

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI JAKO VOLNOČASOVÁ
A VÝKONNOSTNÍ AKTIVITA - SROVNÁNÍ MOTIVAČNÍCH
FAKTORŮ V OBOU TRÉNINKOVÝCH OBLASTECH

Vedoucí práce: Chyzy Hana, Dr. phil.

Autor práce: Marie Švandová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: III.

2020

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

21.2.2020

.....

Děkuji vedoucí své bakalářské práce Dr. Phil. Haně Chyzy za cenné rady, připomínky, inspiraci a metodické vedení práce

OBSAH

ÚVOD	5
1 SPORTOVNÍ POTÁPĚNÍ	7
1.1 Plavecká výuka.....	8
2 PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI (PP) A RYCHLOSTNÍ PLAVÁNÍ POD VODOU (RP)..	10
2.1 Základní vybavení pro plavání s ploutvemi	12
2.2 Disciplíny plavání s ploutvemi a rychlostního potápění	14
3 MOTIVACE	16
3.1 Motivace dětí k ploutvovému plavání jako volnočasové aktivitě	17
3.2 Motivace dětí k plavání s ploutvemi jako závodní aktivitě	19
4 LIMITUJÍCÍ FAKTORY MOTIVACE	24
4.1 Prostředí klubu sportovních potápěčů	24
4.2 Role trenéra	25
4.3 Role rodiče	26
5 METODIKA VÝZKUMU	28
5.1 Hlavní výzkumná otázka	28
5.2 Dílčí výzkumné otázky.....	28
5.3 Výzkumný soubor	29
5.4 Výsledky zpracování dat	29
ZÁVĚR	38
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	42
SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	43
PŘÍLOHY	44
I. Dotazník pro děti.....	44
II. Dotazník pro trenéry	45
ABSTRAKT	46
ABSTRACT	47

Úvod

Výchova dětí a mládeže mimo školní vyučování je nedílnou součástí výchovně vzdělávací soustavy. Během našeho života vstupujeme do různých prostředí, kde se účastníme volnočasových aktivit a získáváme jak teoretické informace, tak i cenné praktické zkušenosti. Učíme se poznávat a nacházet nové možnosti, které uspokojí naše potřeby a rozvinou naše zájmy. Tím vším je pro nás volný čas. Volnočasové aktivity se stávají významným celoživotním činitelem v oblasti rozvoje osobnosti, sociálního začlenění, individuálních předpokladů nebo životních ambicí. A právě proto významně přitahuje volný čas dětí a mladých lidí velkou pozornost. Nabízí jim šanci na osobnostní rozvoj a na seberealizaci. Umožňuje jim poznávat, jak ke svému volnému času přistupovat smysluplně i v dospělosti.¹ Za jednu z velmi důležitých volnočasových aktivit je považován sport. „*Sport tvoří součást dědictví každého muže a ženy a nelze jej ničím jiným nahradit.*“ (Pierre de Coubertin). Je významným sociálním jevem, neododdělitelnou součástí společenského dění a odrazem životního způsobu. Může být náplní profesní orientace nebo aktivní zábavou pro ty, kteří ho provozují i formou pasivní zábavy pro diváky. Plní důležitou funkci náplně volného času.²

Jako trenérka ploutvového plavání se každodenně setkávám s dětmi, které sport provozují. Provozují ho organizovaně, ale i příležitostně. Organizované provozování sportu se děje v prostředí sportovního klubu pod dohledem zkušeného trenéra. Děti ho provozují proto, že jim přináší radost z pohybu a z nově navázaných společenských vztahů. Díky sportu mají spoustu kamarádů, kteří mají stejný zájem jako oni. Sport je učí spolupracovat, učí je disciplíně a zdravému životnímu stylu. Učí je i navazovat přátelské vztahy, které dost často přetrvávají po celý život.

Téma bakalářské práce jsem si zvolila na základě úvah o výchově dětí ve volném čase, o tom co je pro ně vhodné, jak k nim přistupovat a jak s nimi pracovat. Z důvodu nedostatku adekvátní literatury, ve které by byly uvedeny konkrétní případy z trenérské praxe, uvádím v bakalářské práci jako doplňující informace vlastní trenérské i rodičovské zkušenosti a postřehy.

Práce má tři dílčí cíle. **Prvním cílem** je v teoretické části provést rešerši moderních trenérských přístupů k dětem školního věku. Specifikovat jednotlivé kategorie dětí dle

¹ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času*, s. 8.

² Srov. SLEPIČKA, P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B. *Psychologie sportu*, s. 9.

jejich věku a intenzity zájmu o sportovní činnost. **Druhým cílem** je v teoretické části popsat plavání s ploutvemi jako málo známý neolympijský sport, včetně popisu prostředí klubu sportovních potápěčů. **Třetím cílem** je v praktické části na základě výzkumného šetření zjistit, jaké (rozdílné) motivační techniky používají trenéři ve vybraných klubech v rámci České republiky v tréninkové oblasti volnočasové a výkonnostní aktivity u dětí školního věku. Rovněž se dotazuji na motivační faktory dětí samotných. Jako doplňující informace uvádím vlastní trenérské zkušenosti. Na základě výstupů z dotazníkového šetření se pokusím zjistit souvislosti mezi subjektivní mírou motivace dětí a použitými motivačními technikami trenérů. Výsledky této bakalářské práce mohou být inspirativní pro trenéry a rodiče v oblasti pochopení přístupu dětí k pohybové aktivitě a k tréninkovému procesu nejen v oblasti plavání s ploutvemi.

1 Sportovní potápění

Potápění je velmi starou lidskou činností. Již v době kolem roku 4000 před naším letopočtem vznikl reliéf s vyobrazenými plavci, kteří se potápěli s pomocí vaků z kozí kůže naplněných vzduchem. První ploutve byly patentovány ve Francii v roce 1933. Jejich tvůrce, Francouz de Corliese, se inspiroval myšlenkou slavného vynálezce Leonarda da Vinciho. Novodobé potápění se datuje od roku 1942, kdy byl vytvořen nezávislý dýchací přístroj, složený ze zásobníku stlačeného vzduchu a redukčního ventilu.³

Sportovní potápění je sportovní odvětví, které je pod záštitou Svazu potápěčů ČR, který je tvořen Svazem českých potápěčů a Svazem potápěčů Moravy a Slezska. Svaz potápěčů ČR je od roku 1968 členem celosvětové potápěčské organizace CMAS (Confederation mondiale des activités subaquatiques), která sdružuje národní federace na všech kontinentech. Prvním presidentem této neziskové organizace se stal světoznámý potápěč a oceánograf Jacques Yves Cousteau. Cílem CMAS je rozvoj a podpora všech prostředků k poznání a ochraně podvodního světa a provozování vodních, i podvodních, sportovních aktivit. V rámci této organizace působí tři hlavní výbory - sportovní, technický a vědecký. Sportovní výbor vydává pravidla mezinárodních závodů pro jednotlivé disciplíny. Uděluje oprávnění pro pořádání mezinárodních závodů, potvrzuje výsledky a rekordy dosažené v disciplínách dle pravidel CMAS. Ustanovuje komisaře a rozhodčí a aktivně bojuje proti doping. Všichni sportovci, účastníci se CMAS soutěží, jsou amatéři bez finanční podpory.

Vznik sportovního potápění přišel s vynálezem ploutví. V rámci sportovního potápění prodělaly ploutve velmi výrazné změny konstrukce. Nejprve byly prodlužovány a zpevňovány laminátovými listy, později byla vyvinuta monoploutev, se kterou se dnes plavou potápěčské disciplíny. Sportovní potápění má více závodních disciplín. Tou nejstarší je orientační potápění, později vzniklo distanční plavání. Nejmladší závodní disciplínou je plavání s ploutvemi a rychlostní plavání pod vodou.

³ Srov. DVOŘÁKOVÁ Z., SVOZIL Z., *Potápění: základy potápění, výcvik a vybavení, potápěčské sporty*, s. 7.

1.1 Plavecká výuka

Plavání patří mezi první pohybové aktivity, se kterými se dítě seznamuje. Kladný vztah dítěte k vodě je přirozený. Malé dítě dokáže být zaujato vodou po dlouhou dobu. Pozorovat proud vody, stavět mu překážky, nořit ruce do vody, brouzdat se vodou, vodu přenášet a vylévat.⁴ Samotné plavání je sportem, který nejvšestranněji rozvíjí základní funkce lidského organismu. Působí zejména na rozvoj pohybového a dýchacího ústrojí, i na rozvoj oběhové a nervové soustavy. Při plaveckých pohybech se pravidelně střídá napětí svalstva a následné uvolnění.

Kdy začít s plaveckou přípravou? Osoby odborně zaměřené na oblast plavání kojenců se shodují na tom, že nejlepší je začít co nejdříve po narození. Toto mohou potvrdit z osobní i trenérské zkušenosti. Už v prvních dnech po návratu z porodnice je pro dítě dobré se seznamovat nenásilnou hrou s vodním prostředím. Ideální je domácí prostředí, vana s příjemně teplou vodou a dostatkem prostoru. Seznamování by mělo probíhat společně s matkou, aby dítě cítilo její přítomnost. Je vhodné zapojit otce i staršího sourozence. První skutečná organizovaná přípravná plavecká výuka by měla probíhat od šestého měsíce věku dítěte. Do přípravné plavecké výuky se zahrnuje tzv. kojenecké plavání (aktivity ve vodě s nejmenšími dětmi), plavání batolat a dětí předškolního věku. Dítě se adaptuje na vodní prostředí, vytváří si kladný vztah k vodě, získává zde základní plavecké dovednosti, které jsou velmi důležité pro další nácvik plaveckých způsobů kraul, prsa a znak. V pojetí české didaktiky jsou **základní plavecké dovednosti** kvality, ve kterých se spojuje rozvoj vnitřních dispozic (schopností) a kvality získané učením (dovednosti). Jde o *plavecké dýchání* (krátký intenzivní vdech a postupný úplný výdech do vody), *splývání* (rovnováha ve vodě, vznášení, splývavé polohy na prsou a na zádech), *potopení* (potopení hlavy), *zanoření a orientace pod hladinou* (orientace k hladině, přetočení se pod vodou), *pády a skoky do vody* (zvládnutí pádu do vody, bez možnosti dosažení dna), *záběrové dovednosti*, *rozvoj pocitu vody* (vnímání odporu vody, vnímání rytmu pohybu).⁵

Ze své trenérské praxe mám vyzorováno, že pro výuku plavání je nejdůležitější rodič. Jde příkladem svému dítěti, od malička se s ním potápí a učí ho formou hry základní plavecké dovednosti. Například když se matka s dítětem v bazénu potopí, dítě

⁴ Srov. ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí : do 6 let*, s. 8.

⁵ Tamtéž, s. 18.

se od ní učí nápodobou. Od šesti měsíců věku se děti v bazénu potápějí. Na ponoření většinou nereagují negativně. Děti některých matek, které se s dítětem nepotápí, pak častěji na ponoření do vody reagují negativně. I v pozdějším věku dítěte je pro výuku plavání stěžejní aktivita rodiče. Rodič je ten, kdo je přivádí do sportovního klubu, ten kdo mu dodává sebedůvěru. Druhou osobou, která má navázat na práci rodiče a zdokonalovat techniku malých plavců, je trenér. Pro to, aby se dítě mohlo začít věnovat sportovnímu potápění, je potřeba, aby nejprve získalo základní plavecké dovednosti, aby prošlo základním nácvikem techniky plaveckých způsobů. Rovněž je velmi důležitá fyzická zdatnost dítěte. Na základní plaveckou výuku by měla navazovat **výuka zdokonalovací**, jejímž smyslem je posílit techniku plavání a seznámit děti s dalšími plaveckými způsoby, ostatními dovednostmi z oblasti aplikovaného plavání (např. záchranné plavání, sportovní potápění) a rozvíjet pohybové schopnosti ve vodě (kondiční trénink). Toto je výčet faktorů, odpovídajících na otázku, kdy začít s plaveckou přípravou. Ale kdy je vhodné začít s plaveckou výukou? O **plavecké výuce** můžeme hovořit teprve tehdy, když je dítě schopno s námi spolupracovat na plnění pohybových úkolů a má již určitou vnitřní motivaci učit se plavat. Tohoto jsou děti schopny už od předškolního věku. V předškolních kurzech plavání děti navazují první společenské vztahy s pedagogem, instruktorem plavání a ostatními dětmi. Musí se adaptovat na nové prostředí, ve kterém výuka probíhá. Rovněž jsou vystaveny nutnosti překonávat psychické zábrany, a tím u nich dochází k rozvoji morálně volných vlastností, jako jsou cílevědomost, sebekázeň a vytrvalost. Získaným pocitem vyšší jistoty si upevňují a zvyšují sebevědomí.

Ideální věk pro učení se pohybovým dovednostem je 9 - 10 let. V tomto věku děti velmi dobře akceptují vodní prostředí a rovněž mají dostatečné pohybové zkušenosti. Jejich možnosti motorického učení jsou již dostatečné pro zvládnutí struktury záběrových pohybů. Jsou schopné se soustředit a spolupracovat s trenérem.⁶

⁶ Srov. ČECHOVSKÁ, I. *Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování*, s. 12.

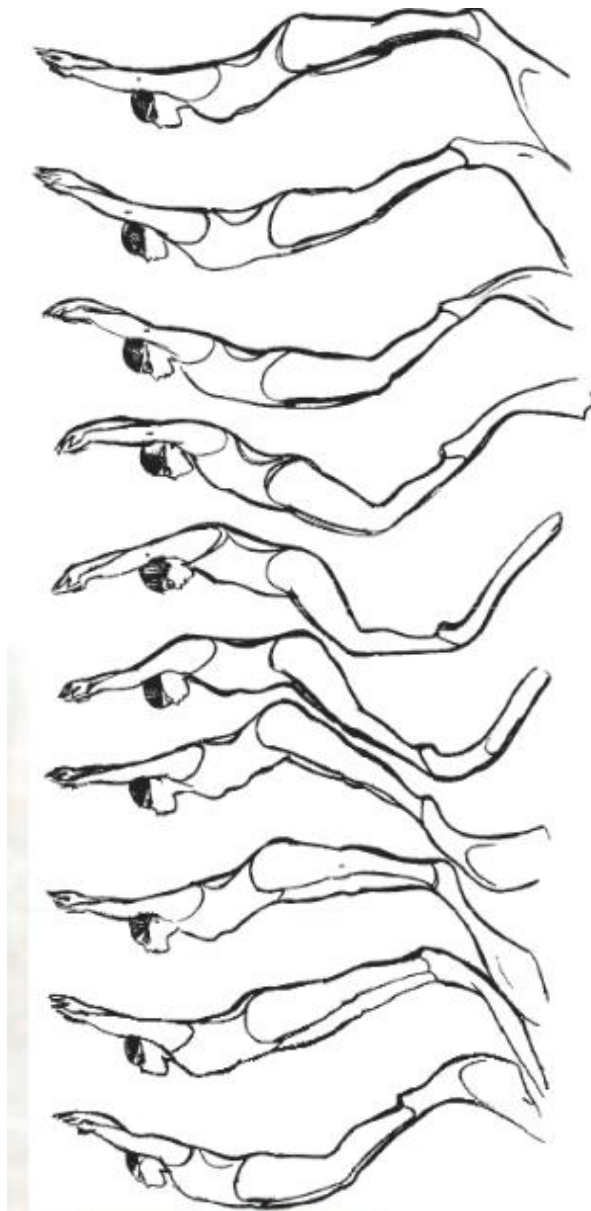
2 Plavání s ploutvemi (PP) a rychlostní plavání pod vodou (RP)

Pokud mají děti již osvojené základy plaveckých technik, mohou se v rámci zdokonalovací výuky začít věnovat plavání s ploutvemi a rychlostnímu plavání pod vodou.

V těchto disciplínách vyvíjí plavec nejrychlejší pohyb s monoploutví, nebo s ploutvemi na vodní hladině, nebo pod vodou. Plaváním s ploutvemi se rozumí pohyb s monoploutví, nebo dvěma ploutvemi na vodní hladině, nebo pod vodou, s použitím vlastní svalové síly sportovce a bez použití jakéhokoliv mechanismu nepoháněného svalovou silou. Pro disciplíny plavání pod vodou s dýchacím přístrojem je povoleno použití přístroje jen se stlačeným vzduchem.⁷ V dnešní době se ploutvové plavání stalo zájmovou, ale i sportovní, činností, kterou vyznávají lidé po celém světě. Je základem dalších potápěčských disciplín a má z nich největší členskou základnu. Rovněž je ploutvové plavání od roku 1981 začleněno do Světových her (soutěže neolympijských sportů) a řadí se tak mezi sporty, které se ucházejí o zařazení do sportů olympijských.

Je ideální, když při ploutvovém plavání dochází k symetrickému pohybu, který zajišťuje co možná nejlepší obtékání těla vodou. Plavci používají kratší gumové ploutve, anebo monoploutev. Tělo plavce je v hydrodynamické poloze, pro kterou jsou typické vzpažené paže vytažené dopředu proto, aby příčný průřez těla byl co možná nejmenší. Hlava je ukrytá mezi pažemi, lokty jsou propnuté. Plavec má ohnutou hlavu a dívá se na dno, dlaně se překrývají. V této poloze provádí tzv. delfinový kop (předozadní vlnění), při kterém obě nohy zabírají současně, kotníky protínají hladinu. Tento pohyb není obsahem lidské pohybové ontogeneze, a jedná se tudíž o alternativu lidské lokomoce, kterou se člověk musí naučit. Z vlastní trenérské praxe mohu zodpovědně říci, že se jedná o pohyb technicky náročný, a zdaleka ne každý tento pohyb perfektně technicky zvládne. Jsou děti, které se ho nikdy nenaučí správně provést. Delfinové vlnění se podobá vlnění kytovců. Propulzní sílu vytváří především trup a dolní končetiny. Pro přenos a znásobení síly svalů trupu, pánve a dolních končetin jsou nohy plavce zvětšeny ploutvemi nebo monoploutví s elasticitou volenou tak, aby co možná nejlépe vyhovovala horizontální vlně, která začíná v ramenním pletenci a postupuje celým tělem plavce až k dolním končetinám - Obr. 1.

⁷ Srov. *Mezinárodní pravidla CMAS*



Obrázek č.1 Delfínové vlnění

Technika delfínového vlnění pod hladinou a na hladině je odlišná. Dochází k většímu pohybu kotníků a tím i monoplovte směrem nahoru k hladině, tím je záběrový pohyb silovější, dynamičtější a vytváří větší propulsní sílu.⁸ Zjednodušeně řečeno plavec plave při stejné námaze rychleji. Děti plavání pod vodou z důvodu větší rychlosti baví a vyžadují ho. Při plavání s ploutvemi dochází k nefyziologickému namáhání svalového aparátu. Je potřeba, aby si každý trenér uvědomil, že nejvíce namáhané části těla při plavání s ploutvemi jsou: trapézový sval, podlopatkové a mezilopatkové svaly, ramenní kloub, čtyřhranný sval bederní, přímý břišní sval, bedrokyčlostehenní sval, čtyřhlavý

⁸ Srov. KRAČMAR, B., SMOLÍK, P., DVOŘÁK, T. *Vliv delfínového vlnění na pohybovou soustavu člověka.*

sval stehenní, flexory kolenního kloubu, trojhlavý sval lýtkový, svaly nohy (dorzální strana). Ploutvoví plavci mají zdravotní problémy především v oblasti bederní páteře. Díky nadměrné zátěži při plavání hlavně s monoploutví může dojít k poškození, anebo k zánětu šlach na nohách, a rovněž často dochází k častým odřeninám a otlakům nohou. Zde hraje velmi důležitou roli schopnost trenéra včas odhadnout, jaká míra zátěže je pro konkrétního plavce vhodná, aby nedocházelo ke zbytečným zdravotním komplikacím, které mohou vést dítě k ukončení sportovní činnosti. Pokud takovéto zdravotní problémy nastanou, je potřeba je ihned řešit s rodiči, a to nejen pouhým oznámením, ale vhodné je doporučit návštěvu u specializovaného lékaře nebo fyzioterapeuta.

2.1 Základní vybavení pro plavání s ploutvemi

Jak jsem již uvedla, ke specifickému vybavení ploutvového plavce patří monoploutev, šnorchl a gumové ploutve. Pro disciplíny, které se plavou pod vodou se používá tlaková lahev s automatikou, která předává a reguluje vzduch z lahve do úst plavce. Parametry vybavení jsou vyspecifikovány v *Mezinárodních pravidlech CMAS a národní pravidla České republiky*.

Monoploutev - dle pravidel jsou povoleny všechny typy monoploutví bez omezení použitého materiálu, které odpovídají podmínkám uvedeným v pravidlech CMAS. Je složena z gumových botiček a laminátového listu, od jehož tloušťky se odvíjí tuhost a kvalita ploutve. Volba tuhosti monoploutev závisí na silových dispozicích závodníka, a také na délce tratí, kterou plave. Monoploutev se liší nejen tuhostí, ale i tvarem. Jejich výroba je ruční a velmi náročná. Jsou vyráběny na zakázku pro konkrétního závodníka na konkrétní délky tratí. Výrobou se zabývají závodníci a trenéři z bývalých zemí Sovětského svazu. Cena nové monoploutev se pohybuje v rozmezí od 15.000 Kč do 18.000 Kč, což může být významným limitujícím faktorem pro dosažení úspěšného výkonu a prožití úspěchu (srov. kap. 4.2). Vývoj monoploutví se neustále zdokonaluje a výroba se rozšiřuje o použití nových materiálů, jako je například uhlíkový laminát, který se původně používal v leteckém průmyslu. Cílem použití nových materiálů je vyvinout monoploutev lehčí, ale dostatečně odolnou a tuhou tak, aby závodník dosahoval rychlejších časů. Pravidla CMAS udávají maximální rozměry monoploutev: délka 760 mm, šířka 760 mm, výška 150 mm. Laickou veřejností možná překvapí rozměry a váha monoploutev. Pro plavání s monoploutví musí dítě nejprve zvládnout techniku delfínového vlnění a mít dostatečnou fyzickou sílu. Nikdy s monoploutví

neplavou začínající ploutvoví plavci. Prvních pár let trénují děti s gumovými ploutvemi, pak zkoušejí malou monoploutev, určenou pro děti předzávodní kategorie E do 11 let. A teprve po 11 roce přecházejí na velkou monoploutev. Přejít bývá velmi náročný a dá hodně práce dětem i trenérům. Děti je proto potřeba vhodně motivovat, aby počáteční neúspěchy překonaly a správně zvládly techniku i s náročnějším vybavením.

Šnorchl - používá se pro závody na hladině, volné vodě a BI-fins (srov. kap. 2.2). Jedná se o plastovou dýchací trubici s vnitřním průměrem 19 - 23 mm a maximální délkou 480 mm. Na trubici je připevněna kovová čelenka s gumou, která přidrží šnorchl na hlavě závodníka. Z důvodu co možná nejmenšího odporu je šnorchl umístěn před tváří závodníka, trubice kopíruje nos. Umístění šnorchlu před tváří má ještě jeden podstatný důvod, kterým je startovní skok, při němž takto umístěný šnorchl drží. Závodní šnorchly jsou rovněž vyráběny ručně.

Maska nebo brýle - slouží k ochraně očí a zlepšení viditelnosti ve vodě. Maskou se rozumí kryt, který zakrývá společně oči a nos. Někteří plavci používají jen brýle a nedělá jim problém vyfouknout šnorchl bez utěsněného nosu. Ti co mají problém s volným nosem při vyfukování šnorchlu používají masku.

Gumové ploutve Najády - používají se v ploutvovém plavání pro kompenzaci jednostranného zatížení svalů při plavání s monoploutví. Rovněž jsou používány pro nejnovější závodní disciplínu Bi-fins v bazénech, i na volné vodě. Pravidla CMAS opět upravují jejich materiál a rozměry. Pokud chce výrobce těchto závodních ploutví použít nový materiál, musí ho nechat organizací CMAS schválit. Proces certifikace je pro výrobce velmi nákladný a odráží se i v ceně ploutví. Na rozdíl od monoploutví musí mít závodník gumové ploutve označené certifikátem (vyražené logo CMAS). Povinnost certifikace je stanovena pro mezinárodní závody, mistrovství republiky, Evropy a světa, i světové poháry.

Plavky - jejich materiál a střih jsou rovněž upraveny pravidly CMAS. Pro používání speciálních závodních plavek opět platí nutnost jejich označení certifikátem (vyražené logo CMAS). Pro závody se používají celotělové plavky s technologií Carbon Air, bez jejich použití už je bohužel šance na umístění na medailových pozicích téměř nulová. Tyto plavky dokážou zvýšit rychlost závodníka o jednu až dvě vteřiny na sto metrech. Cenově se pohybují v rozmezí 8.000 Kč do 11.000 Kč.

Dýchací přístroj - je povoleno používat jen stlačený vzduch bez obohacení kyslíkem. Maximální objem tlakové lahve pro soutěže v bazénu je 0,4 l. Tlak v lahvi nesmí překročit 200 bar. Tlakové lahve podléhají bezpečnostním předpisům a ČSN pro tlakové nádoby.⁹

2.2 Disciplíny plavání s ploutvemi a rychlostního potápění

Soutěže v plavání s ploutvemi a rychlostním potápění se ve svých disciplínách a pravidlech velmi blíží plaveckým soutěžím. Mistrovství ČR a mezinárodní soutěže se konají výhradně v bazénech o délce 50 m. Na rozdíl od klasického plavání, kde jsou používány čtyři plavecké styly (prsa, kraul, znak a motýlek), se v plavání s ploutvemi používají pouze dva plavecké styly (kraul a delfínové vlnění). Republikové soutěže, jako je například Liga mládeže, se konají převážně na menších bazénech o délce 25 m. Každý závodník plave ve své vlastní dráze. Délky tratí jsou od 50 m do 1500 m. Plavání s ploutvemi (PP) se rozděluje na čtyři základní disciplíny: plavání s ploutvemi (SF/PP), plavání s ploutvemi na nádech (AP/RP), plavání pod vodou s dýchacím přístrojem (IM/RP) a BI-FINs (BF).

Plavání s ploutvemi (SF/PP) - v této disciplíně závodník k dýchání používá šnorchl, který je umístěný přes čelo, před tvář. Plavecký způsob je dle pravidel CMAS libovolný, ale všichni závodníci používají techniku delfínového vlnění s monoploutví. Plavání pod vodou je povoleno do 15 metrů po startu a po každé obrátce. Patnáctimetrová hranice je v bazénech při každém závodě vyznačena na dně páskou a je rozhodčími striktně hlídána, rovněž jeho překročení je důvodem k diskvalifikaci závodníka. Důvodem hlídání této hranice je to, že plavání pod vodou je rychlejší, a kdyby plavec hranici překročil, tak by byl vůči ostatním ve velké výhodě. Další podmínkou je, že šnorchl, nebo hlava závodníka, musí před koncem 15m pásma proříznout hladinu a mimo toto pásmo musí neustále část těla nebo výstroje, prořezávat hladinu. Pro uznání zaplavaných časů pro nominaci na mistrovství Evropy nebo světa, se uznávají pouze časy zaplavané na 50m bazénech. Protože časy na 25m bazénech z důvodu delšího plavání pod vodou má většina závodníků rychlejší. Sprinterské závodní tratě jsou 50PP, 100PP a 200PP. Na tyto tratě závodníci používají nejtvrďší monoploutve. Střední jsou tratě 400PP a 800PP, na nich závodníci používají již měkčí

⁹ Srov. *Mezinárodní pravidla CMAS*

monoploutev. Nejnáročnější a nejméně závodnický obsazenou vytrvalostní disciplínou je 1500PP, na kterou se používají nejměkčí monoploutve, které mají jak měkký list, tak i měkké boty. Děti v závodní kategorii E plavou pouze disciplíny 50PP až 400PP. Součástí závodů jsou i štafety 4x100 m PP a 4x200 m PP.

Plavání s ploutvemi na nádech (AP/RP) - tato disciplína je jediná, která se plave bez šnorchlu a bez dýchacího přístroje pod vodní hladinou (na nádech). Závodníci v ní dosahují nejvyšších rychlostí, jaké může člověk ve vodě vyvinout vlastní silou. Děti kategorie E plavou na nádech trať 25 metrů. Všichni starší závodníci plavou 50 metrů.

Plavání pod vodou s dýchacím přístrojem (IM/RP) - tato disciplína se plave s maskou a dýchacím přístrojem, jehož držení je libovolné. Závodník drží dýchací přístroj ve vzpažených rukách před tělem. Délky tratí jsou 100 m, 400 m a 800 m. Plavecký způsob je libovolný, ale nejčastěji závodníci používají delfínové vlnění. V cíli, anebo při obrátkách, se musí závodník dotýkat jakoukoliv částí těla, je zakázáno dohmat provádět lahvi.

BI-FINs (BF) - je nejmladší disciplínou, ve které většinou vynikají plavci, kteří přešli k ploutvovému plavání z klasického plavání. Plave se na hladině s 15m pásmem, ve kterém je po startu z bloků a po obrátkách povoleno plavat libovolným způsobem pod vodou. Povolným plaveckým způsobem na hladině je kraul. Technika je podobná technice kraula v klasickém plavání s tím, že větší důraz je kladen na zapojení záběru nohou s ploutvemi. Délky tratí jsou 50 m, 100 m, 200 m a 400 m. Děti mladšího školního věku plavou všechny tratě.

3 Motivace

Motivaci chápeme jako „souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které 1. vzbuzují, aktivizují, dodávají energii lidskému chování a prožívání; 2. zaměřují toto prožívání a jednání určitým směrem; 3. řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků; 4. ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu.“¹⁰

Motivace je tedy důležitá k vytvoření předpokladů pro získání trvalejších hodnot v chování jedince. Z výše uvedené definice vyplývá, že motivace je souhrnem vnějších a vnitřních faktorů, které aktivizují lidské chování a prožívání k dosahování výsledků.

Nejobtížnějším úkolem sportovního pedagoga (trenéra) je udržovat a prohlubovat mnohaletou, systematickou tréninkovou přípravu. Motivace je hlavní psychologický mechanismus, na jehož základě může pedagog řídit chování a jednání sportovců. Motivy udržující sportovce v pravidelné a náročné přípravě nejsou stálé. Mění se s věkem plavců, s růstem jejich výkonnosti a s jejich intelektuální úrovní.

Motivace dětí je prostá, konkrétní a emocionální. Převládá zde radost z pohybu, touha po kamarádkém styku, dětská ctižádostivost. Hlavním prostředkem k udržení této motivace je pocit úspěchu. Je důležité, aby každé překonání překážky bylo hodnoceno pochvalou, která zvyšuje sebevědomí. S jeho růstem se snižují pochybnosti a roste zájem.¹¹ Pro sportovní činnost je důležitá biologická potřeba tělesného pohybu. Vzniká nahromaděním energie v pohybových centrech nervové soustavy, v tzv. korových buňkách. Je vyvolána i signály ztuhlosti a únavy svalů při déletrvajících statických činnostech (stání nebo sezení). Vysoká intenzita této potřeby je u dětí předškolního a mladšího i staršího školního věku. Uspokojování potřeby tělesného pohybu je jedním z impulsů vedoucím k vlastní sportovní činnosti.¹² Trenéři ji často využívají při motivaci k pravidelným tréninkům.

Pro sportovní aktivity je potřebná **výkonová motivace**. Jedná se o snahu překovávat překážky, vytrvat a zvládat výkonové situace, být úspěšný v dosahování stanovených cílů. Výkon je funkcí schopností a motivace. Člověk je motivován vnitřně individuálními potřebami a zároveň vnějšími faktory, jako jsou například povzbuzování

¹⁰ PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. s. 127.

¹¹ HOCH, M. *Plavání: (teorie a didaktika)*. s. 101 a 102.

¹² Srov. SLEPIČKA, P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B. *Psychologie sportu*, s. 78 -79.

ze strany rodičů i trenéra. Mezi výkonové potřeby řadíme potřebu samostatnosti, kompetence, úspěšného výkonu a někdy i potřeba vyhnout se úspěchu.¹³

Faktory podílející se na vytváření motivace sportovní činnosti jsou cyklicky vznikající aktuální potřeby (opakování činnosti, změny, potřeba citových vztahů nebo zaujmout určité místo ve společnosti, potřeba hodnocení nebo uznání vlastní činnosti a rovněž potřeba sociálního srovnávání). Děti si vytváří obraz o sobě na základě porovnávání se s ostatními. Potřeby se podílejí na vytváření motivů sportovní činnosti. Dle Madsena se dělí tyto motivy na motivy společenského kontaktu, dosahování něčeho, prestiže, akvizice (nabývání a vlastnění), emocionální motivy (agrese a dosažení bezpečí).¹⁴

Ve sportovním klubu jsou členy děti různých věkových skupin s různou motivací k plavání s ploutvemi a s různou intenzitou zájmu o tento sport. V trenérské práci s nimi používáme různé motivační techniky a postupy. Cílem práce je tyto techniky a postupy zmapovat a porovnat s technikami a postupy ostatních trenérů z jiných klubů.

3.1 Motivace dětí k ploutvovému plavání jako volnočasové aktivitě

Pohybová aktivita dětí je podmíněna vnější i vnitřní motivací a je velmi žádoucí jí podporovat povzbuzováním, i projeveným zájmem ze strany rodičů a trenéra. Děti, které mají ploutvové plavání jako volnočasovou aktivitu, většinou do klubu přivedli jejich rodiče. Rodina je největší hnací silou ke sportování dětí a mládeže. Čím vyšší význam přisuzují rodiče sportu, tím silněji děti chápou sport jako hodnotnou atraktivní činnost. Zejména rodiče jsou těmi, kdo pořizují svým dětem sportovní výbavu. Právě rodiče učí své děti házet a chytat míč, učí je plavat, bruslit, lyžovat a jezdit na kole. Od rodičů se dozvídají, jak se zúčastnit závodu, soutěžit o ceny a dosahovat socializačně stimulačních cílů. Z řady studií vyplývá, že čím vyšší význam sportu rodiče přisuzují, tím intenzivněji děti chápou důležitost sportu jako životní hodnoty.¹⁵

Některé děti jsou talentované, ale chybí jim bojovnost, nebo mají ploutvové plavání jako doplňkový sport. Další skupinkou jsou děti netalentované, které na tréninky chodí pravidelně, protože se zde potkávají s kamarády. Trenérská práce s touto skupinkou je obtížná. Zaujmout děti, „*kteřé plavání moc nebaví a nejde jim*“, dá hodně práce.

¹³ PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, s. 127.

¹⁴ SLEPIČKA, P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B. *Psychologie sportu*, s. 78 - 79.

¹⁵ VALJENT, Z., FLEMR, R. *Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu*, s. 2.

Osvědčená motivace jsou **drobné odměny**, nebo **pochvala před rodiči**, kteří si děti po tréninku vyzvedávají. Tyto děti je potřeba hodně chválit i za drobné úspěchy, jako je třeba počet uplavaných bazénů. Jsou pro ně pořádány **ukázkové ponory s přístrojem**. Zpestřující aktivity, které přímo nesouvisí s fyzickým výkonem, je baví. Další důležitý prvek v práci s netaentovanými dětmi je **hra**. Tu milují všichni. Někdy až polovinu tréninkového času věnujeme vodním hrám. Nejoblíbenější je **hra na babu** nebo **lovení předmětů**. Po každé hře je motivačně důležité **vyhodnocení a pochvala vítězů**.

Jiná je práce s dětmi, které mají ploutvové plavání jen jako doplňkový sport. Většinou jsou všichni zdatní sportovci a plavat chodí jen kondičně. Tréninková zátěž u těchto dětí je nižší než u závodních plavců. Zásadou pro kondiční plavání je vyváženost obsahu činností. Volíme pestrý a motivačně povzbuzující program, jehož součástí je pravidelné a **časté zařazování závodivých prvků** (lovení předmětů, závody v plavání na nádech na krátkých tratích). V následujícím odstavci uvádím příklad části tréninkové jednotky.

Před skokem do bazénu začínáme každý trénink protažením svalů a krátkou rozcvičkou. Pak následuje pětiminutové rozplavání bez ploutví následně vlastní trénink s ploutvemi. Kombinujeme různé plavecké techniky - například paže plavou kraul a nohy delfínové vlnění. Pro rozvoj silových schopností využíváme plavání s deskou, kterou plavci tlačí před sebou. U dětí, které plavou kondičně, již do tréninku pravidelně zařazujeme hry ve vodě, lovení předmětů ze dna, soutěže, relaxaci a uklidňovací fázi (krátké vyplavání). Závěrem každého tréninku je krátké zhodnocení. Cílem kondičního tréninku je zdokonalování techniky a zvyšování vytrvalosti. Vytrvalost je všeobecná schopnost organismu a svalů odolávat vzrůstající únavě. Kondiční trénink probíhá v aerobní zóně energetického krytí dvakrát týdně 1 hod.¹⁶

Velkou motivací pro naše kondiční plavce je **účast na každoročním soustředění**, které pořádáme během letních prázdnin na chorvatském ostrově Fratarski Otok. Soustředění je pouze pro členy klubu a hlavně pro ty, co se aktivně účastní tréninků. Jedná se o zážitkový pobyt bez elektřiny a pod stany. Každý den mají děti nabitý plaveckými aktivitami včetně dvoufázových tréninků. Potápějí se s přístrojem pod dozorem instruktora, vyzkouší si vodní lyžování a Paddleboarding. Velkým zážitkem pro děti bývá pozorování delfínů, kteří občas připlouvají k nedalekému útesu.

¹⁶ Srov. GIEHRL, J. *Plavání*, s. 86.

O úspěšném vedení soustředění svědčí dotazy dětí při prvním zářijovém tréninku, zda bude příští léto opět soustředění pořádáno a zda se mohou už v září přihlásit. Na tento dotaz odpovídáme, že účast na soustředění je podmíněna pravidelnou docházkou na tréninky.

„*Jak motivovat kondiční plavce k závodní činnosti?*“ S dětmi, které plavou kondičně, se účastníme i republikových závodů. Motivace k účasti na závodech je jejich **dobrý pocit z příjemně stráveného dne**, často se těší na **setkání s kamarády** z jiných klubů, které dobře znají z letních soustředění. S účastí na závodech nám technicky musí pomáhat rodiče. Bez jejich pomoci by nebylo možné zajistit dopravu dětí. I pro rodiče jsou závody dětí dobrým zážitkem. Většina je přítomná na bazénu, pomáhají nám s organizací a svým dětem fandí. **Zájem a podpora rodičů** jsou významným motivačním faktorem pro sportovní činnost jejich dětí. Děti potřebují, aby jejich fyzický výkon někdo uznal a pochválil je. A uznal nejen jednotlivé výkony na závodech, ale i každodenní tréninkovou dřinu. Klíčová je rovněž podpora rodičů při doprovázení dětí na závody a soustředění. Rodiče se tak stávají nedílnou součástí tréninkového procesu a osobně jako ideální stav vidím, když se rodič zapojí a některé motivační aktivity si osobně se svým dítětem vyzkouší (ponory s přístrojem, Paddleboarding, vodní lyžování).

3.2 Motivace dětí k plavání s ploutvemi jako závodní aktivitě

Děti, které se plavání s ploutvemi věnují závodně s cílem dosáhnout maximální výkonnosti ve vybraných disciplínách, k tomu potřebují vhodně zvolený odpovídající trénink. Perič rozděluje tréninkový proces do 4 základních etap - seznamování se se sportem, trénink základní, specializovaný a vrcholový. Všechny tyto tréninkové procesy probíhají v našem sportovním klubu. Některé děti se s plaváním s ploutvemi teprve seznamují. Nejvíce dětí u nás prochází základním tréninkem, specializovaným tréninkem prochází 10 dětí a ve výkonnostní třídě jsou zařazeny dvě děti. Závodní aktivita přichází v etapě specializovaného tréninku, pro kterou je charakteristický nárůst intenzity a objemu tréninkové zátěže, stejně jako přechod na specializované tréninkové podněty. Touto tréninkovou etapou procházejí děti staršího školního věku od 13 do 17 let. Trénink již v sobě nese prvky tréninku dospělých. Je méně prostoru pro hry a větší důraz se klade na rozšíření pohybových dovedností, zdokonalování techniky, zvládnutí

taktických zásad a formování výkonové motivace. Cílem je, aby děti byly schopné uplatňovat naučené taktické a technické dovednosti v závodech.¹⁷

Dětský výkonnostní sportovec je jiný než ostatní děti. V provozování závodního sportu, jakým plavání s ploutvemi je, má jiné potřeby, priority a hlavně jinou motivaci než sportovec kondiční. Závodní plavec mladšího a hlavně staršího školního věku se mnohem více **zaměřuje na svůj výkon**, důležité je pro něho **porovnání se s ostatními**. Tréninky závodních ploutvových plavců probíhají dvoufázově pětikrát týdně v rozsahu 8 hodin. Cílem tréninků je zvyšování aerobní (dlouhodobé) vytrvalosti mladých závodníků tak, aby došlo ke zvýšení odolnosti jejich organismu, z důvodu schopnosti snášet tréninkovou zátěž bez větších problémů. Zařazování aerobní vytrvalosti do tréninků vede k lepšímu zdravotnímu stavu jedinců, k rozvoji srdce plic a cév. Pro rozvoj aerobní vytrvalosti se využívají základní tréninkové metody (souvislá, fartleková a intervalová). V souvislé metodě jde především o vytrvalostní rozvoj. Doba zátěže je delší s nízkou intenzitou. Ve fartlekové metodě se využívá střídání nižší a vyšší intenzity. Intervalová metoda spočívá ve střídání zatížení a odpočinku.¹⁸

Pro motivaci k závodnímu, a poté i k vrcholovému plavání s ploutvemi, již není tím nejdůležitějším pochvala trenéra nebo rodičů. Děti se chtějí **spolupodílet na skladbě tréninkových jednotek**, chtějí si sami určovat, jaké tratě budou na závodech plavat. Pro jejich setrvání v pravidelné závodní sportovní činnosti je velmi důležité jim **poskytnou určitou míru autonomie**, dát jim **možnost výběru a určité participace při rozhodování**. Autodeterminace (sebeurčení) ve sportu je postavena na výchově k samostatnosti v rozhodování a na odpovědnosti za vlastní jednání. Vychází z předpokladu, že dobrovolná aktivita se nestane předmětem kontroly a manipulací. Při zadávání úkolů nepoužívá nátlakový styl a sportovec je postaven do role spolutvůrce rozhodnutí. Kvalitní závodník se musí umět sám rozhodnout a být odpovědný za svá rozhodnutí. Úkolem trenéra je poskytnout mu dostatek informací, aby se mohl rozhodovat správně. Autodeterminace prodlužuje sportovní kariéru, přináší více kladných emocí a větší spokojenost závodníka včetně zlepšení sebepojetí a přináší i větší úspěšnost.¹⁹ Tréninkový plán závodního plavce stanovuje trenér. Ten je hlavní autoritou a veškeré úpravy tréninkových plánů musí schválit. Mezi závodníkem a ním funguje otevřená

¹⁷ Srov. PERIČ, T., *Sportovní příprava dětí*, s. 44 - 45.

¹⁸ Tamtéž s. 84 -85.

¹⁹ Srov. SLEPIČKA, P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B. *Psychologie sportu*, s. 82.

komunikace a vždy se na dalším postupu bez problémů společně domlouvají. Roční stavba tréninku se skládá z přípravných období, závodních období s dvěma až třemi vrcholy a z jednoho přechodného období, které začíná po posledních závodech a slouží k regeneraci sil. Důležitá je i rehabilitace a kompenzační sportovní aktivity mimo vodní prostředí.

Pro některé děti je velmi důležitým **motivačním faktorem doplňkový sport**. Ploutvové plavání je sport individuální a děti mají potřebu provozovat i kolektivní sporty. Důležité je jim toto umožnit. Některé děti volí i neplavecké kolektivní sporty, jako jsou například karate nebo fotbal. Velmi vhodným doplňkovým kolektivním sportem je podvodní rugby nebo podvodní hokej. Vrcholový plavec nedokáže ani tyto doplňkové sporty dělat jen pro zábavu a relaxaci, ale naopak je provozuje se vši odpovědností, jak v pravidelné docházce na tréninky a závody, tak i v plném závodním nasazení. Trenér by měl i o tento druhý sport projevit zájem a nešetřit chválou. Rovněž je vhodný i zájem a podpora rodičů.

Velmi důležitým motivačním prvkem je možnost závodníků **porovnat se při tréninku se závodníky jiného klubu**. Například některých pátečních tréninků se účastní táborští plavci pod vedením svých trenérů. Trenéři jsou povoláním učitelé a aktivně vykonávají přímou pedagogickou činnost. Na své svěřence jsou přísnější a méně je chválí. Přesto děti odcházejí z tréninků spokojené a těší se na příští týden. Baví je **změna** a možnost se porovnat s dětmi z jiného klubu. Navazují i nová sportovní přátelství. **Návštěva tréninků jiného klubu** je pro děti motivační, protože si mohou zasoutěžit a porovnat se s ostatními.

Děti, které plavou závodně, a později i vrcholově, jsou motivovány vnitřně. Důležitým motivem, který ovlivňuje jejich chování ve výkonových situacích, je **potřeba dosažení úspěšného výkonu**. Vybírají si obtížné cíle (například plavání vytrvalostních tratí), které pro ně představují „výzvu“, při níž musí překonávat překážky a uplatňovat své schopnosti. Úroveň obtížnosti si volí společně s trenérem. Jde o to, aby výkon byl rychlý, a co možná nejlépe provedený. Pak se u nich dostavuje vnitřní spokojenost sama se sebou. Charakteristickým znakem dětských výkonnostních sportovců je jejich **soutěživost**, kterou trenér musí podporovat a rozvíjet. Při trénincích je proto vhodné zařazovat soutěživé disciplíny a následně vyhodnocovat úspěšnost. Je potřeba, aby

každé dítě mělo možnost **prožití úspěchu** v takovéto disciplíně. Trenér musí při tréninku vhodně zvolit složení závodních dvojic a často je obměňovat.²⁰

Výkonová motivace navozuje u jedince snahu dosáhnout vysokého výkonu. Úkolem motivace by měl být i **příjemný prožitek**, který vychází ze stavu přiměřeného vzrušení, které děti prožívají například před závody. Hladina rozrušení každého dítěte je individuální. Pokud je rozrušení malé, děti se nudí a pokud je velké, mohou pociťovat stres, anebo strach. Optimální je tzv. „*zlatá střední cesta*“, ke které by svěřence měl navést trenér.

Například jedna ze závodnic tento stav popisuje jako dlouhotrvající pocit pohody při samovolném plynutí, kdy ztrácí pojem o čase, a jediné na co se soustředí, je pravidelný pohyb delfínového vlnění. Tento stav u ní končí cca sto metrů před cílem, kdy začne kontrolovat soupeřky a začne se soustředit na podání maximálního výkonu. Většinou má do „finiše“ dostatek sil na to, aby uspokojila svou potřebu vyhrát. Osobně si myslím, že výše popisovaný stav je **prožitkem flow**, který jí motivuje v její další sportovní činnosti. Při jiných aktivitách, jako je například řešení matematických úloh, anebo při psaní slohových prací, tento motivační prožitek nepozoruje. Stav flow vychází ze dvou oblastí, tou první je výkonnost dítěte a druhou je obtížnost situace (závodu). Závodnice uvádí, že prožitek flow má pouze při prestižních závodech, kdy velice dobře ví, kdo jsou její soupeři, jaké mají nasazené časy a co musí udělat pro to, aby je porazila a uspokojila svou potřebu vyhrát a být nejlepší. Nad prožitkem flow člověk nepřemýšlí (je to prožitek nereflexivní), vzniká při snadno a hladce uskutečňované činnosti. I když jde o činnost vysoce náročnou, má ji člověk pod kontrolou a je mu velmi příjemná. Csikszentmihalyi objevil tento stav, když se dotazoval osob, které byly cele zaujaty určitou činností (tancem, horolezectvím) a prováděly ji, aniž by za to dostávaly běžnou odměnu. Koncentrace přichází sama od sebe, velmi přirozeně, jako dýchání. Dochází k vytěsnění všech myšlenek, které bezprostředně nesouvisejí s aktuální činností, s autoregulací prováděné činnosti. Dle teorie výkonové motivace by prožitek typu *flow* měli prožívat pouze lidé, u nichž dominuje tendence dosáhnout úspěchu. Ti si rádi ověřují své schopnosti, vyhledávají středně obtížné úkoly a situace, kdy vnější výzvy a jejich osobní dovednosti jsou v rovnováze. Naopak lidé s převažující tendencí vyhnout

²⁰ Srov. PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*, s. 372 - 373.

se neúspěchu se právě takovýmto situacím vyhýbají, a pokud se jim nemohou vyhnout, prožívají obavy (*worry*).²¹

²¹ Srov. MAN, F., MAREŠ, J. *Výkonová motivace a prožitek typu flow*. s. 153, 154, 156.

4 Limitující faktory motivace

Limitujícími motivačními faktory pro sport plavání s ploutvemi a rychlostní plavání pod vodou jsou prostředí klubu sportovních potápěčů, role trenéra a role rodiče.

4.1 Prostředí klubu sportovních potápěčů

Hlavním cílem klubů sportovních potápěčů je rozvinout osobnost dítěte po všech stránkách. Cíl vychází z programové priority Svazu českých potápěčů: **Ekonomika + Výcvik + Sport + Propagace + Mládež**²². V těchto pěti slovech je vyjádřena souvislost mezi cílem a prostředky. Sport a mládež jsou hlavním cílem výchovy (rozvoj osobnosti po všech stránkách). Mládež si při sportu osvojuje znalosti (kognitivní cíle), postoje (afektivní cíle), činnosti a dovednosti (psychomotorické cíle).

Prostředky k dosažení těchto cílů jsou: materiální (ekonomika), nemateriální (propagace - média), nemateriální (potápěčský a plavecký výcvik). Všechny prostředky zajišťují lidé (trenéři).

Hlavní činností klubů je sportovní činnost mládeže a tréninková příprava na závody v odvětví plavání s ploutvemi, rychlostním potápěním a distančním plavání.

Tréninky v Klubu sportovních potápěčů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, kde působím jako trenérka, probíhají třikrát týdně. Dvakrát týdně probíhá trénink hodinu čistého času pro závodníky na dráze 50 m. Jedenkrát týdně probíhá trénink na dráze 20 m, což vyhovuje hlavně menším dětem, které teprve procházejí zdokonalovací plaveckou výukou. Starší děti zase využívají dvacetimetrovou dráhu pro nácvik obrátok a kratších tratí, plavaných na nádech. Činnost i četnost tréninků ostatních klubů v rámci České republiky je velmi podobná. Některé kluby mají před hlavními závody četnost tréninků vyšší a rovněž mají zařazenou pravidelnou suchou přípravu.

Během letních prázdnin probíhá každoročně týdenní *soustředění klubu* v Chorvatsku, na ostrově Fratarsky Otok u Puly, kde děti získávají potápěčské dovednosti. Ti zdatnější si zde mohou udělat potápěčský kurz Junior Diver. Děti si pod vedením instruktora vyzkoušejí potápění s přístrojem. V rámci soustředění probíhá také každodenní dvoufázový plavecký trénink. Vrcholem soustředění je účast všech dětí na

²² Srov. Programové prohlášení Svazu Českých potápěčů pro rok 2016 - 2020

Plaveckém maratonu **Fratarski otok - Bunarina**. I z tohoto mezinárodního závodu mají členové klubu medaile ve všech juniorských i seniorských kategoriích. Většina klubů pořádá podobná letní soustředění a často se stává, že se těchto soustředění účastní i děti z jiných klubů. Tato skutečnost působí jako silný motivační a socializační faktor.

4.2 Role trenéra

Trenér je pro sportující děti velmi důležitý. Mladý aktivní sportovec s ním leckdy tráví více času než s vlastní rodinou. Samotná sportovní příprava je dlouhodobý proces, který začíná v relativně nízkém věku. Být dobrým trenérem je složitá činnost, která vyžaduje množství znalostí z oborů pedagogiky a psychologie sportu, anatomie a fyziologie sportovního lékařství, teorie sportovního tréninku a řady dalších. V praxi se často stává, že s trénováním začínají sportovci po ukončení vlastní kariéry. Splňují jeden z důležitých předpokladů dobrého trenéra, kterým je znalost vlastní disciplíny a schopnost předvést základní dovednosti. Ve sportovním klubu, kde působím, se na tréninku začínajících ploutvových plavců velmi často podílejí i starší závodníci. Převádějí plavecké dovednosti a opravují dětem chyby, kterých se při jednotlivých úkonech dopouštějí, a v nemalé míře je svými sportovními výkony a úspěchy na velkých závodech motivují k jejich dalšímu sportovnímu rozvoji. Pro děti je velmi motivující zaplavat si při tréninku s mistrem republiky, sáhnout si na zlatou medaili ze světového poháru a vyslechnout si rady ohledně plavecké techniky (např. jak vylepšit obrátku, a nebo jak správně provést startovní skok). Odpovědnost však vždy nese při takovémto tréninku dospělý trenér. *Pomoc a přítomnost starších dětí* je však velmi vítaným a žádoucím motivačním prvkem. Osobně považuji tento motivační faktor za důležitý, protože pomoc starší mládeže mladším dětem je jednou z hodnot, která by měla být v naší společnosti více posilována a oceňována.

Dobrý trenér by měl vědět, že děti nejsou „malí dospělí“. Měl by si klást otázky co a jak trénovat, proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by mít znalosti o tom, co je v určitém věku přiměřené, jaké činnosti děti rozvíjejí a jaké činnosti jim naopak škodí. Měl by reflektovat proměnlivost výkonnosti dítěte, která se mění nejen v průběhu roku, týdne, ale i v průběhu dne. Toto vše by měl respektovat při sestavování tréninkových jednotek. Trénink dětí má jiná východiska než trénink dospělých sportovců. Není nejdůležitější to, kolik dovedností zvládnou a v jaké kvalitě, ale to zda je sportování baví a přináší jim radost. Z tréninků se nesmí vytratit herní

prvek. Čím jsou děti menší, tím více si potřebují hrát a bavit se.²³ Trénink proto zaměřujeme nejen na rozvoj pohybových dovedností, ale i na prožitek dětí, jejich přirozenou soutěživost, radost z pohybu a kamarádství. Z vlastní zkušenosti vím, jak je důležitá reflexe na konci tréninku. Otázky typu co se ti dnes povedlo, z čeho máš největší radost a následná pochvala, by na závěr tréninku neměly chybět.

Trenér by měl být pro své svěřence vzorem, měl by být trpělivý a spravedlivý. V komunikaci by měl být rozhodný a přátelský. Děti se mu často svěřují se svými problémy, které nikomu jinému nechtějí říci. Neměl by podceňovat psychické problémy svých svěřenců, jako jsou různé úzkosti, podceňování sebe sama nebo frustrace, které mohou vést až depresivním stavům. Velmi důležité je umět včas rozpoznat nechuť od fyzické únavy dítěte. Intenzivní trénink v raném věku může být psychicky i fyzicky škodlivý. I ve sportu, jako je ploutvové plavání, jsem se setkala s dětmi, které v deseti letech podávaly výkony dvanáctiletých. Když přišly do juniorského věku, výkony klesly a děti již neměly motivaci ve sportu dále pokračovat. Příčinou takového vývoje mohou být právě vysoké nároky trenéra a rodičů, kdy tlak na výkon je neúměrný věku dítěte a psychicky mu škodí. Rovněž může být příčina i v přetrénování, které se vyznačuje únavou, výkonnostním poklesem, častými zraněními. V plavání s ploutvemi jsou nejčastějším zraněním záněty a různá namožení šlach. Je velmi důležité dát sportovci dostatek času na vyléčení, aby nedocházelo k recidivám. Trénink pak musí začínat v pomalejším tempu i objemu. Trvalé fyzické poškození (skolióza páteře, kostní výrůstky, únavové zlomeniny) je to, co by nikdy neměl trenér u svých svěřenců připustit.²⁴

Jednou z nejdůležitějších priorit trenéra by mělo být vytvoření vztahu dítěte ke sportu jako k celoživotní pohybové aktivitě. Pokud se toto trenérovi (ve spolupráci s rodiči) nepodaří, může se stát, že dítě na sportování zanevře. Proto je důležité, aby trenér uměl správně a zdravě motivovat děti ke sportovní činnosti, a tím i k celoživotní pohybové aktivitě.

4.3 Role rodiče

Rodič je nezastupitelným a velmi významným motivačním faktorem. Jak jsem již uvedla v bodě 1.1, je rodič první osobou, která přivádí dítě do plaveckého klubu. Je tím,

²³ Srov. PERIČ, T., *Sportovní příprava dětí*, s. 18

²⁴ Srov. PERIČ, T., *Sportovní příprava dětí*, s. 18

kdo dítěti dodává sebevědomí, povzbuzuje ho a chválí, kdo se stará o to, aby mělo prvotní sportovní vybavení a mělo doma potřebné materiální i psychické zázemí.

Z vlastní trenérské zkušenosti uvedu případ, kdy sportovně nadané čtyřleté dítě, které prošlo lekcemi kojeneckého plavání a spontánně samo plave od dvou let, rodiče přivedli do klasické plavecké přípravy, která byla pro děti od tří let věku. Došlo k tomu, že dříve probíhaly tréninkové jednotky formou drilu a naprosto v nich chyběla hra, jako základní prvek volnočasových aktivit. Malá závodnice postupně ztratila nadšení a při třetí lekci se dostavil pláč a nechuť pokračovat. Rodiče museli najít jiný plavecký sport a sportovní klub, protože klasické plavání odmítala. Hodně energie museli vynaložit na přesvědčování a odbourání strachu z tréninků, až se jim hlavně za pomoci vstřícného a empatického trenéra podařilo ji přimět k navštěvování plaveckých tréninků klubu sportovních potápěčů. Pouze trpělivost a hravost trenérů, stejně jako ostatních členů klubu, ji přiměla k pokračování v trénincích plavání s ploutvemi. Postupně se rodiče do činnosti klubu zapojili sami. Absolvovali kurz trenéra a v současnosti pomáhají s tréninkem dětí všech věkových kategorií na všech výkonnostních úrovních, na závodech působí jako rozhodčí.

Proč je role rodiče ve sportování dětí tak důležitá? Správný rodič by měl jít dětem příkladem, měl by jim ukázat cestu, jak projít životem, aby ony samy byly šťastné a se svým životem spokojené. Vhodné je, když se sami rodiče sportu věnují, a jdou tak příkladem svým dětem. Ideální pro motivaci dětí je, když se rodiče do sportování svých dětí zapojí jako podpůrný článek. Projevují zájem, nešetří chválou a jsou svým dětem psychickou a technickou oporou třeba na závodech.

5 Metodika výzkumu

Cílem práce je mj. zodpovězení jedné hlavní a tří dílčích výzkumných otázek, které jsem stanovila na základně formulovaných cílů bakalářské práce, i provedené rešerše výzkumné problematiky zahrnující, jak rešerši dostupné odborné literatury, tak i rešerši zkoumané reality v rámci tréninkových jednotek. Výzkumným souborem předkládané práce byly děti mladšího a staršího školního věku a trenéři vybraných klubů. Jako zajímavý a doplňující exkurz jsem využila možnosti se dotázat i dvou závodních plavců dorostového věku.

Předkládané výzkumné šetření je pilotní průřezovou studií, která dává do souvislosti vyjádření obou dotazovaných skupin.

Pro získání dat k hlavní, i dílčím výzkumným otázkám, jsem zvolila metodu dotazování a jako výzkumný nástroj jsem použila polostrukturované dotazníky. Výhodou tohoto šetření je možnost kladení otázek vycházejících z praktických i teoretických znalostí zkoumané problematiky. Praktické znalosti vycházejí z vlastních trenérských zkušeností a teoretické poznatky ze znalosti dostupné odborné literatury. Dotazníky se skládají z uzavřených otázek, u kterých je předpoklad výběru z předem daných možností, a z otázek otevřených, které umožňují dotazovanému vyjádřit svůj subjektivní názor k dané problematice.²⁵

5.1 Hlavní výzkumná otázka

Na základě cíle uvedeného v úvodu bakalářské práce jsem stanovila hlavní výzkumnou otázku: Které faktory působí pozitivně, a naopak negativně, na motivaci dětí školního věku k pohybové aktivitě plavání s ploutvemi?

5.2 Dílčí výzkumné otázky

1) Které faktory působí pozitivně, a naopak negativně, na motivaci dětí školního věku k volnočasové aktivitě plavání s ploutvemi?

- touto otázkou jsem chtěla zjistit názor dětí, které se nevěnují závodní činnosti, co ony samy považují za motivaci k tréninkům a k plavání s ploutvemi, a co je naopak demotivuje.

²⁵ Srov. HENDL, J., *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. s. 164

2) Které faktory působí pozitivně, a naopak negativně, na motivaci dětí školního věku k výkonnostní aktivitě plavání s ploutvemi?

- touto otázkou jsem chtěla zjistit názor dětí, které se věnují závodní činnosti, co ony samy považují za motivaci k tréninkům a k závodnímu plavání s ploutvemi a co je v této činnosti naopak demotivuje.

3) Jaké motivační techniky používají trenéři v klubech sportovního potápění v rámci České republiky, jak v tréninkové oblasti volnočasové, tak i výkonnostní aktivity plavání s ploutvemi u dětí školního věku?

5.3 Výzkumný soubor

Výzkum jsem prováděla v rámci vlastní trenérské činnosti s vlastními svěřenci, ale i v rámci dalších dětí z klubů, zabývajících se plaváním s ploutvemi v rámci České republiky (dále jen ČR). Kluby jsem pro výzkum vybírala na základě dostupnosti. Data jsem získala od 45 dětí a 6 trenérů. Jedná se o děti v juniorské věkové kategorii, věkově jsem je rozdělila podle závodních kategorií:

E - děti do 11 let

D - děti 12 - 13 let

C - děti 14 - 15 let

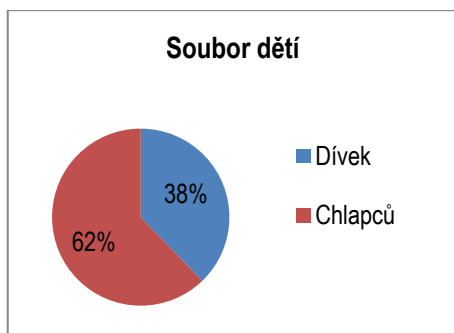
B - děti 16 - 17 let

Kategorii E odpovídá mladší školní věk. Kategorie D a C spadá do staršího školního věku a kategorie B je již dorostová. Do svého výzkumného šetření jsem zahrнула všechny tyto věkové kategorie, protože jak tréninkově tak i závodně patří k sobě. Společně trénují a společně i závodí. Platí nepsané pravidlo, že starší pomáhají při tréninku i na závodech těm mladším.

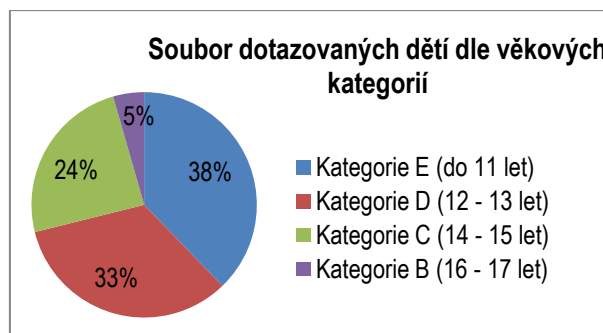
Následně jsem provedla vyhodnocení a interpretaci zjištěných dat.

5.4 Výsledky zpracování dat

Při interpretaci výsledků zpracovaných dat vycházím z motivačních faktorů, které jsem si stanovila v teoretické části této práce. Motivační faktory jsem stanovovala na základě svých trenérských zkušeností a z dostupné odborné literatury. Výstupem je porovnání, zda tyto faktory považují děti, a v doplňujícím šetření i trenéři, za motivační.



Graf 1 Soubor dětí podle pohlaví



Graf 2 Soubor dětí dle věkových kategorií

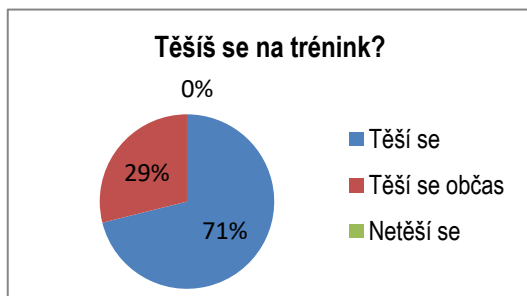
Z grafu 1 je patrné, že na dotazník odpovídalo 17 dívek a 28 chlapců. Graf 2 znázorňuje rozdělení dětí do věkových kategorií dle otázek č. 1 a 2. 17 dětí odpovídalo v kategorii E - do 11 let. Kategorie E je nejpočetnější skupina dětí i dle vyjádření trenérů. V kategorii D (12 - 13 let) odpovídalo 15 dětí. Podle vyjádření trenérů se právě v této kategorii začínají profilovat závodníci. V kategorii C (14 - 15 let) odpovídalo 11 závodníků. Trenéři uvádějí, že v tomto věku se již děti začínají specializovat na délku tratí (sprint a vytrvalost). Rovněž hoši výkonnostně dohánějí a předhánějí děvčata. V kategorii B (16 - 17 let) odpovídali dva závodníci. V této dorostové kategorii je velmi málo kondičních plavců.

Otázkami č. 3 (Kolikrát týdně máš trénink?), č. 4 (Kolik hodin týdně průměrně trénink trvá?) a č. 23 (Jezdíš na závody?) jsem zjišťovala objem tréninku a dle objemu tréninku jsem děti rozřadila na závodníky a nezávodníky.

Věkové kategorie dotazovaných dětí	Počet dětí	Týdenní počet tréninkových hodin
Nezávodníci E (do 11 let)	10	1
Závodníci E (do 11 let)	7	3
Nezávodníci D (12 - 13 let)	8	1
Závodníci D (12 - 13 let)	7	5
Nezávodníci C (14 - 15 let)	5	1
Závodníci C (14 - 15 let)	6	8
Závodníci B (16 - 17 let)	2	8

Z dotazníkového šetření vyplývá, že děti, které neplavou závodně trénují v průměru jednu hodinu týdně. Závodníci v kategorii E trénují 3 hodiny týdně, v kategorii D 5 hodin týdně a v kategorii C a B 8 hodin týdně. Trenéři na otázku délky a četnosti tréninků odpovídali přibližně stejně jako děti, jen uváděli že, před závody přidávají tréninkové hodiny a dva trenéři uvedli, že před vrcholovými závody zařazují do závodní

přípravy několikadenní soustředění s dvoufázovými tréninky, včetně suché přípravy a regenerace. Těchto soustředění se účastní děti od třinácti let.

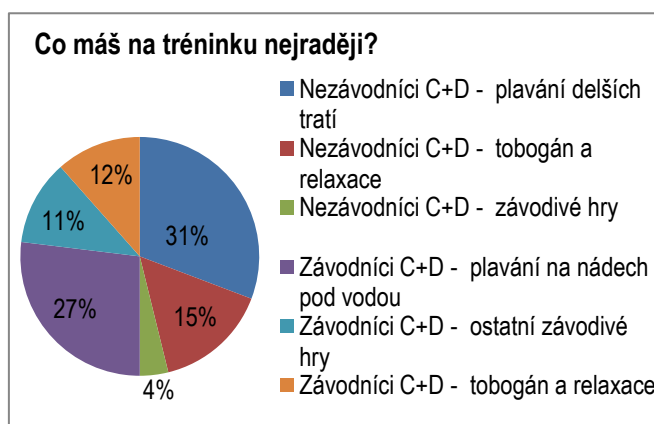


Graf 3 Pocity spojené s tréninkem

Graf 3 znázorňuje odpovědi na otázky č. 5 - 8. Podle otázky č. 5 (Těšíš se na trénink?) se těší pokaždé 32 dětí a občas 13 dětí. Není žádné dítě, které by odpovědělo, že se netěší. Trenéři odpovídali na otázku, zda se těší na své svěřence vždy kladně.



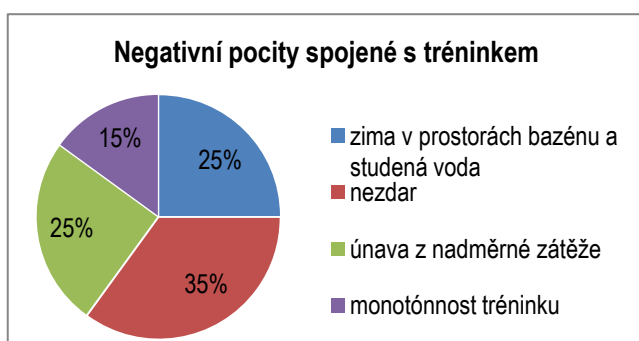
Graf 4
Četnost oblíbených činností u kategorie E



Graf 5
Četnost oblíbených činností u kategorie C+D

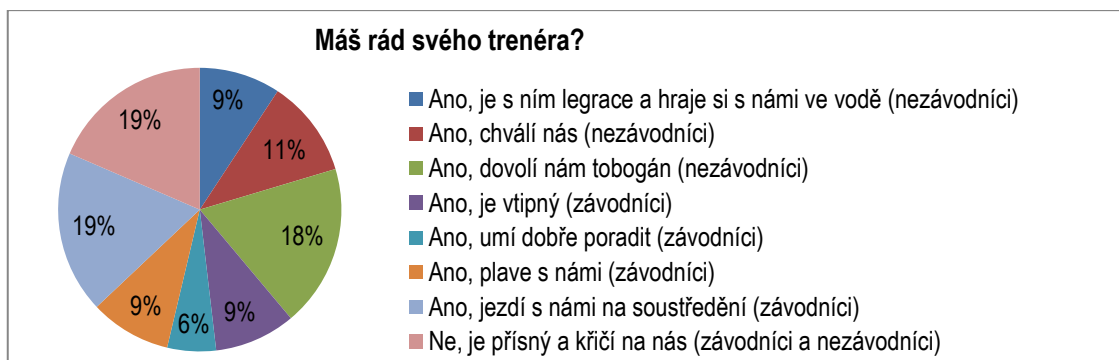
Grafy 4 a 5 znázorňují četnost dětmi nejoblíbenějších tréninkových činností. Na otázku č. 6 (Co máš na tréninku nejraději?) odpovídaly děti různě podle věku i podle zaměření (závodníci, nezávodníci). Závodníci do 11 let uváděli nejčastěji, že mají nejraději **závodivé hry** plavání na nádech - 5 dětí, lovení předmětů - 3 děti, ostatní děti, závodníci i nezávodníci, uváděli, že se **těší na konečnou jízdu na tobogánu**, anebo na **relaxaci** ve vířivce. 5 dětí, které plavou kondičně, uvádělo, že se těší na ukázkové ponory s přístrojem, skákání ze startovního bloku a na jídlo v bazénovém bufetu po skončení tréninku. Trenéři uvádějí, že děti v tomto věku nejvíce baví **hra se závodivými prvky**. Proto jí často zařazují do tréninku nejmenších. Nejčastěji uvádějí **soutěž** v plavání krátkých tratí „*nejrychlejší vyhrává*“, kde děti plavou ve dvojicích, anebo

v trojicích, jejichž složení musí trenér vhodně zvolit, aby každé dítě mohlo v některém závodě zvítězit a prožilo si svůj úspěch. Další vhodnou a oblíbenou hrou je soutěž v lovení předmětů. Starší děti - kategorie C a D - nezávodníci (8x) uvádějí, že je nejvíce baví **plavání delších tratí**. Naopak závodníci (7x) nejčastěji uvádějí, že je nejvíce baví v rámci tréninku **soutěžení v plavání na nádech pod vodou**, toto rovněž uvádí i dorostová kategorie B. Protože jsou již specializovaní na plavání dlouhých tratí, uvádějí rovněž, že jim vyhovuje **plavat na čas** (plavec plave určitý časový úsek a počítá si uplavané metry). Dva trenéři uvádějí, že pracují pouze s nejmenšími dětmi, které se ještě neúčastní závodů. Ale i pro ně organizují malé **závody jen v rámci klubu**. **Hru** jako motivační faktor zařazují často všichni trenéři pro děti školního věku. U tréninku závodníků je podle vyjádření trenérů herních prvků méně. Trenérům se nejlépe pracuje se skupinou nejmenších plavců, protože nadšení a radost z pohybu ve vodě je u těchto dětí největší a dávají jí hodně najevo. Naopak uvádějí, že složitá a nejtěžší je práce s dětmi v pubertě a trenér i rodiče musí být hodně trpěliví.



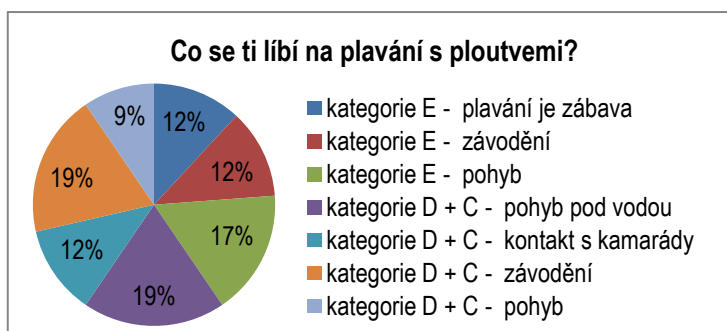
Graf 6 Negativní pocity spojené s tréninkem

Z grafu 6 znázorňuje četnost negativních pocitů spojených s tréninkem. Celkem je uvádělo 20 dětí. Nejmladší děti uvádějí, že se jim nelíbí **zima v prostorách bazénu a studená voda** (5x), když se jim něco **nedarí** (obrátko) (7x), rovněž jim vadí větší fyzická zátěž. Závodníci C a D uvádějí jako negativní **únavu z nadměrné zátěže** při tréninku (5x) a **monotónnost** tréninku (3x). Co vadí nejvíce všem věkovým kategoriím, závodníkům i nezávodníkům, je když jich plave hodně v jedné dráze. Dva trenéři jako demotivující faktory rovněž uvádějí **přehlnutost plaveckých drah** a prostředí bazénů (špatný technický stav zázemí). Jako důvod uvádějí nedostatečné financování.



Graf 7 Pocity spojené s osobou trenéra

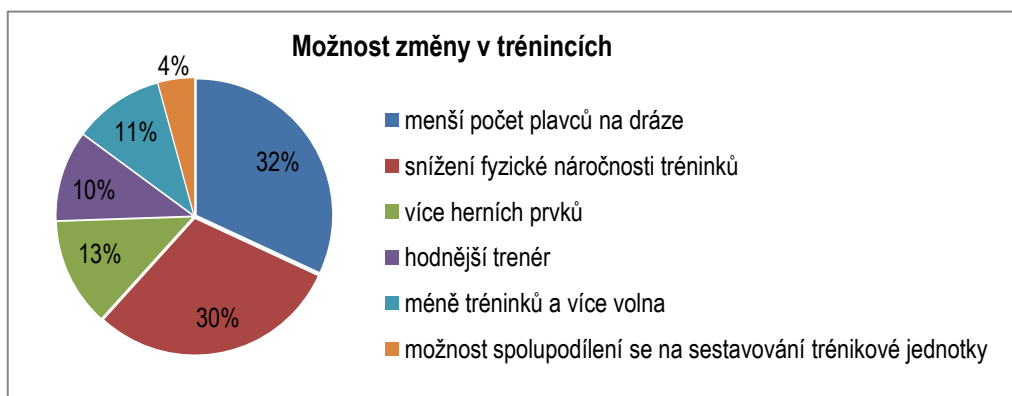
Z grafu 7 je patrná spokojenost dětí s osobou trenéra (otázky 9 - 12). Svého trenéra má rádo 36 dotazovaných dětí. Nezávodníci uvádějí, že je s ním legrace, že si s nimi ve vodě hraje (5x), že je chválí (6x), že jim dovolí po tréninku tobogán (10x). Závodníci uvádějí, že je vtipný (5x), že umí dobře poradit (3x), že mají trenérku rádi, protože s nimi plave (5x). Nejvíce dětí uvedlo, že mají trenéra rádi, protože s nimi jezdí na soustředění (10x). Naopak negativní pocity k trenérovi uvedlo 10 dětí, nejčastěji jim vadí, když je **přísný a křičí** na ně. V jednom případě vadilo nucení do závodů.



Graf 8 Pocity týkající se tréninkového procesu

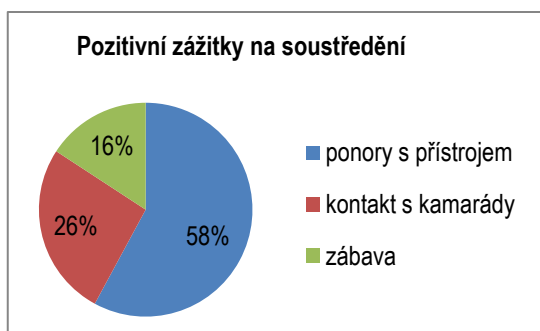
Graf 8 se týká otázek č. 13 - 14 (Co se ti líbí/nelíbí a co ti vadí/nevadí na plavání s ploutvemi?). Mladší děti kategorie E uváděly, že se jim líbí, když můžou plavat pod vodou, a že se chtějí naučit plavat s monoploutví jako delfini, plavání je zábava (5x), závodění (5x), pohyb (7x). Děti kategorie D a C uváděly jako pozitivní také pohyb pod vodou (8x), být s kamarády (5x), závodění (8x), pohyb (4x). Naopak jako negativní uvádějí tyto děti zranění (namožené šlachy, odřeniny z ploutví) a únavu z nadměrné zátěže. Dorostová kategorie uvádí jako pozitivní účast na mezinárodních závodech, navazování kontaktů, i přátelství se zahraničními plavci. Rovněž je baví příprava a pomoc při trénincích nejmladších dětí. (Např. „Baví mě, když plavu s malými

a ukazují jim obrátky, baví mě si s nimi hrát na babu“). Jako negativní uvádějí fyzickou únavu a odřené nohy.

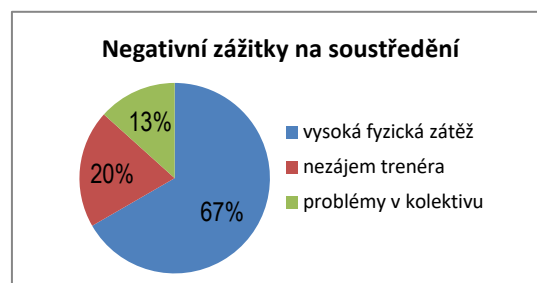


Graf 9 Možnost změny v tréninkovém procesu

Z grafu 9 jsou patrné odpovědi na otázku č. 15 týkající se možnosti změny v trénincích uvádějí děti často, že by chtěly, aby jich plavalo méně na dráze (15x), aby byl trénink méně náročný (14x), aby si mohly více hrát (6x), hodnějšího trenéra (5x). Závodní plavci uvádějí, že by uvítaly méně tréninků a více volna (5x), dorostová kategorie by si ráda sestavovala občas trénink sama (2x).



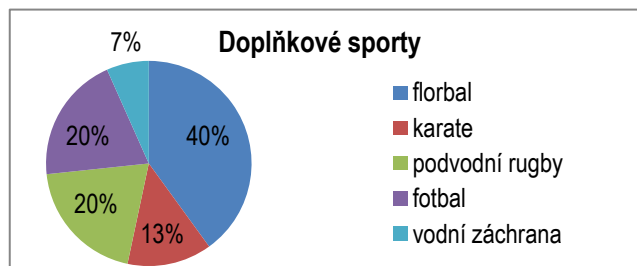
Graf 10 Pozitivní zážitky spojené se soustředěním



Graf 11 Negativní zážitky spojené se soustředěním

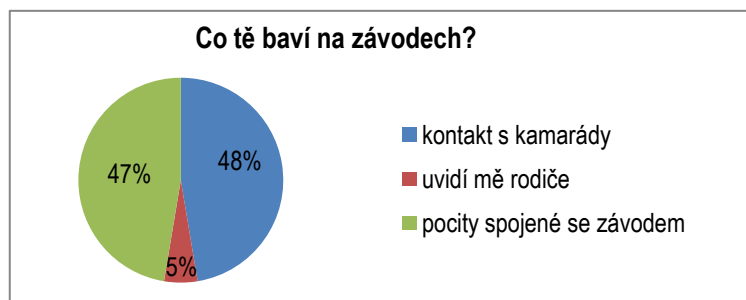
Grafy 10 a 11 se týkají účasti a vnímání pozitivních a negativních prožitků na soustředěních klubů. Na otázku č. 17 (Jezdíš na soustředění?) odpovědělo kladně 31 dětí, z toho závodníci jezdí všichni. Pozitivní odpověď, „těším se na něj celý rok, je super“, uvedla většina dětí (25x), ostatní se těší. Dětem se na soustředění líbí zážitky typu ponorů s přístrojem (15x), „těším se, že se uvidím s kamarády“ (10x), je tam sranda (6x). Naopak nepříjemné zážitky na soustředění uvádí 15 dětí. Nejčastější je vysoká fyzická zátěž (10x), pak nezájem trenéra (3x) a dvě děti uvedly problémy

v kolektivu. Dva trenéři uvedli **účast na soustředění** jako jeden z motivačních faktorů pro závodní plavce všech věkových kategorií.



Graf 12 Doplňkové sporty

Z grafu 12 je patrné jakým dalším sportům se děti věnují. Otázky č. 20 až 22 zkoumají, kolik dětí se věnuje jiné sportovní aktivitě a v jakém rozsahu. Jiný sport provozuje celkem 15 z dotazovaných dětí. Děti kategorie E (7x) uvádějí nejčastěji florbal a karate. Z toho 5 dětí uvádí florbal jako svůj hlavní sport. Kategorie D uvádí jako vedlejší sporty fotbal (3x) a florbal (1x). Kategorie C má jako vedlejší sport podvodní rugby (2x) a vodní záchrana (1x). Kategorie B uvádí (1x) podvodní rugby. Plavání s ploutvemi označilo jako svůj hlavní sport 8 z dotazovaných dětí. Tři z dotázaných trenérů uvedli **doplňkový sport** jako motivační faktor pro závodní plavce. Jako vhodný sport uvádějí podvodní rugby a orientační potápění.



Graf 13 Pocity spojené s účastí na závodech

Graf znázorňuje četnost odpovědí týkajících se pocitů spojených s účastí na závodech a samotné závodní činnosti. Děti z kategorie E závodí 7, z kategorie D 7, z kategorie C 6 a z kategorie B 2. Všechny děti závodění baví a na závody se těší. Na otázku, „Co tě na závodění nejvíce baví?“, odpovídaly děti různě. Ty nejmladší (kategorie E) uváděly, že se nejvíce těší na kamarády (2x) a také na to, že je při závodech uvidí rodiče (1x). 4 z dotázaných nejvíce baví **vyhrávat**. Kategorie C a D se nejvíce těší na kamarády z ostatních oddílů (6x) a na závody v konkrétních disciplínách

(každý má většinou svou oblíbenou disciplínu). Dva z dotázaných uvedli, že se přímo těší na pocity spojené se samotným závodem. Baví je *napětí před startem* a pak *samotný závod*, chtějí *vyhrát a vylepšit si své osobní časy*. Totéž uvádí i kategorie B. Pro ně je stejně důležitý *kontakt s vrstevníky* a samotný závodní prožitek. Uvádějí, že chtějí vyhrát. Rovněž si chtějí vylepšit osobní čas na konkrétní závodní trati.

Všechny děti uvedly, že se těší na kamarády a závodníky z ostatních klubů. Pro děvčata je kontakt s kamarády z ostatních klubů důležitější (průměrně stupeň důležitosti kontaktu s vrstevníky 9 z 10 možných) než pro chlapce (průměrně stupeň důležitosti kontaktu s vrstevníky 8 z 10 možných).

Rozdělení dle věkových kategorií	Pozitivní motivační faktory uváděné trenéry v dotazníkovém šetření	Negativní motivační faktory uváděné trenéry v dotazníkovém šetření (společné všem věkovým kategoriím)
Kategorie E (do 11 let)	hra	- nevyhovující tréninkové prostředí
	pochvala	
	pochvala před rodiči	
Kategorie D (12 - 13 let) a kategorie C (14 - 15 let)	ponory s přístrojem účast na závodech a soustředěních zapojení se trenéra jako tréninkového partnera	- nevyhovující časy tréninků (pozdní hodiny) a s tím spojená dopravní nedostupnost
Kategorie B (16 - 17 let)	zájem trenéra	- nadměrná tréninková zátěž fyzická i časová
	umožnění dětem se podílet na rozhodování o skladbě tréninků a účasti na závodech	
	hrazená účast na prestižních závodech a reprezentačních soustředěních	

Výše uvedená tabulka je přehledem pozitivních a negativních motivačních faktorů uváděných trenéry. Ti v doplňkovém šetření zmiňují jako nejčastější motivační faktor pro nejmladší děti *hru, pochvaly, pochvaly před rodiči*. U starších dětí kategorie D a C uvádějí pro kondiční plavce *možnost ukázkových ponorů s přístrojem*, pro závodní plavce *účast na závodech, soustředěních*. Jeden trenér uvádí jako velice motivující prvek, když se sám *zapojuje do tréninkových jednotek jako tréninkový partner* (sám s dětmi plave). Pro motivaci závodních plavců dorostové kategorie B je podle trenérů nejdůležitější *zájem trenéra, umožnit dětem se částečně podílet na rozhodování o skladbě tréninků i o účasti na jednotlivých závodech*. Jeden trenér uvádí i *motivaci vnější*, kdy závodníci, kteří zaplavou předem určené limity, mají soustředění i *účast na prestižních závodech a reprezentačních soustředěních plně hrazenou*. Jako demotivující faktory vidí u nejmenších dětí trenéři *nevyhovující tréninkové prostředí* (studená voda a zima) v prostorách bazénu, *nevyhovující časy tréninků* (pozdní hodiny)

a s tím spojená *dopravní nedostupnost*. U všech věkových kategorií jako demotivující faktor uvádějí *nadměrnou tréninkovou zátěž fyzickou i časovou*. Všichni trenéři se shodli, že spolupracují s rodiči (doprava a pomoc na závodech). Jako negativní zkušenost s rodiči uvádí dva trenéři *přijetí sponzorských darů od rodičů*.

Závěr

Díličními cíli bakalářské práce bylo v teoretické části provést rešerši moderních trenérských přístupů k dětem školního věku. Specifikovat jednotlivé kategorie dětí dle jejich věku a intenzity zájmu o sportovní činnost. Popsat sport plavání s ploutvemi a popsat prostředí a činnost klubu sportovních potápěčů. K naplnění stanovených cílů jsem využila své trenérské zkušenosti, odbornou literaturu, i doplňující dotazníkové šetření u trenérů.

V praktické části jsem se zabývala zjištěním, jaké rozdílné motivační techniky používají trenéři v ostatních klubech v rámci České republiky v tréninkové oblasti volnočasové a výkonnostní aktivity plavání s ploutvemi u dětí školního věku. Rovněž jsem zjišťovala, jaký je postoj dětských respondentů k tréninkovému procesu z hlediska jejich motivovanosti.

V souvislosti s těmito cíli jsem si stanovila hlavní výzkumnou otázku: ***Které faktory působí pozitivně a naopak negativně na motivaci dětí školního věku k pohybové aktivitě plavání s ploutvemi.*** V teoretické části této práce jsem stanovila motivační faktory, které jsem následně ověřovala v části praktické (hra, drobné odměny, ukázkové ponory s přístrojem, zařazování závodivých prvků, účast na soustředění klubů, spolupodílení se na skladbě tréninkových jednotek, zájem a podpora rodičů, setkávání se s kamarády). V praktické části jsem dotazníkovou formou oslovila 45 dětí a 6 trenérů. Hlavní výzkumnou otázku jsem dále specifikovala díličními výzkumnými otázkami. ***Které faktory působí pozitivně, a naopak negativně, na motivaci dětí školního věku k volnočasové aktivitě plavání s ploutvemi? Které faktory působí pozitivně, a naopak negativně, na motivaci dětí školního věku k výkonnostní aktivitě plavání s ploutvemi?*** Dotazníkové šetření potvrdilo, že se děti i trenéři na tréninky těší. Děti mají především ***radost z pohybu*** ve vodním prostředí, z toho, že se učí nové věci, z kontaktu se svými kamarády a z ocenění, které se jim dostává od trenérů i od rodičů. Jako pozitivní motivaci uvádíme všichni (já, děti i trenéři) na prvním místě ***hru a s ní spojené příjemné prožitky***. Pro každou věkovou i zájmovou (závodníci, nezávodníci) skupinu má hra jinou formu a její zařazování do tréninkových jednotek má jinou četnost. Děti dokážou velmi ocenit, když se hry účastní i sám trenér. Vybudují si s ním pevný vztah založený na důvěře a respektu. Dalším neméně důležitým motivačním faktorem, který potvrdily jak děti, tak i jejich trenéři, je ***rodič*** (viz. kapitola 4.3). Přístup

rodiče k dětem, ke sportu, který provozují, a jeho podpora, je pro děti rozhodující. Bez podpory a zájmu rodiče by dítě jen těžko sport provozovalo. Děti zájem a pochvala rodičů těší, jsou nadšené, když se na ukázkových hodinách rodiče tréninků přímo účastní. Jsou rády, když je s nimi rodič na závodech a fandí jim. A i trenérovi se pracuje lépe, když vidí zájem a podporu ze strany rodiče. Pokud ovšem nepanuje soulad mezi rodičem, dítětem a trenérem vinou rodiče, tak se z rodiče stává faktor demotivační. Rodič může být nespokojený s výkonnostním výsledkem dítěte, s financováním klubu i s průběhem tréninků. Pokud je pro něho nejdůležitější výkon dítěte, dochází k problémům. Těžko se takovému rodiči vysvětluje, že výkon je sice důležitý, ale ne zdaleka to nejdůležitější, oč ve sportu jde. Pak je úlohou trenéra, aby pozitivně, klidně a trpělivě působil na dítě i na rodiče. **Trenér** je tedy rovněž velmi důležitým motivačním faktorem. Je to právě on, kdo může své svěřence správně motivovat. Ke každému dítěti by měl přistupovat individuálně, měl by chápat a respektovat jedinečnost svých svěřenců. Hlavně na něm záleží, zda trénink bude místem, kde děti prožijí legraci a příjemné zážitky, kde se naučí nové věci, které ostatní nedokážou. Musí mít na zřeteli, že dětský sport není pouze o zvyšování výkonnosti, ale je to naopak cesta, která vede dítě do dospělosti na jejímž konci by měl stát morálně silný a zdravý člověk, který je schopen respektovat pravidla „fair play“. Záleží na trenérovi, zda je on sám tím správným motivačním faktorem, anebo, jak uvádějí některé děti, se z něho stane faktor demotivační (přísnost, křik, nucení do závodů).

Dalším stanoveným motivačním faktorem je **prostředí sportovního klubu**. Pokud je zázemí vyhovující, vnímají ho děti pozitivně a těší se na pohyb ve vodním prostředí. Pokud je ovšem zázemí špatné (zima, nevyhovující technický stav, špatné časová a dopravní dostupnost) je toto vnímáno negativně a demotivačně. Dětem i trenérům vadí přeplněnost plaveckých drah. Toto je problémem dlouhodobého podfinancování českého sportu. Trenéři uvádějí dobrou zkušenost s některými rodiči, kteří se zapojují do chodu sportovního klubu a pomáhají se získáním finančních prostředků na sportovní činnost klubů. Osobnost trenéra, rodiče a prostředí sportovního klubu jsem stanovila jako limitující motivační faktory. Výzkumné šetření potvrdilo, že stejně jsou tyto faktory vnímány dětmi i trenéry.

Limitující faktory ovlivňují ostatní faktory působící jak pozitivně, tak i naopak negativně, na motivaci dětí školního věku k **volnočasové aktivitě** plavání s ploutvemi.

Jak jsem již výše uváděla, nejčastějším zmiňovaným pozitivním motivačním faktorem je **hra**, hra se soutěživými prvky. Dále děti uvádějí potřebu **relaxace**. Trenéři i děti se shodli, že motivační pro kondiční plavce je i **účast na soustředěních a zážitky spojené se soustředěním**. Děti vnímají soustředění pozitivně a velmi se na něj těší. Jako **demotivující faktory** jak v pravidelných trénincích, tak i na soustředění uvádějí **únavu a s ní spojená zranění**. S osobou trenéra spojují jako negativní faktor přísnost a křik. Kondiční plavci se účastní i některých závodů. Jako motivační faktor v účasti na závodech uvádějí **setkávání se s kamarády** z jiných klubů. Trenéři při práci s touto skupinou nezávodníků uvádějí jako motivační faktor **zapojení se aktivně do tréninkového procesu**. Děti jsou přímo nadšené, když si s nimi trenér zahraje „na babu“, anebo s nimi celý trénink odplave. Když vidí, že ho práce s nimi těší, tak se i ony snaží více. Toto je důležité i pro navázání důvěry s dětmi a s jejich rodiči. Prvek důvěry osobně vidím jako nejdůležitější ve vztahu dítě, trenér a rodič.

Z dotazníkového šetření vyplynulo, že všechny děti, které se věnují závodní výkonnostní aktivitě plavání s ploutvemi, závodí rády. Za důležité pokládají **prožitky spojené se samotným závodem** včetně stručně popsaného efektu flow viz. kapitola 3.2. Rovněž je pro ně velmi důležitý **kontakt s vrstevníky** z jiných klubů. Spolu s ostatními trenéry sdílíme shodný názor na to, že je potřeba podporovat **možnosti svěřenců porovnat se s ostatními vrstevníky** nejen při samotných závodech, ale i na společných trénincích (účast na trénincích jiného klubu), stejně jako při účasti na soustředění ostatních klubů. Při samotném závodě spolu děti soupeří, ale mimo závod jsou kamarádi, kteří společně trénují, jezdí na soustředění, vzájemně se navštěvují a tráví spolu volný čas. **Umožnění a podporu kontaktů s vrstevníky** vidí trenéři jako jeden z velmi důležitých motivačních faktorů. Stejně názory na **provozování doplňkového sportu** uvádějí jak trenéři, tak i děti. Ty jsou podle trenérů spokojenější, když mohou provozovat doplňkový, většinou kolektivní, sport. Je časté, že se doplňkovému sportu věnovali i samotní trenéři (podvodní rugby a hokej). Negativní motivační faktory jsou u skupiny závodníků shodné se skupinou nezávodníků, jedná se o únavu z přetrénování a s ní související zranění, nevyhovující tréninkové prostředí.

Pro trenéra je obtížné děti správně motivovat. Měl by stále dbát na hodnoty, které si neprotiřečí s jejich zdravým vývojem. Měl by je vést nejen ke zvyšování výkonnosti a zdokonalování plaveckých dovedností, ale i k cílevědomosti, pracovitosti,

odpovědnosti k sobě a k druhým. V neposlední řadě by měl podporovat jejich zdravé sebevědomí a důvěru. Jako nejideálnější a nejdůležitější prostředek k dosažení těchto hodnot se dle stanovených motivačních faktorů, i faktorů potvrzených předkládaným výzkumem, jeví **hra** uzpůsobená věku a skupině. Trenér by měl skrze motivaci utvářet hodnotovou orientaci dětí tak, aby sportování a plavání bylo dobrovolnou a radostnou náplní jejich volného času. Aby si tyto hodnoty odnesly do své dospělosti a díky působení všech pozitivních faktorů, které přináší dlouhodobá sportovní plavecká aktivita, ať už závodní, nebo nezávodní, se naučily vnímat možnosti a limity svého těla. Aby se naučily důvěře v rámci svého sociálního prostředí i důvěře sami v sebe, což s sebou přináší umění společně sdílet i respektovat odlišnosti druhých a na druhou stranu se naučily i zdravě říkat NE. Nezanedbatelným cílem je, aby děti navázaly přátelství, která budou přetrvávat i do dospělosti a aby v této sportovní plavecké oblasti našly případnou možnost profesního uplatnění jako budoucí trenéři.

Seznam použitých zdrojů

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí : do 6 let. 2., upr. vyd.* Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1635

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání: plavecké dovednosti, technika plaveckých způsobů, kondiční plavání, šnorchlování.* Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-9049-1.

DVOŘÁKOVÁ Z., SVOZIL Z., *Potápění: základy potápění, výcvik a vybavení, potápěčské sporty.* Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1100-1.

GIEHRL, J. *Plavání.* České vyd. České Budějovice: Kopp, 2000. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-126-9.

HÁJEK. B., HOFBAUER B., PÁVKOVÁ J. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy.* Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HENDL, J., *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace.* 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.

HOCH, M. *Plavání: (teorie a didaktika).* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro vysoké školy.

PERIČ, T., *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie.* Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.

PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Pedagogický slovník.* Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-416-8

SLEPIČKA, P., HOŠEK V., HÁTLOVÁ B. *Psychologie sportu.* Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.

Seznam internetových zdrojů

MAN, F., MAREŠ, J. *Výkonová motivace a prožitek typu flow*. PEDAGOGIKA ČASOPIS PRO VĚDY O VZDĚLÁVÁNÍ A VÝCHOVĚ, [online]. 2/ 2005 [citace 21.2.2020].

Dostupné na:

WWW: <http://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/?p=1668&lang=cs>

Mezinárodní pravidla CMAS a národní pravidla České republiky, Ploutvové plavání, vydání CMAS 2017/01, verze pro rok 2018. [online]. [citace 21.2.2020].

Dostupné na:

<http://www.ploutve.info/>

KRAČMAR, B., SMOLÍK, P., DVOŘÁK, T. *Vliv delfinového vlnění na pohybovou soustavu člověka*. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha: UK FTVS, 2008. ISBN 978-80-86317-58-8. [online]. [citace 21.2.2020].

Dostupné na:

https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1312-version1-6_vliv_delfinoveho_vlneni_na_p.pdf

SVAZ ČESKÝCH POTÁPĚČŮ, *Programové prohlášení Svazu Českých potápěčů pro rok 2016 - 2020*. [online]. [citace 21.2.2020].

Dostupné na WWW: <http://www.svazpotapecu.cz/soubor-programove-prohlaseni-2016-2020-254-.pdf>

VALJENT, Z., FLEMR, R. *Kdo nejvíce přivádí mládež ke sportu*. Ústav tělesné výchovy a sportu, České vysoké učení technické v Praze, ČR. Psychosociální laboratoř; Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Praha, 2014. [online]. [cit. 21.2.2020].

Dostupné na:

http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_Kdo_nejvice_privadi_mladez_ke_sportu.pdf

Přílohy

I. Dotazník pro děti

1. Jsi chlapec nebo dívka?
 2. Kolik je ti let?
 3. Kolikrát týdně máš trénink?
 4. Kolik hodin průměrně trvá jeden trénink?
 5. Těšíš se na trénink?
 6. Pokud ano, tak co máš na tréninku nejraději?
 7. Je něco na tréninku nepříjemné?
 8. Pokud jsi odpověděl ano, tak co to je?
 9. Máš rád svého trenéra?
 10. Pokud ano, tak proč?
 11. Je něco, co ti na trenérovi vadí?
 12. Pokud ano, tak proč?
 13. Co se ti líbí na plavání s ploutvemi? Co tě nejvíce baví?
 14. Naopak co tě nebaví a nebo co ti vadí?
 15. Kdybys měl/a možnost něco na tréninku změnit, co by to bylo?
 16. Proč se věnuješ plavání s ploutvemi?
 17. Jezdíš na soustředění?
 18. Pokud se ti na soustředění líbilo, napiš proč.
 19. Pokud se ti na soustředění nelíbilo napiš proč.
 20. Věnuješ se ještě jinému sportu?
 21. Pokud ano, tak jakému?
 22. Je plavání s ploutvemi tvůj hlavní sport?
 23. Jezdíš na závody?
- Na ostatní otázky odpověď pouze v případě že jezdíš na závody.
24. Baví tě závodit?
 25. Napiš proč jsi odpověděl ano nebo ne.
 26. Je něco, co se ti líbí na závodech kromě samotného závodu, kdy plaveš?
 27. Bavíš se a kamarádíš se se závodníky z ostatních klubů?
 28. Pokud ano, jak moc jsou pro tebe tito kamarádi důležití (stupnice 1-10).

II. Dotazník pro trenéry

1. Těšíte se na tréninky?
2. Trénujete kondiční i závodní plavce?
3. Se kterou skupinou plavců se vám pracuje nejlépe a proč?
 - a) kondiční plavci kategorie E, C, D
 - b) závodní plavci kategorie E, C, D
 - c) závodní plavci kategorie B
4. Jaké motivační techniky používáte u jednotlivých skupin?
 - a) kondiční plavci kategorie E, C, D
 - b) závodní plavci kategorie E, C, D
 - c) závodní plavci kategorie B
5. Co podle vás tyto skupiny dětí demotivuje?
 - a) kondiční plavci kategorie E, C, D
 - b) závodní plavci kategorie E, C, D
 - c) závodní plavci kategorie B
6. Spolupracujete s rodiči? A jak?
7. Máte negativní zkušenosti s rodiči? Pokud ano, tak jaké?

Abstrakt

ŠVANDOVÁ, M. Plavání s ploutvemi jako volnočasová a výkonnostní aktivita - srovnání motivačních faktorů v obou tréninkových oblastech. České Budějovice 2020. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky volného času. Vedoucí práce Chyzy Hana, Dr. phil.

Klíčová slova: děti školního věku, plavání s ploutvemi, sportovní trénink, fyzická zátěž, motivace, motivační faktory.

Tématem bakalářské práce je plavání s ploutvemi jako volnočasová a výkonnostní aktivita - srovnání motivačních faktorů v obou tréninkových oblastech. Práci jsem rozdělila do dvou částí. První část je teoretická, ve které blíže charakterizují sport plavání s ploutvemi, limitující motivačními faktory působící na děti, které se tomuto sportu věnují a další faktory, které během tréninkového procesu působí na děti motivačně, anebo je naopak demotivují. Tréninkový proces jsem rozdělila do dvou oblastí zaměřených na volnočasovou a výkonnostní aktivitu. Touto problematikou jsem se zabývala i ve druhé části práce, v jejímž rámci jsem realizovala výzkum formou dotazníkové metody. Dotazovala jsem se na motivační faktory dětí a jejich trenérů. Popisovala jsem zjištěnou realitu a dávala ji do souvislostí, výsledky jsem vyjádřila v grafech. Jedná se o pilotní průřezovou studii, která může posloužit jak hlubšímu výzkumnému šetření, tak i zefektivnění trenérské praxe v dané oblasti.

Abstract

ŠVANDOVÁ, M. Finswimming as a leisure and performance activity - comparison of motivational factors in both training areas. České Budějovice 2020. Bachelor thesis. University of South Bohemia in České Budějovice. Theological Faculty. Department of Leisure Education. Thesis supervisor Chyzy Hana, Dr. phil.

Key words: school children, finswimming, sports training, physical load, motivation, motivation factors.

The theme of this thesis is finswimming as a leisure and performance activity - comparison of motivational factors in both training areas. The work is divided into two parts. The first part is theoretical, in which is further described the finswimming sport, limiting motivational factors affecting children, who are engaged in this sport; and other factors, which during the training process have a motivating effect on the children or, on contrary, demotivate them. The training process is divided into two areas focused on leisure and performance activity. The empirical part of this thesis, within which also deals with this topic research was implemented in the form of a questionnaire method. Motivational factors of children and their coaches were inquired. This work describes the established reality and puts it into context. The results are expressed in graphs. This is a pilot cross-sectional study that can serve both to deeper research and to streamline coaching practice in the given area.