničí včetně ME a MS.

Komise veteránského plavání vydává třikrát ročně Zpravodaj a jednou za rok Ročenku, které obsahují rekordní listinu a celostátní tabulky za daný rok, taktéž tabulky dlouhodobé, dále kalendář soutěží a rozpis závodů (Dr. Svozil, osobní komunikace, 18. 5. 2011).

2. 2. 3 Veteránské kluby

První samostatný veteránský klub byl založen v Brně v roce 1990 a byl pojmenován - Plavecký veteránský klub Brno (PVKBr). Nejlepší oddíly Masters jsou v Praze, Plzni, Ústí nad Labem, v Pardubicích a jinde.

V Česku je zaznamenaných 52 veteránských klubů, z čehož jsou tři samostatné - PVK Brno, NepM Praha, SCHÚ Ústí nad Labem. Ostatní kluby fungují v rámci plaveckých oddílů.

Plavci – senioři si velmi dobře vedou na mezinárodních závodech. Někteří překonali evropské i světové rekordy - Ziegler, Kollros, Šmerda, Machek, Čejka, Svozil. Ti nejlepší zastupují Evropskou plaveckou federaci LEN (Dr. Svozil, osobní komunikace, 18. 5. 2011).

2. 2. 4 Základní pojmy vztahující se k Masters plavání

- **Sport**

Významný dokument, k němuž se Česká republika připojila, je Evropská charta sportu z roku 1993. Ten vymezuje sport následovně: „Sport znamená všechny formy fyzické aktivity, které prostřednictvím náhodné či organizované účasti jsou zaměřeny na vyjádření nebo zlepšování fyzické zdatnosti a mentální pohody, formující přitom sociální vztahy a dosahující výsledky (výkony) v soutěžích všech úrovní“.

Cílem sportu dle Svobody (2007) je dosažení maximálního výkonu s přihlédnutím k možnostem jedince. Snaha o maximální výkon přispívá k rozvoji osobnosti sportovce. Sportovní výkony vycházejí ze somatických, kondičních, technických, taktických a psychických základů výkonů (Dovalil et al., 2002).

Svoboda (2007, 32) zdůrazňuje, že „sport není jen výkon samotný, je mnohem košatější, širší, a proto hovoříme o sportovním životě“. Sport vede k poznání

potřebných vědomostí o sportu, utváří sportovní dovednost, rozvíjí pohybové schopnosti a potřebné návyky a zvyky (životospráva, režim dne, regenerace), reguluje postoje, ovlivňuje interpersonální vztahy a zároveň působí na vlastnosti osobnosti.

Podle Choutky (1984) je sport dobrovolnou zájmovou činností ve volném čase, která je zaměřená na dosahování vysoké výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví. Dále také uvádí, že výkon a výkonnost jsou jedním z nejcharakterističtějších rysů sportu.

Hodáň (1992, 24) sport definuje: „Sport je specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže“.

Vlastní obsah sportu tvoří dvě navzájem úzce propojené oblasti a to soutěž a sportovní trénink.

- **Soutěž**

Účast v soutěžích je pro výkonnostní růst sportovce nezbytná. V soutěžích mohou sportovci své výkony zpevňovat a adaptovat se na vnější vlivy. Počty soutěží u mužů bývají vyšší než u žen. S rostoucím věkem a klesající výkonností sportovců se počty soutěží mírně snižují (Dovalil et al., 2002).

Choutka (1984) považuje soutěž za typický projev sportu poskytující hluboký herní prožitek nejen samotnému sportovci soupeřícímu s ostatními, ale také divákům.

- **Sportovní trénink**

Trénink zajišťuje výkonnostní růst sportovců v dlouhodobém časovém horizontu. Důležité je jeho teoretické zdokonalování, zlepšování podmínek a práce kvalifikovaných trenérů a dalších odborníků (Dovalil et al., 2002).

Choutka (1984, 152) definuje trénink jako „proces, jehož obsah je zaměřen na osvojování a zdokonalování technických prostředků sportovního výkonu“.

„Trénink spočívá ve snaze o změnu stavu sportovce, v plánovitém převádění dosažené trénovanosti ve stav nový, kvantitativně i kvalitativně vyšší“ (Dovalil et al., 2002, 103).

Dle Dovalila et al., (2002, 103) „trénovanost představuje aktuální stav sportovce, který se mění v čase a lze ho ovlivňovat“.

- **Emoce**

Slepička, Hošek & Hátlová (2009, 25) uvádějí: „Prožívání radosti je nezbytnou podmínkou sportování nejen zájmového, ale i profesionálního“. Dále zdůrazňují, že čistě drilovaný, výdělečný nebo rozumový sport bez prvků radostného zaujetí nemá dlouhého trvání.

Sport patrně patří mezi nejemocionálnější zájmové činnosti člověka. Příčinou je především soutěživost sportovních aktivit, která vyvolává bouřlivou emoční dynamiku (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Ve sportu je velmi časté usilování o maximalizaci příjemných prožitků přecházející až v hedonismus (Slepičková, 2001).

Svoboda (2007) uvádí, že nejvýraznější emoce vznikají v nejodpovědnějších momentech a tím vznikají i hluboké mravní city.

2.3 Vývojové etapy dospělého člověka

Dospělost jedince dělíme do několika singulárních etap. V každém z těchto období dochází k vývojovým změnám, které jsou samozřejmě individuální, ale přesto mohou být pro člověka klíčové.

V odborné literatuře se můžeme setkat s odlišným ohraničením jednotlivých věkových kategorií, na jejichž základě byly stanoveny „kritické“ body životního cyklu. Je to dáno rozdílností biologických, psychologických a společenských kritérií (Kuric, 1986). Biologické faktory jsou dány především dědičností, biologickým zráním a celkovým tělesným vývojem. Velký rozdíl mezi jednotlivými kategoriemi můžeme pozorovat bezpochyby také v myšlení, citění i v sociálním chování.

Čeští psychologové - Říčan (2005), Langmeier & Krejčířová (2006), Kuric (1986) v odborné literatuře dělí dospělost do tří až čtyř etap:

- mladá (časná) dospělost - mezi 20 a 30 lety
- střední dospělost - asi do 45 let
- pozdní (starší) dospělost – věk přibližně od 45 do 60 let
- stáří - období raného stáří, 60 - 75 let
období pravého stáří, 75 a více let

2. 3. 1 Mladá dospělost

Mladá dospělost se vztahuje na období od dosažení osobní zralosti až do třiceti let. Základní psychologické funkce jsou plně rozvinuty. V osobnosti probíhá stabilizace temperamentových a charakterových vlastností i emočního prožívání.

Končí závislost na původní rodině, vztahy s rodiči jsou klidnější. U žen dochází v tomto období nejčastěji k uspokojení mateřského instinktu. Muž touží po profesionálním úspěchu a vzestupu.

Je to stádium vrcholné vitality, projevující se nadměrnou aktivitou a silnou tendencí k sebeprosazování. Je to období hledání vlastního zaměření a intimity. Jedinec je právně odpovědný, nese ekonomickou odpovědnost, sociální kontakty jsou široké a snadno se navazují nová přátelství. Intenzivní jsou rovněž vztahy k různým oblastem kultury a sportu. Je to stádium velmi dynamické, expanzivní, s optimistickým výhledem do budoucnosti (Říčan, 2005).

2. 3. 2 Střední dospělost

Střední dospělost je období zhruba mezi třiceti až čtyřiceti pěti lety. V tuto dobu se člověk mění tělesně i duševně velmi pomalu. Začíná pozvolné ubývání svalové síly a zpomaluje se rychlost pohybů. Tělesné stárnutí se po čtyřicátém roce ještě neprojevuje nápadnější změnou výkonnosti, ale často je jeho důsledkem úbytek tělesné atraktivity. Při řešení inteligenčních testů u osob ve věku 30 – 35 let dochází k stabilizaci a později k poklesu schopností, které jsou už ve 40 letech zřetelné.

Z psychologického hlediska jde o vrchol zralosti. Charakter člověka je v tomto období zodpovědnější, emočně stabilnější, pevnější a zásadovější. Zvyšuje se potřeba

činnosti i potřeba smyslu pracovního rozvoje. Čtyřicátníci bývají produktivní, dosahují svého vrcholu jak v profesním postavení, tak v oblasti výdělků. Profesní úspěšnost je jednou z významných oblastí, která potvrzuje osobní kvality a rozhoduje o životní spokojenosti.

Seberealizace této skupiny je patrná i v hledání volnočasových aktivit, které mají větší osobní význam, ale i v hledání stálých sociálních kontaktů. Činnostmi ve volném čase je možné rozvíjet více svůj talent, vyjadřovat své emoce a názory. Mohou také přinášet určité uznání druhých, vyšší status, posilovat zdravý životní styl, odbourávat napětí a stres.

Střední věk je také dobou protikladů – na jedné straně je člověk na vrcholu svých životních sil, na druhé straně si začíná uvědomovat, že přijde první stagnace a úbytek sil. Toto období bývá považováno za vývojově významný mezník. Může docházet ke „krizi středního věku“, která je spojena s pocitem prázdnoty a nesmyslnosti vlastního života. Z toho vyplývá tendence k bilancování, směřující ke změně nebo k lepšímu sebepoznání (Vágnerová, 2007; Langmeier & Krejčířová, 2006).

2. 3. 3 Pozdní dospělost

Věk přibližně od 45 do 60 – 65 let bývá označován jako starší, zralá, pozdní dospělost. Velmi často bývá označován jako období nejzákladnějších krizí.

Začátek této životní fáze bývá lokalizován jako krize středního věku. Rodičům v této době odcházejí děti z domova a pocit „prázdného hnízda“ je pro některé matky i otce trpký. Může to být chápáno ve smyslu, že „už je nikdo nepotřebuje“, a to zvláště u těch rodičů, kteří si kromě výchovy dětí nevytvořili žádné jiné hodnotné životní cíle. V odborné literatuře se však setkáváme i s opačným hodnocením, ve kterém je tento věk charakterizován jako „zlaté období“. Protože po odchodu dětí z domova je rodičům dopřáno více volného času a je na ně nakládáno méně starostí.

V zaměstnání je v tomto období pozorováno u osob několik odlišných vzorců. Část lidí je na vrcholu kariéry, mají vysoké postavení, značný vliv a respekt druhých. Druhá skupina vnímá ovšem práci jako rutinu, bez velkého úsilí a uspokojení.

Na konci tohoto období odchází většina mužů i žen do důchodu. To je výrazná a náhlá změna sociálního zařazení. Změní se náhle náplň denního rozvrhu a okruh sociálních kontaktů, někdy i úroveň životního standardu.

Přátelské vztahy bývají v tomto období méně extenzivní, ale zůstávají zdrojem sociální a emoční podpory. Posiluje se pocit většího porozumění s lidmi stejného věku.

Celková charakteristika této životní etapy je období bilancování. Podle Langmeiera & Krejčířové (2006) jsou hodnoceny výsledky dosavadního života, hledá se odpověď na otázku, zda to, čeho člověk dosáhl, odpovídá očekávání, či nikoliv. Hodnotí se správná řešení i omyly ve volbě povolání, ve výběru životního partnera, ve výchově dětí – tedy v dosažení nejvýznamnějších cílů. Langmeier & Krejčířová (2006, 188) uvádějí: „Pozdní dospělost kriticky zkoumá, zda celý vývoj životních cílů byl správný, nebo ne“.

Většina lidí se v tomto věku cítí zdravá a úmrtnost je stále velmi nízká. Objevují se známky poklesu výkonnosti, ale velmi záleží na množství fyzických cvičení, kterým se člověk věnuje. U lidí pohybově aktivních bývá pokles pohybových schopností méně znatelný. Současně dochází v tomto období ke zpomalení reakcí a mírně se zhoršuje citlivost většiny smyslů, především zraku. Mohou se objevovat příznaky hypertenze a kardiovaskulárních onemocnění. První známky stárnutí se začínají projevovat i na vnějším vzhledu člověka. U žen se dostavuje ukončení reprodukčního období.

„Hlavním problémem starších dospělých je zpomalení tempa při zpracování informací potřebných k porozumění a následnému řešení problému i úbytek flexibility. Úbytek výkonu ovlivňují také výkyvy pozornosti, krátkodobé paměti, a zhoršená efektivnost mechanického učení“ (Vágnerová 2007, 249).

2. 3. 4 Stáří

Stáří je poslední etapou života, bývá označována jako postvývojová, protože byly realizovány všechny schopnosti rozvoje. Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Rané stáří, respektive třetí věk, je obdobím života, v němž dochází ke změnám daným

stárnutím, které ale nemusí být ještě tak veliké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život (Vágnerová, 2007).

Začátek stáří není dán počtem let, ale stavem opotřebení. Je velký rozdíl mezi fyziologickým a chronologickým věkem. Skutečný věk tedy závisí na míře opotřebování psychofyzického organismu.

Citové prožívání se ve stáří stává méně bezprostředním a intenzita emocí se snižuje. Starého člověka už obvykle události tolik nevzrušují a nezaujímou tak snadno jako v dřívějším věku. Nové citové vztahy se navazují obtížně. Manželské vztahy v tomto období sílí a ztráta životního partnera je velmi závažnou událostí (Kuric et al., 1986).

Starší lidé mívají větší sklon k úzkostem a depresím, mění se biologické i psychické potřeby. Zhoršuje se zdravotní stav. Nejčastěji to jsou chronická onemocnění oběhové soustavy a nemoci pohybového ústrojí. Relativně častým problémem je demence.

Velkým problémem pozdního stáří bývá sociální izolovanost a z ní vyplývající samota. Pokles soběstačnosti vede ke zvýšení závislosti na jiných lidech. Očekávání smrti a představa umírání je velmi významným tématem pozdního stáří. Hledání smyslu smrti je stejně náročné jako hledání smyslu života (Vágnerová, 2007).

2. 3. 5 Problematika stáří

Úspěšné stárnutí by mělo odpovídat obecným zásadám duševní hygieny, především v uspořádání si životní náplně, v zachování širšího zájmu, v udržení své fyzické i duševní aktivity, i v udržování pozitivních přátelských vztahů.

Mnozí lidé dožívající se vysokého věku bývají plně soběstační, aktivní a produktivní a bývají i osobně šťastní. Ne však všichni bývají moudří. Tendence k angažovanosti nebo k neangažovanosti je spíše vlastností osobnosti než funkcí věku. Nečinnost je patogenní z tělesného, duševního i sociálního hlediska. Negativní důsledky nečinnosti jsou ve starším věku velmi závažné.

Problematika stáří se tedy v současnosti stává stále závažnějším celospolečenským problémem. Z hlediska demografického vývoje dochází postupně k stárnutí populace vlivem prodloužení délky života. Celospolečenské programy kladou nyní důraz

nikoliv na další prodlužování života, ale na podporu kvality života ve stáří. Zdůrazňovány jsou především principy nezávislosti, seberealizace a důstojnost (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.4 Charakteristika věkových kategorií Masters v plavání

„Plavecké aktivity jsou využitelné bez věkového či zdravotního omezení v celé ontogenezi jedince“ (Čechovská, 1994, 85).

Veteránské aktivity jsou podmíněny relativním zdravím sportovce. Zákon závodníka veterána je: „vše s rozumem, vše s lékařem“. Každý plavec, než se pustí do trénování a závodění by měl znát skutečný stav svého zdraví a skutečnou úroveň své zdatnosti. To se neobejde bez objektivního posouzení lékaře.

„Jsou závodníci, kteří závodí jen občas, trénují jen někdy, jsou závodníci, kteří závodí přímo vášnivě a trénují právě tak. Trénují celoročně, denně, jezdí na soustředění, kde trénují vícefázově, přizpůsobují svému koníčku celý životní režim“ (Felgrová, 2001, 24).

„Výkonnost v dospělosti se příliš nemění, je stabilní, bez velkých výkyvů způsobených věkem. Přestože fyzická kapacita ve druhé polovině dospělosti je již nižší, jedinec nahrazuje tento nedostatek větší zkušeností“ (Vaněk et al., 1984, 78). Vaněk dále podotýká, že v průběhu pozdní dospělosti postupně ovlivňují klesající výkonnost motivační faktory.

Goldsmith (2006) doporučuje deset základních priorit týkající se tréninků a závodění kategorie Masters v plavání. Mezi ty nejdůležitější patří:

- Najít vhodného trenéra – zvyšování odborné přípravy, rychlosti, techniky
- Absolvování plaveckého tréninku dvakrát až třikrát týdně
- Trénink musí obsahovat:
 - rychlost (krátké úseky maximální frekvence)
 - rozvoj vytrvalosti (uvolněné plavání na dlouhé vzdálenosti, nízké intenzity)
 - rozvoj techniky (cvičení a technická práce)

- Ideální je trénovat v pozitivním prostředí, navázat kamarádské vztahy, získat podporu a přátelství
- Každoročně absolvovat prohlídku u sportovního lékaře, zvláště pokud je plavec starší 40 let

2. 4. 1 Věková kategorie 25 – 34 let

Mladší veteráni přibližně do třiceti pěti let mohou trénovat stejně nebo velmi podobně jako dnešní závodníci aktivního věku. Většinou netrénují tak často a v takových objemech, ale intenzitu tréninkového programu zachovávají.

Tito plavci často rekreačně provozují řadu jiných sportů a tak je jejich příprava pestrá. Jejich velkou výhodou je, že těží z tréninkových objemů, kterých docílili v mládí. Technika i styl je relativně moderní. Věkem jsou fyzicky i psychicky ještě dost pružní, aby zkusili aktivně zvládnout i novinky z oblasti techniky, které přebírají ze závodů světových plaveckých hvězd. Tato kategorie má ještě silné vazby s oddílem, s trenéry a většinou se mohou zařadit do tréninku družstva (Felgrová, 2001).

Slepička, Hošek & Hátlová (2009) zdůrazňují, že pohybové činnosti v této věkové kategorii mají převážně výkonový charakter, který přispívá k podání vrcholného výkonu.

2. 4. 2 Věková kategorie 35 - 44 let

Tato věková kategorie má podmínky podstatně náročnější. Okolnosti pro trénink bývají méně vstřícné. Vzhledem k věkovým i zájmovým rozdílům mezi veterány a oddílovými závodníky může docházet různým neshodám. Obsah tréninkových jednotek už neodpovídá potřebám veteránských plavců, je zapotřebí přizpůsobit objem i intenzitu tréninkového programu sobě samému, a tím může docházet k narušování chodu tréninku (Felgrová, 2001).

Slepička, Hošek & Hátlová (2009) toto období charakterizují z pohledu sportovní pohybové činnosti, jako dobu s převážně relaxačním charakterem. Podstatou je

stabilizace a udržování výkonnosti. Postupné snižování organické výkonnosti je nahrazováno osobní zkušeností.

2. 4. 3 Věková kategorie 45 – 59 let

Kategorie osob po věku čtyřiceti pěti let, už potřebuje trénink vyloženě přizpůsobit daným fyzickým potřebám. Problém nastává s místem trénování. Na oddílovém tréninku již mladším závodníkům tato věková kategorie nestačí a v plavání pro veřejnost jim překáží rekreační plavci (Felgrová, 2001). Často bývá obtížné najít partnery, kteří budou spolupracovat v tréninkové jednotce.

Podstatou sportovní pohybové činnosti těchto veteránů je její relaxační a psychohygienický účinek. Tendencí se stává udržování tělesné výkonnosti na nejvyšší možné úrovni (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

2. 4. 4 Věková kategorie 60 a víc let

Narůstá potřeba přizpůsobení tréninkové zátěže fyzickým možnostem. Pravidla i technika plaveckých způsobů prošla vývojem. Plave se jiným způsobem než v mládí závodníka. Závodníci by potřebovali někoho, kdo by jim odborně poradil.

Trénink by měl být usměrňován odborně tak, aby snižující se pohyblivost i síla, co nejméně ovlivňovaly techniku plavce. Intenzita plavání je již rizikový faktor, vyžaduje individuální přístup.

Ideální je, když senior nepřestane sportovat. Pokud musí plavecký trénink z nějakého důvodu přerušit, je dobré, když sportování nepřeruší a zvolí jiný sport. Pokud se stane, že i to je nemožné, měla by být tréninková přestávka co nejkratší a zahájení dalšího tréninku velmi pozvolné, tedy šetrnými metodami (Felgrová, 2001).

Pohybová činnost se zaměřuje na aktivní relaxaci formou cyklické zátěže střední intenzity a slouží k udržování fyzických a psychických kompetencí. Velký význam má sociohygienu prováděná formou společenských setkání (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Má-li být účinek pohybu zřetelný a příznivý, je nutné respektovat specifika stárnoucího organismu, zdravotní stav, faktory motivace a zdatnost seniora. Činnost musí obsahovat radost a spontánní prožitky (Štílec, 2004).

2.5 Motivace

Lidské chování je vědomě či nevědomě zaměřeno na dosažení určitého cíle a jako takové se vyznačuje určitou intenzitou a trváním. V psychologii se tyto procesy, které determinují zaměření, sílu a trvání chování, označují jako motivace. Naopak motiv vyjadřuje obsah uspokojení, které vede k redukci původního motivačního stavu či potřeby. Motiv tak vystihuje psychologický důvod chování. Dalším důležitým termínem je motivování, což je vnější podmět vyvolávající motivaci tím, že aktivuje nějaký motiv (Nakonečný, 2009). Zjednodušeně můžeme říci, že motivace je vnitřní lidský pohon, který je důležitým faktorem pro dosahování cílů a celkovou spokojenost jedince.

„Motivace souvisí s povahou, osobností a postojem k určitým věcem. Jde o vlastnosti a způsoby chování, které jsou spojeny přímo s naší osobou“ (Brenner & Brenner, 2008, 94).

Hošek (1986) uvádí, že není možné motivaci přímo sledovat a měřit, ale musí se vždy nahradit nějakým dílčím ukazatelem.

Setkáváme se názorem, že „čím více motivace, tím lépe“. Hošek (1986) upozorňuje, že zde platí zákon, podle něhož maximálnímu výkonu odpovídá optimální aktivační hladina. Nejvyšší výkony vyžadují střední úroveň aktivace. Příliš intenzivní anebo naopak příliš nízká motivace nepřináší dobré výkony.

Motivy, které vedou ženy a muže ke sportovní pohybové aktivitě bývají rozdílné. Ženy dávají přednost kosmetickým a zdravotním motivům, muži preferují motivy jako je vzrušení, vítězství a výkon. Motivy se mohou lišit ve vztahu k věku, ale i k jiným kritériím (Slepičková, 2000).

Motivy se realizují jako proces chtění. Motivační obsahy vystupují jako zájmy a záliby, ale i postoje, přesvědčení. Mezi motivy v současnosti se zařazují názory, zásady, ideály a hodnotové orientace. Důležitým motivačním pojmem je cíl (Smékal, 2009).

Na dosažení některých cílů vynakládá člověk větší úsilí než na dosažení jiných. Před některými překážkami rezignuje, s některými bojuje (Nakonečný, 1997).

2. 5. 1 Výkonová motivace

Blahutková et al. (2005) uvádí, že podle Abramenkové (1987) výkonová motivace bývá označována jako potřeba subjektu dosahovat úspěchy v různých druzích činností, hlavně při soutěžení s jinými lidmi. Základem výkonové motivace jsou afektivně podbarvené asociace, které spojují prožitky člověka a jeho chování.

Nakonečný (1997, 74) chápe výkonovou motivaci „jako očekávání určitých afektivních změn ve vztahu k dosažení či nedosažení cíle; konkrétně jde o motivační vliv naděje na úspěch a strachu z neúspěchu“.

„Obecně je výkon funkcí schopností a motivace. Chybí-li jedna složka, k výkonu nedojde“ (Blahutková et al., 2005, 37).

Podle teorie výkonová motivace ke sportovní aktivitě vzniká z rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání. Každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obavu z neúspěchu. Z toho plyne, že aktivita zaměřená k velkému sportovnímu výkonu je vždy výslednicí konfliktu mezi dvěma protichůdnými tendencemi, jde o to, která bude převažovat. Vysoce motivovaní lidé preferují mírné riziko. (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Vlastní zdroje výkonové motivace jsou ve faktorech ontogenetického vývoje, dále souvisejí se sociální rolí a situačními vlivy (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Jeden z motivů, který uvádí Slepičková (2000), je dosažení dobrého výkonu nebo zlepšení výkonnosti ve sportovní činnosti. Tyto úspěchy mohou kompenzovat případné pocity neúspěchu z osobního či pracovního života.

Hošek (1986) poukazuje, že je účelné dělit sportovní motivaci na soutěžní a tréninkovou.

- Soutěžní motivace – nepředstavuje většinou takový problém, působí zde motivy sportovního boje a sportovního umístění. Nadměrná soutěživá

motivace je důsledek vysoké odpovědnosti za výkon a často vede k úzkosti a stresu.

- Tréninková motivace – představuje problém nedostatečné motivace u tréninkové aktivity. Hlavní vnitřní pohnutkou je očekávání, že se trénink vyplatí.

2. 5. 2 Sociální motivace

„Nepochybně jedním z nejsilnějších sociálních motivů je snaha po dosažení vysokého společenského statusu a tím i prestiže. Je to snaha spojená se způsobem života a jeho podmínkami v západní kultuře, ovládané soutěživostí a tendencí jít nahoru“ (Nakonečný, 2009, 446).

Nakonečný (2009) dále uvádí, že lidé s nízkým statusem kompenzují společenský handicap tím, že se snaží být aktivními členy různých klubů. Pokud ve svém zaměstnání později postoupí, pak tyto kluby i koníčky opouštějí.

K maximalizaci pocitu pozitivní hodnoty sebe sama může přispívat identifikace s určitými skupinami, což vede k napodobování jejich životního stylu a k převzetí systému hodnot, které jsou pro skupinu charakteristické.

Zdrojem sociální motivace v souvislosti s Masters plaváním mohou být:

- Afiliace – fyzická blízkost, pohledy, vřelé a přátelské odpovědi, být přijímán osobami sobě rovnými a rovnocennými skupinami.
- Dominance – být přijímán jinými lidmi jako vedoucí a být skupinou respektován jako kompetentní, mocný.
- Sebeocení – přijímat od jiných osob souhlas, dostávat od nich projevy úcty, obdivu, obecně dosahovat vlastního sebehodnocení (Nakonečný, 2009).

2.6 Faktory určující sportovní úspěch

Nagy (2010) uvádí faktory určující sportovní úspěch z pohledu neprofesionálních sportovců pravidelně vykonávajících sportovní pohybovou aktivitu.

- Mentální postoje
 - Cíle
 - Touha po dosažení vytýčeného cíle
 - Přístup k tréninku

Podstatné je pozitivní myšlení a zodpovědný přístup, hledání vhodné taktiky a strategie.

- Biologické faktory
 - Genetika – je nejsilnějším faktorem úspěchu ve sportu
 - Zdraví – bez něho není možné se aktivně zapojit do sportovní činnosti
 - Časový harmonogram a denní režim – střídání režimu práce a odpočinku
 - Pravidelný pohyb a trénink – příznivý vliv na fyzickou i psychickou stránku
 - Stravování – má velký vliv na sportovní výkon
 - Zdravotní zodpovědnost – dodržování zásad správného životního stylu

Stejskal (2004) uvádí, že správný životní styl je: 1. odpovídající pohybová aktivita, kdy je zodpovědně zvolena intenzita, trvání a frekvence (při nedodržení může mít negativní vliv na zdraví), 2. optimální energetický příjem, 3. redukce stresu, 4. eliminace zlovyků (alkohol, kouření, drogy, atd.), 5. odpovídající regenerace (dostatek spánku, psychická regenerace)
- Sociální prostředí
 - Trenér – odborná připravenost a zkušenosti
 - Členové vlastního družstva – společné sdílení
 - Podporující rodina – tolerance
 - Fanoušci

- Fyzikální prostředí
 - Vnitřní faktory prostředí – vybavení, pomocí kterého se sport vykonává
 - Vnější faktory prostředí – vše co člověka obklopuje (teplo, vzduch, voda, hluk)

- Ekonomické prostředí
 - Finanční stav – nedostatek může omezovat sportovní aktivity a služby s nimi spojené (vstup na bazén, zájezdy, mezinárodní závody, atd.)
 - Státní podpora sportu – investice napomáhají k rozvoji daného sportovního odvětví
 - Sponzoring – tento způsob financování má ve sportu velkou tradici, ulehčuje sportovcům finanční náročnost a umožňuje motivaci prostřednictvím hmotných darů a odměn

2.7 Zdraví

Základní definice zdraví Světové zdravotnické organizace WHO (World Health Organization, 2001). „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti“.

Organizovaná zájmová činnost u dospělých bývá označována jako primární prevence nežádoucích jevů, protože zajišťuje lidem program, pomáhá jim vhodně trávit volný čas, bránit se nudě a integrovat je do pozitivních sociálních skupin. Při zájmové činnosti si vytvářejí vnitřní obranné mechanismy proti negativním jevům a vytvářejí si návyky na aktivní a společensky žádoucí využívání volného času (Juříčka & Krejčířová, 1997).

V prvním případě zdraví chápeme jako podmínku pro dobrý sportovní výkon a v druhém případě chápeme zdraví jako cíl, který se dosahuje pohybem a sportovní činností (Nagy, 2010). Totéž tvrdí i Slepíčková (2000), která zdůrazňuje, že mezi zdravím a sportem existuje vazba.

Svozil (1992) uvádí, že plavání patří mezi cyklické pohybové činnosti, které jsou převážně vytrvalostního charakteru. Při plavání dochází k uspokojování lidských potřeb smysluplným prožitím volného času a k upevnování zdraví. Při volbě

správných cvičení přispívá plavání k celkovému uvolnění organismu a udržování dobrého zdravotního stavu.

Macejková (2005) poukazuje na změny ve společnosti, které přinesly jiné chápání významu plavání. Dnes je plavání považováno jako nevyhnutelná součást pohybového vybavení pro život a pro zdraví nejen jednotlivce, ale celé společnosti. Současné sportovní pohybové aktivity ve vodě jsou výsledkem samotného procesu vývoje zdraví a stávají se požadavkem dnešní společnosti. V minulosti se zdůrazňoval jako největší atribut plavecký mechanický pohyb. V současnosti chápeme plavání jako dynamický rozvoj pohybových aktivit s důrazem na kondiční a zdravotní přínos.

2. 7. 1 Zdravotní účinky plavání

Jedna z nejvýraznějších předností plavání ve srovnání s ostatními pohybovými aktivitami je možnost širokého uplatnění. Plavání není omezeno žádnou věkovou hranicí, do života člověka zasahuje od nejtělejšího dětství až do pozdního stáří. Této sportovní aktivitě se můžeme věnovat celoročně (Bělková, 1994).

- Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo, a to především velké svalové skupiny. Zejména při využití různých plaveckých způsobů je aktivována většina svalových skupin.
- Plavání z důvodu antigravitačních účinků hydrostatického vztlaku odlehčuje páteř, klouby a vaziva dolních končetin.
- Značný rozsah pohybů horními a dolními končetinami při plavání působí příznivě na udržování kloubní pohyblivosti, což je důležité zejména pro starší osoby.
- Plavání má pozitivní vliv na srdečně cévní systém. V horizontální poloze je snadnější návrat krve do srdce.
- Plavecký pohyb je prospěšný pro dýchací systém, plíce jsou lépe prokrvovány. Nutnost výdechu do vody vede k většímu zatěžování respiračních orgánů.
- Plavání má pozitivní vliv na psychickou stránku člověka. Přiměřeným drážděním CNS vyvolává příjemné a uklidňující pocity, jež jsou zprostředkovány právě bezprostředním kontaktem s vodou.

- Pobyť ve vodě působí pozitivně na rozvoj termoregulačních schopností a napomáhá otužování organismu. Dochází tak ke zlepšování odolnosti vůči teplotním změnám a infekcím.
- Plavání patří mezi cyklická aerobní cvičení, která pokud jsou prováděná dostatečně dlouhou dobu, stimulují činnost vegetativních orgánů, především srdce a plic, což se projevuje celkově příznivými účinky na organismus, především v rozvoji vytrvalostní výkonnosti (Bělková, 1994).
- Postupným zvyšováním zátěže se zlepšuje kondice a přibývá svalová hmota.

V posledních dvou desetiletích vědci zjistili, že plavání patří mezi nejúčinnější sporty upevňující zdraví. Pravidelným vykonáváním plavecké aktivity můžeme předcházet obezitě, hypertenzi, srdečním chorobám, některým druhům rakoviny, diabetu a dalším onemocněním (Whitten & Phillip, 2005).

3 CÍLE

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit motivační faktory, které nejvíce ovlivňují tréninkovou morálku a závodní činnost plavců veteránských kategorií.

Dílčí cíle:

1. Zjistit hlavní motivační faktory ovlivňující tréninkovou morálku a závodní činnost u plavců mužů veteránských kategorií.
2. Zjistit hlavní motivační faktory ovlivňující tréninkovou morálku a závodní činnost u plavkyň žen veteránských kategorií.

Dílčí úkoly:

1. Sestavení ankety zjišťující hlavní motivační faktory ovlivňující tréninkovou morálku a závodní činnost u mužů a žen veteránských kategorií.
2. Zajištění respondentů výzkumného šetření.
3. Provedení výzkumného šetření.
4. Vyhodnocení výsledků výzkumného šetření.
5. Zhodnocení výsledků a provedení závěrů z výzkumného šetření
6. Vypracování závěrů ze získaných dat.

4 METODIKA

4.1 Organizace a realizace výzkumného šetření

Pro účely diplomové práce jsem oslovila 95 veteránských plavců a požádala je o vyplnění anketních lístků. Jen jedna plavkyně odmítla anketní lístek vyplnit.

Respondenti byli osloveni osobně. Pro sběr dat bylo nutné obeznámit respondenty s cílem výzkumného šetření a získat jejich souhlas s provedením. Pro potřeby výzkumu byla sbírána pouze relevantní data, která byla zaměřena na cíl práce.

Plavci byli osloveni na dvou prestižních závodech. První závody se konaly v Brně jako XXIV. ročník plaveckého čtyřboje Memoriálu Rudolfa Jašky, dne 17. března 2012. Druhé závody se konaly ve Spišské Nové Vsi, bylo to otevřené Mistrovství Slovenské republiky v termínu 31. 3. – 1. 4. 2012. Obou závodů se zúčastnili plavci z Polska, Rakouska, Německa. Pro účely mého výzkumu byli osloveni plavci z České a Slovenské republiky.

4.2 Studovaný soubor

Anketní lístky vyplnilo 94 veteránských plavců. Z toho bylo 47 mužů a 47 žen. Nejmladší muž měl 26 let, nejstaršímu veteránskému plavci bylo 86 let. Nejmladší žena plavající za kategorii Masters měla 25 let a nejstarší 85 let.

Respondenty jsem si rozdělila dle věku do čtyř kategorií (ve výsledcích závodní činnosti jsou veteránští plavci děleni do kategorií po pěti letech).

Kategorie A (25 – 34 let) se zúčastnilo výzkumného šetření 6 žen a 7 mužů.

Kategorie B (35 – 44 let) se zúčastnilo výzkumného šetření 12 žen a 14 mužů.

Kategorie C (45 – 59 let) se zúčastnilo výzkumného šetření 16 žen a 15 mužů.

Kategorie D (60 a více) se zúčastnilo výzkumného šetření 13 žen a 11 mužů.

4.3 Popis výzkumných metod a technik

Sběr dat byl realizován prostřednictvím anketních lístků. Anketní lístek byl anonymní a obsahoval osm všeobecných otázek a šestnáct otázek numerické škály na zjištění motivace. Anketní lístek respondenti vyplnili dobrovolně, měli ideální podmínky a dostatek času pro tuto činnost. Anketě jsem byla osobně přítomná a respondenti měli možnost se na mě obrátit v případě, že některé otázky nepochopili.

Výzkumné metody

- Terénní šetření - byly získávány informace v terénu od skupiny respondentů.
- Introspektivní - vycházela jsem z osobní znalosti a zkušenosti na základě profesní i volnočasové účasti ve zkoumaném prostředí.
- Komparativní - patří k hodnotícím systémům na porovnávání výsledků zkoumaných skutečností u různých skupin respondentů.

Výzkumné techniky

Anketa je nesystematický průzkum názorů dotazem u obvykle malé skupiny respondentů, kteří nesplňují statistická kritéria. Význam ankety může být zejména v zajímavosti odpovědí, které jsou proto obvykle zveřejňovány v plném znění a umožňují kvalitativní zkoumání. Výsledky však nelze pokládat za reprezentativní. Anketa vyjadřuje pouze názory dotázaných, které nelze zobecňovat, neboť výběr respondentů není reprezentativní. Respondenti jsou osoby, které autor ankety sám vybral nebo lidé, kteří se sami přihlásili, anebo lidé, kteří se náhodou vyskytli na nějakém místě (Petrušek, 1996).

Škálování je postup uplatňování stupnice. Škály se snaží co nejpregnantněji diagnostikovat a měřit intenzitu určitých jevů. Používá se i extrémní označení koncových položek, aby byl vyjádřen diferencovaný přístup. Posuzovatel vyjadřuje svoje hodnocení určením polohy na škále.

„Numerické škály bývají obvykle kombinované s verbální charakteristikou jednotlivých stupňů škály, například škála 5 4 3 2 1 může být doplněna jednotlivými slovy či výrazy jako vždy, často, občas, zřídka, nikdy“ (Svoboda, 2007, 189).

5 VÝSLEDKY

5.1 Výsledky všeobecných otázek týkající se plavce kategorie Masters

Otázka číslo 1 a 2. Věk a pohlaví?

Výzkumného šetření se zúčastnilo 94 veteránských plavců. Z toho bylo 47 mužů a 47 žen. Nejmladší muž měl 26 let, nejstaršímu veteránskému plavci bylo 86 let. Nejmladší žena plavající za kategorii Masters měla 25 let a nejstarší 85 let.

Kategorie A (25 – 34 let) se zúčastnilo výzkumného šetření 6 žen a 7 mužů.

Kategorie B (35 – 44 let) se zúčastnilo výzkumného šetření 10 žen a 8 mužů.

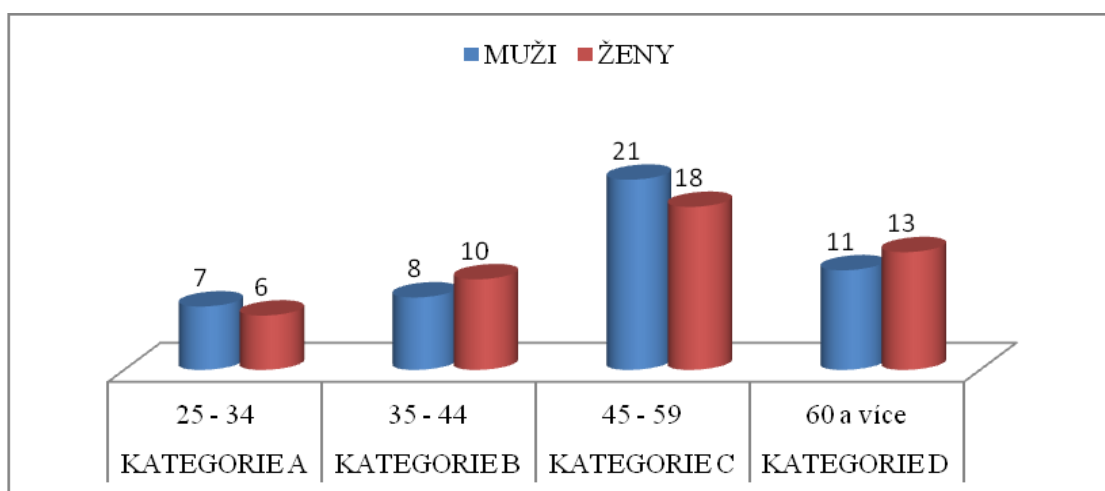
Kategorie C (45 – 59 let) se zúčastnilo výzkumného šetření 18 žen a 21 mužů.

Kategorie D (60 a více) se zúčastnilo výzkumného šetření 13 žen a 11 mužů.

Tabulka 2. Počet a pohlaví respondentů v jednotlivých kategoriích.

KATEGORIE	VĚK	MUŽI	ŽENY
KATEGORIE A	25 – 34	7	6
KATEGORIE B	35 – 44	8	10
KATEGORIE C	45 – 59	21	18
KATEGORIE D	60 a více	11	13

Graf 1. Grafické znázornění počtu mužů a žen v jednotlivých kategoriích.



Otázka číslo 3. Kolikrát týdně absolvujete plavecký trénink?

Anketním šetření ukázalo, že muži kategorie A absolvují průměrně tři plavecké tréninkové jednotky za jeden týden, muži kategorie B dvě tréninkové jednotky, muži kategorie C a D trénují čtyřikrát týdně.

Většina mužů trénuje 2x až 4x týdně. Muž ve věku sedmdesáti let odpověděl, že trénuje 6x týdně. Tři muži ve věku šedesát let, čtyřicet pět let a čtyřicet čtyři let odpověděli, že trénují 5x týdně.

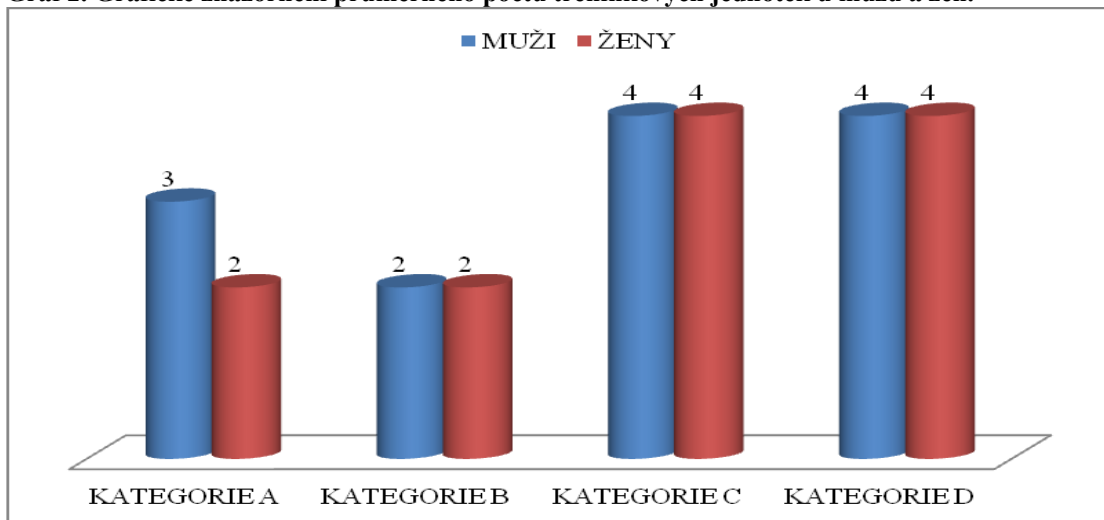
Ženy kategorie A a B absolvují průměrně dvě plavecké tréninkové jednotky za jeden týden. Ženy kategorie C a D se zúčastní plaveckého tréninku čtyřikrát do týdne.

Většina žen trénuje 2x až 4x týdně, srovnatelně jako muži. Jedna žena ve věku dvaceti pěti let odpověděla, že trénuje 9x týdně. Ostatní ženy netrénují častěji než 4x do týdne.

Tabulka 3. Průměrný počet tréninkových jednotek za týden u mužů a žen v jednotlivých kategoriích.

KATEGORIE	MUŽI	ŽENY
KATEGORIE A	3	2
KATEGORIE B	2	2
KATEGORIE C	4	4
KATEGORIE D	4	4

Graf 2. Grafické znázornění průměrného počtu tréninkových jednotek u mužů a žen.



Otázka číslo 4. Kolikrát za rok se účastníte veteránských závodů?

Muži kategorie A a B, se průměrně za rok zúčastní veteránských závodů dvakrát. Muži kategorie C a D se účastní závodů čtyřikrát za rok.

Většina mužů se veteránských závodů zúčastňuje 2x – 4x za rok. Muž ve věku šedesát devět let odpověděl, že se za rok zúčastňuje veteránských plaveckých závodů 10x. Pět mužů ve věku od čtyřiceti sedmi let do šedesáti let odpovědělo, že absolvují 6 až 8 veteránských závodů za rok.

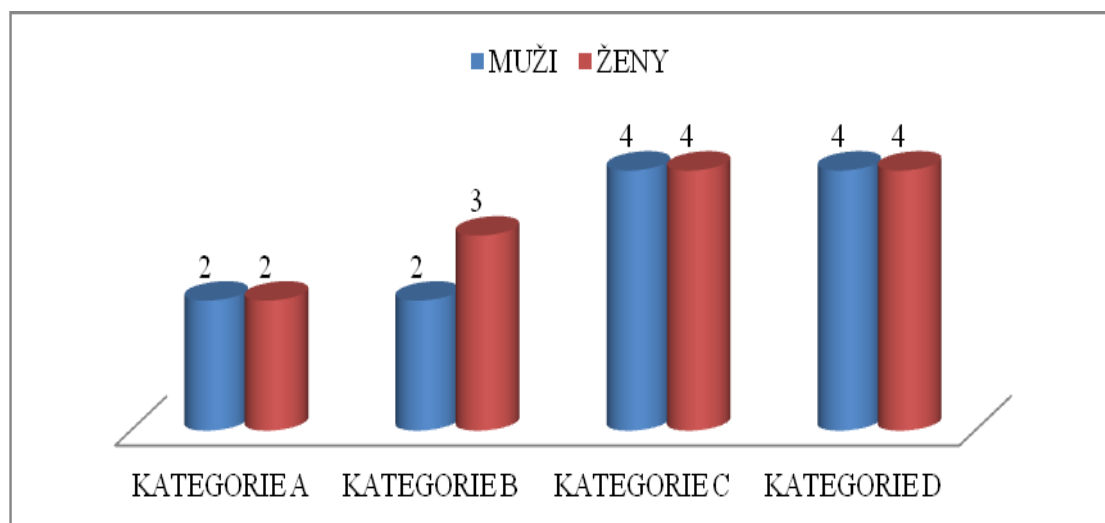
Ženy absolvují plavecké závody v kategorii A průměrně dvakrát, v kategorii B třikrát za rok. Ženy kategorie C a D se veteránských závodů zúčastní čtyřikrát za rok.

Většina žen uvedla, že se veteránských závodů zúčastňují 2x – 4x ročně. Odpověď byla velmi podobná jako u mužů. Jen jedna padesátipětiletá žena uvedla, že absolvuje veteránské závody 6x do roka.

Tabulka 4. Průměrný počet absolvovaných plaveckých veteránských závodů za rok.

KATEGORIE	MUŽI	ŽENY
KATEGORIE A	2	2
KATEGORIE B	2	3
KATEGORIE C	4	4
KATEGORIE D	4	4

Graf 3. Grafické znázornění průměrné účasti na veteránských závodech za rok.



Otázka číslo 5. Cítíte se být zdravější a psychicky odolnější než Vaši vrstevníci?

Padesát sedm procent mužů kategorie A odpovědělo „ANO“ cítím se zdravější a psychicky odolnější než moji vrstevníci. Muži v kategorii B se cítí zdravější a psychicky odolnější než jejich vrstevníci ve sto procentech. Muži kategorie C v osmdesáti šesti procentech a muži kategorie D se cítí psychicky odolnější a zdravější v osmdesáti dvou procentech než jejich vrstevníci.

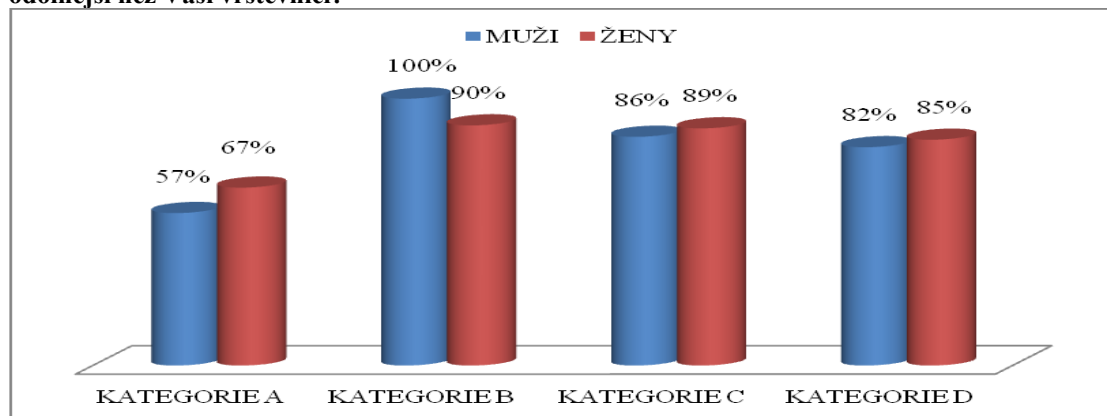
Ženy kategorie A, odpověděly na otázku „ANO“, cítím se zdravější a psychicky odolnější než mé vrstevnice, z šedesáti sedmi procent. Ženy v kategorii B na rozdíl od mužů v kategorii B se cítí zdravější a psychicky odolnější z osmdesáti procent. Ženy v kategorii C z osmdesáti devíti procent a ženy kategorie D z osmdesáti pěti procent se cítí zdravější a psychicky odolnější než jejich vrstevnice.

Muži a ženy kategorie A se cítí srovnatelně zdraví a psychicky odolní jako jejich vrstevníci. V ostatních kategoriích muži i ženy vnímají rozdíly u zdraví a psychické odolnosti v porovnání se svými vrstevníky.

Tabulka 5. Procentuální znázornění odpovědí „ANO“ na otázku: Cítíte se být zdravější a psychicky odolnější než Vaši vrstevníci?

KATEGORIE	MUŽI	ŽENY
KATEGORIE A	57%	67%
KATEGORIE B	100%	80%
KATEGORIE C	86%	89%
KATEGORIE D	82%	85%

Graf 4. Grafické znázornění odpovědi „ANO“ na otázku číslo pět. Cítíte se být zdravější a odolnější než Vaši vrstevníci?



Otázka číslo 6. Přinášejí Vám tyto aktivity pozitivnější přístup k životu?

Na otázku číslo šest odpovědělo „ANO“ padesát sedm procent mužů kategorie A. V kategorii B tato odpověď byla u sto procent mužů. V kategorii C odpovědělo osmdesát šest procent mužů „ANO“ a v kategorii D zazněla tato odpověď u sto procent.

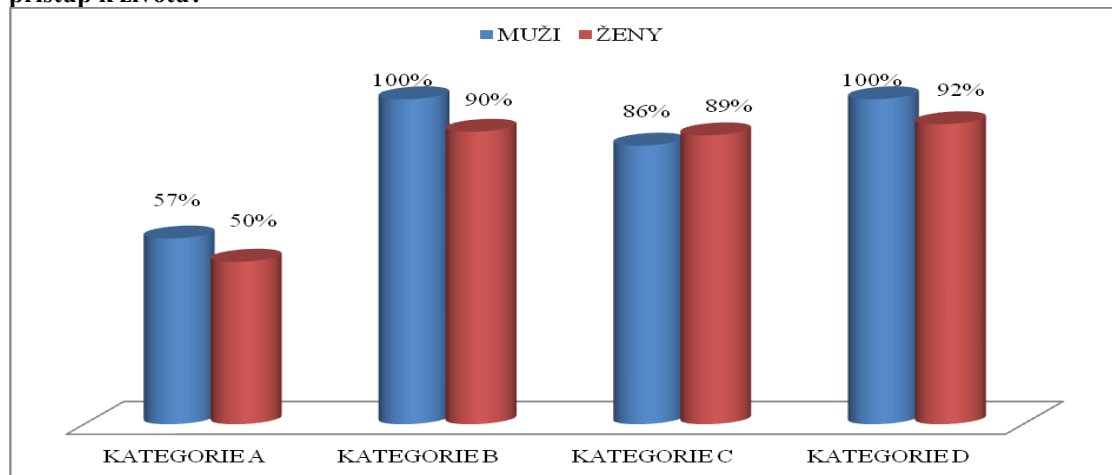
Ženy kategorie A odpovědělo „ANO“ v padesáti procentech, v kategorii B u devadesáti procent. U žen v kategorii C zazněla odpověď „ANO“ u osmdesáti devíti procent a u kategorie D u devadesáti dvou procent žen.

Ženy a muži patřící do kategorie A nespatřují pozitivnější přístup k životu jako jejich vrstevníci. Zástupci ostatních kategorií shledávají, díky aktivitám veteránského plavání pozitivnější přístup k životu.

Tabulka 6. Procentuální znázornění odpovědi „ANO“ na otázku: Přinášejí Vám tyto aktivity pozitivnější přístup k životu?

KATEGORIE	MUŽI	ŽENY
KATEGORIE A	57%	50%
KATEGORIE B	100%	90%
KATEGORIE C	86%	89%
KATEGORIE D	100%	92%

Graf 5. Grafické znázornění odpovědi „ANO“ na otázku: Přinášejí Vám tyto aktivity pozitivnější přístup k životu?



Otázka číslo 7. Jaká je vaše hlavní motivace k tréninkové činnosti?

Většina respondentů uvedla, že hlavní motivace k tréninkové činnosti je udržení zdraví.

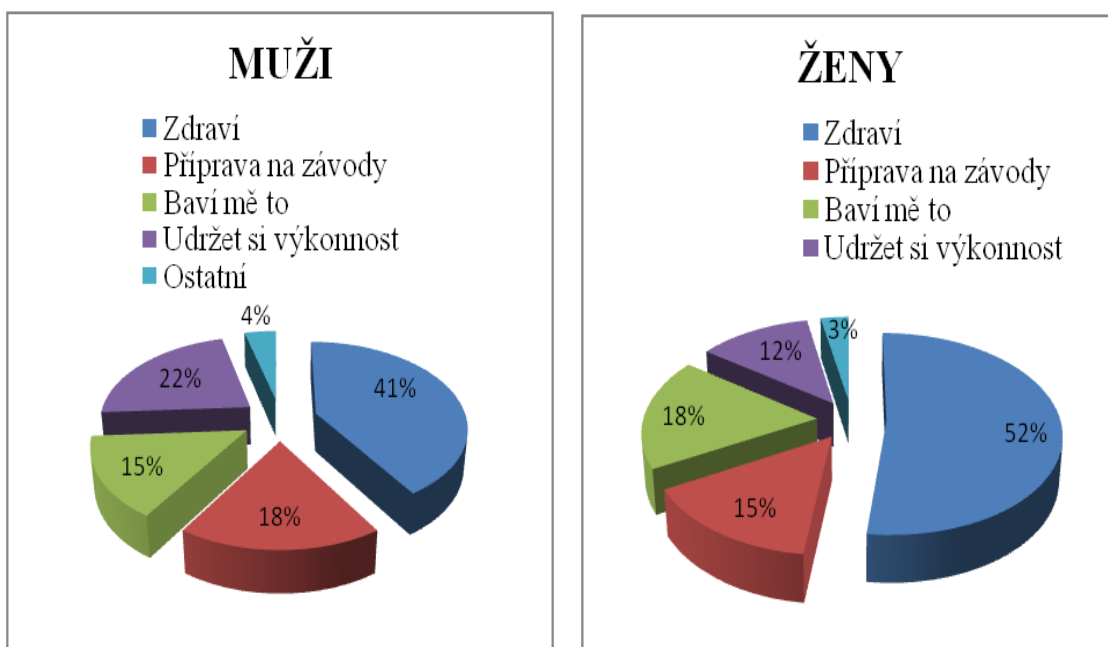
Muži nejčastěji odpovídali: „udržet se v kondici, lepší výkonost, zlepšení fyzické zdatnosti, psychické uspokojení, udržet si zdraví a výkony, dobrý pocit, život, odreagování“.

Ženy nejčastěji uváděly: zdraví, odreagování, pohyb, radost, udržení si hmotnosti, udržení výkonnosti“.

Tabulka 7. Hlavní motivace k tréninkové činnosti.

	MUŽI	ŽENY
Zdraví	41	52
Příprava na závody	18	15
Baví mě to	15	18
Udržet si výkonnost	22	12
Ostatní	4	3

Graf 6. Grafické znázornění uváděných hlavních motivů k tréninkové činnosti.



Otázka číslo 8. Jaká je Vaše hlavní motivace k závodní činnosti?

Respondenti mužského pohlaví volili jako hlavní motivaci k závodní činnosti výkon. Pro ženy jsou nejdůležitější sociální kontakty.

Muži nejčastěji na tuto otázku odpovídali: „vítězství, zlepšování výkonů, lepší výsledky, zvítězit sám nad sebou, porovnat se s konkurencí, příjemný pocit po výkonu, úspěch, setkání s ostatními plavci, společenská událost, setkání se s kamarády, zábava, večírek zvyšování počtu bodů v disciplíně“.

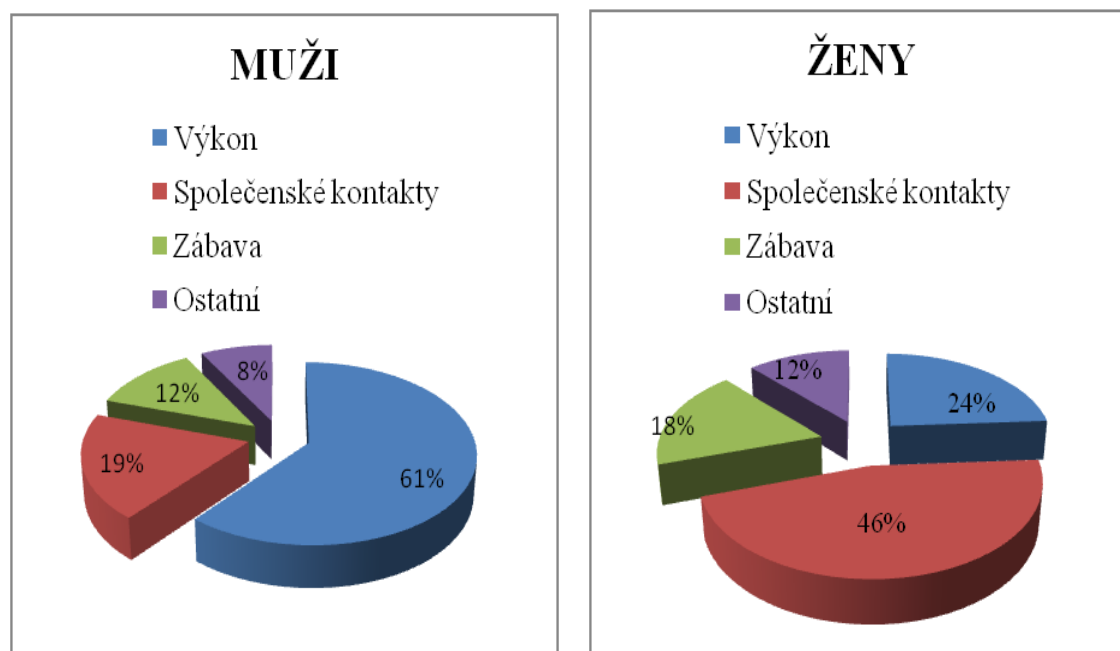
Ženy nejčastěji uváděly: „setkání se s přáteli, se soupeři, adrenalin, zhodnotit výsledky trénování, zkusit, co ještě dokážu, zvítězit, zábava“.

Nejkurioznější odpověď byla odpověď šedesátitřileté ženy: „Chcem byť v devadesátke majsterkou sveta“.

Tabulka 8. Hlavní motivace k závodní činnosti.

	MUŽI	ŽENY
Výkon	61	24
Společenské kontakty	19	46
Zábava	12	18
Ostatní	8	12

Graf 7. Grafické znázornění uváděných hlavních motivů k závodní činnosti.



5.2 Výsledky otázek týkající se motivace

Tabulka 9. Procentuální vyjádření důležitosti vnímání atmosféry závodu.

Otázka č. 1: Mám rád atmosféru závodů										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	0%	0%	0%	35%	25%	22%	13%	43%	62%
B	0%	0%	0%	10%	24%	20%	13%	20%	63%	50%
C	0%	7%	5%	6%	16%	28%	31%	15%	48%	44%
D	9%	0%	9%	0%	45%	46%	19%	16%	18%	38%

Závodníci v kategorii A, B a C připisují atmosféře závodů velkou důležitost. Pro kategorii D je atmosféra závodů středně důležitá.

Tabulka 10. Procentuální vyjádření touhy po vítězství při plaveckých veteránských závodech.

Otázka č. 2: Toužím po vítězství										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	0%	0%	0%	29%	33%	23%	50%	48%	17%
B	3%	30%	3%	20%	25%	10%	25%	20%	44%	20%
C	5%	44%	5%	20%	23%	12%	20%	6%	47%	18%
D	2%	0%	8%	8%	16%	28%	30%	28%	44%	36%

Pro muže i ženy kategorie A je motivace touhy po vítězství důležitá. Pro ženy kategorie B a C motivace touhy po vítězství je mnohem méně důležitá než u mužů a kategorie A a D. Pro kategorii D, jak pro muže, tak pro ženy je velmi důležité vítězství v závodech. Muži celkově více touží po vítězství v plaveckých závodech než ženy.

Tabulka 11. Procentuální vyjádření důležitosti v navazování nových přátelských kontaktů.

Otázka č. 3: Chci navázat nové přátelské kontakty										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	14%	0%	11%	0%	32%	50%	14%	33%	29%	17%
B	0%	10%	13%	10%	49%	40%	13%	20%	25%	20%
C	10%	7%	5%	17%	37%	37%	34%	22%	14%	17%
D	8%	0%	17%	18%	35%	31%	21%	30%	19%	21%

Většina respondentů obou pohlaví i všech věkových kategorií se shodlo, že navazování nových přátelských kontaktů patří do středně důležité motivace.

Tabulka 12. Procentuální vyjádření motivace k udržení nebo zlepšení fyzické kondice.

Otázka č. 4: Chci si udržet nebo zlepšit fyzickou kondici										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	0%	0%	0%	18%	0%	25%	45%	57%	55%
B	0%	7%	0%	0%	25%	11%	23%	22%	52%	60%
C	8%	6%	8%	0%	23%	12%	15%	21%	46%	61%
D	8%	0%	9%	0%	9%	0%	27%	8%	47%	92%

Většina dotázaných obou pohlaví i všech věkových kategorií uvedlo, že je pro ně motivace k udržení nebo zlepšení fyzické kondice velmi důležitá. Tato motivace patří mezi nejvýznamnější.

Tabulka 13. Procentuální vyjádření potřeby cestování a úniku z každodenních starostí.

Otázka č. 5: Chci cestovat a uniknout každodenním starostem										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	9%	17%	0%	0%	14%	33%	24%	33%	53%	17%
B	0%	0%	25%	20%	38%	20%	38%	30%	0%	30%
C	10%	6%	19%	27%	14%	28%	38%	28%	19%	12%
D	18%	28%	36%	35%	28%	23%	18%	11%	0%	3%

Muži kategorie A spatřují velmi důležitou motivaci v cestování a úniku z každodenního stresu. Pro ženy kategorie B tato motivace je důležitá, až velmi důležitá. Pro kategorii C a D tato motivace je spíše méně důležitá.

Tabulka 14. Procentuální vyjádření potřeby dosahování osobních cílů.

Otázka č. 6: Potřebuji dosahovat osobních cílů										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	17%	8%	17%	14%	17%	43%	27%	35%	22%
B	8%	20%	18%	20%	21%	15%	20%	28%	33%	17%
C	6%	12%	5%	22%	18%	33%	33%	17%	38%	16%
D	16%	8%	0%	31%	0%	8%	46%	15%	38%	38%

Potřeba dosahování osobních cílů je pro muže důležitá, až velmi důležitá. Tato motivace má pro ženy menší význam jak pro muže.

Tabulka 15. Procentuální vyjádření motivace týkající se souznění s týmem.

Otázka č. 7: Jsem rád v týmu										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	0%	0%	0%	14%	17%	43%	17%	43%	66%
B	0%	0%	0%	0%	38%	10%	38%	40%	24%	50%
C	5%	6%	10%	6%	14%	8%	43%	29%	28%	52%
D	8%	8%	17%	0%	18%	0%	18%	31%	39%	61%

Být součástí týmu je pro většinu žen velmi důležitá motivace. Tuto motivaci jako důležitou vnímají i muži.

Tabulka 16. Procentuální vyjádření motivace z hlediska psychického uspokojení při Masters plavání.

Otázka č. 8: Pociťuji psychické uspokojení										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	0%	0%	0%	43%	23%	28%	27%	29%	50%
B	0%	10%	13%	0%	28%	10%	45%	30%	14%	50%
C	5%	6%	10%	0%	30%	18%	33%	23%	22%	53%
D	0%	0%	16%	0%	39%	0%	26%	8%	19%	92%

Motivace z hlediska psychického uspokojení je velmi důležitá u žen a zvláště u kategorie D. Muži tuto motivaci považují za středně důležitou.

Tabulka 17. Procentuální vyjádření, zdali motivace k tréninkové jednotce je závodní činnost.

Otázka č. 9: Motivací k tréninku jsou závody										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	0%	8%	0%	0%	9%	43%	41%	49%	50%
B	0%	10%	12%	10%	18%	15%	25%	15%	45%	50%
C	0%	7%	14%	6%	14%	23%	29%	32%	43%	32%
D	8%	9%	9%	15%	22%	12%	27%	18%	34%	46%

K absolvování tréninkové jednotky jsou velmi důležité závody. Podobné vnímání této motivace je u žen i u mužů.

Tabulka 18. Procentuální vyjádření motivace důležitosti získání společenské prestiže a uznání.

Otázka č. 10: Chci získat společenskou prestiž a uznání										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	23%	30%	14%	33%	34%	20%	29%	17%	0%	0%
B	20%	40%	37%	50%	43%	0%	0%	10%	0%	0%
C	10%	44%	23%	21%	43%	22%	14%	6%	10%	7%
D	18%	31%	29%	29%	35%	26%	9%	8%	9%	8%

Motivace k získání společenské prestiže a uznání je středně důležitá pro mužské kategorie. Pro ženy tato motivace je spíše méně důležitá až nedůležitá.

Tabulka 19. Procentuální vyjádření motivace potřeby bytí s přáteli a bavit se.

Otázka č. 11: Chci být s přáteli a bavit se										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	0%	0%	0%	14%	13%	43%	20%	43%	67%
B	0%	0%	0%	10%	0%	0%	38%	30%	62%	60%
C	5%	0%	10%	0%	5%	22%	57%	33%	23%	45%
D	9%	5%	9%	8%	25%	18%	28%	20%	29%	49%

Tato motivace je velmi důležitá pro všechny ženy a pro celou kategorii B. Pro muže je tato motivace důležitá.

Tabulka 20. Procentuální vyjádření motivace k udržení optimální hmotnosti.

Otázka č. 12: Chci si udržet optimální hmotnost										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	0%	14%	0%	24%	0%	43%	33%	19%	67%
B	0%	10%	0%	10%	45%	10%	55%	30%	0%	40%
C	5%	22%	10%	6%	37%	13%	29%	27%	19%	32%
D	9%	15%	27%	9%	46%	38%	18%	0%	0%	38%

Motivace k tréninkové činnosti z pohledu udržení optimální hmotnosti je velmi důležitá pro ženy a středně důležitá pro muže. Velmi důležitá je hlavně z pohledu mladých žen kategorie A.

Tabulka 21. Procentuální vyjádření plaveckých aktivit z pohledu finančních možností.

Otázka č. 13: Omezují mě finanční možnosti										
kat.	1 - omezují		2 - méně omezují		3 - středně		4 – méně neomezují		5 - neomezují	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	29%	20%	0%	17%	29%	33%	14%	17%	29%	13%
B	13%	40%	38%	20%	50%	30%	0%	0%	0%	10%
C	14%	11%	15%	32%	38%	45%	19%	12%	14%	0%
D	36%	24%	9%	18%	22%	20%	15%	22%	18%	16%

Množství finančních prostředků nejméně omezuje kategorii B a C. Finančními prostředky jsou nejvíce omezeni respondenti kategorie A a D.

Tabulka 22. Procentuální vyjádření motivace k aktivitám Masters plavání z pohledu udržení nebo získání vyšší plavecké úrovně.

Otázka č. 14: Chci si udržet nebo získat vyšší plaveckou úroveň										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	0%	0%	0%	30%	43%	43%	40%	29%	17%
B	0%	20%	18%	10%	26%	30%	30%	20%	28%	20%
C	0%	22%	14%	11%	23%	28%	29%	39%	34%	0%
D	8%	31%	18%	0%	0%	25%	55%	23%	19%	21%

Pro muže je důležité si udržet nebo zlepšit plaveckou úroveň. Pro ženy je tato motivace středně důležitá.

Tabulka 23. Procentuální vyjádření motivace k pohovoru s dalšími lidmi.

Otázka č. 15: Rád si pohovořím s dalšími lidmi										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	0%	14%	0%	29%	17%	39%	40%	18%	43%
B	0%	0%	13%	10%	50%	20%	25%	20%	12%	50%
C	0%	6%	24%	6%	10%	24%	52%	22%	14%	42%
D	9%	0%	18%	0%	55%	8%	9%	46%	9%	46%

Pro ženy všech kategorií je velmi důležitá motivace k setkávání a k rozmluvě s ostatními lidmi. Muži tuto motivaci shledávají středně důležitou.

Tabulka 24. Procentuální vyjádření motivace k využití zdravotních přínosů plavání.

Otázka č. 16: Chci využít zdravotní přínosy plavání										
kat.	1 - nedůležité		2 - méně důležité		3 - středně důležité		4 - důležité		5 - velmi důležité	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
A	0%	0%	14%	0%	10%	13%	29%	37%	47%	50%
B	0%	10%	0%	0%	25%	15%	63%	35%	13%	40%
C	5%	0%	5%	0%	10%	22%	43%	33%	38%	44%
D	9%	0%	18%	0%	37%	0%	9%	8%	27%	92%

Pro všechny ženy a zvláště pro ženy kategorie D, je velmi důležitá motivace k využívání zdravotních přínosů plavání. Pro muže je tato motivace důležitá.

Otázky ke zjištění motivačních faktorů jsem si rozdělila do čtyř skupin (výkonnostní, sociální, zdravotní a jiné motivační faktory).

Tabulka 25. Přidělení čísel otázek k příslušnému motivačnímu faktoru.

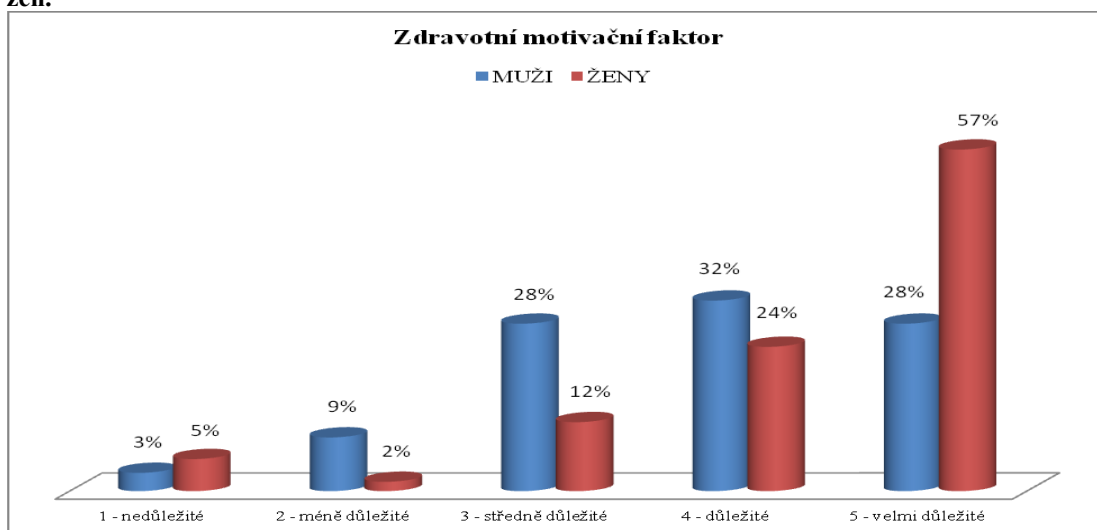
Motivace	Číslo otázky
1. Otázky týkající se zdravotního motivačního faktoru	4, 8, 12, 16
2. Otázky týkající se výkonnostního motivačního faktoru	2, 6, 10, 14
3. Otázky týkající se sociálního motivačního faktoru	3, 7, 11, 15
4. Otázky týkající se jiných motivačních faktorů	1, 5, 9, 13

Zdravotní motivační faktor

Tabulka 26. Zdravotní motivační faktor.

Zdravotní faktor	1 - nedůležité	2 - méně důležité	3 - středně důležité	4 - důležité	5 - velmi důležité
MUŽI	3%	9%	28%	32%	28%
ŽENY	5%	2%	12%	24%	57%

Graf 8. Grafické znázornění porovnání důležitosti zdravotního motivačního faktorů u mužů a žen.



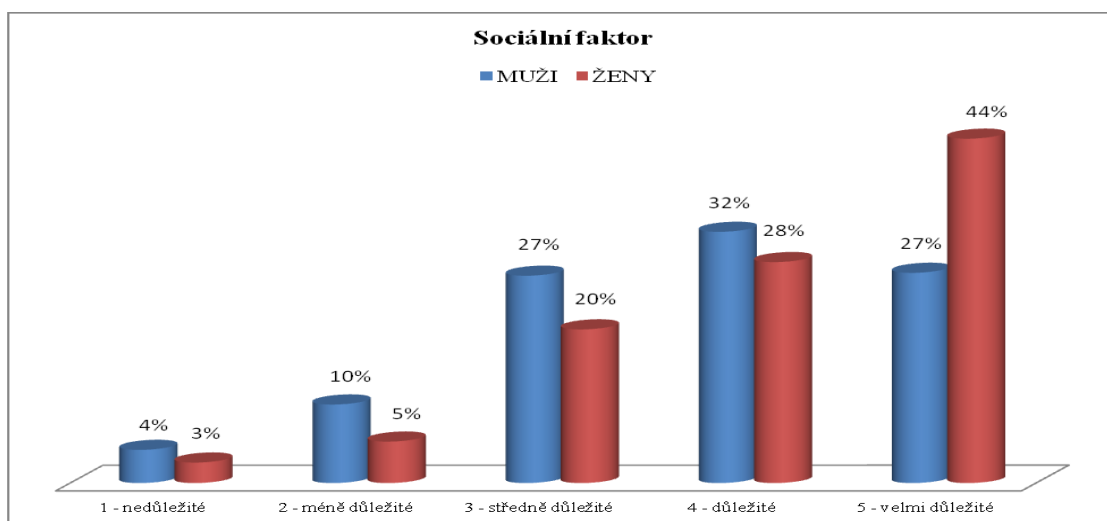
Jen pro nepatrné procento mužů a žen je faktor zdravotní motivace nedůležitý. Pro většinu mužů tato motivace je důležitá. Pro ženy zdravotní motivační faktor patří mezi priority a je pro ně velmi důležitý.

Sociální motivační faktor

Tabulka 27. Sociální motivační faktor.

Sociální faktor	1 - nedůležité	2 - méně důležité	3 - středně důležité	4 - důležité	5 - velmi důležité
MUŽI	4%	10%	27%	32%	27%
ŽENY	3%	5%	20%	28%	44%

Graf 9. Grafické znázornění porovnání důležitosti sociálního motivačního faktoru u mužů a žen.



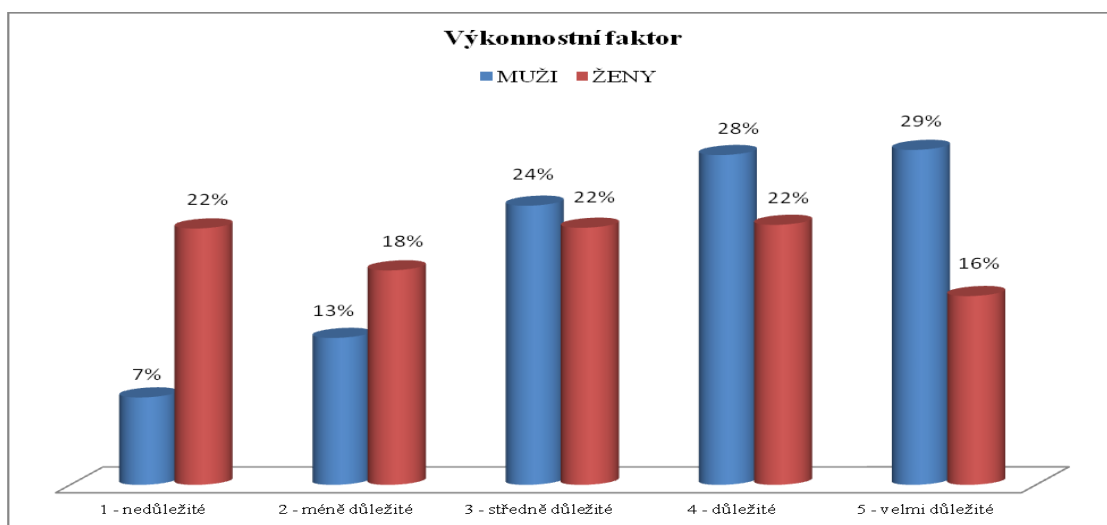
Sociální motivační faktor je pro ženy velmi důležitý. Přikládají mu po zdravotním faktoru druhou nejvyšší motivaci k tréninku a k závodní činnosti. Muži tento faktor spatřují současně se zdravotním faktorem jako důležité. Jen malé procento respondentů nepřikládá tomuto faktoru důležitost.

Výkonostní motivační faktor

Tabulka 28. Výkonostní motivační faktor.

Výkonostní faktor	1 - nedůležité	2 - méně důležité	3 - středně důležité	4 - důležité	5 - velmi důležité
MUŽI	7%	13%	24%	28%	29%
ŽENY	22%	18%	22%	22%	16%

Graf 10. Grafické znázornění porovnání důležitosti výkonostního faktoru u mužů a žen.



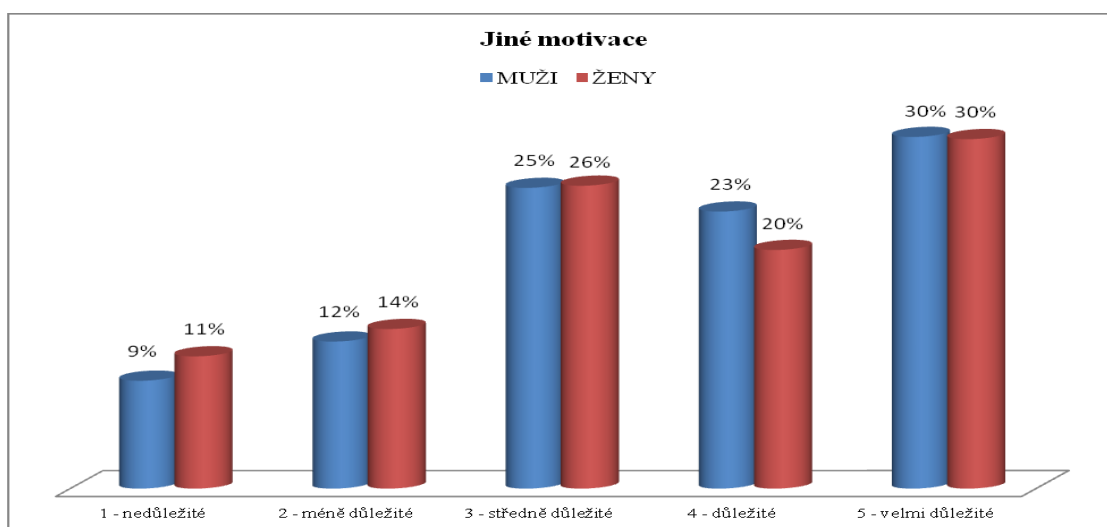
Výkonostní motivační faktor je pro muže prioritní a přisuzují mu velkou důležitost. Pro ženy tento faktor nehraje zásadní úlohu, je pro ně středně důležitý až nedůležitý.

Jiné motivační faktory

Tabulka 29. Jiné motivační faktory.

Jiné motivace	1 - nedůležité	2 - méně důležité	3 - středně důležité	4 - důležité	5 - velmi důležité
MUŽI	9%	12%	25%	23%	30%
ŽENY	11%	14%	26%	20%	30%

Graf 11. Grafické znázornění porovnání důležitosti jiných motivačních faktorů u mužů a žen.



Mezi nejvýznamnější jiné motivace se řadí motivace k tréninkové činnosti z důvodu aktivní účasti na veteránských závodech a kvůli atmosféře konaných závodů. Tyto motivace jsou u obou pohlaví srovnatelné.

6 DISKUZE

Hlavním cílem diplomové práce je nalézt odpověď na otázku, co motivuje člověka, aby se jednomu sportu na vysoké úrovni věnoval celý život? Co ho motivuje, aby pravidelně absolvoval náročnou tréninkovou přípravu?

Většina veteránských plavců jsou plavci, kteří se začali věnovat závodnímu plavání již v žákovských letech. Určitým zažitým životním stylem a plaveckým stereotypem se tento mladý plavec přehoupne do kategorie veteránů. Tito veteráni jsou plavecky aktivní až do úctyhodného věku. Na plaveckých Masters závodech nejsou ojediněli sedmdesátníci ani osmdesátníci.

Z výzkumu, který jsem provedla, je patrné, že nejvíce času k plaveckým tréninkovým jednotkám a závodním aktivitám jsou ochotni věnovat se plavci věkové kategorie nad čtyřicet pět let. Je to pravděpodobně způsobeno životní fází, kdy děti odcházejí z domova. Rodičům je dopřáno více volného času a mají méně starostí. Je to období, kdy je „zdraví, láska i peníze“. Tato věková skupina má potřebu se realizovat nejen v pracovním a rodinném životě, ale především ve svém volném čase.

Z otázky, zda-li se cítí být zdravější a psychicky odolnější než jejich vrstevníci, vyplynulo, že muži i ženy kategorie od třiceti pěti let, si uvědomují, že díky pohybovým aktivitám se již projevují rozdíly ve zdraví a psychické odolnosti v porovnání s jejich vrstevníky, kteří se nevěnují žádné pohybové činnosti.

Veteránští plavci od třiceti pěti let také shledávají, že mají pozitivnější přístup k životu než vrstevníci, kteří se rozhodli pro neaktivní životní styl.

Respondentům jsem předložila šestnáct otázek na zjištění různých motivů. Tyto motivy jsou rozhodující proto, aby plavecké veteránské aktivity byly vykonávány se zájmem, uspokojením a radostí až do vysokého věku. Závodníci k vyplňování anketního lístku přistupovali velmi ochotně, se zájmem sledovali odpovědi svých kolegů a soupeřů.

Otázky týkající se motivace jsem si v anketním lístku rozdělila do čtyř skupin. Zdravotní, výkonnostní, sociální a jiné motivační faktory.

Největší důležitost byla přiřazena zdravotnímu motivačnímu faktoru. Ženy ponejvíce oceňují přínos plaveckých aktivit na jejich zdraví. Důležitá je i motivace k

udržení a zlepšení fyzické kondice a psychického uspokojení, které jim plavání přináší. Muži tuto motivaci neuváděli jako velmi důležitou, avšak z dotazníku vyplývá, že i oni jsou si vědomi přínosu plavání na zdraví jejich organismu.

Ženy obecně přisuzují zdravému životnímu stylu větší důležitost než muži. Více pečují o svůj celkový vzhled, postavu, věnují se zdravé výživě a podobně.

Muži přisuzovali největší důležitost výkonnostnímu motivačnímu faktoru. Vyplývá to z jejich přirozené touhy po vítězství, kdy poměrování a soupeření v minulosti akcelerovaly pokrok lidstva. Soutěživost jako osobnostní rys pochází z touhy po uznání. Některé projevy soupeřivosti se stávají hnací silou osobnostního růstu a motivací pro lepší výkon.

Odpovědi žen u výkonnostního motivačního faktoru nebyly jednoznačné. Některé tomuto faktoru připisovaly důležitost a pro některé je výkonnostní faktor bezvýznamný. Argumentem pro tyto odpovědi může být, že muži obecně soupeří přímo a zjevně. Kdežto ženy, také porovnávají své síly, ale více skrytě. Je ale i pravděpodobné, že mnohým ženám je soutěžení, výkonnost a výhra cizí.

Sociálnímu motivačnímu faktoru největší důležitost přikládaly ženy. Z ankety vyplynulo, že muži i ženy všech kategorií přisuzují velkou důležitost účasti v týmu, být s přáteli a bavit se. Na většině Masters závodů ať už domácích nebo zahraničních, pořadatelé organizují společenský večer pro závodníky. Tyto večírky jsou hojně navštěvovány a slouží k pobavení s přáteli, k upevňování vztahů a zejména k tomu, aby se člověku uvolnil, radoval a bavil se. Jak jsem již zmínila v teoretické části, velkým problémem stárí je sociální izolovanost a z ní vyplývající samota. Zachovat si širší zájmu a okruh přátel je podstatné pro duševní hygienu, nezávislost a pro osobní spokojenost.

Mezi nejdůležitější motivy pro závodní činnost, které jsem zařadila do skupiny jiné motivační faktory, patří atmosféra závodu. Atmosféra závodů je velmi důležitá pro obě pohlaví. Pořadatelé plaveckých závodů v současnosti jsou již schopni zorganizovat závod na vysoké úrovni. Těm nejlepším organizátorům se podaří vytvořit nezapomenutelnou atmosféru, která plavce pohltí a motivuje k lepším výkonům. Dobrá organizace a motivující atmosféra přitahuje početnou účast plavců. Závody se stávají atraktivní a prestižní a tak často nechybí zahraniční zástupci z řad Masters plavců.

7 ZÁVĚRY

Sběr dat byl realizován prostřednictvím anketních lístků. Anketní lístek byl anonymní a obsahoval osm všeobecných otázek a šestnáct otázek numerické škály. Anketní lístky vyplnilo 94 veteránských plavců. Z toho bylo 47 mužů a 47 žen.

Výzkum byl proveden na dvou plaveckých veteránských závodech. První závody se konaly v České republice v Brně, druhé závody byly organizovány na Slovensku ve Spišské Nové Vsi. Pro výzkum byli osloveni čeští a slovenští plavci.

Hlavním motivačním faktorem ovlivňující tréninkovou morálku u mužů je zdravotní motivační faktor. Nejvýznamnější motivací je udržení nebo zlepšení fyzické kondice. U mužů je i podstatnou motivací pro tréninkovou morálku závodní činnost.

Hlavní motivační faktor pro závodní činnost byl muži zvolen výkonnostní motivační faktor. Hlavní motivace pro muže je touha po vítězství.

Hlavním motivačním faktorem ovlivňující tréninkovou morálku u žen je zdravotní motivační faktor. Významná motivace je udržení nebo zlepšení fyzické kondice, psychické uspokojení a využití zdravotního přínosu plavání.

Hlavní motivační faktor pro závodní činnost u žen je sociální motivační faktor. Ženy přikládají největší důležitost motivaci být součástí týmu, být s přáteli a bavit se.

8 SOUHRN

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zjistit motivační faktory, které nejvíce ovlivňují tréninkovou morálku a závodní činnost plavců veteránských kategorií.

Dílčí cíle:

1. Zjistit hlavní motivační faktory ovlivňující tréninkovou morálku a závodní činnost u plavců mužů veteránských kategorií.

2. Zjistit hlavní motivační faktory ovlivňující tréninkovou morálku a závodní činnost u plavkyň žen veteránských kategorií.

Výzkumu se účastnilo celkem 94 veteránských plavců, z toho 47 mužů a 47 žen. Realizace výzkumu proběhla 17. 3. 2012 na veteránských závodech Memoriálu Rudolfa Jašky v Brně a 31. 3. – 1. 4. 2012 na mistrovství Slovenské republiky ve Spišské Nové Vsi. Pro výzkumné účely byli osloveni plavci z České a Slovenské republiky.

Ke zjištění motivačních faktorů byl realizován sběr dat prostřednictvím anketních lístků. Anketní lístek byl anonymní a obsahoval osm všeobecných otázek a šestnáct otázek numerické škály na zjištění motivace.

Hlavní závěry:

Výzkum prokázal, že hlavní motivační faktory ovlivňující tréninkovou morálku mužů jsou zdravotní motivační faktory, kdy nejvýznamnější motivací je udržení nebo zlepšení fyzické kondice. U mužů je i podstatnou motivací pro tréninkovou morálku závodní činnost.

Hlavní motivační faktor pro závodní činnost u mužů je výkonnostní motivační faktor. Hlavní motivace pro muže je touha po vítězství.

Výzkum prokázal, že hlavní motivační faktor ovlivňující tréninkovou morálku žen je zdravotní motivační faktor. Výraznými motivacemi pro ženy jsou: zlepšení fyzické kondice, psychické uspokojení a využití zdravotního přínosu plavání.

Hlavní motivační faktor pro závodní činnost žen je sociální motivační faktor. Pro ženy je významnou motivací být součástí týmu, být s přáteli a bavit se.

9 SUMMARY

The main aim of the master thesis was to define the motivation factors that have the highest influence on the training attitude and participating in competitions of the veteran swimmers.

Partial aims:

1. To define the main motivation factors that have the highest influence on the training attitude and competition activity of the male veteran swimmers.

2. To define the main motivation factors that have the highest influence on the training attitude and competition activity of the female veteran swimmers.

There were 94 veteran swimmers participating in the research, 47 men and 47 women. The research took place at the veteran competition “Rudolf Jaska Memorial” in Brno on March 17, 2012 and at the Championship of Slovakia in Spisska Nova Ves on March 31 – April 1, 2012. We approached swimmers from the Czech Republic and from the Slovakia for the research purpose.

To find out the motivation factors, we collected the data using questionnaire survey. The questionnaire was anonymous; there were eight general questions and sixteen scale questions for detection of the motivation.

The major findings:

The survey proved that the main motivation factors that have the highest influence on the training attitude of the male veteran swimmers are health motivation factors. The most important motivation factor is to keep or improve individual physical condition. The competitions themselves are also an important motivation for men.

For men the main motivation factor for participating in competitions is the performance. The main motivation for men is the desire for victory.

The survey proved that the main motivation factor that has the highest influence on the female training attitude is the health motivation factor. Significant motivation factors for women are: improving individual physical condition, psychological satisfaction and usage of the health benefits gained from swimming.

The social motivation factor is the main factor for participating in competitions for women. For women, the important motivation is to be part of a team, to meet friends and to have fun.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělková, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky*. Praha: Univerzita Karlova.
- Blahutková, M., Řehulka, E. & Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Edice pedagogické literatury.
- Brener, P., & Brener, F. (2008). *Poznej své silné a slabé stránky*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- European Sports Charter and Code of Sports Ethics*. (1993). Strasburg: Publishing and Documentation Service. Council of Europe.
- Čechovská, I. (1994). *Plavání*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Felgrová, I. (2001). Veteránský národ sobě. *Aqvasport & Triatlon*, 32 (6), 24 – 25.
- Felgrová, I. (2003). Plavání v seniorském věku. *VIII. Vedecký seminář s mezinárodní účastí. Nové trendy v teorii a didaktice plavání a plaveckých športov*. (pp. 102 – 104). Bratislava: Katedra plávania a plaveckých športov.
- Hodáň, B. (1992). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Hodáň, B. (2000). *Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hoch, M., & Černušák, V. et al. (1968). *Plavání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hošek, V. et al (1986). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Goldsmith, W. (2006). Top 10 Questions Asked by Masters Swimming. *Swimming Word*, 1, 47. Retrived 1. 1. 2006 from SPORTDiscus with Full Text database on the World Wide Web:
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&hid=104&sid=2f4cd480-437d-4f32-a88d-dba017717b01%40sessionmgr110>
- Choutka, M. (1984). *Kapitoly z teorie sportu*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Juříčka, R., & Krejčířová, O. (1997). *Úvod do výchovného poradenství*. JAS – Poradenské a vzdělávací centrum.

- Kolektiv. (2005). Predmät telia a didaktika plávania vo vedách o športe na FTVŠ UK. In Macejková, Y.(Ed.). *10 rokov vied o športe*. (pp 72 – 77). Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu a Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- Košťálová, Z. (2007). *História a súčasnosť kategórie masters v plávaní*. Diplomová práca. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu.
- Krajíček, S. (1947). *Po stopách vývoje plaveckého sportu*. Česká Lípa: Ministerstvo školství a osvěty.
- Kuric, J. et al. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie 2, aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Mauret, J. L. & Marculescu, C. (2001). FINA Historical Manual.
- Nagy, M. (2010). Pohyb a zdravie. In Mačura, P. (Ed.). *Sborník příspěvků z konference, Pohyb a zdravie (Health & Movement)*, (pp. 109 – 112). Bratislava.
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Nakladatelství Academia.
- Petrusek, M. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.
- Říčan, P. (2005). *Psychologie*. Praha: Portál s.r.o.
- Slepičková, I. (2001). *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Presstempus.
- Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu – Barrister & Principal.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Svozil, Z. (1992). *Didaktika plavání pro 2. stupeň základní školy*. [Učební texty]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.

- Štilec, M. (2004). *Program aktivního životního stylu pro seniory*. Praha: Portál s.r.o.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vaněk et al. (1984). *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Whitten, P., & Phillip, M. (2005). Masters nationals the inner game of swimming. *Swimming World*, 7, 49. Retrived 1. 6. 2005 from SPORTDiscus with Full Text database on the World Wide Web:
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=12&hid=104&sid=25ad3c2e-af91-402f-a626-5b06934cda6a%40sessionmgr112>
www.finamasters2012.org/default.asp

11 PŘÍLOHY

1. Anketní lístek
2. Fotografie

Příloha 1. Anketní lístek

Anketní lístek

1. Pohlaví

- a) Žena
- b) Muž

2. Věk

3. Kolikrát týdně absolvujete plavecký trénink?

4. Kolikrát za rok se účastníte veteránských závodů?

5. Cítíte se být zdravější a psychicky odolnější než Vaši vrstevníci?

6. Přinášejí Vám tyto aktivity pozitivnější přístup k životu?

7. Jaká je Vaše hlavní motivace k tréninkové aktivitě?

8. Jaká je Vaše hlavní motivace k závodní činnosti?

Motivace

- | | |
|---|-----------|
| 1. Mám rád atmosféru závodů | 1 2 3 4 5 |
| 2. Toužím po vítězství | 1 2 3 4 5 |
| 3. Chci navázat nové přátelské kontakty | 1 2 3 4 5 |
| 4. Chci si udržet nebo zlepšit fyzickou zdatnost | 1 2 3 4 5 |
| 5. Chci cestovat a uniknout každodenním starostem | 1 2 3 4 5 |
| 6. Potřebuji dosahovat osobních cílů | 1 2 3 4 5 |
| 7. Jsem rád v týmu | 1 2 3 4 5 |
| 8. Pociťuji psychické uspokojení | 1 2 3 4 5 |
| 9. Motivaci k tréninku jsou závody | 1 2 3 4 5 |
| 10. Chci získat společenskou prestiž a uznání | 1 2 3 4 5 |
| 11. Chci být s přáteli a bavit se | 1 2 3 4 5 |
| 12. Chci si udržet optimální hmotnost | 1 2 3 4 5 |
| 13. Omezují mě finanční možnosti | 1 2 3 4 5 |
| 14. Chci si udržet nebo získat vyšší plaveckou úroveň | 1 2 3 4 5 |
| 15. Rád si pohovořím s dalšími lidmi | 1 2 3 4 5 |
| 16. Chci využít zdravotní přínosy plavání | 1 2 3 4 5 |

1 – nedůležité

5 – velmi důležité

Děkuji za čas, který jste vyplnění věnovali.

Příloha 2. Fotografie

XXIV. Mistrovství světa Masters v Riccione (Itálie, 12. 6. 2012)



100m motýl ženy kategorie 60+

