

Technická univerzita v Liberci
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: Tělesné výchovy
Studijní program: 2. stupeň
Kombinace: Tělesná výchova - Zeměpis

Vztah rodiny k pohybovým aktivitám a úspěšnost
dítěte v předplavecké přípravě

Relation of family to sport activities and an
achievement of the child at a preliminary swimming
course

Die Beziehung der Familie zu den
Bewegungsaktivitäten und ein Erfolg des Kindes in
einer Vorschwimmvorbereitung.

Diplomová práce: 2007–FP–KTV-

Autor:
Hana ŠOLCOVÁ

Podpis:
.....

Adresa:
Vančurova, 2689
544 01, Dvůr Králové nad Labem

Vedoucí práce: Mgr. Helena Rjabcová

Konzultant: Mgr. Helena Rjabcová

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
59	11 974	12	20	20	1

V Liberci dne: 15. 5. 2007

Prohlášení

Byl(a) jsem seznámen(a) s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval(a) samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum: 15. 5. 2007

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí diplomové práce Mgr. Heleně Rjabcové za odborné rady a náměty, které zásadním způsobem přispěly k dokončení mé práce.

Hana Šolcová

VZTAH RODINY K POHYBOVÝM AKTIVITÁM A ÚSPĚŠNOST DÍTĚTE V PŘEDPLAVECKÉ PŘÍPRAVĚ

ŠOLCOVÁ Hana

DP- 2007

Vedoucí DP : Mgr. Helena Rjabcová

Resumé: Vztah rodiny k pohybovým aktivitám a úspěšnost dítěte v předplavecké přípravě

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit zda existuje souvislost mezi úspěšností dítěte v předplavecké přípravě a vztahem rodiny k pohybovým aktivitám. Na základě vytvořeného testu jsme zjistili, jak kvalitně si dokáží děti v kurzu předplavecké přípravy osvojit základní plavecké dovednosti. Dále jsme pomocí dotazníku pro rodiče těchto dětí ověřovali, jaký je vztah rodičů k pohybovým aktivitám. Zjištěné údaje jsme porovnali a vyvodili jsme tyto výsledky. Opravdu existuje souvislost mezi množstvím pohybových aktivit, které rodiče provozují se svými dětmi a kvalitou, jakou si dítě dokáže osvojit základní plavecké dovednosti v předplavecké přípravě. Čím více vedou rodiče své děti k pohybovým aktivitám, tím lepší je vztah dítěte k pohybu. Jestliže děti získají základní pohybové návyky již v dětství, tím déle jim vydrží do budoucnosti, a tím bude jejich životní styl kvalitnější a zdravější.

Summary: Relation of family to sport activities and an achievement of the child at a preliminary swimming course

The aim of the diploma thesis was to research whether there is a connection between an achievement of the child at a preliminary swimming course and relation of family to sport activities. On the basis of a created test we have realised in what quality children can gain basic swimming skills at a preliminary swimming course. Next we used a questionnaire for the parents of the children to verify the parents' relation to sport activities. We compared the collected data and deduced these outcomes. There is a real connection between the amount of sport activities parents practise with their children and the quality how children can gain basic swimming skills at a preliminary swimming course. The more parents encourage their children to do sport activities, the better is the relation of a child to sports. If children gain basic motoric habits in their childhood, the habits will last till their future and their style of life will be better and healthier.

Resumé: Die Beziehung der Familie zu den Bewegungsaktivitäten und ein Erfolg des Kindes in einer Vorschwimmvorbereitung.

Das Hauptziel der Diplomarbeit bestand darin, ob es einen Zusammenhang zwischen dem Erfolg des Kindes in einer Vorschwimmvorbereitung und der Beziehung der Familie zu den Bewegungsaktivitäten gibt. Auf Grund des gebildeten Testes haben wir festgestellt, wie gut sich die Kinder im Kurs der Vorschwimmvorbereitung die Hauptschwimmfertigkeiten aneignen. Wir haben weiter dank der Hilfe der Fragebögen für die Eltern überprüft, welche Beziehung der Eltern zu den Bewegungsaktivitäten ist. Die festgestellten Angaben haben wir Zusammenhang zwischen den Bewegungsaktivitäten, mit denen die Eltern ihren Kindern helfen und der Schnelligkeit, die das Kind zur Aneignung der Hauptschwimmfertigkeiten. In der Vorschwimmvorbereitung benutzt. Je mehr die Eltern ihre Kinder zu den Bewegungsaktivitäten führen, desto besser ist die Beziehung des Kindes zur Bewegung. Wenn die Kinder die Hauptbewegungsgewohnheiten von klein auf gewinnen, ist es besser in der Zukunft, und ihr Lebensstil ist dann besser.

Obsah

Úvod	8
1 Teoretická část	10
1.1 Pohybová aktivita.....	10
1.1.1 Definice.....	10
1.1.2 Efekt pohybu na zdraví	10
1.1.3 Doporučená úroveň pohybové aktivity	11
1.1.3.1 Struktura pohybové aktivity.....	11
1.1.3.2 Objem pohybové aktivity.....	12
1.1.3.3 Intenzita pohybové zátěže.....	13
1.1.4 Pohybová aktivita u předškolních dětí.....	15
1.1.4.1 Charakteristika vývoje motoriky předškolních dětí.....	15
1.1.4.2 Pohyb a předškolní dítě.....	17
1.1.4.3 Vliv rodičů na pohybové aktivity dětí	19
1.2 Plavání.....	21
1.2.1 Rozvoj plavání	21
1.2.2 Proč a kdy začít s plaváním	21
1.2.3 Vliv plavání na zdraví.....	24
1.2.4 Etapy plavecké výuky	25
1.2.4.1 Přípravná plavecká výuka.....	25
1.2.4.2 Základní plavecká výuka	26
1.2.4.3 Zdokonalovací plavecká výuka.....	27
1.3 Plavecké dovednosti.....	28
1.3.1 Jakým jsem plavcem	28
1.3.2 Základní plavecké dovednosti.....	29
2 Cíle a hypotézy práce.....	31
2.1 Cíle.....	31
2.2 Hypotézy	32
3 Metodika práce	33
3.1 Charakteristika souboru	33
3.2 Použité metody.....	35
4 Výsledky a diskuse	39
4.1 Hodnocení úspěšnosti dítěte v předplavecké výuce.....	39
4.2 Preferovaný životní styl v rodině	41
4.3 Posouzení vztahu mezi PA rodičů a úspěšností dítěte v předplavecké.....	48
přípravě	48
5 Závěr	53
6 Literatura	55
7 Přílohy	57

Úvod

Rodina je již po staletí základní stavební jednotkou společnosti, a tím i základní jednotkou státu. Hlavním úkolem rodiny je výchova dítěte. V současné době je zajímavé sledovat, jak se do životního stylu a také do výchovy dětí promítá rostoucí povědomí o zodpovědnosti k vlastnímu zdraví a o nutnosti aktivně se starat o kvalitu vlastního života (Čechovská, 2002). Výchova dítěte ke zdravému a fyzicky aktivnímu způsobu života je podle mého názoru jedním z nejdůležitějších faktorů při vytváření žebříčku hodnot dítěte.

Rodiče mají na výběr z mnoha sportovních aktivit. Od pouhého procházení se v přírodě až po vedení dětí k profesionálnímu sportu v různých sportovních a tréninkových klubech. Ale čím začít? Jaký sport je ten nejvhodnější? To jsou velmi důležité otázky.

Proč tedy nezačít u aktivit, které jsou pro dítě přirozené již před narozením. Život je od začátku spojen s vodou. Již v těhotenství se dítě vyvíjí ve vodním prostředí a i těsně po narození se může za dodržení určitých podmínek a s naší pomocí do vody vracet tak, aby mu tam bylo velmi příjemně. Hraní si s vodou je pro každé malé dítě velmi zajímavá činnost. Děti rády pozorují tekoucí vodu, staví proudu různé překážky, rády vodu nabírají, přenášejí a vylévají, nebo se v ní brouzdají. Ve většině případů platí, že kladný vztah dětí k vodě je tedy přirozený (Čechovská, 2002).

Plavání je taková pohybová činnost, kterou mohou provozovat již malé děti, ale také velmi staří lidé. Dalo by se tedy říci, že plavání je sport pro každého. Jednou z prvních možností, kdy se dítě může začít „učit“ plavat je tzv. kojenecké plavání, které již vstoupilo do povědomí široké veřejnosti. Jedná se spíše o různé formy her ve vodě a o hry s vodou. Kojenecké plavání je pro dítě činností prospěšnou a zároveň i příjemnou. Velmi důležitý je také fakt, že se jedná o činnosti, které rodiče prožívají společně se svými dětmi, což má velmi kladný vliv na budování pevných sociálních vazeb mezi rodičem a dítětem. Na kojenecké plavání může v tomto dětském věku navazovat předplavecká příprava. Základní techniku plavání pak mohou zvládnout už předškolní děti. Díky těmto činnostem v ranném věku si dítě může vybudovat k plavání velmi kladný vztah a pokračovat v této činnosti na závodní úrovni (Čechovská, Miler, 2001).

Plavání je tedy tou nejpřirozenější a nejschůdnější cestou, jakou rodiče mohou zvolit. I když se z jejich dítěte nakonec nestane závodní plavec, který bude vozit medaile

ze sportovních šampionátů, určitě své plavecké dovednosti využije. Například jako výborný prostředek pro udržení nebo budování kondice, zvláště tehdy, kdy nelze z nějakých důvodů využít cvičení a pohybu na suchu. I pouhé bezpečné zvládnutí vodního prostředí v nepříznivých podmínkách, například při náhlém pádu do vody, a následná rychlá orientace ve vodním prostředí může našemu dítěti zachránit život.

Téma mé diplomové práce jsem si vybrala, protože sama plavání vyučuji v oddíle Vodní záchranné služby Českého červeného kříže v místním oddíle ve Dvoře Králové nad Labem. Považuji právě tuto sportovní aktivitu za velmi důležitou z důvodů, které byly uvedeny výše.

1 Teoretická část

1.1 Pohybová aktivita

1.1.1 Definice

Pohybová aktivita je označení množství (sumy) jakýchkoliv pohybových aktivit, v nichž se jedinec v určité časové periodě (například denně, týdně) angažuje (Dobry, 2006). Protipólem pohybové aktivity je nedostatek či absence pohybových aktivit.

1.1.2 Efekt pohybu na zdraví

Zdravotní stav české populace je neuspokojivý (Stejskal, 2004). Za nejzávažnější rizika způsobu života považuje Stejskal kuřáctví, energeticky nadměrnou stravu, nevhodně složenou výživu, vysoký výskyt situací vedoucích k psychickým tensím a stresům, zneužívání alkoholu, léků a drog a nízkou pohybovou aktivitu. Nárůst podílu pohybové inaktivity v životním stylu se v současnosti stává závažným problémem téměř u všech věkových a sociálních skupin. Chceme-li změnit tento nepříznivý vývoj, pravidelná pohybová aktivita spolu s přiměřeným příjmem energie jsou nejlepším, nejbezpečnějším, ekonomicky nejméně náročným, preventivním a často i léčebným prostředkem většiny civilizačních onemocnění (Stejskal, 2004).

Kotulán, a Hrubá (1993) tvrdí: „Pohybová aktivita:

- Chrání před srdečněcévními onemocněními - aterosklerózou, srdečním infarktem, mozkovou mrtvicí, vysokým krevním tlakem, embólií - krevní sraženinou.
- Snižuje riziko vzniku rakoviny – jednak celkově (celkový „protinádorový efekt“), jednak je prokázán preventivní efekt proti vzniku konkrétních nádorů – zejména tlustého střeva a konečníku, prsu, dělohy (endometria), ale i nádorů plic.
- Snižuje riziko vzniku cukrovky – diabetu II. typu.
- Je prevencí i léčbou obezity.
- Je prevencí osteoporózy.
- Je prevencí mnoha poruch pohybově-podpůrného systému (bolesti zad, potíže s páteří apod.).
- Je prevencí potíží s trávicím systémem (zácpa, hemeroidy).“

Dále Kotulán, a Hrubá (1993) tvrdí: „Pohybová aktivita zlepšuje mnoho funkcí a parametrů lidského těla:

- Zvyšuje výkon srdečněcévního systému, snižuje se klidová tepová frekvence.
- Snižuje krevní tlak (ale současně pomáhá i při příliš nízkém tlaku).
- Zlepšuje složení krevních tuků – snižuje celkový cholesterol a zvyšuje prospěšný HDL-cholesterol.
- Udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost.
- Zvyšuje množství aktivní svalové hmoty.
- Zlepšuje strukturu kostí, zpevňuje je.
- Zpevňuje tělo (tzv. svalový korzet, vazy, kůži a podkoží...).
- Podporuje a zlepšuje činnost imunitního systému.
- Zlepšuje metabolismus – látkovou přeměnu.
- Zlepšuje dechové funkce.
- Zlepšuje duševní zdraví – navozuje příjemnou spokojenost (endorfiny), zvyšuje sebevědomí, duševní výkonnost a odolnost .“

1.1.3 Doporučená úroveň pohybové aktivity

Chceme-li, aby pohybová aktivita přispívala ke zdravému způsobu života, musí jít hlavně o činnost pravidelnou a dlouhodobou. Záleží také na objemu vykonávané činnosti, tedy na celkové množství pohybové aktivity, které provozujeme během týdne. Dalším hlediskem pro výběr pohybové aktivity je i její struktura. Pohybová aktivita během týdne by měla zahrnovat aktivity různého charakteru přispívající k rozvoji všech základních pohybových schopností (vytrvalost, síla, obratnost, pohyblivost). Posledním důležitým hlediskem je provozování činnosti s přiměřenou a dostatečně velkou intenzitou, neboť právě ta je základním předpokladem pozitivního dopadu na srdečněcévní systém.

1.1.3.1 Struktura pohybové aktivity

Druh pohybové aktivity určujeme podle konkrétního cvičení nebo sportu. Důležitý je způsob, jakým je namáhán organismus a jaký je tréninkový i zdravotní efekt pohybu na zdraví (<http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci>). Nejdůležitější přínos pro zdraví mají především aktivity posilující aerobní kapacitu. Tedy aktivity vytrvalostního charakteru (Cooper,1983), které zatěžují rytmickým a dynamickým způsobem velké

svalové skupiny po relativně dlouhou dobu. Teplý (1995) rozlišuje tři druhy aktivit s rozdílným dominujícím dopadem na organizmus:

- **Aerobní pohybové aktivity**

Aerobní pohybové aktivity jsou takové činnosti, které jsou vykonávané s vyšší intenzitou po přiměřeně dlouhou dobu. Tyto činnosti vyžadují přísun většího množství kyslíku, kladou zvýšené nároky na činnost srdce a plic. V důsledku těchto aktivit dochází k celkovému zlepšení činnosti všech systémů, které se podílejí na přenosu kyslíku k pracujícím svalům. Hlavním úkolem aerobních pohybových aktivit je zvýšení VO_{2max} . Tedy zvýšení maximální spotřeby kyslíku. Mezi aktivity tohoto typu patří kondiční chůze, kondiční běh, kondiční plavání, aerobik, vyjížděky na kole aj.

- **Aktivity přispívající k rozvoji svalové síly**

Tyto pohybové aktivity zvyšují objem a sílu jednotlivých svalových skupin. Dále rozvíjejí statické i dynamické silové schopnosti. K neúčinnějším prostředkům dle Teplého (1995) patří různé formy posilování, kulturistika. Mnohé atletické disciplíny, ale i kondiční plavání. Při těchto činnostech se zlepšuje prokrvení svalstva a zvyšuje jeho odolnost proti zranění.

- **Cvičení se zaměřením na rozvoj obratnosti, pohyblivosti a koordinace**

Mezi cvičení, kterými se dají tyto pohybové schopnosti zlepšovat patří např. gymnastika, pestrá pohybová rekreační činnost, pohybové hry a zábavy, různé míčové hry, soutěže.

1.1.3.2 Objem pohybové aktivity

Dalším ukazatelem pro rozlišení vhodnosti a správnosti pohybové aktivity je frekvence, tedy objem vykonávaných pohybových aktivit během jednoho týdne. Je to vlastně ukazatel toho, jak často je pohybová aktivita vykonávána (<http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci>). Neexistuje jednoznačné doporučení, jak často, jak intenzivně a jaký druh pohybové aktivity je nevhodnější vykonávat pro zlepšení zdraví. V posledních letech zveřejnilo několik světových organizací, které se zabývají popisem a doporučeními pohybové aktivity, své výzkumy v této oblasti (Martinek, 2005). Martinek uvádí: „První doporučení publikovala v roce 1972 the American Heart

Association (AHA). The American College of Sports Medicine (Americké sdružení sportovní medicíny) (dále jen ACSM), která se od sedmdesátých let zabývá preskripcí pohybu pro léčení kardiaků a stanovením optimální dávky pohybové aktivity, vydala svou první publikaci nazvanou Guidelines for Exercise Testing and Prescription v roce 1975.“

V tabulce 1 jsou shrnuty pohybové doporučení publikované v edicích ACSM od roku 1978 do roku 1995.

Tabulka 1: Doporučená pohybová aktivita dospělých (Martinek, 2005)

Rok a organizace	Frekvence	Druh PA	Intenzita	Doba
1978 ACSM	3-5x týdně	aerobní	60-90% TF 50-85% VO ₂ max	15-60 minut
1990 ACSM	3-5x týdně	aerobní	60-90% TF 50-85% VO ₂ max	20-60 minut
1991 ACSM	3-5x týdně	aerobní	50% VO ₂ max	20 minut
1995 ACSM	3-5x týdně	aerobní	50/60-90% TF 40/50-85% VO ₂ max	minimálně 20-30 minut
1995 AHA	minimálně 3x týdně	aerobní	50-60% VO ₂ max	minimálně 30 minut
1995 CDC/ACSM	a) denně b) 3x týdně	aerobní	a) mírná b) intenzivní	a) nashromáždit 30 minut denně b) 20 minut

Vysvětlivky:

ACSM = American College of Sports Medicine, AHA = American Heart Association, CDC = Centers for Disease Control and Prevention, VO₂ max = maximální spotřeba kyslíku, TF = tepová frekvence, PA = pohybová aktivita

1.1.3.3 Intenzita pohybové zátěže

Intenzita pohybové zátěže má také vliv na výsledný efekt pohybu na zdraví. Nejčastěji používaným kritériem pro stanovení intenzity je dosahovaná tepová frekvence. Tu si lze změřit velmi jednoduše (sporttester, pohmatem na zápěstí). Intenzita pohybu je vlastně namáhavost pohybu. Ta je např. u běhu daná především rychlostí, nebo tím, zda běžíme po rovině či do kopce, v jakém terénu apod. Přiměřená zátěž je však různá pro každého. Záleží na trénovanosti, ale také na věku sportujícího. Podle hodnoty tepové frekvence se dá nejlépe určit jak je organismus konkrétní osoby zatěžován prováděnou pohybovou aktivitou (<http://www.cba.muni.cz/prevcenemoci>).

Intenzita tělesné zátěže může být různá - malá, střední, optimální, velká či maximální. Její konkrétní hodnoty vyjádřené počtem tepů za minutu jsou rozdílné, přihlížíme-li k věku. To proto, že s přibývajícím věkem se snižují hodnoty tzv. maximální tepové frekvence. Tu si může každý stanovit zcela jednoduše sám pomocí vzorce:

$$\text{maximální tepová frekvence} = 220 - \text{věk}$$

O malé intenzitě hovoříme tehdy, jestliže se tepová frekvence při činnosti zvýší nejvýše na 60 % maximálních hodnot, za optimální intenzitu pak pokládáme tu, kdy tepová frekvence dosahuje hodnot kolem 75 až 80 % maxima (Teplý, 1995).

Pohybovou aktivitu malé, mírné intenzity tvoří poměrně nenáročné, běžné pohybové aktivity, které se snadno dají začlenit do našeho života. Dají se bez problémů sloučit s pracovním vyčerpáním v našem životě. Tento typ pohybových aktivit neklade žádné velké nároky na místo, kde by měli být vykonávány, ani na sportovní nářadí či speciální oblečení. Řadíme sem například chůzi. Chůze je nejběžnější typ pohybové aktivity. Pěšky by jsme měli chodit co nejvíce. Kromě chůze ale do této skupiny patří i další aktivity. Každý den v zaměstnání při pracovní pauze, nebo ve škole o přestávce se můžeme protáhnout a zacvičit si jednoduché cviky. Jde o to, hledat aktivně příležitosti k pohybu. Takovéto aktivity by měly být součástí našeho života každý den. Během každého dne by jich mělo být nashromážděno nejméně 30 minut. Ani tato doba nemusí být vcelku, může se skládat z více kratších úseků v průběhu celého dne. V kratších úsecích by takováto aktivita měla být prováděna vždy nejlépe minimálně 10 minut vkuse bez přerušování (<http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci>).

Tyto aktivity působí sice malé, nicméně znatelné zvýšení rychlosti dýchání a srdeční frekvence. Např. rázná chůze v tempu, při kterém jste schopni pohodlně mluvit, ale nikoliv zpívat. Další příklady aktivity mírné intenzity jsou třeba pomalejší jízda na kole nebo sekání trávníku (<http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci>).

Skupina pohybových aktivit, vyšší intenzity je pro ty, kteří si přejí a jsou schopni dosáhnout lepšího přínosu pohybových aktivit pro zdraví a fyzickou kondici. Tyto pohybové aktivity však nenahrazují první druh pohybových aktivit. Tedy měli bychom každý den v týdnu alespoň 30 minut strávit jakoukoliv fyzickou aktivitou. Ale přesto nejvýraznější zdravotní a kondiční přínos lze získat prováděním nějakého pravidelného intenzivního, energického cvičení. Tato cvičení jsou pak označována jako aktivity

intenzivního charakteru. Aktivita, která se dá označit jako intenzivní, by měla být taková, že vás přiměje mohutně dýchat, tak že mluvit v plných větách je mezi vdechy obtížné. Při takovéto intenzivní aktivitě dochází k většímu pocení. A to i v zimě. Je to cvičení při srdeční frekvenci dosahující 70-85 % maximální srdeční frekvence. Mohou to být aktivity jako běh, aerobik, rychlá cyklistika, rychlé plavání, kondiční kruhový trénink, rázné veslování, či sporty jako tenis, fotbal, košíková apod. Doporučená časová frekvence pro vykonávání tohoto typu aktivit je třikrát v týdnu alespoň po dobu okolo 20 minut (<http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci>).

Dle Dobrého (2006) lze doporučit zásadu: „Méně náročná činnost by měla trvat déle, intenzivnější činnost, může mít kratší trvání.“

1.1.4 Pohybová aktivita u předškolních dětí

1.1.4.1 Charakteristika vývoje motoriky předškolních dětí

Dle vývoje motoriky, lze u člověka rozlišit tři základní období ontogeneze lidské motoriky (Hájek, 2001). Mládí, které je ohraničeno nultým až dvacátým rokem lidského života. Dospělost mezi dvacátým a šedesátým rokem života a poslední období je stáří, které začíná šedesátým rokem života a končí smrtí (Hájek, 2001).

Období mládí lze dle Hájka (2001) rozdělit na období dětství, tedy 0 až 11 let a na období dospívání, tedy 11 – 20 let. Období dětství se dále dělí na stadium I. dětství (0 -1 rok), stadium II. dětství (1 – 3 roky), stadium předškolního dětství (3 – 6 let) a stadium mladšího školního věku (6 – 11 let).

Vývoj motoriky předškolních dětí, tedy dětí ve věku 3 až 6 let, souvisí dle Hájka (2001) se značnými tělesnými (somatickými) a funkčními změnami dětského organismu.

Největšími změnami v tomto stádiu jsou dle Hájka (2001):

- změny tělesných proporcí (prodloužení končetin, zmenšení hlavy a trupu ve vztahu k celé postavě);
- zvyšování podílu svalové hmoty na celkové hmotnosti (asi 35%);
- klesání klidové srdeční frekvence (ze 109 tepů ve třech letech na asi 94 tepů za minutu v sedmi letech);
- formování sociální kreativity, atd.

To vše se projevuje v narůstající tělesné výkonnosti rozvojem pohybových dovedností převážně celostního charakteru, zvýšením použitelnosti pohybových činností v různých podmínkách a při řešení složitějších pohybových úkolů (Hájek, 2001). Ale také se může projevit diskoordinace pohybů a svalová ochablost (Dvořáková, 2000).

Motorický projev je u dětí v tomto věku postupně přesnější, jistější a uvědomělejší. Typická pro tento věk je spontánnost, dítě má potřebu pohybu až šest hodin denně. Typická je také neekonomičnost a nadbytečnost pohybu (Hájek, 2001).

Dětská hra, která do této doby byla zaměřena egocentricky (hraní si samo se sebou), se mění ve hry spolupracující s vymezenými rolemi v kolektivu a s jednoduchými pravidly (Hájek, 2001). Puš (1996) říká: „Předškolní věk začíná ukončením základního pohybového a řečového vývoje a končí připraveností dítěte ke vstupu do školy. Fyzický vývoj dítěte vytváří podmínky dalšího rozvoje samostatnosti. Dominantní činností tohoto vývojového období je hra a ta má největší význam pro rozvoj psychiky dítěte. Dítě postupuje od her, v nichž reprodukuje činnost dospělých a her, v nichž si hraje vedle ostatních dětí, k hrám symbolickým, hrám s pravidly a hrám, v nichž si hraje spolu s ostatními dětmi.“ Velký význam podle Puše (1996) mají symbolické a úlohové hry. Díky těmto hrám si dítě předškolního věku osvojuje chování, při kterém se učí respektovat ostatní děti, podřizovat se pravidlům, spolupracovat, přiměřeně vyjadřovat a ovládat své city.

Motorické schopnosti se vyvíjejí v tomto věkovém období odděleně (Hájek, 2001). Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu. Řadíme mezi ně kondiční pohybové schopnosti - sílu, rychlost, vytrvalost a koordinační pohybové schopnosti - pohyblivost a obratnost (Dvořáková, 2000). Nejméně se rozvíjejí schopnosti silové, vytrvalostní a z části i rychlostní. Naopak na konci tohoto období dosahují vysokého stupně rozvoje koordinační schopnosti. A to obratnostní schopnosti včetně rovnováhy a pohyblivosti (Hájek, 2001).

Motorické dovednosti jsou formovány, zdokonalovány a nabývány spíše jako pohybové celky (Hájek, 2001). K osvojování pohybových dovedností v předškolním věku dochází spíše nežáměrným učením v konkrétních situacích. Tedy jedná se o tzv. situační učení spojené především s prožitkem ve hře. Proces učení se pohybové dovednosti je specifickým typem učení. Jedná se o tzv. motorické učení. Tento proces probíhá u každého jinak dlouho a individuálně. Lze však během něj rozlišit změny v aktivitě centrálního nervového systému (CNS) a různou kvalitu provedení zadané pohybové

dovednosti. Tyto změny se nazývají fáze motorického učení (viz tabulka č.2) (Dvořáková, 2000).

Tab. 2 Fáze motorického učení (Dvořáková, 2000).

FÁZE	AKTIVITA CNS	PROJEV DÍTĚTE
generalizace	vysoká, podráždění mnoha pohybových center iradiace	nekoordinovaný souhyby reakce antagonistů proti pohybu vyšší svalový tonus
diferenciace	koncentrace podráždění postupný útlum	zkvalitňuje se postupná souhra možný vznik plato efektu částečná integrace pohybu
automatizace	stabilizace	koordinovaný pohyb převaha vnitřní zpětné informace transfer

1.1.4.2 Pohyb a předškolní dítě

Pohyb je pro dítě prostředkem seznamování se s prostředím. Jedná se o první pokusy učení, jak ovládnout své tělo, jak si poradit s podmínkami okolního prostředí a nabýt tak potřebné zkušenosti. Pohyb je pro dítě prostředkem, jak se seberealizovat a jak komunikovat s ostatními. Díky němu může dítě získávat sebevědomí, může se sebehodnotit, srovnávat se s ostatními, může se naučit pomáhat ostatním, ale také s nimi může soupeřit a spolupracovat (Dvořáková, 2002). Dle Dvořákové (2002): „Pohyb je jednou ze základních potřeb dítěte předškolního věku a tím i důležitým prostředkem dětského objevování světa.“

Do tří let zvládá dítě pouze základní pohybové dovednosti na nejnižší úrovni. Například dokáže chodit, běhat, lézt na překážky, skákat, házet apod. Například tříleté dítě při běhu dělá kratší kroky, klade nohy do širší stopy, protože nemá jistotu v rovnováze na jedné noze. Také velmi často při běhu zakopne nebo se srazí s ostatními, je

to proto, že nestíhá při běhu sledovat okolí. Pokud v tomto věku dítě nemá dostatek činností, které stimulují pohybové dovednosti, může to vést až k osvojení si celé řady špatných nebo nevhodných návyků, které v pozdějším věku mohou vyvolávat třeba ortopedické potíže (Dvořáková, 2002).

Druhy pohybových aktivit, které jsou pro děti doporučovány a které nejsou, se odvíjejí od tělesného vývoje dítěte v tomto věku. Po celé předškolní stádium nejsou například osifikovány kosti, proto dle Dvořákové (2000) u předškolních dětí nezařazujeme visy a vzpory prosté. Dále autorka nedoporučuje hluboké záklony, kroužení trupem, široké stoje rozkročné, doskoky na tvrdou podložku, kotoul vzad, nošení břemen těžších než 2 kg. Například kotoul vzad je uváděn jako nevhodný cvik, protože může dojít k poškození krční páteře. Autorka ovšem také tvrdí, že pokud děti některé z těchto cviků provádějí spontánně, např. při hře, není nutné je v tomto omezovat.

Struktura pohybových aktivit by podle Dvořákové (2000) měla rozvíjet u předškolních dětí:

- **Aerobní zdatnost**

Jedná se o pohybové aktivity, při kterých aktivně pracuje většina svalových skupin v těle, tyto pohybové aktivity jsou prováděny v delším časovém úseku a v přiměřené intenzitě. Aerobní zdatnost se projevuje při aerobních pohybových aktivitách. Dvořáková (2000) uvádí: „Mezi takovéto aktivity řadíme pohybové činnosti s intenzitou nejméně nad 130 tepů za minutu, kdy převažuje aerobní získávání energie ve svalech pro jejich práci.“ Taková pohybová činnost ovlivňuje především srdečněcévní a dýchací systém a ukazatelem je maximální minutová spotřeba kyslíku (VO_{2max}). Intenzita aerobní pohybové aktivity, která u dětí pozitivně ovlivňuje zmíněné systémy, se určuje podle dosahované srdeční frekvence, což bylo již uvedeno výše. U dětí je tato doporučovaná intenzita trochu jiná než u dospělých. Měla by dosahovat 60 až 80% maximální srdeční frekvence. Doporučený objem pohybových aktivit u dětí je 15 – 20 minut v celku, a to třikrát za týden. Donedávna však byla takováto zátěž u mladších dětí považována za nevhodnou. Podle autorky, je však většinou aerobní pohybová aktivita součástí hry, a jde proto opět o činnost spontánní. Mezi takovéto aktivity řadíme u dětí například cvičení opakovaných pohybů s hudbou v rychlejším tempu, probíhání překážkových drah obsahující lokomoční činnosti, soutěživé hry s lokomočními úkoly, pohybové hry s převahou lokomoce např. vybíjená, honičky.

- **Svalovou zdatnost**

Jedná se o pohybové aktivity, které jsou zaměřeny na rozvoj svalové síly a svalové pohyblivosti. Svalová síla je základní předpoklad pohybu. S věkem svalová síla stoupá. V mladším školním věku nejsou ještě přírůstky svalové síly nijak výrazné, ale v předškolním věku zabezpečuje svalová síla posturální držení těla a je základem všech pohybů. Při pohybových aktivitách, které rozvíjejí tuto svalovou sílu musíme brát ohled na věkové a růstové zákonitosti u dětí. Svalová síla by měla být rozvíjena dynamicky a komplexně, nemělo by docházet k jednostrannosti v pohybu. Pro dětskou aktivitu je typické užívání dynamické síly ve spojení s rychlostí. Opět by však tyto činnosti měli být vykonávány spontánně, což znamená při hře. Svalová pohyblivost se podílí na kvalitě všech pohybů. Při nesprávné úrovni mluvíme o hypomobilitě, nebo hypermobilitě. Již v předškolním věku nacházíme zkrácené svalové skupiny u řady dětí, především u chlapců. Pro zachování dobré svalové pohyblivosti i do stáří je potřeba opět různorodá pohybová aktivita.

- **Respektovat stavbu těla**

Stavba těla (somatotyp) podmiňuje u dětí individuální předpoklady k pohybovým aktivitám. Je nutné respektovat individuální předpoklady dětí. U dětí s výraznou nadváhou je třeba například nutně chránit kosterní systém, což znamená omezit běhy a doskoky, cvičit v nižších polohách, podporovat jízdu na kole a plavání. Jsou doporučována cvičení, při kterých je nosný systém odlehčen a doporučuje se volit spíše pohybovou aktivitu vytrvalostního charakteru, při které dochází ke spalování zásobních látek, včetně tuků.

1.1.4.3 Vliv rodičů na pohybové aktivity dětí

Pro zdravý vývoj je nezbytné podporovat fyzickou aktivitu dětí nejenom jako způsob výdeje energie a tréninku, ale i jako způsob trávení volného času. Výsledky různých šetření motorické vyspělosti dětí a mladých nám jednoznačně říkají, že děti, které mají málo pohybové aktivity jsou více náchylné k civilizačním chorobám a pomaleji se učí různým pohybovým dovednostem. Je proto důležité hledat příležitosti kladného vlivu na utváření návyků k pohybovým aktivitám. Pokud si člověk vytvoří tyto návyky již v dětství, o to snáze si je udrží až do dospělosti. Adekvátní využití volného času pohybem

a sportem brání rozvoji nežádoucích aktivit, jako je například požívání návykových látek školáků (Medeková, 1997).

Velkou roli při vytváření těchto zdravých návyků v dětském věku mají jednoznačně rodiče. Rodiče, kteří vytvářejí více podnětů k pohybovým aktivitám, stimulují motorickou činnost svého potomka a vytváří se tak individuální potřeba pohybu u dítěte. Navíc společné aktivity dětí s rodiči podporují i sociální soudržnost rodiny (Medeková, 1997).

I když chápeme, že zdraví je výsledkem spojení celé oblasti jak objektivních tak subjektivních faktorů, je hlavně ovlivňováno naším stylem života. Základy zdravých návyků jsou utvářeny právě v dětství (Medeková, 1997).

1.2 Plavání

1.2.1 Rozvoj plavání

Plavání je lokomoční pohyb těla ve vodě, při němž člověk využívá zvláštnosti prostředí a účelně se pohybuje v žádoucím směru – plave (Giehrl, Hahn, 2000).

Schopnost překonávat vodní prostředí byla již v počátcích lidské společnosti nezbytnou podmínkou nutnou pro přežití. Plavání bylo zařazeno do výchovných programů už v 18. – 19. století n. l. V roce 1810 přeplaval Dardanelskou úžinu Lord Byron a v témže roce byla v Praze založena první vojenská plavecká škola generálem Ernstem von Pfuelem (Giehrl, Hahn, 2000). Podle těchto autorů má sportovní plavání svůj původ v Anglii v šedesátých letech předminulého století. V roce 1896 bylo plavání zařazeno do programu Olympijských her v Aténách. Olympijský vítěz Maďar Hajos uplaval 100 m za 1:22,2 min. V té době se začal organizovat plavecký sport také u nás na území České republiky. V našich zeměpisných podmínkách bylo plavání a koupání v přírodě omezeno na nejteplejší měsíce. Tento nedostatek byl u nás nahrazen výstavbou krytých lázní s ohřívanou vodou. První vznikly v Praze v roce 1914.

Na začátku dvacátého prvního století existuje v České republice kolem 150 krytých plaveckých zařízení, což není zas až tak mnoho (Giehrl, Hahn, 2000). Fungují u nás samozřejmě tzv. lidová koupaliště, jako jsou například řeky, rybníky a přehradní nádrže. Tady však nejsou nejideálnější podmínky pro výuku plavání. Například teplota, čistota vody, a krátké období vhodného počasí v roce, to jsou poněkud omezující faktory. Proto tedy výuka plavání a jeho rozvoj v naší zemi, jsou závislé na počtu a vybavení plaveckými zařízeními. Rozvoj koupališť je u nás také stále poměrně nedořešený problém. Ve státech západní Evropy již tyto problémy nemají. Tam bouřlivý rozvoj koupališť ke konci 70. let vytvořil dobré podmínky pro rozvoj plavání a umožnil nynější modernizaci a tvorbu komplexů s mnoha atrakcemi (Giehrl, Hahn, 2000).

1.2.2 Proč a kdy začít s plaváním

Každý mladý člověk i dítě, by mělo chtít umět nejenom plavat, ale i dobře plavat. Odvážit se při koupání do hluboké vody, smět sám s přáteli na plovárnu, první skok do vody ze skokanského prkna, to jsou nenahraditelné zkušenosti, které by mělo zažít každé dítě. Pouze tomu kdo umí dobře plavat se otevírají nové možnosti trávení volného času, jako je jízda na windsurfingu, na člunech sjíždět řeky, o prázdninách si moci zaplavat

v moři nebo v jezeře. Schopnost umět dobře plavat nám s přibývajícím věkem a klesající výkonností také umožňuje využít kladného vlivu plavání na zdraví. V době, kdy už člověku neumožňuje jeho zdravotní stav pravidelně se zabývat oblíbenými sportovními činnostmi může zjistit, že plavání je přesně to, co potřebuje. Plavání nabízí příležitost ke všestrannému pohybu, je dobré pro udržení fyzické kondice i ve starším věku, je vhodné pro zachování přímého držení těla, zkrátka vhodné proto, abychom byli fit (Giehrl, Hahn, 2000).

Chceme-li někoho označit jako dobrého plavce, měl by být schopen plavat vytrvale několika plaveckými způsoby. Protože to je základní předpoklad ke zvládnutí neobvyklých situací ve vodě. Také schopnost pomoci druhému v případě ohrožení, to je také vizitka dobrého plavce. Ke správnému plavci také patří i odvaha a skokanský um. Dobré plavkyni by ani ten nejlepší účes neměl bránit vydechnout do vody a potápět se. Naučit se plavat a záchrana tonoucího jsou životně důležité dovednosti. Plavání je velmi vhodná činnost při vyplňování volného času, ať už v podobě rekreační, oddychové, zábavné nebo sportovní. Naše plavecká zdatnost je výsledkem mnoha faktorů. Záleží na tom, kolik času do plavání člověk investuje, jak intenzivně trénuje, kolika závodů a soutěží se zúčastní. Čím více času budeme trávit plaváním, tím pozitivnější bude vliv plavání na naše zdraví, také na jeho udržení, na regeneraci a rehabilitaci (Giehrl, Hahn, 2000).

Velmi důležitá je také otázka kdy začít s plaveckou výukou. Čechovská, Miler (2001) i další autoři tvrdí, že lze začít velmi brzy, ale o skutečné plavecké výuce se dá mluvit až v době, kdy dítě s námi spolupracuje a plní zadané pohybové úkoly. Tj. má již jakousi vlastní vnitřní motivaci učit se plavat, tedy v předškolním věku.

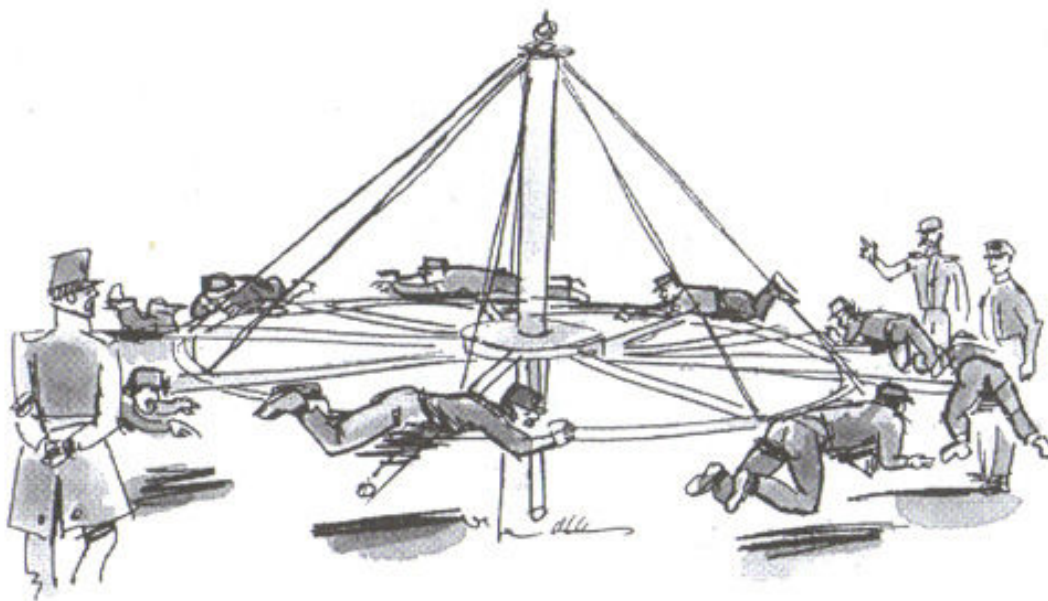
Úplně nejsnáze se učí děti ve věku 9 – 10 let, v tomto věku je pro ně snadné učení jakýmkoliv pohybovým dovednostem. A navíc velmi dobře akceptují vodní prostředí. Pohybová zkušenost a možnosti motorického učení jsou již dostatečné, aby zvládly relativně jednoduché struktury záběrových pohybů. Velmi jednoduše lze také děti v tomto věku zaujmout emotivně podaným úkolem. I když v tomto věkovém období děti spolupracují velmi dobře, většinou se s plaveckou výukou začíná mnohem dříve (Čechovská, Miler, 2001).

Proč se tedy začíná s plaveckou výukou již v předškolním věku? Důvodů je několik. Za prvé umět plavat je pro každého jedince z hlediska vlastní bezpečnosti důležité. Čím dříve jsou položeny základy pro dobré zvládnutí vodního prostředí, tím

lépe. Za druhé, pohybové aktivity ve vodním prostředí jsou velmi vhodné právě pro děti předškolního věku, protože nezatěžují kosterní systém a kosti, které nejsou ještě osifikovány. Důležité je také to, že v ranném věku je hraní si s vodou pro děti příjemné a pro správný vývoj dítěte je kontakt s vodou žádoucí a důležitý (Čechovská, Miler, 2001).

Čím dříve se začne u dětí s předplaveckou výukou, tím je pro dítě jednodušší adaptovat se na podmínky vodního prostředí. Nejlépe se tomuto prostředí přizpůsobují kojenci. Ještě novorozenec je na pohyby ve vodním prostředí pasivně adaptován. Kojenci pak nevnímají vodu jako něco zvláštního, nezvyklého. Obzvláště má-li voda teplotu lidského těla, pohyb ve vodě se jim líbí. Postupem času, pokud novorozenec ztrácí pravidelný kontakt s vodou, začíná přivykat spíše prostředí suchozemskému a vodě tudíž odvyká. Z počátku tento proces probíhá pomalu, čím je však dítě starší, tím obtížněji vrozenou adaptaci znovu získává. Pocity, které pak má po dlouhé odluce z vody nemusí již být příjemné. Například zalití uší, očí nebo úst vodou může být vnímáno velmi negativně. Jestliže k tomu přidáme ještě vědomí možného utonutí, může kontakt s vodou u dítěte vyvolat až stresovou situaci. Taková stresová situace se může projevit třesem celého těla, chaotickými pohyby končetin, zavíráním očí. V tomto stavu není dítě schopné reagovat na pokyny učitele. Strach tedy velmi negativně ovlivňuje chování dítěte. Příčinou strachu je pak buď obava z pohybu v neznámém prostředí nebo strach z již zmíněného utonutí. Ta vzniká na základě negativních zkušeností s vodním prostředím, které mohou být i z velmi ranného dětství. Nebo je takový strach dán vlivem přehnaně bojácné výchovy rodičů (Puš, 1996).

Naučit se plavat nebo zdokonalovat se v plavání je možné i v pozdějším věku. Někdy je dokonce toto učení snazší. Pokud chceme začít učit plavat dospělého člověka, postupujeme skoro stejně jako při učení dětí. Musíme začít přípravnou výukou. Rozdíl mezi učením dětí a dospělého je pouze ten, že nevyužíváme tolik her. Nejprve by měl dospělý neplavec zvládnout plavecké dýchání, poté splývání a další základní dovednosti. Poté se pokračuje nácvikem plaveckých pohybů, což je pro dospělého člověka snadné. Obtížné je však přenést tyto dovednosti z mělčiny nebo sucha do podmínek vodního prostředí. Dávno v minulosti se učitelé plavání shodli na tom, že plaveckým pohybům se nelze naučit na suchu nebo pomocí nějakého didaktického stroje (*obr. 1*) (Čechovská, Miler, 2001).



Obr. 1 Příklad přístroje k výcviku francouzských vojáků v plavání, rok 1853 (Čechovská, Miler, 2001)

Správný postup při metodice výuky plavání je postup od jednoduchého ke složitějšímu. Tedy od jednotlivých dovedností, k některému plaveckému způsobu a k dalším rozvíjejícím dovednostem (Čechovská, Miler, 2001).

1.2.3 Vliv plavání na zdraví

Dle Resche a Kuntnera (1997) je podle mnoha kritérií, kromě jiných, plavání nejprogresivnějším druhem pohybové činnosti. Například jeho vysoký fyziologický účinek, vhodnost pro všechny věkové kategorie i pro tělesně postižené, malé riziko deformit, jednoduchá výstroj a výzbroj, kladný vliv na rozvoj morálně-volných vlastností a vztahu k přírodě, to jsou jednoznačná pozitiva.

Plavání je fyziologicky nejvhodnějším tělesným cvičením. Střídá napětí s relaxací, což příznivě působí na činnost pohybového aparátu, krevního oběhu, nervové soustavy i dýchacího ústrojí. Otžuje a rovnoměrně rozvíjí organismus a působí preventivně proti mnohým chorobám. Je vhodné od kojeneckého věku do stáří, nezpůsobuje prudké nárazy, otřesy a nadměrné namáhání šlach a svalů. Je vynikajícím prostředkem rehabilitace, podporuje celkovou vytrvalost a odolnost (Resch, Kuntner, 1997).

1.2.4 Etapy plavecké výuky

Čechovská a Miler (2001): „Obrovská pestrost činností ve vodě je vázána na jistotu, s jakou se dokážeme ve vodě pohybovat. Čím jsme zdatnějšími plavci, tím máme více možností, jak vodní prostředí využívat.“ Dále tvrdí: „Současná představa o tom, jak naučit jedince bezpečně zvládnout a mnohostranně využívat vodní prostředí, vychází z představy plavecké výuky jako procesu, ve kterém si jedinec osvojuje a rozvíjí dílčí a posléze komplexní plaveckou dovednost.“

1.2.4.1 Přípravná plavecká výuka

Výuka plavání je rozdělena do několika etap. Začíná se tzv. přípravnou plaveckou výukou. Přípravná plavecká výuka může probíhat v raném věku i u dospělého začátečníka. Většinou se však jedná o přípravu dětí předškolního věku, tedy o děti ve věku do šesti let. Čechovská a Miler (2001) tvrdí: „Cílem této etapy je adaptovat jedince na podmínky vodního prostředí a dále zvládnout základní plavecké dovednosti, které jsou předpokladem pro další nácvik techniky některého z plaveckých způsobů.“ Do přípravné plavecké výuky jsou podle autorů zahrnovány i aktivity ve vodě s nejmenšími dětmi, tzv. kojenecké plavání, plavání batolat a plavání dětí předškolního věku. Kojenecké plavání je první možností, jak dítě začít adaptovat na vodní prostředí. Může probíhat individuálně, tedy doma, a to hlavně pro děti do dvou let věku. Další možností jsou již i u nás existující tzv. „baby kluby“, které organizují lekce kojeneckého plavání. Jejich cílem je stimulace rozvoje dětské motoriky a vytváření více podnětů pro rozvoj vztahu rodiče a dítě. Další částí je plavání batolat. Jde hlavně o plavání dětí s rodiči, takže se jedná o individuální výuku rodič (učitel) - dítě, ale ve skupině dvojic, řízenou instruktorem. Poté následuje plavecká výuka předškolních dětí. Všechny tyto etapy jsou zaměřeny na rozvoj a osvojování základních plaveckých dovedností a poslední etapa i na nácvik jednoho plaveckého stylu (Čechovská, 2002). Přípravnou plaveckou výukou by měl absolvovat každý začátečník, který se chce stát dobrým plavcem. Dostatečné sžití se s vodou a zvládnutí základních plaveckých dovedností umožňuje kvalitní a efektivní následnou, a to základní, plaveckou výuku.

Na otázku, který plavecký způsob vybrat jako první, zvolit ho jako ten nejvhodnější, odpovídají plavečtí odborníci různě. Zpravidla každý má svou, určitými argumenty podloženou, filozofii výběru. Dle Čechovské a Milera (2001) se jednoznačná

odpověď dává těžko, výběr konkrétního způsobu přináší vždy určité výhody a nevýhody. Pro mladší děti Čechovská a Miler (2001) doporučují spíše střídavé techniky plavání pro jejich jednodušší pohybovou strukturu. U kraulového způsobu je však velmi náročné zvládnout souhru mezi pohyby paží a dýcháním, u znaku se zase často složitě nacvičuje splývavá poloha. Plavecký způsob prsa je technicky náročnější. Prsařský způsob vyžaduje více vedení pohybu ve vodě a je náročnější na podmínky výuky (Čechovská, Miler, 2001).

Podle zkušeností z kojeneckého plavání, je pro jedince vždy přirozenější jeden typ pohybů ve vodě. Buď jsme přirození kraulaři a znakaři, v tom případě je pro nás jednodušší hrabavý současný pohyb končetinami, nebo je pro nás přirozenější hrabavý střídavý pohyb, pak jsme spíše prsaři. Tuto přirozenou, individuální plaveckou motoriku bychom měli, pokud to jde, respektovat. Individuální plavecká motorika se pozná u začátečníka při vědomě nekontrolované činnosti. Např. při návratu k hladině po pádu do vody nebo při náhodném potopení a pohybu pod vodou. Velmi často však z praktických důvodů, např. výuka plavání ve skupinách, je třeba učit jeden konkrétní způsob. Pro střední Evropu je historicky typická výuka prsařského způsobu. V Americe, nebo Austrálii je tomu opačně. Tam je jednoznačně jako první plavecký způsob vyučován kraul, popřípadě znak. S prsařským způsobem a způsobem motýlek bychom se v zámoří setkali téměř výhradně až v plaveckém sportovním tréninku (Čechovská, 2002).

1.2.4.2 Základní plavecká výuka

Úkolem základní plavecké výuky je rozvoj dílčích plaveckých dovedností a nácvik některého z plaveckých způsobů – kraulu, prsou nebo znaku. V základní plavecké výuce jsou upřednostňovány techniky sportovních plaveckých způsobů. Již se nevyučují plavecké způsoby jako např. bok – historický prsní způsob se záběrem nohou široko do stran s následným srážením nohou k sobě ani kraul – sáhy. Není to proto, že je třeba aby dětská populace byla nasměrována ke sportovnímu plavání, ale proto, že tyto plavecké způsoby jsou již zastaralé a neplní požadavky na co nejúčinnější zvládnutí vodního prostředí. V této základní plavecké výuce není nacvičována závodní technika, ale technika plaveckých způsobů v základní, velmi jednoduché struktuře (Čechovská, Miler, 2001). Většinou se jí účastní děti, které navštěvují první třídy povinné školní docházky. Jde o to prohloubit zvládnutí základních plaveckých dovedností, pokračovat ve výuce

zvoleného plaveckého způsobu a zvládnout jednotlivé plavecké pohyby rukou a nohou i ostatních způsobů.

1.2.4.3 Zdokonalovací plavecká výuka

Na základní plaveckou výuku navazuje výuka zdokonalovací. Úkolem této výuky je posílit techniku plavání prvním způsobem a rozšířit plavecké vzdělání. Zde by žáci plavání měli být seznámeni s dalšími plaveckými způsoby a s dalšími dovednostmi z oblasti aplikovaného plavání. Oblastí aplikovaného plavání rozumíme záchranné a zdravotní plavání. Dále zde rozvíjíme pohybové schopnosti ve vodě, objevují se již prvky kondičního tréninku (Čechovská, Miler, 2001). Cílem této plavecké etapy je upevnit znalost prvního způsobu plavání a začít nácvik dalších plaveckých způsobů. Mělo by dojít k zpřesnění představy o nacvičovaných způsobech plavání a ke zdokonalení a vyplavání techniky. Žák by měl získat komplexní představu o nacvičovaném způsobu plavání (Hoch, 1983). Účastní se ho většinou děti, které byly úspěšné v základní plavecké přípravě.

Jakousi nadstavbou zdokonalovací plavecké výuky je sportovní plavání. Úkolem sportovního plavání je rozvoj sportovního výkonu. Měřítkem sportovního výkonu je pak rychlost, za jakou dokáže plavec trať překonat. Cíle sportovního plavání lze dosáhnout jen dlouhodobou, cílevědomou a systematickou přípravou. Etapy sportovního plavání se tedy účastní plavci s největším plaveckým nadáním a ti, kteří se chtějí stát závodními plavci (Hoch, 1983)

1.3 Plavecké dovednosti

1.3.1 Jakým jsem plavcem

V minulosti se již mnohokrát potvrdilo, že se neutopí úplní neplavci, ale lidé, kteří si o sobě myslí, že plavat umí. Skutečný neplavec nevyhledává kontakt s vodou, neriskuje. Ten, kdo ve skutečnosti nikdy neplaval jinde než v podmínkách krytého bazénu, kde mu voda sahala sotva po ramena a pohyboval se v neustále hlídaném a klidném prostředí, v konfrontaci s vodou přírodní, nezkrocenou může mít problémy. Právě takovému plavci se může stát, že nezvládne například nečekaný pád do vody, prudké zalití obličeje nebo i jen krátkodobé potopení spojené s vniknutím vody do uší a nosu, kdy je nutno bez paniky se pod vodou zorientovat, dosáhnout hladiny a následně zahájit vznášení nebo šlapání vody. Takový „skoro plavec“ nemusí dobře odhadnout rizika spojená s koupáním v přírodní vodě, nemusí umět dobře odhadnout své síly. Naopak dobrý plavec by neměl být zaskočen ani prouděním vody, vlnami, pocitem hloubky pod sebou, chladem přírodní vody nebo špatnou viditelností pod vodou (Čechovská, Miler, 2001).

Definovat plavce je obtížné. V České republice je dle Čechovské a Milera (2001) zažitá zvyklost považovat za plavce toho, kdo bez zjevných známek vyčerpání překoná ve vodě souvislým plaváním vzdálenost 200 m. Překonání této vzdálenosti již předpokládá poměrně dostatečnou úroveň plavání. Subjektivní pocity jsou v tomto hodnocení velmi zářné. Ten kdo se cítí plavcem, zpravidla udá počet metrů, které dokáže překonat. Jenže představy jednotlivých osob jsou velmi různé. Někdo se cítí plavcem již po uplavání 10 m jiní se cítí být plavcem až po uplavání 400 m. Málokdo dodá, že jako plavec se umí také potopit pod vodu nebo skočit do vody po hlavě.

Čechovská a Miler (2001) tvrdí: „Plaveckou úroveň je nezbytné vztahovat k věku jedince. V pěti letech lze dítě považovat za plavce, i když uplave pouze 10 m. Musí však zvládat vodní prostředí tak, jak bylo zmíněno výše. Pro vyšší plaveckou výkonnost mu chybějí ještě další nutné předpoklady, především vytrvalostní a silové schopnosti. Pokud základní plavecké dovednosti byly osvojeny bez hrubých chyb, je pravděpodobné, že takový začátečník, pokud neztratí kontakt s plaváním, bude jistým plavcem.“

Pro kvalitní hodnocení plavecké úrovně je proto důležité orientovat se nejen na plaváním překonanou vzdálenost ve vodě, ale je třeba hodnotit také úroveň tzv. základních plaveckých dovedností, především plaveckého dýchání, splývacích poloh na

prsou a na zádech, schopnosti potopit se a orientovat se pod vodou, zvládnout pád či skok do vody (Čechovská, Miler, 2001).

1.3.2 Základní plavecké dovednosti

Čechovská (2003) tvrdí: „Osvojování základních plaveckých dovedností je předpokladem pro následný nácvik plavecké lokomoce. Většina didaktik se shoduje na určitých předpokladech, nezbytných pro následný nácvik konkrétní techniky plavání. Francouzské pojetí zařazuje do této kategorie dýchání, rovnováhu ve vodě a obecné propulsní pohyby. V severní Americe a Austrálii se rozlišuje celá řada dílčích dovedností, v nichž dominuje vznášení ve vodě, potopení a ploutvové pohyby (sculling), typické pro synchronizované plavání.“

Dále tato autorka říká: „Česká didaktika čerpá z německého pojetí základních plaveckých dovedností. Vyčlenění jednotlivých dovedností a vytvoření určité hierarchie vzájemných vztahů a postupnosti v řazení jednotlivých dovedností ve výuce je více méně umělé a nepodložené výzkumnými fakty. V praxi se jednotlivé dovednosti vzájemně prolínají, podmiňují, v pohybovém projevu se často spojují.“

To, co tedy způsobuje, že někdo není dobrým plavcem, nejsou ani tak špatně osvojené plavecké pohyby, jako neschopnost zvládnout výdechy do vody během plavání a další dovednosti, kterým se říká základní plavecké dovednosti. Otázka je, kolik jich vlastně osoba, která se učí plavat musí zvládnout a v jaké kvalitě. To je složitější, než se z počátku zdá. Ani ve světě nepanuje jednotný názor na tuto otázku. Považuje se za důležité zvládnout pět skupin základních plaveckých dovedností. Podle Čechovské (2003) jsou to tyto:

- Dovednosti spojené s plaveckým dýcháním;
- Dovednosti spojené se vznášením ve vodě – plavecká poloha, splývání;
- Dovednosti spojené se vstupem do vody - pády a skoky do vody;
- Dovednosti umožňující uvolněné potopení obličeje a dále celé hlavy – ponoření, potápění, orientace ve vodě;
- Dovednosti směřující ke kultivaci vnímání vodního prostředí a dílčích záběrových pohybů – pocit vody.

Osvojení si těchto základních plaveckých dovedností je důležitým předpokladem pro následný nácvik plaveckých pohybů a jednotlivých plaveckých způsobů. Mělo by

proběhnout vždy, tedy i u dospělých neplavců. Je však bohužel špatným zvykem zabývat se nácvikem těchto základních plaveckých dovedností pouze v dětském věku a to formou her a pouze na začátku plaveckého výcviku. Instruktoři plavání a učitelé by však měli nácvik plaveckých dovedností zařazovat pravidelně po celou dobu předplavecké a základní plavecké výuky. Při výuce dospělých neplavců je pak tato část plavecké výuky vynechávána úplně, začíná se rovnou nácvikem jednoho plaveckého způsobu (Čechovská, Miler, 2001).

V případě, že dojde k zanedbání nácviku základních plaveckých dovedností, osvojí si ti, kteří se učí plavat, pouze schématickou strukturu plaveckých pohybů a nikdy nedosáhnou jisté lokomoce. Jedinec tedy není dobrým plavcem. Jak bylo řečeno výše, v přírodním prostředí může být plavcem často jen do prvních potíží, které mohou nastat v přírodní otevřené vodě. Nejistý plavec nezvládne proudění vody nebo nečekaný pád do vody spojený s hlubším potopením. Je tedy dobré si vždy zopakovat základní plavecké dovednosti, například i pro potřeby tréninku plavecké části v triatlonu, pro kondiční nebo zdravotní plavání. Často stačí cvičení pro zdokonalení základních plaveckých dovedností v rychlém sledu projít a procvičovat jejich uvolněné a jisté provedení. Nezáleží na tom v jakém pořadí jsou dovednosti nacvičovány nebo opakovány. Jednotlivé dovednosti se totiž překrývají, navazují na sebe, prolínají se a vzájemně se v různých úrovních podmiňují. Například uvolněné potopení obličeje do vody je úzce propojeno se správným provedením splývavé polohy. Samostatný pád do vody předpokládá zvládnutí orientace pod hladinou (Čechovská, Miler, 2001).

2 Cíle a hypotézy práce

2.1 Cíle

Hlavním cílem této práce je posoudit vztah mezi výchovou v rodině k pohybovým aktivitám a úspěšností dítěte v kursu předplavecké přípravy.

Což znamená zjistit jak je dítě, které se účastní kurzu předplavecké výuky, úspěšné v osvojování základních plaveckých dovedností a zjistit pomocí dotazníku, jaký je vztah jeho rodičů k pohybovým aktivitám. Tedy zjistit zda rodiče sportují, nebo sportovali a na jaké úrovni sport provozovali a jestli vedou své děti k pohybovým aktivitám. Poté posoudit zda lze vypozařovat vztah mezi sportovní aktivitou dětí a rodičů a schopností dítěte osvojit si základní plavecké dovednosti. Zjistit zda děti, které provozují více pohybových aktivit jsou úspěšnější než děti, které nejsou vedeny k pohybovým aktivitám.

Dílčí úkoly:

Úkol 1:

- stanovit kritéria hodnocení základních plaveckých dovedností;
- na základě sledování zhodnotit podle připravených kritérií úspěšnost dítěte v předplaveckém kursu.

Úkol 2:

- vypracovat jednoduchý anketní dotazník pro rodiče o jejich vztahu ke sportu a zda vedou své děti k pohybovým aktivitám;
- na základě odpovědí rodičů vyhodnotit preferovaný životní styl rodiny.

Úkol 3:

- posoudit zda existuje závislost mezi výchovou v rodině k pohybovým aktivitám a úspěšností dítěte v předplaveckém kursu.

2.2 Hypotézy

Hypotéza 1:

- Předpokládám, že všechny děti, které se účastní předplaveckého kurzu, si osvojí základní plavecké dovednosti.

Hypotéza 2:

- Předpokládám, že sportující rodiče vedou své děti k pohybovým aktivitám více, než rodiče, kteří nesportují.

Hypotéza 3:

- Předpokládám, že pohybově aktivní děti si osvojí základní plavecké dovednosti. Budou tedy během výuky úspěšnější, než děti, které nejsou rodiči vedeny k pohybovým aktivitám.

3 Metodika práce

3.1 Charakteristika souboru

Průzkum pohybových aktivit u dětí jsem prováděla v trutnovském bazénu LOKO Trutnov. V bazénu funguje plavecká škola, která nabízí, kromě jiného, také kurzy předplavecké výuky. Tyto kurzy navštěvují děti předškolního věku z Trutnova a blízkého okolí.

Já jsem sledovala a navštěvovala účastníky několika kurzů. Kurzy půlroční a to v termínu od září do prosince a od ledna do června. Výuka v těchto kurzech probíhá jednou týdně. Počet účastníků každého kurzu je 25 dětí. Děti jsou ve věku 4,5 až 6 let. Těchto kurzů se koná několik (viz tab. 3). Účastníci kurzu č. 8 jsou děti, které absolvovaly kurzy kojenecké plavání minulých let. Do tohoto kurzu proto nejsou v lednu přibírány děti další i když někteří účastníci kurz opustí. Do ostatních kurzů nastupují děti začátečníci. Tedy děti, které nenavštěvovaly kurzy kojeneckého plavání.

V prvním pololetí bylo sledováno 100 dětí. Ve druhém pololetí, někteří účastníci z prvního pololetí pokračovali v kurzu dále a ty již sledovány nebyly. Proto počet sledovaných dětí ve druhém pololetí je menší. Ve druhém pololetí, v kurzech od ledna do června jsem sledovala pouze děti, které nastoupily do kurzu až v lednu. Celkem tedy bylo sledováno 120 dětí, které se těchto kurzů zúčastnily ve školním roce 2006/2007.

Všechny tyto kurzy probíhají v malém dětském bazénu o rozměrech 12 x 6 m. Hloubka dětského bazénu je od 50 cm do 80 cm. Průměrná teplota vody v bazénku je 30° Celsia. Všechny tyto kurzy jsou vedeny stejnou instruktorkou.

Tab. 3 Statistika kurzů

	Doba konání kurzu (rok, měsíce, den, hodina)	Počet sledovaných dětí
Kurz 1	2006, září – prosinec, úterý, 17 – 18 hodin	25
Kurz 2	2006, září – prosinec, úterý, 18 – 19 hodin	25
Kurz 3	2006, září – prosinec, středa, 17 – 18 hodin	25
Kurz 4	2006, září – prosinec, středa, 18 – 19 hodin	25
Kurz 5	2007, leden – červen, úterý, 17 – 18 hodin	7
Kurz 6	2007, leden – červen, úterý, 18– 19 hodin	5
Kurz 7	2007, leden – červen, středa, 17 – 18 hodin	8
Kurz 8	2007, leden – červen, středa, 18 – 19 hodin	0

3.2 Použité metody

K hodnocení plaveckých dovedností u dětí jsem převzala a použila posuzovací škálu pro hodnocení základních plaveckých dovedností dle Štochla (2002).

Plavecké dovednosti a úroveň jejich provedení jsem sledovala u všech 120 dětí, které navštěvovali výše zmíněné kurzy předplavecké výuky v trutnovském bazénu. Hodnotila jsem tyto dovednosti při 2. a 12. hodině každého kurzu. V případě, že některé z dětí chybělo v den hodnocení, bylo hodnoceno při následné první hodině, kterou navštívilo. V rámci celého kurzu děti absolvovaly od září do prosince celkem 14 lekcí. Děti, které navštěvovaly kurzy od ledna do června, absolvovaly, respektive teprve budou mít v kurzu celkem 20 lekcí, a to ty které chodí na kurzy v úterý a 22 lekcí, ty děti, které chodí do kurzu od ledna do června ve středu.

Hodnocené plavecké dovednosti

- 1) potopení hlavy
- 2) splývavá poloha na prsou
- 3) splývavá poloha na zádech
- 4) výdech do vody
- 5) skok z okraje bazénu
- 6) výlov 2 předmětů

Při hodnocení plaveckých dovedností u dětí v předplavecké výuce jsem způsob provedení každé plavecké dovednosti ohodnotila maximálně 5 body a minimálně 1 bodem. V případě, že byla plavecká dovednost provedena dítětem správně, získalo dítě 5 bodů, pokud byla provedena špatně, viz. popis kritických míst, získalo počet bodů dle škály od 4 do 2 a pokud nebyla provedena vůbec, získalo dítě jen jeden bod.

Škála hodnocení základních plaveckých dovedností (dle Štochla, 2002)

Tab. 4 Škála pro hodnocení potopení hlav.

Body	Popis kritických míst
5	Celá hlava byla pod vodou, potopení provedeno zvolna a uvolněně, s výdrží.
4	Celá hlava byla pod vodou, potopení provedeno rychle, bez výdrže.
3	Neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad vodou).
2	Došlo pouze k rychlému potopení obličeje, oči i uši nezalily vodou.
1	Dovednost nebyla provedena.

Tab. 5 Škála pro hodnocení splývavé polohy na prsou.

Body	Popis kritických míst
5	Splývavá poloha zaujmutí uvolněně, samostatně bez dopomoci učitele, s výdrží
4	Splývavá poloha zaujmuta rychle, samostatně, ale bez dostatečné výdrže.
3	Splývavá poloha zaujmuta s dopomocí učitele (ruka pod břichem).
2	Splývavá poloha i s dopomocí učitele pouze naznačena.
1	Dovednost nebyla provedena.

Tab. 6 Škála pro hodnocení splývavé polohy na zádech.

Body	Popis kritických míst
5	Splývavá poloha zaujmutí uvolněně, samostatně bez dopomoci učitele, s výdrží
4	Splývavá poloha zaujmuta rychle, samostatně, ale bez dostatečné výdrže.
3	Splývavá poloha zaujmuta s dopomocí učitele (ruka pod hýžděmi).
2	Splývavá poloha i s dopomocí učitele pouze naznačena.
1	Dovednost nebyla provedena.

Tab. 7 Škála pro hodnocení výdechu do vody.

Body	Popis kritických míst
5	Prohloubený výdech spojený s potopením úst a nosu, provedení zvolna.
4	Výdech pouze ústy, rychlé provedení, oči nebo uši nezalily vodou.
3	Výdech proveden rychle, oči i uši nezalily vodou.
2	Výdech pouze do hladiny.
1	Dovednost nebyla provedena.

Tab. 8 Škála pro hodnocení skoku z okraje bazénu.

Body	Popis kritických míst
5	Samostatný rozhodný skok po nohách, lze odlišit odraz, letovou fázi, kontrolovaný dopad.
4	Samostatný skok po nohách, nevýrazné fáze.
3	Samostatný skok do vody, tělo ne zcela zpevněné v letové i dopadové fázi.
2	Vyžadována nadlehčovací pomůcka nebo dopomoc pro fázi dopadu.
1	Dovednost nebyla provedena.

Tab. 9 Škála pro hodnocení výlovu 2 předmětů.

Body	Popis kritických míst
5	Jistý výlov 2 předmětů zanoření střemhlav, zřejmá zraková kontrola pod vodou.
4	Výlov 2 předmětů, hledání předmětu.
3	Výlov pouze 1 předmětu.
2	Pouze zanoření, předměty nevyloveny.
1	Dovednost nebyla provedena.

Při vyhodnocování úspěšnosti dítěte v předplavecké výuce jsem každému dítěti všechny získané body sečetla. Pokud dítě získalo 24 bodů až maximální počet bodů, tedy 30 bodů, bylo provedení výše uvedených plaveckých dovedností hodnoceno jako velmi dobré. Pokud získaný počet bodů byl 13 bodů až 23 bodů včetně, bylo provedení základních plaveckých dovedností hodnoceno jako dobré. Za nedostatečné provedení plaveckých dovedností byl považován zisk 12 bodů až minimálního možného počtu bodů, tedy 5.

Další částí mé práce bylo vytvoření anketního dotazníku pro rodiče dětí, kteří kurz navštěvovali. Při vytváření anketního dotazníku pro rodiče jsem čerpala z příspěvku Mikláňkové (2001). Ta se zabývala podobným výzkumem, ve kterém hodnotila pohybové aktivity ve způsobu života rodičů.

Dotazník jsem rozdělila do dvou částí. V první části zjišťuji základní informace o rodičích. Jejich věk a dosažené vzdělání.

V druhé části zjišťuji úroveň, na jaké se pohybovým aktivitám rodiče věnovali v minulosti a dnes. A zda, i mimo hodiny plavání provozují nějaké pohybové aktivity společně se svými dětmi.

Protože děti, které kurzy navštěvovali, jsou ve věku od 4 do 6 let, rodiče je na kurzy vodili. Proto nebyl problém s vyplněním těchto dotazníků. Rodičům 120 dětí jsem dotazník rozdala a poprosila jsem je o jeho vyplnění. Podrobně jsem jim vysvětlila účel, pro jaký budou jejich odpovědi využity, a zodpověděla jejich dotazy. Většina rodičů vyplnila dotazník na místě, od ostatních jsem vybrala dotazník zpět na další lekci.

4 Výsledky a diskuse

4.1 Hodnocení úspěšnosti dítěte v předplavecké výuce

Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností, bylo šetřeno dvakrát během kurzu. Poprvé na začátku kurzu, tedy při druhé hodině a po druhé při dvanácté lekci. Předpokládala jsem, že děti, které se kurzu zúčastní si dokáží osvojit základní plavecké dovednosti.

Tab. 10 Úspěšnost dětí v osvojování základních plaveckých dovedností

Počet získaných bodů v testu ZPD	Počet dětí na začátku kurzu	Počet dětí na konci kurzu
5 - 12	74	12
13 – 23	28	56
24 - 30	18	52

Vysvětlivky k tabulce a grafu:

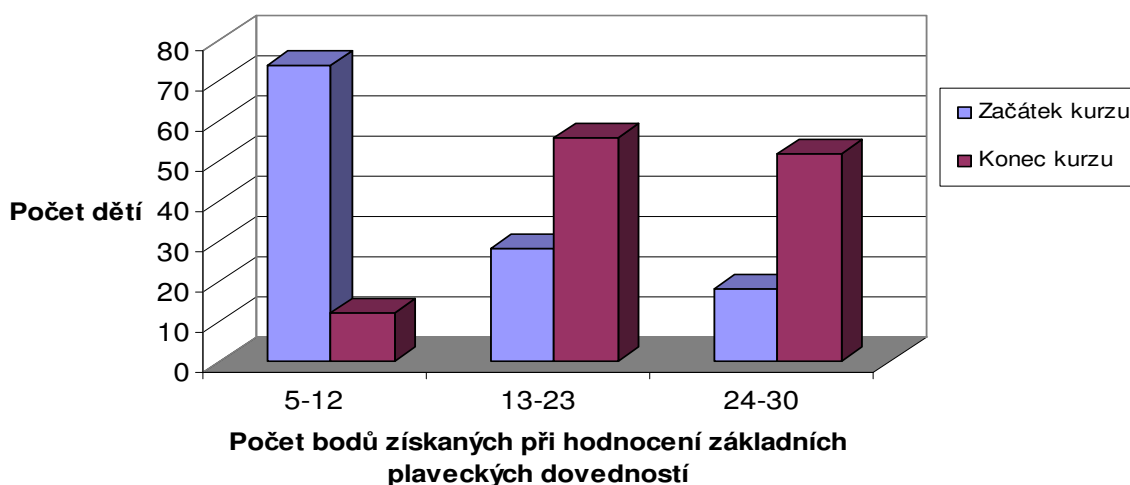
Počet získaných bodů při hodnocení základních plaveckých dovedností:

- 5 – 12 : nedostatečné zvládnutí základních plaveckých dovedností
- 13 – 23 : dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností
- 24 – 30 : velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností

ZPD – základní plavecké dovednosti

Graf 1 Úspěšnost dětí v osvojování základních plaveckých dovedností

Úspěšnost v osvojování základních plaveckých dovedností



Sebraná data (viz. graf 1) poukazují na fakt, že většina dětí na začátku kurzu předplavecké výuky zvládá nedostatečně základní plavecké dovednosti. Lze si toto vysoké číslo vysvětlit tím, že děti začátečníci (tedy děti z kurzu č. 1–7) se při druhé hodině s vodním prostředím teprve seznamují a je to tedy pro ně prostředí neznámé. Předpokládám, že do této chvíle se tyto děti s prostředím bazénu setkaly minimálně. Pro děti, které naopak již na začátku kurzu zvládly provedení základních plaveckých dovedností velmi dobře, je vodní prostředí velmi známé. Tyto děti znali vodní prostředí z kurzů kojeneckého plavání, jednalo se o 18 dětí. Všechny tyto děti absolvovaly výuku v kurzu číslo 8 (viz. graf 2 a tab. 11). Jak bylo uvedeno výše, do tohoto kurzu byly zapsány pouze děti, které předtím společně s rodiči navštěvovali kurzy kojeneckého plavání. Ukázalo se, že pro děti, které absolvovaly kurzy kojeneckého plavání, je vodní prostředí známé a nemají proto problémy s výdechy do vody, se splýváním, ani s ostatními základními plaveckými dovednostmi. S těmito dovednostmi se totiž seznámily již v předchozím kurzu.

Vyslovená hypotéza, že všechny děti, které se předplaveckých kurzů zúčastní, si osvojí základní plavecké dovednosti, se nevyplnila. Při druhém hodnocení byl počet dětí, kteří zvládli základní plavecké dovednosti dobře, nebo velmi dobře, 108. Přesto i při druhém šetření ve dvanácté lekci si 12 dětí neosvojilo základní plavecké dovednosti dostatečně. U osmi z těchto dvanácti dětí se ukázalo, že během kurzu více než třikrát chyběly a neměly tedy dostatek času si všechny plavecké dovednosti osvojit.

Tab. 11 Úspěšnost v osvojování základních plaveckých dovedností dětí z kurzu č. 8

Počet získaných bodů v testu ZPD	Počet dětí na začátku kurzu	Počet dětí na konci kurzu
5 – 12	0	0
13 – 23	7	0
24 – 30	18	25

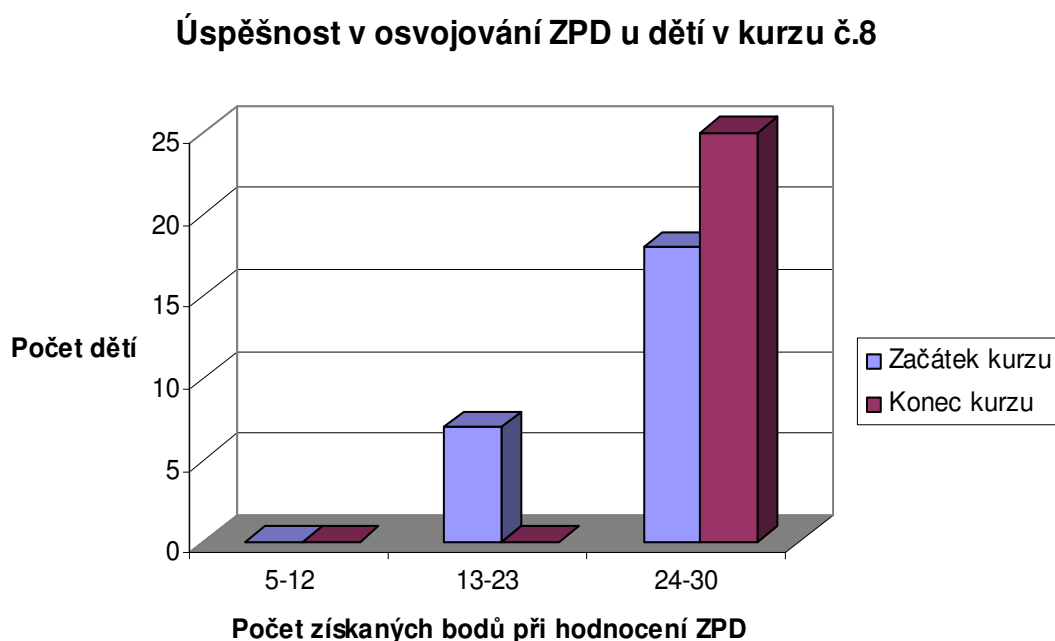
Vysvětlivky k tabulce a grafu:

Počet získaných bodů při hodnocení základních plaveckých dovedností:

- 5 – 12 : nedostatečné zvládnutí základních plaveckých dovedností
- 13 – 23 : dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností
- 24 – 30 : velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností

ZPD – základní plavecké dovednosti

Graf 2 Úspěšnost v osvojování základních plaveckých dovedností u dětí v kurzu č.8



4.2 Preferovaný životní styl v rodině

V hodnocení preferovaného životního stylu v rodině jsem vycházela z odpovědí rodičů v dotazníku, ve kterých jsem od rodičů zjišťovala, jaký je jejich vztah ke sportu a pohybovým aktivitám, zda a na jaké úrovni sportovali v minulosti, jestli si udrželi stejný vztah k pohybu i do současnosti. Kolik pohybových aktivit provozují sami a jestli provozují pohybové aktivity i společně se svými dětmi.

Z grafu 3 (tab. 12) vyplývá, že jednoznačně největší počet rodičů sledovaných dětí se různým pohybovým aktivitám věnuje na úrovni rekreační. A to jak dříve, tak i nyní. Tento výsledek se dal jednoznačně předpokládat. Čtyřicet rodičů, se věnovalo dříve nějakému sportu na závodní úrovni. Toto číslo si lze vysvětlit tím, že ve městě Trutnov a v jeho blízkém okolí je mnoho sportovních klubů a oddílů, které provozují sporty na závodní úrovni, a tudíž rodiče sledovaných dětí mohli být jejich členy. Velmi zajímavý je také přesun rodičů od závodního sportu v minulosti k provozování sportu na rekreační úrovni v současnosti. Nejvíce rodičů (78) se nyní věnuje nějaké pohybové aktivitě právě už jen na rekreační úrovni. Tento posun je s věkem zcela logický. Zarážející je počet rodičů, kteří se nyní již nevěnují žádné pohybové aktivitě. Třicet jedna dotazovaných rodičů s přibývajícím věkem zanechává jakékoliv pohybové aktivity a nebo neprovozovala žádné pohybové aktivity ani dříve.

Tab. 12 Úroveň na jaké rodiče sledovaných dětí provozovali PA dříve a nyní

Pohybová aktivita rodičů	V minulosti	V současnosti
žádná pohybová aktivita	14	31
rekreační	66	78
závodní (do úrovně krajského přeboru)	32	8
závodní (do ligové úrovně)	8	3
závodní (do reprezentační úrovně)	0	0

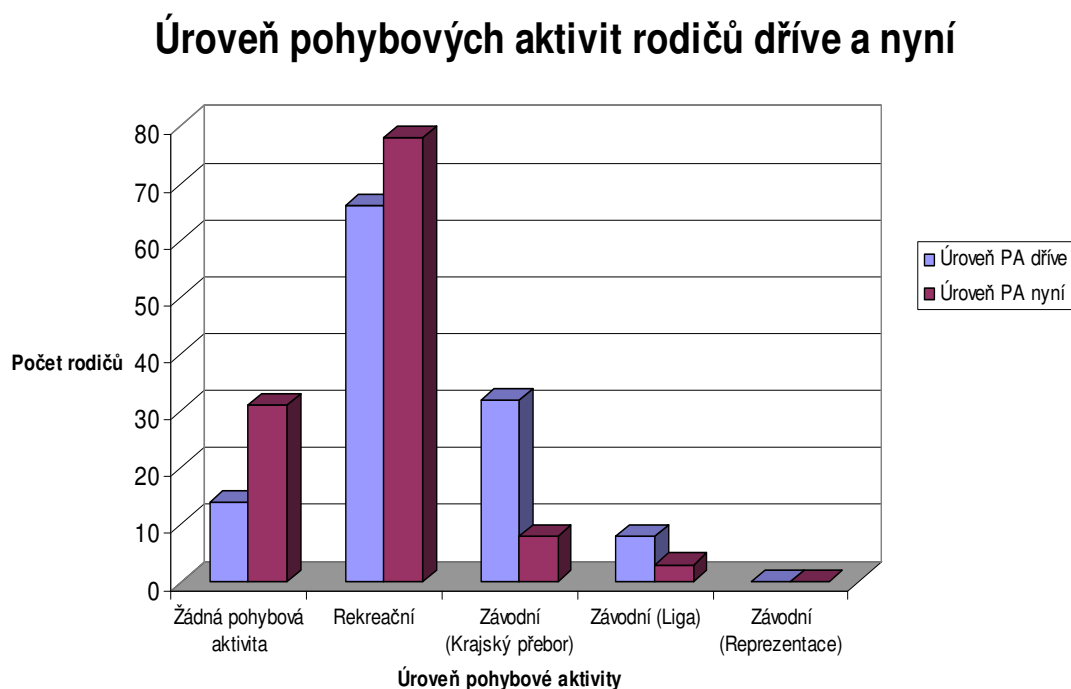
Vysvětlivky ke grafu a tabulce:

PA = pohybová aktivita

Úroveň pohybových aktivit:

- *Žádná pohybová aktivita* – rodiče neprovozovali a neprovozují žádné pohybové aktivity
- *Rekreační* – rodiče provozovali nebo provozují pohybové aktivity na rekreační úrovni
- *Závodní (krajský přebor)* – rodiče provozovali nebo provozují pohybové aktivity na závodní úrovni od nejnižších soutěží až do úrovně krajského přeboru (včetně)
- *Závodní (liga)* – rodiče provozovali nebo provozují pohybové aktivity na závodní úrovni od divizních soutěží až na úroveň ligy (včetně)
- *Závodní (reprezentace)* – rodiče byli nebo jsou reprezentanty České republiky

Graf 3 Úroveň, na jaké rodiče sledovaných dětí provozovali PA dříve a v současnosti



Autorka Mikláňková (2000) dospěla k závěru, že oproti dřívějším dobám dochází u rodičů k poklesu provozování pohybových aktivit na úrovni závodní a stoupá rekreační sportování. Autorka uvádí také velký nárůst nesportujících rodičů, nebo rodičů, kteří provozují pouze jednu pohybovou aktivitu. Stejně, nebo podobné výsledky se projevily i v mém sledování.

Tab. 13 Počet PA, které provozují rodiče sledovaných dětí v současnosti alespoň 1 v týdnu

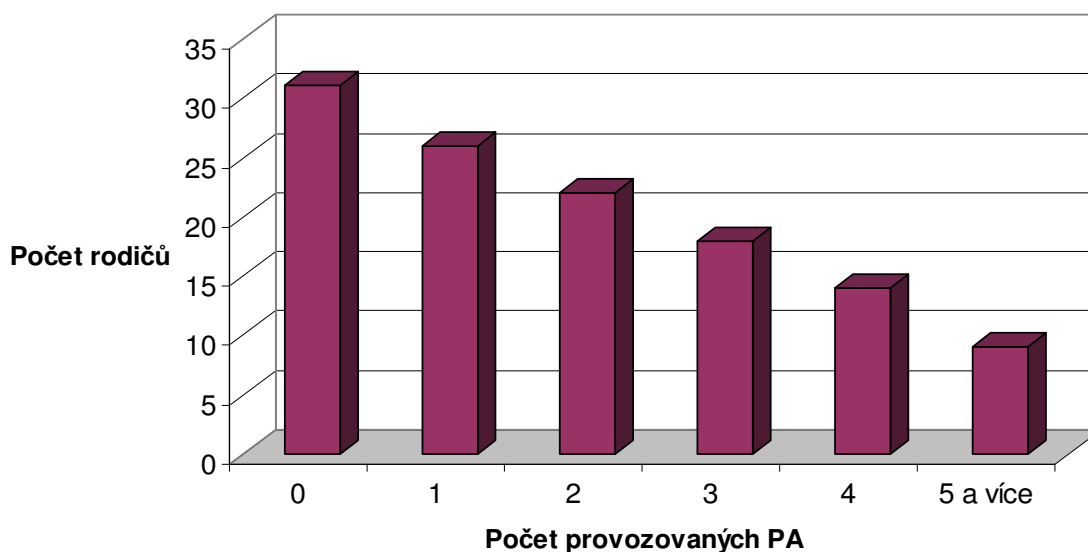
Počet pohybových aktivit	Počet rodičů
žádná	31
jedna	26
dvě	22
tři	18
čtyři	14
pět a více	9

Vysvětlivky ke grafu a tabulce

PA = pohybová aktivita

Graf 4 Počet PA, které provozují rodiče sledovaných dětí v současnosti alespoň 1 v týdnu

Počet provozovaných pohybových aktivit u rodičů v současnosti



Jak vyplývá z grafu 4 (tab. 13), bohužel největší počet rodičů - 31 se nevěnuje žádné pohybové aktivitě, je to celkem asi jedna čtvrtina dotazovaných. Velký počet dotazovaných rodičů tedy 26 uvádí, že se věnuje jednou v týdnu alespoň jedné pohybové aktivitě a čím více pohybových aktivit, které rodiče během roku dělají, tím menší je počet rodičů.

Tab. 14 Počet PA, které provozují rodiče společně se sledovanými dětmi, alespoň 1 v týdnu

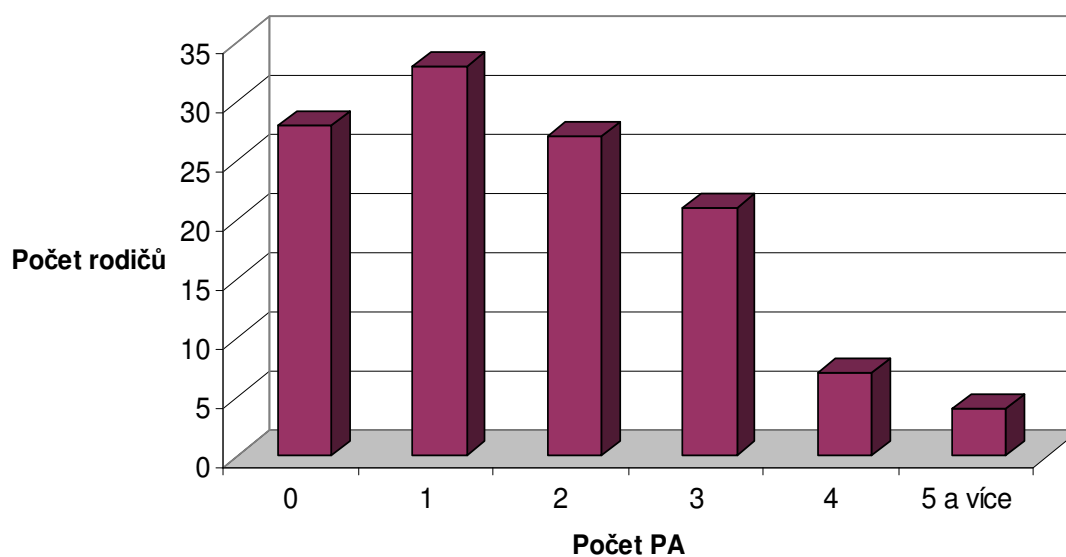
Počet pohybových aktivit	Počet rodičů
žádná	28
jedna	33
dvě	27
tři	21
čtyři	7
pět a více	4

Vysvětlivky ke grafu a tabulce:

PA = pohybová aktivita

Graf 5 Počet PA, které provozují rodiče společně se sledovanými dětmi

Počet pohybových aktivit, které provozují rodiče společně s dětmi



Výsledky v grafu 5 ukazují, že největší počet rodičů - 33 se společně se svým dítětem věnuje alespoň jedné pohybové aktivitě v týdnu. A opět platí čím více společných pohybových aktivit rodičů s dítětem, tím menší je počet dotazovaných rodičů. Dvacet osm rodičů uvedlo, že společně se svými dětmi neprovozují žádnou pohybovou aktivitu. Toto číslo považují za velmi vysoké.

Tab. 15 Kolik PA provozují se svými dětmi rodiče, kteří sami provozují 4 a více PA

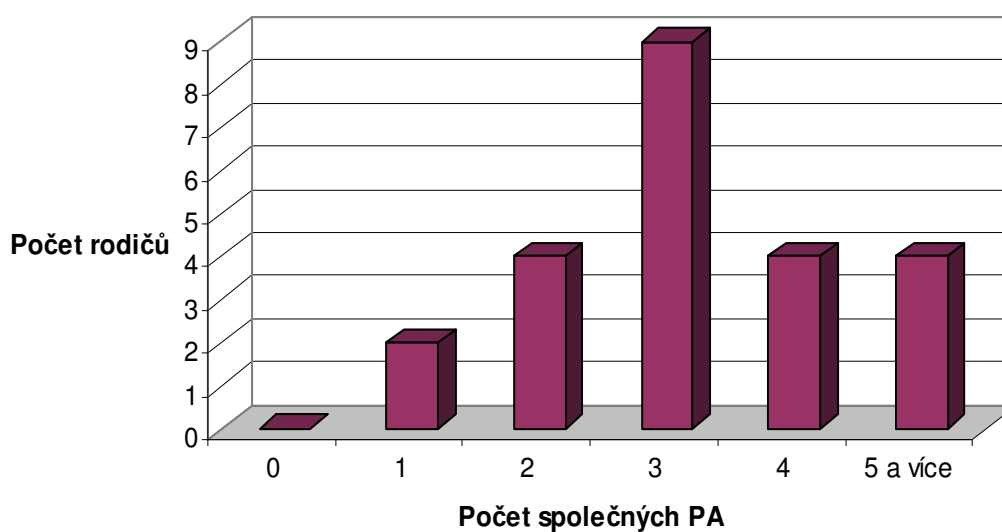
Počet PA, které provozují rodiče společně s dětmi	Počet rodičů
žádná	0
jedna	2
dvě	4
tři	9
čtyři	4
pět a více	4

Vysvětlivky ke grafu a tabulce:

PA = pohybová aktivita

Graf 6 Kolik PA provozují se svými dětmi rodiče, kteří sami provozují 4 a více PA

Kolik PA provozují společně se svými dětmi rodiče, kteří sami provozují 4 a více PA



Rodiče, kteří sami provozují čtyři, pět a nebo více pohybových aktivit vedou k pohybovým aktivitám i své děti. Jednoznačně to vyplývá z grafu 6 (tab. 15). Mezi nimi je největší počet rodičů, kteří provozují se svým dítětem tři pohybové aktivity v týdnu. V této skupině 23 rodičů nejsou tací, kteří by se svým dítětem nedělali vůbec nic.

Tab. 16 Kolik PA provozují se svými dětmi rodiče, kteří sami provozují 1,2 nebo 3 PA

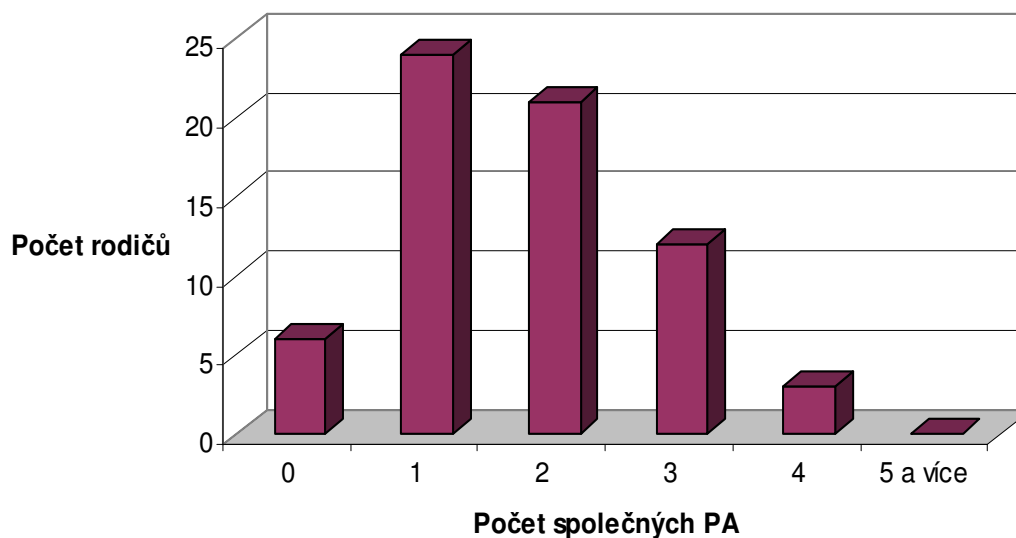
Počet PA, které provozují rodiče společně s dětmi	Počet rodičů
žádná	6
jedna	24
dvě	21
tři	12
čtyři	3
pět a více	0

Vysvětlivky ke grafu a tabulce:

PA = pohybová aktivita

Graf 7 Kolik PA provozují se svými dětmi rodiče, kteří sami provozují 1,2 nebo 3 PA

Kolik PA provozují se svými dětmi rodiče, kteří sami provozují 1,2 nebo 3 PA



V grafu 7 (tab. 16) jsou zahrnuti všichni rodiče, kteří sami provozují alespoň jednu, dvě nebo tři pohybové aktivity v týdnu. Tito rodiče tvoří největší skupinu sledovaných osob. Je jich celkem 66. Dvacet čtyři rodičů společně se svým dítětem provozuje alespoň jednu pohybovou aktivitu v týdnu. V této skupině jsou i tři rodiče, kteří provozují více sportů společně se svými dětmi než sami. Také je zde bohužel šest rodičů, kteří sami sportují, ale přesto neprovozují se svým dítětem žádnou pohybovou aktivitu společně.

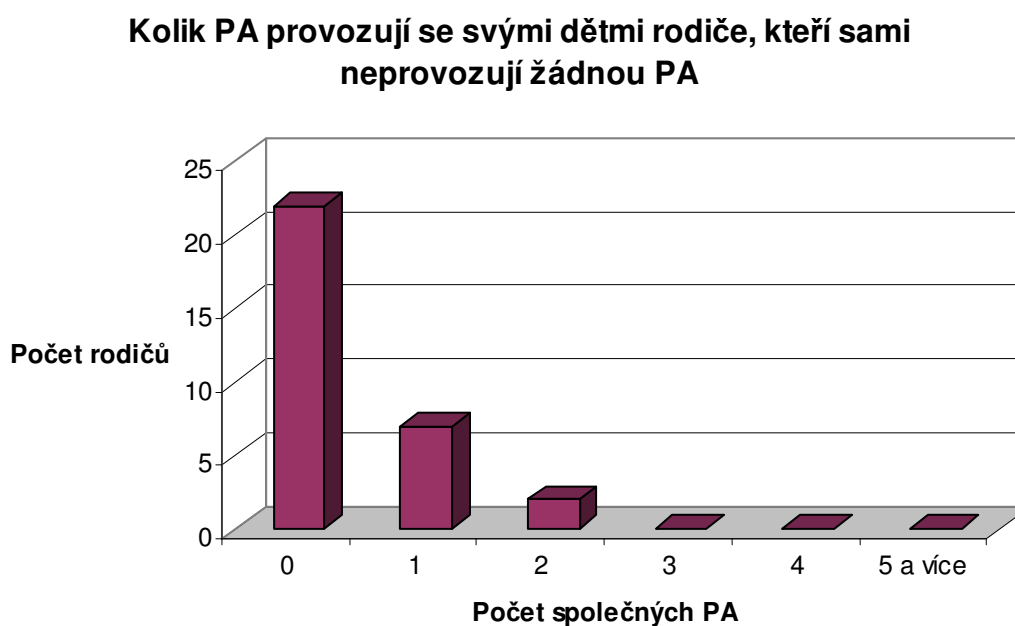
Tab. 17 Kolik PA provozují se svými dětmi rodiče, kteří sami neprovozují žádnou PA

Počet PA, které provozují rodiče společně s dětmi	Počet rodičů
žádná	22
jedna	7
dvě	2
tři	0
čtyři	0
pět a více	0

Vysvětlivky ke grafu a tabulce:

PA = pohybová aktivita

Graf 8 Kolik PA provozují se svými dětmi rodiče, kteří sami neprovozují žádnou PA



V grafu 8 (tab. 17) jsou zahrnuti všichni rodiče, kteří v dotazníku uvedli, že neprovozují sami žádné pohybové aktivity. Je jich celkem 31 ze 120. Někteří z těchto rodičů, přesto vedou alespoň své děti k pohybu a provozují pohybové aktivity s nimi. Je jich však pouze 9. Dvacet dva rodičů neprovozuje žádnou pohybovou aktivitu a ani nesportují se svými dětmi.

Z předešlých tří grafů lze vyvodit tyto závěry. Rodiče, kteří sami provozují více než čtyři pohybové aktivity vedou i své děti k pohybu. Provozují společně s nimi minimálně jednu pohybovou aktivitu v týdnu během celého roku. Rodiče, kteří neprovozují žádné pohybové aktivity sami, vedou své děti ke sportu minimálně. Jedná se pouze o 9 rodičů z 31, kteří sami nesportují, ale vedou k pohybu své dítě. Hypotéza, že sportující rodiče vedou své děti k pohybovým aktivitám více, než rodiče, kteří sami nesportují, se potvrdila.

4.3 Posouzení vztahu mezi PA rodičů a úspěšností dítěte v předplavecké přípravě

Většina rodičů, kteří vodili své děti do kurzu předplavecké výuky, byla ve věku 26 až 35 let. Jedná se přesně o 89 ze 120 rodičů (viz. tab.18 a graf 9). Stejněměrně přitom byli zastoupeni absolventi odborných učilišť (33) a vysokých škol (32). Absolventů středních škol bylo nejvíce, tedy 48 (viz. tab. 19 a graf 10).

Tab. 18 Věkové složení rodičů sledovaných dětí

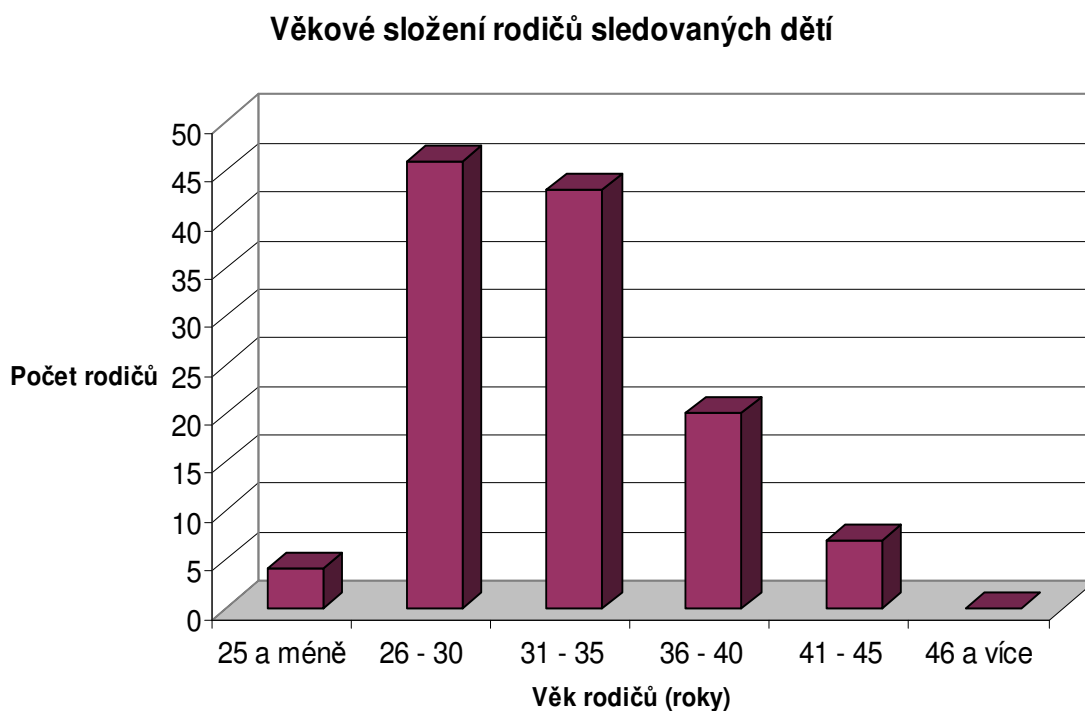
Věk rodičů (roky)	Počet rodičů
25 let a méně	4
26 – 30 let	46
31 – 35 let	43
36 – 40 let	20
41 – 45 let	7
46 a více let	0

Vysvětlivky k tabulce a grafu:

- 25 a méně – rodiče ve věku 25 let a méně
- 26 – 30 – rodiče ve věku 26 až 30 let
- 31 – 35 - rodiče ve věku 31 až 35 let

- 36 – 40 - rodiče ve věku 36 až 40 let
- 41 – 45 - rodiče ve věku 41 až 45 let
- 45 a více - rodiče ve věku 45 a více let

Graf 9 Věkové složení rodičů sledovaných dětí



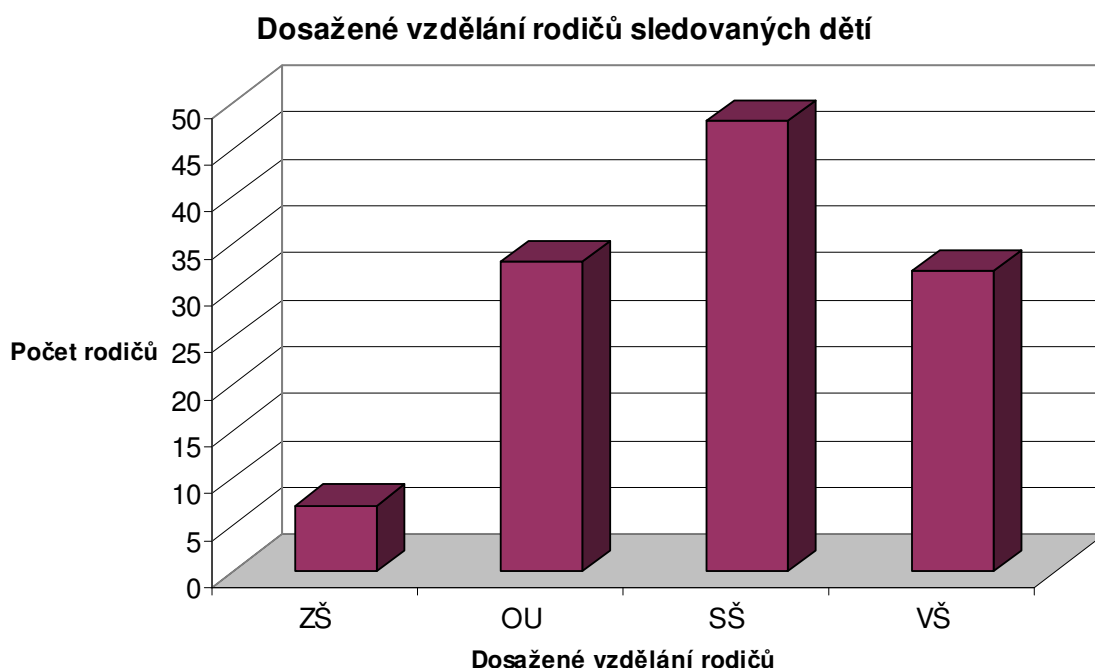
Tab. 19 Dosažené vzdělání rodičů sledovaných dětí

Dosažené vzdělání rodičů	Počet rodičů
základní škola	7
odborné učiliště	33
střední škola	48
vysoká škola	32

Vysvětlivky ke grafu a tabulce:

- ZŠ – rodiče, kteří absolvovali základní školu
- OU – rodiče, kteří absolvovali odborné učiliště (ukončené získáním výučního listu)
- SŠ – rodiče, kteří absolvovali střední školu nebo odborného učiliště (ukončené maturitní zkouškou)
- VŠ – rodiče, kteří absolvovali vysokou školu (ukončené získáním vysokoškolského diplomu)

Graf 10 Dosažené vzdělání rodičů sledovaných dětí



K posouzení zda existuje vztah mezi úspěšností dítěte v kurzu předplavecké výuky a postojem rodičů k pohybovým aktivitám, jsem musela porovnat výsledky jednotlivých dětí ve druhém testu základních plaveckých dovedností s odpověďmi jejich rodičů na otázky v dotazníku.

Šetření jiných autorů na toto téma: Medeková (1997) tvrdí, že jednoznačně děti rodičů, kteří se věnují více pohybovým aktivitám a sportu a zároveň vedou své děti k pohybovým aktivitám, tedy s nimi tráví volný čas sportem nebo jakýmkoliv pohybem, mají jednoznačně vyšší úroveň obratnosti a jsou schopny se lépe a rychleji naučit nové pohybové dovednosti. Což je dáno jak dědičností, tak také vytvářením vhodných sociálních návyků pro nutnost pohybové aktivity u dětí. Ke stejnému závěru jako Medeková dospěla i Miklánková (2000), která tvrdí, že příklad rodičů sehrává důležitou úlohu při utváření vztahu dětí k pohybovým aktivitám a formování jejich budoucího životního stylu.

Tyto teze byly potvrzeny i v mém šetření. Základní plavecké dovednosti dětí rodičů, kteří odpovídali v dotazníku na otázku, zda provozují nějaké pohybové aktivity se svými dětmi kladně, byli hodnoceny ve druhém testu jako dobré, nebo velmi dobré. Tyto děti, kromě 2, získaly ve druhém testu 13 a více bodů. Nejlépe při testování plaveckých dovedností dopadly děti rodičů, kteří v dotazníku odpověděli, že se svým dítětem

provozují 4 a více pohybových aktivit (viz tab.20 a graf 11). Při závěrečném testování těchto jedenáct dětí patřilo do skupiny padesáti dvou dětí, které si dokázaly osvojit základní plavecké dovednosti na velmi dobré úrovni. Nejhorší výsledky v závěrečném, tedy ve druhém testu základních plaveckých dovedností dosáhly děti rodičů, kteří se svými dětmi neprovozují žádné pohybové aktivity (viz tab.20 a graf 11). Z dvanácti dětí, které si ani na konci kurzu předplavecké přípravy nedokázaly osvojit základní plavecké dovednosti, deset z nich neprovozuje společně se svými rodiči žádné pohybové aktivity. Tito rodiče tedy poskytují svým dětem málo podnětů k pohybovým aktivitám a děti si nedokázaly během deseti lekcí předplavecké přípravy osvojit základní plavecké dovednosti ani na dobré úrovni. Zbylé dvě děti, které si také osvojily základní plavecké dovednosti nedostatečně, provozují sice se svými rodiči minimálně jednu pohybovou aktivitu, ale zřejmě se jedná o děti méně motoricky nadané. Naopak osmnáct dětí, které neprovozují společně se svými rodiči žádnou pohybovou aktivitu, získalo v testu základních plaveckých dovedností minimálně 13 bodů, naučily se tyto dovednosti na dobré úrovni.

Hypotéza, že děti , které provozují se svými rodiči více pohybových aktivit, budou úspěšnější v kurzu předplavecké přípravy, než děti, které neprovozují s rodiči žádné pohybové aktivity, se potvrdila. Byly však i děti které, i když s rodiči nesportují, si osvojily základní plavecké dovednosti alespoň na dobré úrovni.

Tab. 20 Hodnocení úspěšnosti dítěte v kurzu předplavecké přípravy v závislosti na počtu pohybových aktivit, které provozují rodiče společně s dětmi

Počet bodů získaných při druhém testování ZPD	Počet společných PA rodičů s dětmi			Celkový počet dětí, dle zvládnutí ZPD
	žádná	1 - 3	4 a více	
5-12	10	2	0	12
13-23	18	38	0	56
24-30	0	41	11	52

Vysvětlivky k tabulce a grafu:

Počet získaných bodů při hodnocení základních plaveckých dovedností:

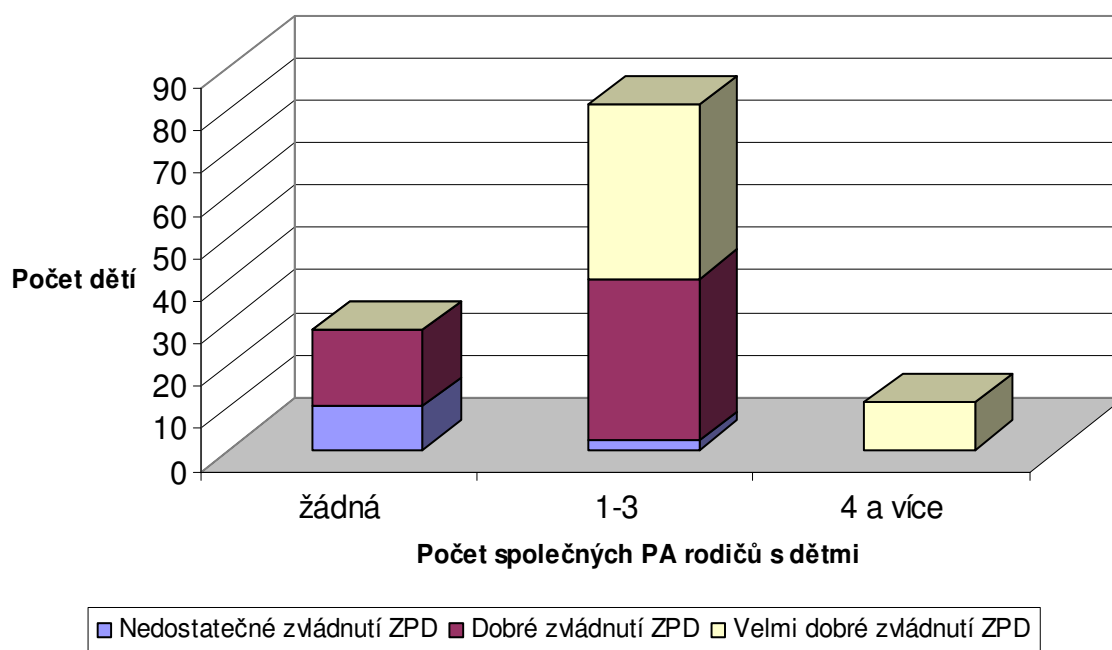
- 5 – 12 : nedostatečné zvládnutí základních plaveckých dovedností
- 13 – 23 : dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností
- 24 – 30 : velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností

ZPD – základní plavecké dovednosti

PA – pohybové aktivity

Graf 11 Hodnocení úspěšnosti dítěte v kurzu předplavecké přípravy v závislosti na počtu pohybových aktivit, které provozují rodiče společně s dětmi

Hodnocení ZPD v závislosti na počtu PA, které provozují rodiče společně s dětmi



5 Závěr

V diplomové práci jsme se pokusila posoudit, zda existuje vztah mezi výchovou v rodině k pohybovým aktivitám a úspěšností dítěte v kurzu předplavecké přípravy. Na základě mého výzkumu jsem se snažila zjistit, zda rodiče, kteří mají kladný vztah ke sportu a pohybovým aktivitám, vedou i své dítě k tomu, aby se co nejčastěji zúčastňovalo různých pohybových aktivit a pokud možno právě s nimi. Pokusila jsem se zjistit zda toto všechno má pak nějaký vliv na to, v jaké kvalitě si dítě dokáže osvojit základní plavecké dovednosti. Na základě mého výzkumu se mi potvrdila hypotéza, že rodiče, kteří provozují více pohybových aktivit, vedou i své děti více k pohybu. Děti, které provozují více pohybových aktivit společně se svými rodiči, byly potom úspěšnější v kurzu předplavecké přípravy. Dokázaly si osvojit základní plavecké dovednosti lépe než děti, které s rodiči neprovozují žádné pohybové aktivity.

Zjistila jsem pomocí jednoduchého testu základních plaveckých dovedností, jaké jsou dovednosti dětí na začátku kurzu předplavecké přípravy. Všech 120 testovaných dětí navštěvovalo kurzy předplavecké přípravy v krytém bazénu v Trutnově. Tyto děti jsem otestovala po deseti lekcích ještě jednou a výsledky jsem porovnála. Předpokládala jsem, že si všechny děti dokáží osvojit základní plavecké dovednosti. Bohužel jsem došla k závěru, že některé z dětí nedosáhly uspokojivých výsledků ani na konci kurzu předplavecké přípravy. Tato hypotéza se tedy nepotvrdila.

Dále jsem zjišťovala, jaký je vztah rodičů testovaných dětí ke sportování a pohybovým aktivitám. Vyslovila jsem hypotézu, že rodiče, kteří provozují více pohybových aktivit, vedou i své děti k pohybu více. Vztah rodičů k pohybovým aktivitám a to, zda vedou své děti ke sportování, jsem zjišťovala pomocí jednoduchého dotazníku, který jsem jim rozdala, když vodili své děti na kurzy plavání, a poprosila jsem je o jeho vyplnění. Z výsledků vyplynulo, že skoro čtvrtina dotazovaných rodičů se v současnosti nevěnuje žádné pohybové aktivitě ani na rekreační úrovni. Tento počet mi připadá opravdu vysoký vzhledem k tomu, že pohybové aktivity mají obrovský vliv na naše zdraví, což je dokázáno mnoha výzkumy. Hypotéza se potvrdila. Rodiče, kteří provozují více pohybových aktivit, častěji také sportují se svými dětmi. Naopak rodiče, kteří neprovozují žádnou pohybovou aktivitu, ve většině případů neprovozují žádnou pohybovou aktivitu ani se svým dítětem.

Rozhodující pro to, jak kvalitně si děti dokáží osvojit základní plavecké dovednosti, se ukázal faktor, kolik času rodiče tráví různými pohybovými aktivitami společně se svými dětmi. Děti rodičů, kteří vedou své potomky k pohybovým aktivitám a tráví hodně času právě sportem a pohybem, si dokázali bez problémů osvojit velmi dobře základní plavecké dovednosti. Byla na nich patrná radost z pohybu, radost z vodního prostředí.

Stejně tak jako i u jiných autorů i v mém šetření se prokázala závislost kvality učení dětí novým dovednostem na tom, kolik podnětů pro rozvíjení těchto dovedností dostávají od svých rodičů. Čím více podnětů, tím je kvalita učení vyšší. Příklad rodičů tedy sehrává důležitou úlohu při utváření vztahu dětí k pohybovým aktivitám a k formování jejich budoucího životního stylu. Proto by rodiče měli vést co nejvíce své děti k pohybovým aktivitám a třeba právě k plavání. Mohou tím předejít mnoha nemocem, které mohou vzniknout v důsledku pohybové inaktivity.

Jsem si vědoma toho, že moje výsledky nelze aplikovat na celou populaci. Určitě existují často zmiňované výjimky, které potvrzují pravidlo. Doufám však, že tato práce a ostatní zabývající se podobnou problematikou, napomohou tomu, aby si více lidí a zejména rodičů uvědomilo, jak je důležitý pohyb v jejich životě a také v životě jejich dětí. Že právě v dětství se vytváří nejpevnější kladné vazby ke sportu a pohybu. Snad se pohybová aktivita stane nezbytnou součástí života všech.

6 Literatura

1. COOPER, K. H. Aerobní cvičení. Praha : Olympia, 1983.
2. ČECHOVSKÁ, I. Plavání dětí s rodiči. 1. vydání. Praha : Grada, 2002.
3. ČECHOVSKÁ, I. Pojetí základních plaveckých dovedností v české didaktice plavání. TVSM 2003/3, roč. 69.
4. ČECHOVSKÁ, I. a MILER, T. Plavání. Praha : Grada, 2001.
5. DOBRÝ, L. Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví. TVSM 2006/3, roč. 72.
6. DVOŘÁKOVÁ, H. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí a dětí s hendikepy. Praha : Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2000.
7. DVOŘÁKOVÁ, H. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha : Portál, 2002.
8. GIEHRL, J. a HAHN, M. Plavání. České Budějovice : KOPP nakladatelství, 2000.
9. HÁJEK, J. Antropomotorika. Praha : UK v Praze, 2001.
10. HOCH, M. Plavání, teorie a didaktika. Praha : SPN, 1983.
11. KOTULÁN, J. a HRUBÁ, D. Preventivní lékařství. I.díl. Brno: LF MU, 1993.
12. MARTINEK, P. Stanovení úrovně pohybové aktivity mužské populace severočeského regionu. Diplomová práce. Liberec : TUL, 2005.
13. MEDEKOVÁ, H. Podiel rodiny při orientácii dětí na šport. In Zborník z celoslovenského vedeckého seminára Športová aktivita v rodine. Bratislava : SOV a Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, 1997.
14. MIKLÁNKOVÁ, L. Pohybová aktivita ve způsobu života rodičů. In Sborník příspěvků národní konference Sport v ČR na začátku nového tisíciletí. Praha : FTVS UK, 2001.
15. PUŠ, J. Učební texty pro cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách. Praha : Asociace plaveckých škol ČR, 1996.
16. RESCH, J. a KUNTNER, E. Jak se neutopit. Olomouc : nakladatelství HANEX, 1997.
17. STEJSKAL, P. Proč a jak se zdravě hýbat. Praha : Presstempus, 2004.
18. ŠTOCHL, J. Škály hodnocení plaveckých dovedností předškolních dětí. TVSM 2006/3, roč. 72.

19. TEPLÝ, Z. Zdraví, zdatnost, pohybový režim pro všechny. Praha : Česká asociace sport pro všechny, 1995.

20. <http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci>

7 Přílohy

Příloha 1 Dotazník pro rodiče

Anketní dotazník o pohybové aktivitě rodičů

Anketní dotazník, který právě držíte v ruce je součástí mé diplomové práce, kterou píše na Katedře tělesné výchovy, Pedagogické fakulty v Liberci. V rámci mé práce se zajímám o výchovu dětí v rodině k pohybu a ke sportu. V otázkách se pokouším zjistit, jaký je a nebo byl Váš vztah k pohybu a zda vedete k pohybu své děti. Prosím Vás tímto o pomoc při mém výzkumu. Vyplňte prosím všechny otázky i když neprovozujete žádné pohybové aktivity. V hlavičce dotazníku vyplňte prosím jméno Vašeho dítěte, den v týdnu a čas, kdy navštěvuje kurz plavání. V případě jakýchkoliv nejasností, Vám ráda vše vysvětlím.

Předem Vám děkuji za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

Hana Šolcová (kontakt - 604/453364)

Jméno dítěte..... Den a čas kurzu.....

Část 1 – Informace o rodičích (hodící se odpověď zakroužkujte)

A) Věk rodiče

1. 25 a méně
2. 26 – 30
3. 31 -35
4. 36 – 45
5. 46 a více

B) Dosažené vzdělání

1. Absolvování základní školy
2. Absolvování odborného učiliště (získání výučního listu)
3. Absolvování střední školy nebo odborného učiliště (ukončení maturitní zkouškou)
4. Absolvování vysoké školy (získání vysokoškolského diplomu)

Část 2 - Pohybové aktivity (hodící se odpověď zakroužkujte)

V této části dotazníku najdete otázky týkající se vašich pohybových aktivit a pohybových aktivit, které provozujete se svými dětmi.

A) Úroveň, na které jste provozoval/a sport dříve:

1. Žádná
2. Rekreační
3. Závodní – soutěž do úrovně krajského přeboru (včetně)
4. Závodní – soutěž do úrovně ligy (včetně)
5. Závodní – reprezentace

B) Úroveň, na které provozujete sport v současné době:

1. Žádná
2. Rekreační
3. Závodní – soutěž do úrovně krajského přeboru (včetně)
4. Závodní – soutěž do úrovně ligy (včetně)
5. Závodní – reprezentace

C) Kolik pohybových aktivit v současnosti provozujete na jakékoliv úrovni, během celého roku, případně sezóny (počítejte aktivity, které provozujete alespoň jednou v týdnu):

- 0.žádná
- 1.jedna
- 2.dvě
- 3.tři
- 4.čtyři
- 5.pět a více

D) Kolik pohybových aktivit provozujete společně se svými dětmi pravidelně během celého roku, případně sezóny (počítejte aktivity, které provozujete alespoň jednou v týdnu):

- 0.žádná
- 1.jedna
- 2.dvě
- 3.tři
- 4.čtyři
- 5.pět a více