

**Zpracovala: Pokorná Jitka**  
**Katedra plaveckých sportů UK FTVS**

## ***Plavání jako vhodná volnočasová pohybová aktivita pro osoby ve středním věku***

Ivan Čechovský, Irena Čechovská

*Uveřejněno:*

ČECHOVSKÝ, I., ČECHOVSKÁ, I. Plavání jako vhodná volnočasová pohybová aktivita pro osoby ve středním věku. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha : UK FTVS, 2008. s. 32-35. ISBN 978-80-86317-58-8.

**Klíčová slova:** plavání, tělesná zdatnost, volný čas, střední věk

### **Úvod**

Význam plavání jako pohybové aktivity aplikovatelné pro osoby v širokém věkovém rozpětí, je odbornou literaturou dobře zmapován. V tomto smyslu i v dalších směrech do značné míry odlišné postavení plavání mezi jinými pohybovými aktivitami je opodstatněné nejen potřebou zvládnout vodní prostředí z bezpečnostních důvodů, ale také možností efektivně využívat plaveckých dovedností pro specifické účely. Mezi nimi zcela jistě dominují dvě role plavání, které spolu souvisejí. Plavání jako pohybová aktivita zaměřená zdravotně a plavání jako zájmová nebo regenerační činnost ve volném čase.

### **Cíl**

Stať se výrazněji zaměřuje na plavání jako na vhodnou pohybovou aktivitu, která je obecně preferována jako oblíbená pohybová činnost ve volném čase, a na efekty plavání, které mohou podporovat zdraví zvláště ve středním věku.

### **Východiska**

Strukturou a preferencemi sportovních zájmů se u školní mládeže zabýval Frömel, Novosad a Svozil (1999). Plavání se opakovaně objevovalo v dotaznících na prvním nebo na předních místech. Otázkou je, co položku plavání obsahově v představách respondentů naplňovalo. Svozil (1995) sledoval vztah dívek a chlapců k plaveckým vyučovacím jednotkám, které jsou hodnoceny jako poměrně oblíbené, ale nevystupují do popředí tak, jako zájem o plavání ve struktuře sportovních zájmů.

U dospělé populace je plavání, poměrně překvapivě, uváděno na 7. místě mezi sledovanými sporty (Berka, Janák, 2000) a zpravidla figuruje na předních místech i mezi preferovanými prováděnými pohybovými aktivitami u různých populačních vzorků (Rychtecký, 1999). Plavání se v odborné literatuře deklaruje jako pohybová aktivita

mimořádně vhodná pro osoby se specifickými potřebami, např. seniory nebo osoby se zdravotním postižením, je těmito skupinami také takto vnímána.

Pod pojmem plavání bývají zahrnovány v obecném povědomí pohybové aktivity ve vodě velmi různorodého charakteru. Plavečtí odborníci vnímají plavání poměrně úzce jako plaveckou lokomoci, která představuje překonávání nějaké vzdálenosti ve vodě, pohyb z místa na základě vlastních záběrových pohybů.

Tato dvě pojetí se od sebe významně liší a často se zbytečně představují konfrontačně. Koupání proti převážně sportovně nebo kondičně zaměřeným aktivitám. Preference plavání, byť z pozice odborníků chápáné jako koupání, svědčí o faktu, že vystavení se působení vodního prostředí a případný pohyb v něm poskytuje určité hodnoty, které jsou pro dané jedince významné.

Střední věk je v literatuře obvykle chápán v rozmezí od 45. až po 60. rok života. Vedle dalších zásadních charakteristik je zdůrazňováno výraznější vnímání nástupu involuce. Mluví se také o krizi středního věku. S touto krizí bývá spojen větší zájem o sebe samého, o svůj životní styl, o revizi hodnotové orientace. Do popředí se dostává také zájem o své zdraví.

Plavání jako zdravotně orientovanou pohybovou aktivitu chápeme v širokém slova smyslu:

- plavecké dovednosti - jako vznášení, šlapání vody, různorodé polohování ve vodě,
- lokomoce prostřednictvím plaveckých způsobů (sportovních i jiných),
- lokomoce modifikacemi plaveckých způsobů pro zdravotní plavání,
- plavání v aqua-fitness,
- regenerační plavání
- rekreační plavání a další.

Plavání pro podporu zdraví může plnit obecné funkce jako součást prevence vzniku civilizačních chorob, může být prostředkem udržení žádoucí tělesné zdatnosti, sloužit jako prostředek kontroly optimální hmotnosti, napomáhat regeneraci duševních sil a udržení tělesné a duševní svěžesti.

## Kazuistiky

Obecně deklarované možnosti zdravotních efektů plavání při pravidelném provádění podporuje řada kazuistik. Velmi zajímavou oblastí plavání v České republice je soutěžní sportovní plavání seniorů (Felgrová, 2003; Felgrová, Jurák, 2003; Břečková, Felgrová, 2003). Osobní výpověď o sportovní přípravě v seniorském věku zpracoval Hofer (1997). Shrnující příspěvek k plavání masters prezentuje Motyčka (2006).

Vlastní zkušenosti s využitím plavání jako součásti životního stylu v období 40. až 50. roku života shrnuje spoluautor článku. Zpočátku bylo plavání chápáno jako příprava na sportovní výkon, posléze jako hodnota regenerační a relaxační.

Charakteristiky z hlediska pohybové aktivity:

- absolventem FTVS UK, prošel kariérou učitele, trenéra
- v současné době vysokoškolský učitel tělesné výchovy a současně podnikatel bez vazby k aktivnímu pohybu
- původní sportovní orientací hráč (hokej, basketbal, volejbal).

Přibližně do 35let aktivně sportoval s frekvencí zatížení 1x týdně, 90 minut střední intenzitou zátěže, se soutěžní činností spíše na nižší výkonnostní úrovni ve sportovních hrách, zápasy víkendově. Plavání v tomto období využíval pouze příležitostně a výhradně v rámci rekreačních aktivit.

Novou motivací, výzvou a současně podnětem ke změně sportovní orientace od hráče k individuálnímu výkonu vytrvalostního charakteru, se stala víceméně náhodná účast na triatlonovém amatérském závodu. Respektive jeho výsledek a zdrcující zjištění aktuální fyzické nedostatečnosti.

Došlo ke znovuobjevení pocitů, které ve sportovních hrách prakticky není možné prožít, totální vyčerpání bez možnosti vystřídání, touha vzdát závod v kontrastu s vůlí dokončit atd.

Při prvních úvahách o způsobu fyzické přípravy na zmíněnou sportovní disciplínu byly důležité především tyto skutečnosti:

1) charakteristika požadovaného výkonu - krátký triatlon tzn. 3 disciplíny v pořadí plavání, cyklistika a běh v distancích 750-900 m, 20-25 km a 5-7 km, které na sebe navazují kontinuálně a představují vytrvalostní výkon v délce trvání 60-100 minut,

2) význam plavání jako úvodní disciplíny spočívá především ve snaze o vytvoření vhodné pozice do dalších disciplín nebo v horším případě ve snaze o udržení kontaktu s ostatními závodníky. To předpokládá nejen dobré zvládnutí techniky nejrychlejšího plaveckého způsobu, ale také techniky hromadného startu (plave se na otevřené vodě), plavání ve skupině, orientaci na hladině vodní plochy, případně plavání v neoprenovém obleku. Protože následují ještě dvě časově náročnější disciplíny, nelze se hned na počátku vydat ze všech sil,

3) možnosti zařazení plaveckého tréninku po většinu roku (od poloviny září do poloviny června) v bazénu, v letních měsících i na venkovních vodních plochách.

Tréninková jednotka byla zpravidla dlouhá 40-50min, jen výjimečně delší. Z hlediska techniky byla zaměřená především na plavecký způsob kraul. Četnost tréninkových jednotek byla 2x a postupně až 6x týdně v rozsahu 1500-2200 m. V rámci denního režimu probíhal plavecký trénink buď v brzkých ranních hodinách (6.00-8.00), nebo kolem poledne (12.00-14.00).

Důvodem k těmto časům tréninkových jednotek byla nízká účast veřejnosti v uvedených hodinách, což umožňovalo lépe dodržovat zvolené tempo. Nevýhodou bylo brzké ranní vstávání, resp. zatěžování organismu a nutnost uvolňovat se ze zaměstnání v poledních hodinách. V období od prosince do června postupně narůstal počet tréninkových jednotek od 2 do 4 hodin týdně, v červenci a srpnu se dařilo absolvovat i 6 tréninků, z nich 1 až 2 v neoprenu.

Náplň tréninkových jednotek, resp. jejich stavba, se řídila obecnými pravidly pro zatěžování organismu při budování sportovního výkonu dané disciplíny směrem k určitému časovému období (vrcholu). V tomto případě se jednalo o období od června do poloviny září s přestávkou 3 týdnů uprostřed prázdnin.

Pro trénink nebyl sestavován žádný přesný a detailní tréninkový plán. Skladba tréninkové jednotky byla přizpůsobována aktuálnímu fyzickému stavu a období přípravy. Postupně se zvyšovala intenzita (submaximální až maximální tempo) plavaných úseků a současně se zkracovaly intervaly odpočinku. Kontrola stavu trénovanosti byla prováděna porovnáváním časů zaplavaných na konstantní trati (200 m) a vyhodnocováním vlastních pocitů.

Asi k největším, ale také nejzajímavějším, změnám došlo během zmiňovaného období v oblasti psychiky (motivační prvky) a v oblasti sociální (tréninková skupina, soupeři, rodina). Zatímco převažující motivací v počátcích sledovaného období byla především snaha o dosažení maximálních výsledků v rámci dané věkové kategorie 35-40 roků, 40-45 roků, srovnávání se se soupeři a zlepšování již dosažených časů, s postupem doby (45-50 roků), a pravděpodobně též s objektivním úbytkem fyzických sil, došlo ke změně motivačních priorit směrem ke stabilizaci výkonu a k bezproblémovému absolvování závodů. Nejdůležitější již nebyl dosažený čas, resp. umístění, ale především kladný prožitek a vlastní pocity.

S přibývajícím věkem docházelo též k postupnému zklidnění a dalo by se snad říci vyvážení interakčních vazeb uvnitř výše zmíněných sociálních skupin. Od emočně vypjatých stavů prosazování vlastních nároků na tréninkový čas, přehnané soutěživosti v tréninkové

skupině, řevnivost mezi soupeři k věcnému a vyrovnanému hodnocení aktuální výkonnosti, a s tím pochopitelně souvisejícímu sociálnímu zařazení.

## Závěry

I přes přibývajících drobných obtíží fyzického charakteru a snižující se odhodlání je překonávat, přetrvávala a dosud přetrvává silná vnitřní potřeba pravidelné fyzické zátěže. Na základě vlastní dlouholeté zkušenosti a v porovnání s dalšími formami zatěžování lidského organismu autor doporučuje plavání jako jeden z nejšetrnějších způsobů budování fyzické kondice. Kladným působením v oblasti prevence zdraví, psychosociálních vztahů, zprostředkováním silných emočních prožitků a to i ve vztahu k přírodě, může tento způsob pohybové aktivity pozitivně ovlivnit celkovou kvalitu života.

## Literatura:

- DOBŘÝ, L. Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví. *Těl.Vých. Sport Mlád.* 72, 2006, č.3, s. 4-13.
- BŘEČKOVÁ, G., FELGROVÁ, I. Zatěžování seniorů ve vodním prostředí. In Vindušková, J., Chrudimský, J. (Eds.) *Pohybové aktivity jako prostředek ovlivňování člověka*. Praha : FTVS UK, 2003. s. 297-301.
- FELGROVÁ, I. Plavání v seniorském věku. In Macejková, Y., Benčuriková, L. (Eds.) *Nové trendy v teorii a didaktice plávania a plaveckých športov*. Bratislava : FTVŠ UK, 2003. s.102-104.
- FELGROVÁ, I., JURÁK, D. Závodní plavání v kategorii masters. In Čechovská, I. (Eds.) *Problematika plavání a plaveckých sportů III*. Praha : FTVS UK, 2003. s. 141-145.
- FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.
- HOFER, Z. Zvláštnosti tréninku plavce v sedmém decéniu. In Macejková, Y., Benčuriková, L. (Eds.) *Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov*. Bratislava : FTVŠ UK, 1997. s. 23-28.
- MOTYČKA, J. Přínos plavání v kategorii masters ke zdraví. In Pokorná, J. (Eds.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha : FTVS UK, 2006. In press.
- SVOZIL, Z. Diagnostika vztahu žáků k vyučovacím jednotkám plavání. In Macejková, Y., Benčuriková, L. (Eds.) *Nové pohľady na teorii a didaktiku plávania a plaveckých športov*. Bratislava : FTVŠ UK, 1995. s. 23-26.

Pozn.: PaedDr. Ivan Čechovský  
ÚTV II. LF UK v Praze