

Abstrakt

Autor: Klára Budínová

Název: Vybrané aspekty sportovní přípravy v zimním plavání

Cíle: Cílem práce je shromáždit dostupné informace o aspektech sportovní přípravy v zimním plavání, zaměřit se na specifika a detaily tréninkových parametrů vybrané skupiny zimních plavců.

Metody: Výzkum byl uskutečněný na základě nestandardizovaného kvantitativního dotazníku. Na grafické zpracování byl použit program Microsoft Excel. Do Excelu byla převedena veškerá data z webové služby Google Forms, který sloužil pro vytvoření dotazníku. Dotazník byl zaslán do Facebookové skupiny 1. PKO Praha v Braníku. Výzkumným vzorkem se stali zletilí muži i ženy, kteří jsou členy 1. PKO Praha v Braníku.

Výsledky: Výsledky dotazníkového šetření nám ukázaly shody i neshody mezi teoretickými východisky a těmi praktickými. Často se zimní plavci doporučenými postupy v literatuře neřídí a mají své osvědčené. Z průzkumu vyplývá, že nejvíce oslovených respondentů je věku 40–50 let a věnují se zimnímu plavání 1-5 let. Mezi nejčastějšími důvody, proč se respondenti začali tomuto sportu věnovat, nalezneme zvědavost, vliv rodiny či přátel. Téměř všichni respondenti v dotazníkovém šetření uvedli, že na sobě pozorují zdravotní benefity pobytu ve studené vodě. Šetření potvrdilo předpoklad, že více než polovina oslovených sportovců se věnuje zimnímu plavání spíše na úrovni zájmové, tedy bez závodních ambicí. Hypotéza č. 2 „Předpokládáme, že více než polovina respondentů bude mít odlišné postupy před a po závodu, v porovnání závodů s tréninkovou jednotkou.“ nebyla potvrzena, stejně tomu bylo tak i u předpokladu, že časová dotace pobytu či tréninku ve studené vodě bude nejčastěji přibližně 20. minut týdně.

Klíčová slova: zimní plavání, historie zimního plavání, závodní činnost v zimním plavání, sportovní příprava plavce