

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**AEROBIK – VOLNOČASOVÁ AKTIVITA
DĚTÍ A MLÁDEŽE V DDM SLUNÍČKO**

Závěrečná písemná práce

(bakalářská)

Autor: Ludmila Daňková, studium Rekreatologie, Pedagogika volného času

Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Ludmila Daňková

Název závěrečné písemné práce: Aerobik – volnočasová aktivita dětí a mládeže v DDM Sluníčko

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Studijní obor: Pedagogika volného času

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Vrbová

Rok obhajoby: 2013

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá problematikou volnočasové aktivity - aerobiku, jeho historií a vývojem u nás i ve světě. Dále je zaměřena na dětský aerobik a specifické věkové zákonitosti dětí a mládeže v období od předškolního věku až po adolescenci. Cílem práce je zjistit spokojenost členů s činností zájmových útvarů aerobiku v DDM Sluníčko. Průzkum byl realizován v ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko. Skupinu respondentů tvořili členové ve věku 10-20 let a rodiče mladších dětí ve věku 4-9 let, také členů ZÚ aerobiku. Na základě analýzy současného stavu dotazníkovým šetřením byla provedena interpretace dat. Návrhy vycházející z práce budou sloužit trenérům a vedení DDM Sluníčko ke zkvalitnění činnosti.

Klíčová slova: aerobik, dětský aerobik, volný čas, dům dětí a mládeže, soutěž v aerobiku

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Full name of the author: Ludmila Daňková

Title of final thesis: Aerobic – free time activities for children and young people in organization DDM Sluníčko

Place of work: The Department of Social Studies in Kinantropology

Field of study: Pedagogy of free time

Leader of thesis: Mgr. Tereza Vrbová

Year of viva voce: 2013

Abstract:

The final thesis deals with the issues of free time activity – aerobic, its history and development in the Czech Republic and in the world. It is further focused on children aerobic and specific age regularity of children and young people of different ages. The aim of this work is to establish if members are satisfied with the activities of free time aerobic lessons provided by organization DDM Sluníčko. The survey was realised in ZÚ aerobic in DDM Sluníčko. The group of respondents included members of the age 10 – 20 and parents of younger children of the age 4 – 9, also members of ZÚ aerobic. The interpretation of data gained from a questionnaire research was accomplished. The suggestions based on the thesis can be used by trainers and leaders of organization DDM Sluníčko and can help to improve the activities.

Key words: aerobic, aerobic for children, free time, organisation for children and young people, aerobic competition

I agree with using my work within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Terezy Vrbové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 26.11.2012

.....

Děkuji Mgr. Tereze Vrbové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování závěrečné písemné práce. Děkuji také své rodině a kamarádům za podporu a trpělivost při mém studiu.

Seznam zkratk:

aer.	aerobik
aj.	a jiné
atd.	a tak dále
č.	číslo
DDM	Dům dětí a mládeže
MŠ	Mateřská škola
např.	například
SVČ	Středisko volného času
tzv.	takzvaný
ZŠ	Základní škola
ZÚ	Zájmové útvary

1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Volný čas	10
2.2 Aerobik – charakteristika.....	10
2.3 Historie aerobiku	11
2.3.1 Aerobik ve světě	11
2.3.2 Aerobik u nás.....	11
2.4 Základní druhy aerobiku.....	12
2.5 Dětský aerobik.....	13
2.5.1 Kdy a jak s dětmi začínat	13
2.5.2 Správné držení těla	14
2.5.3 Základní kroky aerobiku.....	15
2.6 Věkové zákonitosti	15
2.6.1 Předškolní věk (3-6 let)	15
2.6.2 Mladší školní věk (6-11 let)	16
2.6.3 Starší školní věk (11-15 let)	16
2.6.4 Dorostový věk - postpubescence (15-18 let)	17
2.7 Pohybová skladba	18
3 Dům dětí a mládeže Sluníčko Otrokovice	19
3.1 Charakteristika.....	19
3.2 Předmět činnosti DDM Sluníčko.....	19
3.3 Odloučená pracoviště DDM Sluníčko	19
3.3.1 Historie a současnost aerobikových týmů.....	20
3.4 Soutěže ve skupinových choreografiích	22
4 Cíle výzkumu.....	24
4.1 Dílčí cíle výzkumu	24
4.2 Výzkumné otázky	24
4.3 Metodika.....	24
4.3.1 Metody a techniky výzkumu	24
4.3.2 Respondenti	25
4.4 Výsledky výzkumu	26
5 Diskuse a doporučení	47
6 Závěry.....	49
7 Souhrn.....	51

8 Summary.....	52
9 Referenční seznam.....	53
10 Přílohy	58

1 ÚVOD

V domě dětí a mládeže Sluníčko Otrokovice, odloučeném pracovišti Tlumačov, (dále jen DDM Sluníčko) pracuji 10 let jako pedagog volného času. Zájmy a záliby dětí se mění s přihlédnutím k módním trendům, ale zájem dětí a mládeže – převážně děvčat, v Tlumačově a okolí, o zájmový útvar (dále jen ZÚ) aerobiku trvá, ba naopak se stále zvyšuje. Po letošním náboru do ZÚ sleduji, že začíná převyšovat zájem o aerobik u dětí a mládeže z okolních měst a vesnic nad místními. Trenéři v DDM Sluníčko se věnují rekreační formě aerobiku ve skupinových choreografiích. Se členy svých teamů nacvičují zajímavé choreografie a během jarních měsíců se účastní mnoha soutěží, závodů, přehlídek či vystoupení.

Moje bakalářská práce se zabývá problematikou volnočasové aktivity – aerobiku. Práce se skládá z několika na sebe navazujících kapitol. V teoretické části se v úvodní kapitole věnuji shrnutí základních informací o aerobiku. Popisuji jeho historii a vývoj u nás i ve světě. Dále se zaměřuji na dětský aerobik a věnuji věkovým zákonitostem dětí a mládeže v období od předškolního věku až po adolescenci. V závěru teoretické části popisuji a charakterizuji DDM Sluníčko a podrobněji se věnuji odloučenému pracovišti Tlumačov, kde jsem realizovala svůj průzkum.

V praktické části jsem se zaměřila na členy ZÚ aerobiku DDM Sluníčko ve věku 4-20 let. Jako hlavní výzkumný nástroj jsem použila dotazník, ve kterém se tazatelů ptám, zda jsou spokojeni s činností ZÚ. Další otázky týkající se jejich členství jsou, např. jak dlouho ZÚ navštěvují, co je při výběru zájmové činnosti ovlivnilo, zda je rodiče ve cvičení podporují. Zajímá mne jejich návrh na zlepšení a zatraktivnění činnosti. Návrhy vycházející z práce budou sloužit trenérům ZÚ a vedení DDM Sluníčko a mohou napomoci ke zkvalitnění činnosti.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Volný čas

„Výraz volný čas má krásný zvuk. Vyvolává většinou velmi příjemné představy. Modrý hluboký prostor, bílá křídla ptáků, svoboda pohybu, poklid“ (Pávková, 2002, 9).

Pod tímto pojmem si každý představuje něco jiného. Pro někoho je to čas odpočinku, pro jiného čas pro sport, adrenalin, zábavu či rekreaci, ale také to může být čas pro nudu. Jak vyplnit volný čas je na každém z nás. Činnosti konané ve volném čase se mohou lišit věkem, pohlavím, společenským postavením a jinými aspekty.

Pávková (2002) pod pojmem volný čas zahrnuje právě odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Důležité je také vyčlenit činnosti, které se do volného času nezapočítávají.

„Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka“ (Pávková, 2002, 13).

2.2 Aerobik – charakteristika

Když se řekne aerobik, představí si většina lidí skupinu osob, většinou žen, cvičících na hudbu podle lektorky, která předvádí. Už to není jen vyplnění volného času, ale kolektivní rekreační sport, který se stále vyvíjí. Věnovat se mu mohou všechny věkové kategorie od předškolního věku až po seniory.

„Aerobik je pohybová aktivita vytrvalostního charakteru, při níž se do činnosti zapojují velké svalové skupiny, které se tím stimulují a pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém. Důsledkem je zlepšení tělesné a funkční zdatnosti organismu“ (Toufarová, 2003, 8).

Dle Macha (1998) se dýcháním prohlubuje, zvyrazňuje a zvyšuje přísun kyslíku tkáním. Zlepšuje se nervosvalová koordinace, svaly a šlachy získávají na pružnosti, rozvíjí se svalová síla a vytrvalost.

Opakem aerobního cvičení je cvičení, které má anaerobní charakter. Probíhá za nedostatečného přísunu kyslíku. Ve svalech se hromadí odpadní látky (laktáty), které jsou jednou z hlavních příčin svalové únavy např. sprint (Toufarová, 2003).

2.3 Historie aerobiku

První zmínky o aerobiku pochází ze 70. let minulého století. Za tu dobu prošel tento sport vývojem, který popisuje ve svých knihách například Marie Skopová a Jana Beránková nebo Marcela Macáková.

2.3.1 Aerobik ve světě

„Základy aerobiku vycházejí z programu Američana dr. Kennetha H. Coopera, který vytvořil dvanáctidenní program aerobního cvičení, jenž měl sloužit k rozvoji vytrvalosti. V roce 1968 vydal knihu *Aerobics*, která vyšla i u nás (1980). V ní autor popisuje, jakými způsoby může cvičenec dosáhnout optimální fyzické zdatnosti. Program byl založen na postupném kontrolovatelném zvyšování dávek cvičení“ (Macáková, 2001, 9).

Tehdejší snahou bylo rozvíjením vytrvalostních schopností dosáhnout optimální úrovně fyzické zdatnosti u člověka.

Skopová, Beránková (2008) popisují, že komerční využití této novinky na sebe nenechalo dlouho čekat. Populární a krásné herečky, tanečnice, zpěvačky aerobik doporučovaly v propagačních materiálech, vydávaly ve velkých nákladech videozáznamy, kazety s hudbou, televize vysílala lekce aerobiku pro ženy, muže i děti.

Velký vliv na všechny měla Jane Fondová - herečka a propagátorka aerobiku. Její videokazety se cvičebními programy aerobiku představovaly vysokou profesionální úroveň. Propagovala, že aerobik je to pravé pro ženu, která chce být krásná, nemusí být sportovně založená a případně potřebuje snížit svoji váhu (Macáková, 2001).

2.3.2 Aerobik u nás

Když si vzpomenu na své dětství, jak jsem aerobik vnímala, vybavuji si 80. léta, barevné dresy, pletené podkolenky shrnuté ke kotníkům, čelenka ve vlasech, rytmická hudba. Zakladatelkami aerobního cvičení u nás se staly Helena Jarkovská a Zlata Wálová, které v roce 1985 vydaly knihu *Aerobní gymnastika*.

„U nás nastal velký boom aerobiku převážně až po roce 1989, kdy se otevřely hranice, lidé mohli nejen vycestovat, ale i shlédnout hodiny zahraničních lektorů. Nastal tudíž daleko větší vliv zvenčí. K tomu začala vznikat soukromá fitcentra, školící organizace a podnikání v oblasti fitness. Navíc Česká republika zanedlouho sklízela i mezinárodní úspěchy na poli sportovního aerobiku, vrcholového sportu, který vzešel z rekreačního aerobiku“ (Macáková, 2001, 11).

V té době se začalo ve spojitosti s aerobikem více mluvit i o naší republice. Do popředí vstoupila jména našich závodníků, kteří tento atraktivní sport zviditelnili. Myslím, že nejznámější jméno, které se každému ve spojitosti s aerobikem vybaví, je Olga Šípková. Je autorkou mnoha videokazet, na kterých působí jako instruktorka aerobiku. V roce 1977 získala titul mistryně světa. Z dalších osobností v oblasti sportovního aerobiku musím jmenovat manžele Hufovi – mistři světa 1999 nebo trio Jakub Strakoš, David Holzer a Vladimír Valouch - mistři světa 2000 ve sportovním aerobiku v kategorii teamů - absolventi Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Vývoj aerobiku se však stále nezastavil, velmi rychle se mění, vznikají nové druhy cvičení, začíná jít do popředí kvalita lekcí.

2.4 Základní druhy aerobiku

„V současné době existuje celá řada druhů aerobiku, které se provádějí na hudební doprovod. Ten spojuje všechny tyto aktivity, i když jejich obsah je diametrálně odlišný. Některá cvičení obsahují taneční kroky, bojové prvky, cviky z gymnastiky, ale třeba i jógy atd.“ (Šípková, Havrdová, Valouch, Krejčík, 2006, 24).

Rozdělujeme dvě základní formy aerobiku. První je low aerobik neboli nízký aerobik, ve kterém se při nízké intenzitě cvičení využívá jednoduchých kroků. Druhým je high aerobik tzv. vysoký aerobik. Při vysokém aerobiku se využívá hlavně poskoků, a tím pádem je intenzita cvičení poměrně vysoká.

Šípková, Havrdová, Valouch, Krejčík (2006) předkládají různé druhy aerobiku a stručně popisují jejich charakteristiku. Pro představivost některé uvádím.

- Step aerobik - základem cvičení je vystupování na step – odpružený plastový stupínek.
- Dance aerobik - forma klasického aerobiku, která využívá taneční kroky.
- Body styling - silové cvičení k formování svalů, často s využitím pomůcek (činky, gumičky...).
- Funky aerobik - využití tanečních pohybů ve stylu funky, oblíbené u mladší generace.
- Kick box - cvičení, které využívá prvků bojového umění.
- Fit ball - posilování na velkých míčích.
- Over ball - cvičení prováděné na malých míčích.
- Spinning - trénink se provádí na speciálním stacionárním kole.

- Aqua aerobik - cvičení prováděné ve vodě.
- Power jóga - při cvičení se využívají pozice klasické jógy v dynamickém sledu.
- Pilates - soubor cvičení využívající rovnovážné polohy pro zlepšení svalového korzetu trupu.

2.5 Dětský aerobik

Pod pojmem dětský aerobik rozumíme různá cvičení za hudebního doprovodu, která vycházejí především z aerobiku pro dospělé, ale také z pohybových her, základní gymnastiky, tance a pohybové výchovy. Dětský aerobik se na rozdíl od aerobiku pro dospělé liší především náplní lekce a zaměřením, které závisí hlavně na věku dítěte.

„U dětského aerobiku se intenzita cvičení odvíjí zejména od věkových zákonitostí cvičenců a jejich pokročilosti“ (Skopová, Beránková, 2008, 37).

Dle Stodůlkové (2006) striktně rozlišujeme dětský aerobik pro veřejnost a sportovní (závodní) dětský (junior) aerobik. Ten první je vhodný pro všechny zdravé děti se zájmem o hudebně pohybové aktivity, pro rozvoj pohybových schopností ve smyslu všestrannosti, s neustálým ohledem na zdraví dětí.

Sportovní aerobik je již výkonnostní až vrcholový sport, který s sebou nese zajisté i úskalí přetěžování, často i nevhodné zatěžování pohybového systému za účelem podání maximálního výkonu (Stodůlková, 2006).

Dětský aerobik se zaměřuje především na nenásilné zlepšování pohybových schopností, zejména na rozvoj – koordinace, kondice a flexibility. Měl by být především zábava, která se stává součástí zdravého životního stylu a vydrží po celý život.

2.5.1 Kdy a jak s dětmi začínat

V dnešní moderní rychlé době převládá u dětí a mládeže trávení volného času u PC na sociálních sítích jako je Facebook a další. Čím dál míň je vidět na venkovních hřištích skupinky dětí hrající fotbal, vybíjenou nebo jiné pohybové hry, jak to bývalo v době mého dětství. Z vlastních zkušeností mohu potvrdit, že sport přestává být atraktivním a vyhledávaným při trávení volného času dětí. Moje slova potvrzují zkušenosti při pořádání různých příležitostných akcí, do kterých jsou pohybové aktivity zařazovány. Dětem dělají problémy základní pohybové dovednosti – chytit míč, udělat kotrmelec nebo například skákat na jedné noze.

„Abychom děti aerobikem zaujali, musíme jim ukázat, co znamená radost z pohybu, hudby, z her atd. To znamená ukázat jim pestré hodiny. Žádnou činnost děti nevydrží vykonávat dlouho. Čím jsou děti mladší, tím častěji je nutné činnosti střídat“ (Toufarová, 2003, 25).

Je na rodičích dítěte mu pomoci smysluplně vyplnit jeho volný čas. Podporovat ho v různých aktivitách, ať už sportovních, či z jiného odvětví. Jedině tak můžeme v dětech vybudovat kladný vztah k aktivitě a činnostem, které budou s věkem už rozvíjet a prohlubovat samy. Základy z dětství si budou přenášet dál do svého života a je menší pravděpodobnost, že sklouznou k negativním patologickým jevům, kterými jsou například alkohol, vandalismus nebo drogy.

2.5.2 Správné držení těla

Hájková (2006) konstatuje, že definovat „správné“ držení těla je velmi obtížné, ale je základem dobré výkonnosti všech druhů sportů a pohybových aktivit na jakékoli úrovni.

„Správné pohybové návyky je třeba rozvíjet a udržovat po celý život. Negativně působící vlivy (dlouhotrvající sezení, stání, nucené pracovní polohy, nedostatek pohybu, psychické vypětí, pracovní i sportovní přetížení) mohou značně ovlivnit zafixování chybných pohybových návyků“ (Skopová, Beránková, 2008, 26).

Správné držení těla podle Jarkovské H. a Jarkovské M. (2005) je jedním ze základních předpokladů pro cvičení a vypadá následovně:

- chodidla postavte rovnoběžně na šířku boků
- kolena a kyčle přirozeně natáhněte a tím zajistíte, že zakřivení páteře zůstane přirozené a pánev se udrží v neutrální poloze
- břišní svaly stáhněte směrem dovnitř k páteři, celá páteř se protáhne vzhůru
- lopatky stáhněte k sobě
- ramena spusťte dolů
- hlava je vzpřímená a brada svírá s krkem 90°

„Správné držení těla umožňuje dobré dýchání, správné fungování vnitřních orgánů a vnitřní oběh krve, lymfy. Správné postavení zaručuje harmonické vyvážení a zatížení všech nosných kloubů a hlavně – páteř je rovnoměrně zatížena, a to především v bederní oblasti“ (Šípková, Havrdová, Valouch, Krejčík, 2006, 19).

2.5.3 Základní kroky aerobiku

Toufarová (2005) radí, pomocí her můžeme děti učit základním krokům aerobiku. Jedná se o jednoduchá motivační názvosloví a říkadla, kdy pomocí práce nohou nebo paží vyjadřujeme děj. Tímto způsobem je možné cvičit aerobik s dětmi od čtyř až pěti let.

Dvořáková (1995) zdůrazňuje, jak je důležité, aby dítě vědělo, jaký pohyb dělá...protože je květinou, která roste a naklání se, je pejskem, který běhá a skáče, dosahuje na sluníčko, staví dům.

Čím jsou děti, které začínají aerobik cvičit, starší, tím méně motivačního názvosloví je nutné zařazovat a děti si mohou postupně začít osvojovat správné anglické názvosloví.

2.6 Věkové zákonitosti

„Vývoj a růst jsou dva základní děje charakterizující kvalitativní a kvantitativní změny v ontogenezi. Hlavní změny nastávají vlivem intenzivního růstu, vývoje a dozrávání orgánů a jejich funkcí, psychického vývoje a pohybového rozvoje“ (Hájková, 2006, 65).

Toufarová (2003) uvádí, že aerobik je pohybová aktivita pro široké spektrum lidí – pro děti, mládež, dospělé, pro osoby staršího věku, pro ženy, muže, začátečníky i pokročilé. Při vedení lekcí musíme mít vždy na paměti anatomické, fyziologické i psychologické zvláštnosti dané skupiny. Dále dodává, že každá lektorka dětského aerobiku by měla znát vývoj dítěte od raného dětství až po dospělost.

2.6.1 Předškolní věk (3-6 let)

„Z hlediska růstu, vývoje a zrání tělesných orgánů a jejich funkcí je toto období velmi dynamické. Kosterní aparát není osifikován. Děti mají měkké a křehké kosti“ (Hájková, 2006, 65).

Stodůlková (2006) zdůrazňuje charakteristické projevy tohoto období:

- rozvíjení jemné motoriky
- velký rozsah kloubní pohyblivosti
- nejvhodnější období pro tvorbu motorických spojení, zkvalitňují se rychlostní, obratnostní, koordinační a dynamicko-silové předpoklady
- svalová kontrakce stimuluje růst
- pohybová potřeba je vysoká – až 60% volného času a vyžaduje pestrost činností

- výrazná je schopnost napodobovat starší jedince
- dokončení 6. roku života je mezníkem jak po stránce biologické, psychické, tak i sociální

Hájková (2006) navrhuje, aby při organizaci jakékoli činnosti byla umožněna dětem předškolního věku dostatečná kompenzační činnost, prostor i čas pro spontánní dětské hry.

Děti se v tomto věku rády zapojují do soutěží a her, proto je vhodné děti podněcovat ke hře, zapojovat je do pohybových aktivit, podporovat jejich zájmy, chválit a sledovat pokroky.

2.6.2 Mladší školní věk (6-11 let)

„V této době prochází dítě procesem plynulého růstu všech orgánů. Ty se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Kostra však není zdaleka vyvinuta, zejména zakřivení a osifikace páteře“ (Skopová, Beránková, 2008, 38).

Je potřeba věnovat častou pozornost nácviku správného držení těla. Dětem přibývají nové vědomosti, rysy jejich osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, slabě je vyvinuta vůle. Vstup dítěte do školy znamená velkou změnu ve vztahu k ostatním – stává se jedním z mnoha členů skupiny, vznikají kamarádské vztahy (Skopová, Beránková, 2008)

Skopová, Beránková (2008) dále upozorňují na charakteristické projevy tohoto období:

- dítě ovládá základní pohybové činnosti – lezení, běh, skok, jednoduchý hod...
- dítě si osvojuje pohybové dovednosti nejrůznějšího druhu
- základem dětského pohybu je hra
- děti není třeba k pohybu nutit, působí jim radost, zejména soutěžení
- děti mají své vzory (např. trenéra), které je dokážou poměrně snadno nadchnout pro různé činnosti

2.6.3 Starší školní věk (11-15 let)

„Pro toto období jsou typické četné nerovnoměrné biologické změny, včetně psychického vývoje. Dítě prochází pubertou. Ta se nezřídka projevuje v horší pohybové koordinaci, někdy klátivosti až neohrabanosti. U mnohých dětí – hlavně u těch, které

v předchozích letech pravidelně cvičily, trénovaly a trénují – dochází ke zhoršení koordinace v menší míře či se nemusí objevit vůbec“ (Skopová, Beránková, 2008, 38,39).

Toufarová (2003) ve své knize poukazuje na to, že v tomto období rychleji roste srdce a pomaleji cévní soustava. Důsledkem toho se dostane do centrální nervové soustavy a svalů méně kyslíku a snadno vzniká únava. U dětí samozřejmě dbáme na správné držení těla, ale musíme nechat děti i uvolnit. Dozrává kinestézie, takže už můžeme děti opravovat, zařazovat cviky v tempu, ale už i v polovičním tempu.

Charakteristické znaky tohoto období dle Toufarové (2003):

- rychlý nárůst délkových končetin pokračuje
- hrozí nebezpečí vadného držení těla
- oproti délkovým končetinám zaostávají ve vývoji hrudník a svaly hrudníku vlivem hormonálních změn velmi často vzniká citová nevyrovnanost
- motivace je u této skupiny velmi těžká

2.6.4 Dorostový věk - postpubescence (15-18 let)

„Období postpubescence je posledním vývojovým stadiem mezi dětstvím a dospělostí. Dochází k intenzivnímu a plynulému dozrávání, harmonizaci růstu (výšky a hmotnosti). Koncem tohoto období se dokončuje tělesný vývoj. Intelektuální schopnosti jsou na vysoké úrovni, společenské formování dále pokračuje. Chování a jednání se zklidňuje, dochází k ustálení potřeb a zájmů“ (Hájková, 2006, 68).

Skopová, Beránková (2008) upozorňují, že plný tělesný vývoj v konci období předznamenává počátek let nejvyšší pohybové výkonnosti. Od 16 let je možné zvyšovat tréninkové nároky, koncem dorostového věku přichází doba maximální trénovanosti. Rozvíjí se všechny pohybové schopnosti, silovou a vytrvalostní oblast nevyjímaje. Organismus je připraven i na anaerobní zatížení.

Přestože Hájková (2006) Skopová a Beránková (2008) uvádí ve svých knihách věkové zvláštnosti dětí a mládeže v kategoriích, jak byly výše popsány, podle zkušeností z praxe a podle rozdělení dětí v soutěžích obvykle dělíme děti do těchto kategorií: do 7 let, 8-10 let, 11-13 let, 14-16let (Toufarová, 2003).

2.7 Pohybová skladba

Spojením pohybu a hudby na základě určité myšlenky vytváříme pohybovou skladbu. Výsledkem tohoto procesu je hudebně pohybová kompozice estetického koordinačního charakteru, která ve své komplexnosti zachovává strukturu vnitřního uspořádání, formu (tvar), tektoniku (stavebnost) a principy tvorby (Hájková, 2006).

„Cvičení s hudbou je vždy náročné na přípravu. Vždyť přimět skupinu lidí k tomu, aby všichni najednou dělali ten samý cvik, bez vyvolání pocitu frustrace, že nestíhají, je opravdu nelehké umění“ (Skopová, Beránková, 2008, 70).

Charakteristické pro všechny pohybové skladby je forma, zvolený styl (žánr), počet cvičenců, věková kategorie, pohlaví, využití náčiní, pomůcek. Pódiovou skladbu aerobiku ovlivňují různé složky. Složka pohybová, hudební, choreografická, výtvarná aj. (Hájková, 2006)

- **Složka pohybová** udává celkové množství pohybových aerobikových činností s respektováním pravidel. Výběr obtížnosti pohybů, poloh, přechodů, vazeb a jejich komplexní kombinace musí odpovídat věku a schopnostem závodníků.
- **Složka hudební** udává výběr hudební předlohy, která pohyb organizuje, řídí a člení.
- **Složka choreografická** udává způsob realizace pohybové složky s půdorysným a prostorovým řešením. Hodnocení, celkový dojem a úspěch skladby zásadně ovlivňuje originalitu námětu a jeho zpracování.
- **Složka výtvarná** udává působivost propojení zvolené ideje choreografie s nápaditostí úborů na konkrétních postavách závodníků. (Hájková, 2006).

3 DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE SLUNÍČKO OTROKOVICE

3.1 Charakteristika

Dům dětí a mládeže Sluníčko v Otrokovicích je příspěvková organizace a je zřizována městem Otrokovice, které finančně zabezpečuje provoz DDM z rozpočtu města. Hlavní činností DDM Sluníčko je dle zřizovací listiny „zajišťování výchovných, vzdělávacích, zájmových, popřípadě tematických rekreačních akcí a osvětové činnosti. Účastníky zájmového vzdělávání jsou především děti, žáci a studenti, ale také pedagogičtí pracovníci popřípadě další fyzické osoby“ (Zřizovací listina příspěvkové organizace města Otrokovice, 2007).

3.2 Předmět činnosti DDM Sluníčko

„Základním předmětem činnosti a poslání DDM je organizování a zabezpečování zájmového vzdělávání především pro děti, žáky, studenty, pedagogické pracovníky, popřípadě další osoby a to bez ohledu na místo jejich trvalého pobytu nebo jiné podmínky.

Zájmové vzdělávání poskytuje účastníkům naplnění volného času zájmovou činností se zaměřením na různé typy oblastí.

DDM se dále podílí na další péči o nadané děti, žáky a studenty ve spolupráci se školami a dalšími institucemi rovněž na organizaci soutěží a přehlídek dětí, žáků a studentů. DDM organizuje činnosti i pro občany s handicapem. Zájmové vzdělávání je rovněž prevencí patologických jevů a to celou činností“ (Výroční zpráva DDM Sluníčko 2012/2013).

3.3 Odloučená pracoviště DDM Sluníčko

Centrum volného času Otrokovice, cílem pobočky je nabídnout atraktivní zájmovou činnost pro všechny věkové kategorie. Zaměřuje se na děti předškolního i školního věku, rodinné aktivity i dospělé.

Dopravní hřiště Otrokovice - areál DDH tvoří dvě budovy a systém vozovek, chodníků, dopravních značek a křižovatek. Je určeno k výchově dětí ze základních škol. DDH je provozováno celoročně.

Táborová základna Otrokovice, Štěrkoviště - je postavena v rekreačním areálu Štěrkoviště v Otrokovicích u vodní nádrže „Štěrkač“. Rozlehlá jednopatrová budova je

využívána hlavně k letním pobytovým táborem, k různým akcím, víkendovým pobytům a k pořádání výletů od jara do podzimu.

Odloučené pracoviště Tlumačov - pracuje již několik let v přízemí budovy ZŠ Tlumačov. Základním předmětem činnosti je pravidelná, příležitostná a spontánní činnost. Pracují zde 2 interní pracovnice a v současné době 13 externích pracovníků.

V pravidelné činnosti nabízí pro širokou věkovou skupinu ZÚ s různým zaměřením. V letošním roce 2012-2013 nabízí 19 zájmových útvarů. Týkají se estetické, pohybové, sportovní, společenské, technické a přírodovědné oblasti. Největší členskou základnu tvoří sportovní kroužky aerobiku. Naopak zde chybí jazykové a hudební oblasti. V rámci příležitostné činnosti pořádá akce pro veřejnost. Jedna z velmi významných, oblíbených a atraktivních akcí je soutěž v aerobiku skupin „O pohár starosty obce Tlumačov“. Velmi oblíbené jsou dětské karnevaly, dětské dny, tvořivé dílny, výtvarné soutěže aj. V době prázdnin pořádá pobytový a příměstský tábor nebo soustředění. Dále nabízí spontánní činnost v prostoru knihovny. Děti, mládež i dospělí mohou přijít odpoledne v době provozu DDM Sluníčko a zahrát si stolní fotbal, kulečnick, přečíst knihy, časopisy, využít internet nebo si zahrát karetní či deskové hry.

3.3.1 Historie a současnost aerobikových teamů

První aerobikovou skupinu založila v roce 2001 trenérka Hanka Hlobilová (dále jen Hanka H.) pedagog volného času DDM Sluníčko. Byla to skupina 1 chlapce a 12 děvčat ve věku 7-9 let a nacvičili skladbu s názvem Šmoulové. Se svou choreografií vystoupili na dětském karnevale v místní tělocvičně základní školy. Postupně začala vznikat základna aerobikového teamu.

V letech 2002-2004 se hlásili další zájemci o aerobikové cvičení. Pod DDM Sluníčko pracovaly tři aerobikové skupiny s názvy Veselé hopsání, Kořata a Stars. ZÚ navštěvovalo cca 35 členů. V následující sezóně trenérka založila skupinu nejmladších dětí do 7 let s názvem Tanečky a počet členů v ZÚ přesáhl 50.

Sezóna 2004-2005 byla sezónou zlomovou, a to z pohledu úspěchu ve finále soutěže Děti fitness v Praze. Team dětí v kategorii 11-13 let získal první místo v této celorepublikové soutěži ve skupinových choreografiích se skladbou Klauni. Úspěch byl velkou motivací pro trenérku a také pro děti, kterých v následujících letech v ZÚ stále přibývalo. (příloha 2 tabulka 1)

V sezóně 2005-2006 vznikla první choreografie pro hromadnou kategorii s názvem Kuřátka. Do této kategorie se hlásily děti ve věku 6–18 let, které již navštěvovaly jiný ZÚ

aerobiku v DDM Sluníčko. Trend hromadných kategorií trval v DDM 4 sezóny a děti spolu s trenérkami sklízely na soutěžích mnoho úspěchů. Současně se teamy umísťovaly na předních místech i se svými základními sestavami. (příloha 2 tabulka 2)

Velké úspěchy sklízela choreografie trenérky Hanky H. v letech 2007-2008 v kategorii 14 a více let s názvem V ohrožení života. Z celkového počtu účasti na 6 soutěžích včetně finále děti fitness v Praze získali 5 prvních míst. (příloha 2 tabulka 4)

Co se historie týká, tak nejpočetnější členskou aerobikovou základnu měl DDM Sluníčko v letech 2009-2010. ZÚ aerobiku navštěvovalo celkem 89 členů. Vznikly čtyři choreografie pod vedením trenérky Hanky H. a dvě pod vedením externích trenérek Katky M. a Andrey S.. Postupně se nadchly pro aerobik nejen děti, ale také fanklub jejich rodičů. Hlavně maminky, které pomáhaly na všech soutěžích s česáním účesů, sestavováním kulis či líčením dětí. Takový fanklub je pro děti i trenéry velkou oporou.

Aerobiková sezóna 2010-2011 byla opět velmi úspěšná. Jednotlivé teamy se celou dobu umísťovaly na předních místech a prim držela nejstarší kategorie 14 a více let, kdy sestava Pavouci získala 8 prvních a 2 druhá místa z 10 soutěží. To už se o tlumačovském aerobiku vědělo a bylo vidět, že se i malá vesnice o počtu cca 2500 obyvatel může proslavit ve světě dětského komerčního aerobiku. (příloha 2 tabulka 7)

Ve výborných výsledcích pokračovala následující sezóna 2011-2012. Celkem čtyři choreografie nacvičila trenérka Hanka H. a jednu externí trenér Martin H., který současně cvičí v nejstarší kategorii. Choreografie Nekonečný příběh při účasti na deseti soutěžích a Klavírní etuda při účasti na devíti soutěžích stály pokaždé na stupních vítězů. Úspěchy měly také mladší děti se skladbou Zahradníci, aneb Šel zahradník do zahrady. (příloha 2 tabulka 8)

Nová aerobiková sezóna 2012-2013 je na svém začátku. Nábor do ZÚ aerobiku probíhá v měsíci září a počínaje říjnem se tvoří teamy. Základ teamů tvoří členové, kteří cvičí minimálně rok a noví jsou zařazováni dle zkušeností a věku. Trenérkou tří teamů v DDM Sluníčko je Hanka H., která tvoří choreografii pro děti pro kategorii nejmladší do 7 let s názvem Ovečky. Počet nejmladších členů je 19. Team tvoří 9 stávajících členů a jsou doplněni 10 novými dětmi. Další choreografií jsou Cínoví vojáčky pro děti z kategorie 8-10 let. Tento team tvoří 29 dětí. 6 dětí postoupilo z mladší kategorie, 18 dětí již v této kategorii cvičilo a přibýlo 5 nových členek. Třetí choreografie má název Jekyll & Hyde a je připravována pro nejstarší věkovou kategorii 14 a více let. Team vznikl spojením dvou skupin, které v loňském roce soutěžily v nejstarší kategorii, a jejich počet je 19. Jednu

choreografii nacvičuje externí trenér Martin H. a to v kategorii 11-13 let s názvem Oliver Twist. Ve svém teamu má 12 členek.

Do aerobikové sezóny 2012-2013 tak vstupuje 79 dětí a mládeže ve věku od 4 do 20let. Tréninky teamů probíhají dle věku 1x týdně 1-2 hodiny. Postupně probíhají nácvičky sestav, doplňují se rekvizitami a kulisami, aby celkový dojem z choreografie byl zajímavý, a zaujal nejen porotu na soutěžích, ale také diváky. Vše je završeno kostýmem, který u starších kategorií pomáhají vymýšlet s trenéry i členové ZÚ.

K bakalářské práci je vytvořena příloha č. 4 DVD Aerobik DDM Sluníčko 2003-2012. Je to průřez tvorby choreografií trenérky Hany Hlobilové během 10 let u jednoho vybraného teamu.

3.4 Soutěže ve skupinových choreografiích

DDM Sluníčko se pravidelně účastní různých vystoupení, přehlídek a soutěží ve skupinových choreografiích, které probíhají každoročně většinou v jarních měsících až do počátku letních prázdnin. Jednu ze soutěží v aerobiku skupin pravidelně pořádá již 8 let.

Soutěž v aerobiku skupin „O pohár starosty obce Tlumačov“

První ročník soutěže ve skupinových choreografiích „O pohár starosty obce Tlumačov“ vznikl v roce 2005 a dosud proběhlo 8 ročníků této soutěže. Od roku 2009 se tlumačovské kolo stalo jedním ze základních kol VZP aerobik tour – později Apexeso aerobik tour. Tato soutěž je závodem amatérských organizací, které se nevěnují výkonnostnímu aerobiku. Jedná se o aerobik rekreační, zvaný komerční.

DDM Sluníčko pořádal tuto soutěž pravidelně v tělocvičně základní školy, ale účast teamů a také diváků se rok od roku rozrůstá do rozměrů, které kapacita tělocvičny nezvládá. V letošním roce jsme soutěž přemístili do sportovní haly v Otrokovicích. Celkem soutěžilo 720 dětí v pěti kategoriích a 53 choreografiích. Každoročně se snažíme o zatraktivnění akce. Např. na letošní 8. ročník soutěže, který proběhl v dubnu 2012, přijal pozvání do poroty mimo jiné osobnosti, pan Mgr. David Holzer – trojnásobný mistr světa ve sportovním aerobiku v kategorii teamů. Na soutěži působil jako slovní porotce a každou odvedenou skladbu zhodnotil svým komentářem. Jeho hodnocení a rady byly přínosem jak cvičícím dětem, tak jejich trenérům.

Apexeso aerobic tour

Amatérská postupová soutěž, která probíhá v několika základních kolech v jarních měsících. Do finále postupují všechny děti, které se zúčastní nejméně tří základních kol s tím, že ve finále budou soutěžit v rámci své výkonnostní skupiny. Smyslem postupové soutěže není vyčleňovat ty nejlepší.

„Soutěž je určena pouze amatérským závodníkům (klubům a organizacím), kteří se nevěnují výkonnostnímu aerobiku, tudíž netrénují ani nejsou registrováni u ČSAE nebo FIG a jejichž závodníci nestrartují v kategoriích PROFI na jiných závodech aerobiku.“

„Soutěž má podpořit a motivovat děti a mládež v jejich zájmové činnosti. Cílem je povzbudit jejich soutěživého ducha, zlepšit jejich chování a začlenění do kolektivu, podílet se na jejich zlepšení tělesné kondice, získávání kladného přístupu k pohybu aj.“
(www.aerobictour.cz)

V neposlední řadě přispívají tyto soutěže ke správnému využití volného času a tím předchází negativním jevům ve společnosti.

Jednotlivá základní kola skupinových soutěží probíhají podle rozhodnutí organizátorů v Hodoníně, Tlumačově, Uherském Hradišti, Uherském Brodě, Uherském Ostrohu, Valašském Meziříčí nebo Veselí nad Moravou. Finálová kola v Hodoníně nebo Hluku.

Děti fitness aneb sportem proti drogám

Mezinárodní postupová soutěž, která je určena pro všechny děti bez rozdílu dovedností. Organizátoři se již 14 let snaží budovat vztah ke sportu pro celý život již v dětském věku. Soutěž se během let pořádání rozšířila i o kategorii dospělých a handicap. Semifinálová kola skupinových choreografií „Groups“ probíhají vždy na jaře na cca 20 místech a to nejen v České republice, ale i na Slovensku.

Zájmové útvary aerobiku DDM Sluníčko se soutěže Děti fitness v kategorii skupinových choreografií každoročně účastní od roku 2004. Děti spolu se svými trenéry reprezentují Dům dětí a mládeže Sluníčko, ale také obec Tlumačov a město Otrokovice na semifinálových kolech v Otrokovicích nebo Havířově. Po celou dobu účasti téměř všechna družstva každoročně postoupila do finále, které probíhá v Praze. Po dobu trvání soutěže se skupiny z DDM Sluníčko drží dlouhodobě na špici. www.detifitness.cz

4 CÍLE VÝZKUMU

Cílem mého výzkumu bylo:

- zjistit spokojenost členů s činností ZÚ aerobiku při DDM Sluníčko

4.1 Dílčí cíle výzkumu

- zjistit, zda rodiče své děti v aktivitách podporují
- porovnat poměr místních a dojíždějících členů ZÚ aerobiku

4.2 Výzkumné otázky

1. Co je motivem dětí a mládeže k členství v ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko?
2. Jaké další zájmy mají členové ZÚ aerobiku a využívají nabídku jiných organizací pro volný čas?

Výsledná zjištění nabídnu trenérům a vedení DDM Sluníčko, předložím návrhy na zlepšení a zatraktivnění činnosti ZÚ aerobiku, což povede k větší spokojenosti jejich členů.

4.3 Metodika

4.3.1 Metody a techniky výzkumu

K získání potřebných informací řešeného problému jsem využila empirického šetření pomocí kvantitativního výzkumu a statistické metody.

Ke splnění výše uvedených cílů a zodpovězení otázek jsem zvolila průzkumnou techniku dotazníku. Z důvodu potřeby zjištění požadovaných informací od většího počtu respondentů v relativně krátkém čase a s vynaložením nízkých nákladů jsem tuto techniku považovala za nejvhodnější.

Dotazník byl anonymní a skládal se ze 14 otázek. (příloha 3 a 4) Otázky, které byly tazatelům položeny, byly jednak výběrové, kde byl vypsán určitý počet odpovědí, z nichž si respondenti museli vybrat a jednak polouzavřené, kde byla nabídka a zároveň mohli dotazovaní uvést svou alternativu odpovědi. Zařazena byla také otázka otevřená, na kterou dotazovaní vytvářeli odpověď sami. Otázky č. 12-14 jsou kontaktní, zjišťují tzv. tvrdá data, pohlaví, věk a bydliště člena ZÚ. Kladené otázky se mi zdály být zcela srozumitelné a snadno pochopitelné. Respondentům byly dotazníky předány v tištěné podobě.

Trenéři družstev byli požádáni o možnost rozdáni dotazníků před ukončením tréninku. Respondentům byl vysvětlen smysl dotazníku a postup při vyplňování. Rodiče členů ve věku 4-9 let byli osloveni, když přicházeli pro své děti do ZÚ aerobiku nebo jim byly poslány po dětech. Celkem bylo rozdáno 79 dotazníků. Výzkum proběhl v měsíci říjnu 2012. Z celkového množství 79 rozdaných dotazníků se zpět vrátilo celých 100 %. Všechny byly řádně vyplněny.

Základní třídění údajů bylo zpracováno matematicko-statisticky pomocí tabulek a grafů v programu Word v PC. Nejprve byly zapsány všechny hodnoty uvedené v dotaznících, a pak výsledné odpovědi. Tím byly získány podklady k řešení výše uvedeného problému. V následujících podkapitolách jsou interpretovány výsledky výzkumu a shrnutí odpovědí na výzkumné otázky.

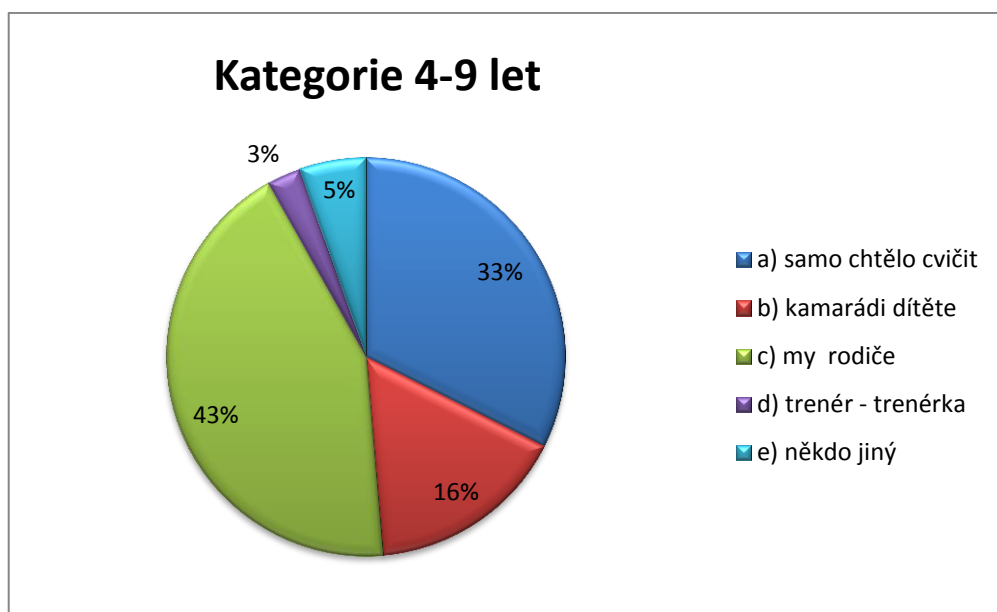
4.3.2 Respondenti

Průzkum jsem realizovala v ZÚ aerobiku při DDM Sluníčko. První skupinu respondentů tvořilo 42 členů ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko ve věku 10-20 let. Z toho 40 děvčat a 2 chlapci. Druhou skupinu respondentů tvořilo 37 rodičů mladších dětí ve věku 4-9 let - členů ZÚ aerobiku v DDM.

4.4 Výsledky výzkumu

Otázka č. 1

(4-9 let) Kdo přivedl Vaše dítě ke cvičení aerobiku?

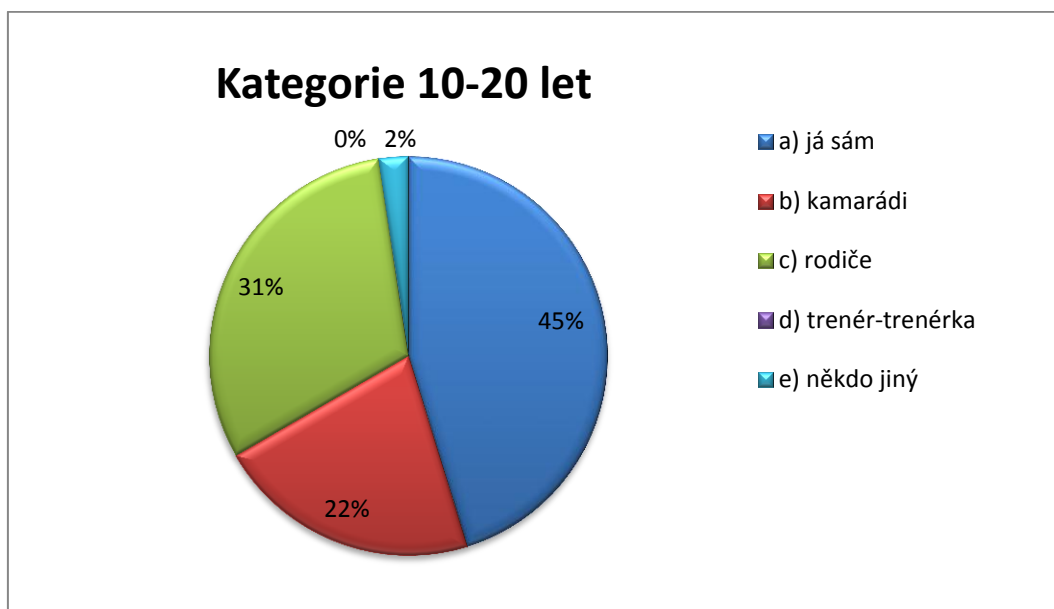


Obrázek 1. Otázka č.1

Z výsledku grafu je patrné, že děti ve věku 4-9 let vedou ke cvičení aerobiku v 43 % jejich rodiče. 33 % rodičů nechává rozhodnutí o zvolení zálib na dětech samotných. 16 % dotazovaných udává kamarády a ostatních 8 % uvedlo trenérku nebo jinou osobu. Graf ukazuje míru vlivu rodičů na rozhodování dětí. Počet, kdy rozhodují rodiče, se blíží počtu, kdy si rozhodují děti samy.

Otázka č. 1

(10-20 let) Kdo Tě přivedl ke cvičení aerobiku?

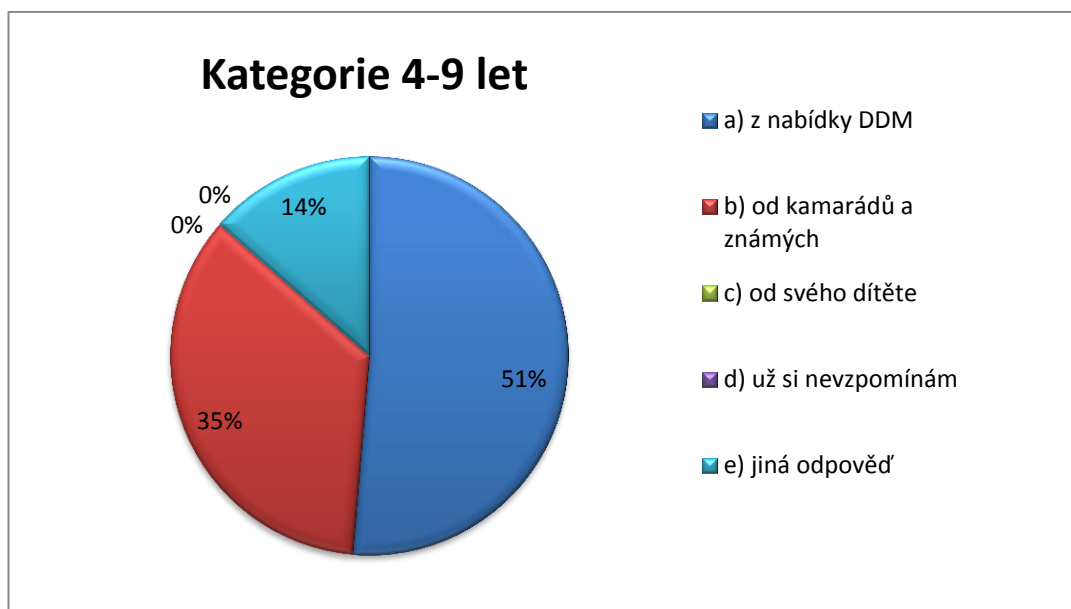


Obrázek 2 Otázka č.1

V kategorii 10-20 let z celkového počtu 42 dotazovaných členů opovědělo 45 % tazatelů, že si o svém koníčku rozhodli sami. 31 % členů ke cvičení aerobiku přivedli rodiče, 22 % cvičících přivedli kamarádi a zbylá 2 % uvedla jinou osobu. Starší děti nad 10 let se na rozhodnutí o svém koníčku podílí z větší míry samy, ale i přesto mají na své děti i v tomto věku vliv rodiče.

Otázka č. 2

(4-9 let) Jak jste se dozvěděli o zájmovém útvaru (ZÚ) aerobiku při DDM Sluníčko?

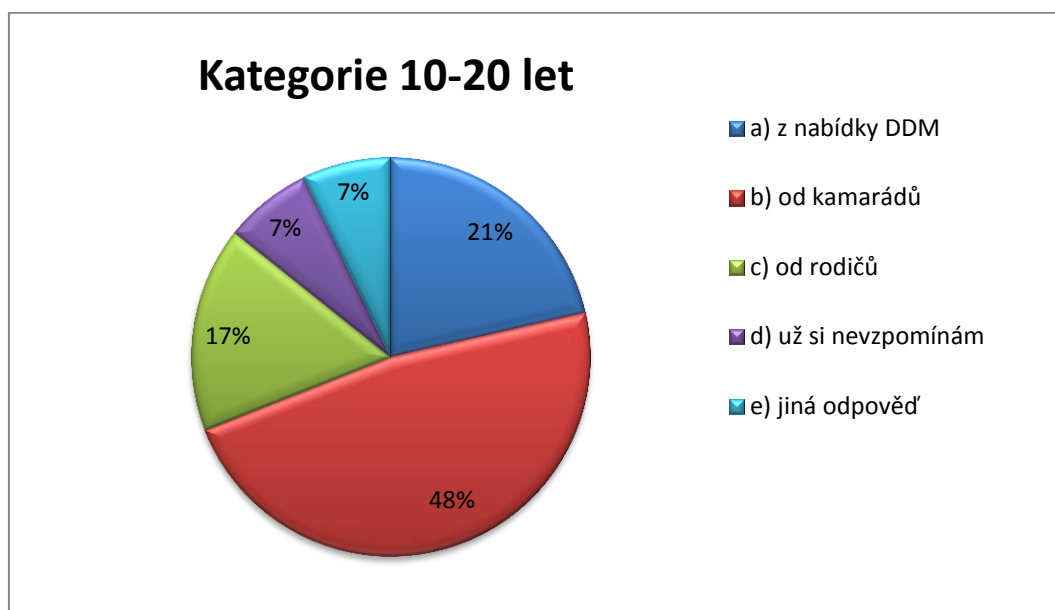


Obrázek 3 Otázka č.2

Graf znázorňuje výsledek, kdy celkem 51 % rodičů mladších dětí v kategorii 4-9 let přihlašuje do ZÚ aerobiku své děti na základě nabídky, kterou DDM propaguje svou činností. Dále se ukázalo, že 35 % rodičů ovlivnila kladná doporučení známých a kamarádů. Pro 14 % respondentů bylo motivem zhlédnutí minulých sestav na závodech nebo na vystoupeních např. O pohár starosty obce Tlumačov, Den matek, Obecní ples, Akademie DDM aj.

Otázka č. 2

(10-20 let) Jak ses dozvěděl-dozvéděla o ZÚ aerobiku při DDM Sluníčko?



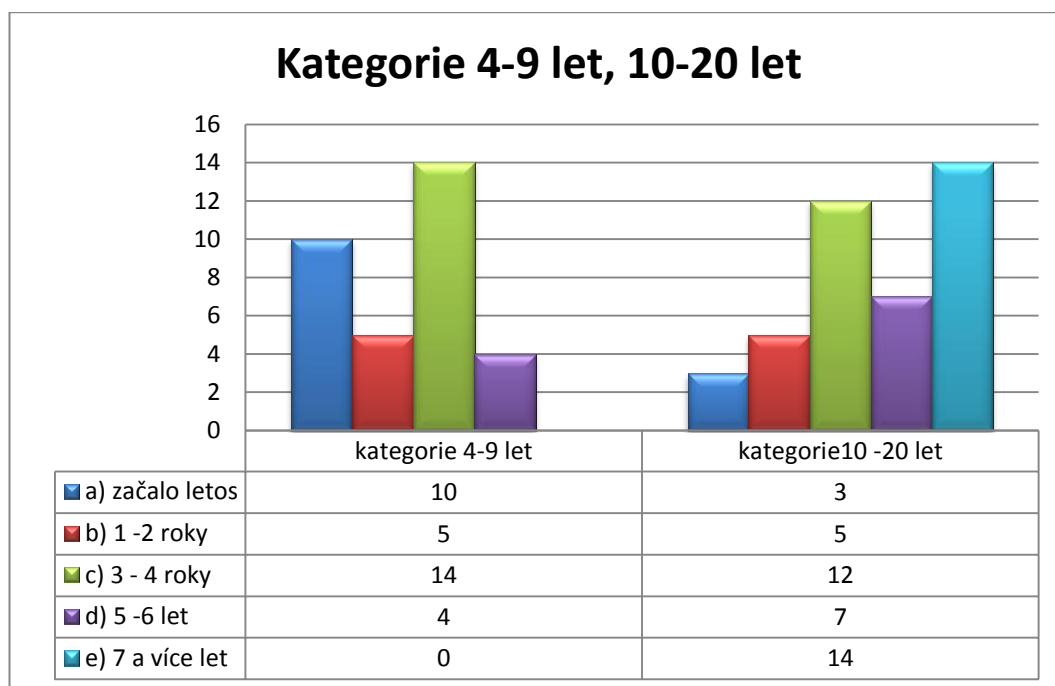
Obrázek 4 Otázka č.2

O činnosti ZÚ aerobiku se od kamarádů dozvědělo 48 % dotazovaných ve věku 10-20 let a na základě toho se do aerobiku přihlásili. Od rodičů má informace pouze 17 % tazatelů a 21 % získalo informace z nabídky DDM, což ukazuje na rozdíl mezi kategorií rodičů, kteří nabídku sledují podstatně více než děti a mládež. Tak jako u předešlé věkové kategorie, tak i 7 % starších dětí a mládeže uvádí, že se o činnosti dozvěděli na sportovní nebo kulturní akci zhlédnutím vystoupení některé aerobikové skupiny. 7 % tazatelů si již nevzpomíná.

Otázka č. 3

(4-9 let) Kolik let cvičí Vaše dítě aerobik v DDM Sluníčko?

(10-20 let) Kolik let cvičíš aerobik v DDM Sluníčko?

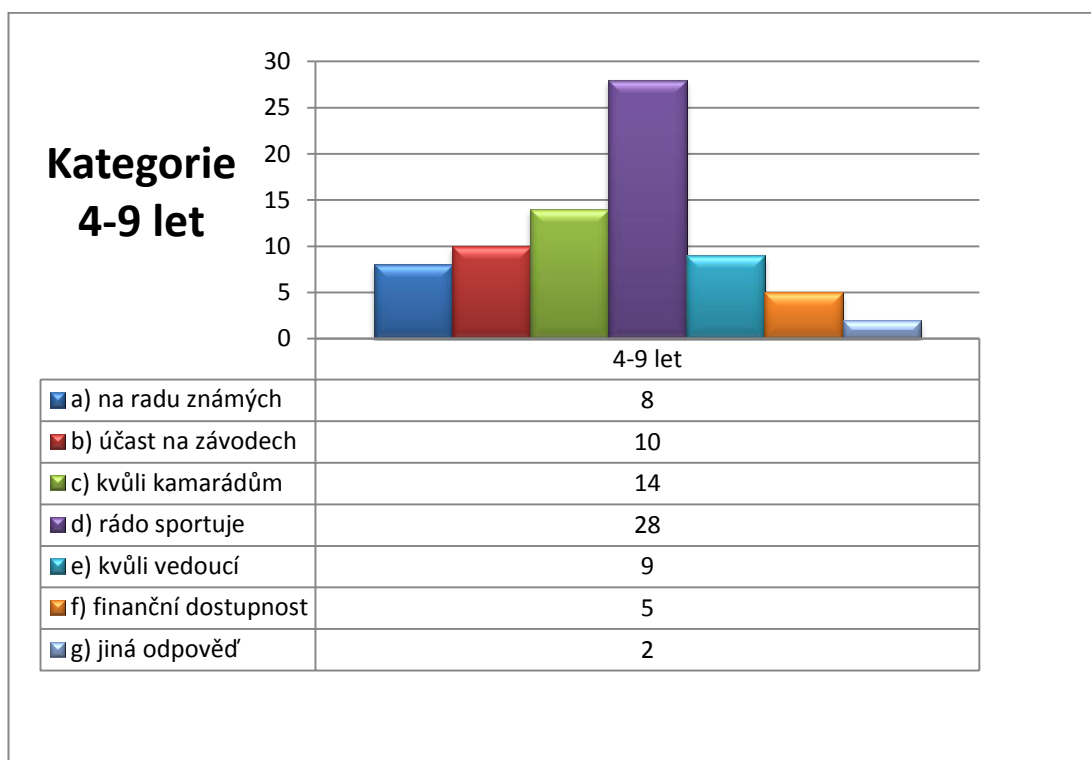


Obrázek 5 Otázka č.3

Z grafu je patrné, že v kategorii 4-9 let je v ZÚ aerobiku z celkového počtu 37 členů 13 začátečníků, 5 dětí cvičí 1-2 roky, 15 dětí cvičí 3-4 roky a 4 členové cvičí nejdéle a to 5-6 let. V kategorii 10-20 let jsou 3 začátečníci, 5 členů cvičí 1-2 roky, 13 členů 3-4 roky. 5-6 let uvedlo 7 členů a nejdéle 7 a více let cvičí 14 členů z celkového počtu 42 dotazovaných. Přestože je doporučováno začínat s jakýmkoliv sportem od útlého dětství, z výzkumu je patrné, že se najdou i zájemci, kteří chtějí s cvičením začít i později a to i ve 14 a více letech.

Otázka č. 4

(4-9 let) Proč jste si vybrali právě ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko?

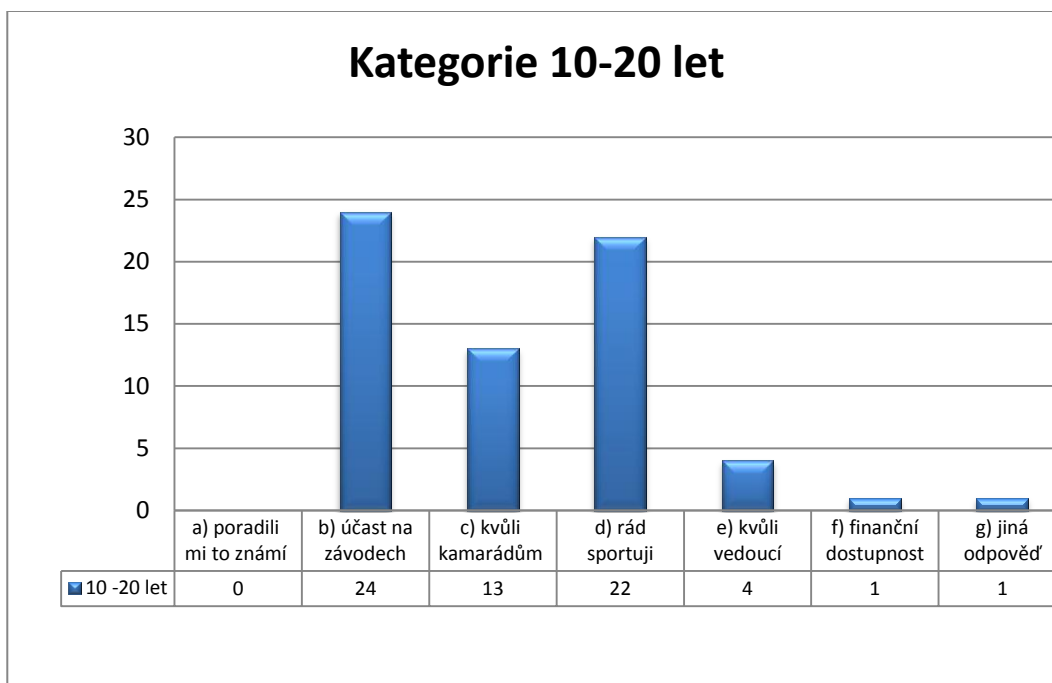


Obrázek 6 Otázka č.4

Tazatelé měli možnost zvolit až 3 nejdůležitější motivy, proč si vybrali právě ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko. Z grafu je patrné, že pro 28 tazatelů v kategorii 4-9 let je nejčastější odpovědí na tuto otázku, že dítě rádo sportuje. Pro 14 osob jsou motivem kamarádi a pro 10 osob účast na závodech. 9 dotazovaných uvedlo důvod trenéra a 8 tazatelů odpovědělo, že jim to poradili známí. Pro 5 dotazovaných byla motivem finanční dostupnost.

Otázka č. 4

(10-20 let) Proč sis vybral - vybrala právě ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko?



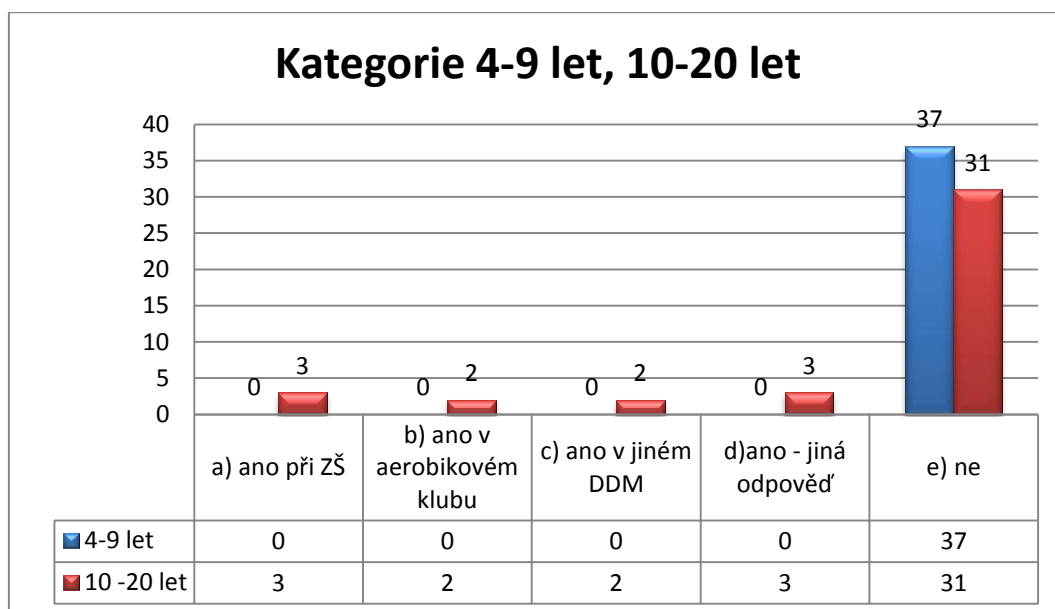
Obrázek 7 Otázka č.4

Ve věkové kategorii 10-20 let preferuje hlavní důvod pro výběr tohoto ZÚ 24 členů, jako motiv účast na závodech. V těsném závěsu a to 22 osob uvedlo, že rádo sportuje. 13 členů zvolilo aerobik kvůli kamarádům a 4 osoby uvedly, že důvodem byl vedoucí. 1 osoba uvedla finanční dostupnost. Z výzkumného šetření vyplývá, že pro rodiče mladších dětí je pro volbu ZÚ motivem radost z pohybu a sportu a pro starší děti nad 10 let je to účast na závodech.

Otázka č. 5

(4-9 let) Cvičilo dříve Vaše dítě aerobik v jiné organizaci?

(10-20 let) Cvičils - cvičilas dříve aerobik v jiné organizaci?



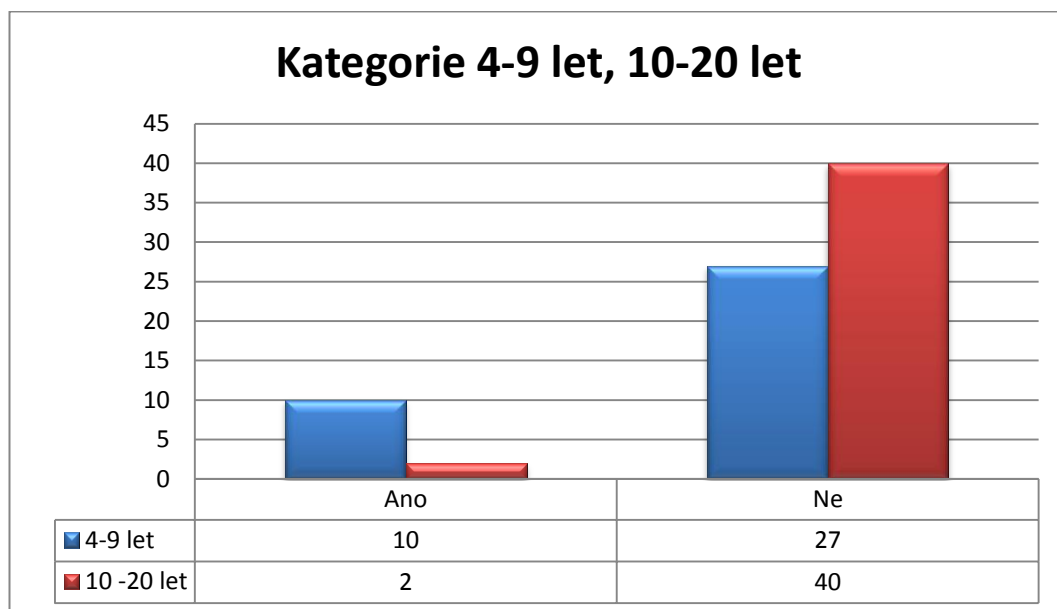
Obrázek 8 Otázka č.5

Tato otázka měla v obou věkových kategoriích vyrovnané odpovědi. Celkem 69 tazatelů ze 79 odpovědělo, že dříve aerobik necvičili. Z toho v kategorii 4-9 let činí odpověď ne 100 %. V kategorii 10-20 let uvedlo 10 dotazovaných odpověď ano. Organizaci, ve které cvičili, uvedli ZŠ, aerobikový klub nebo jiné DDM. Výsledek ukazuje, že téměř všichni členové nynějších aerobikových ZÚ začínali se cvičením právě v DDM Sluníčko.

Otázka č. 6

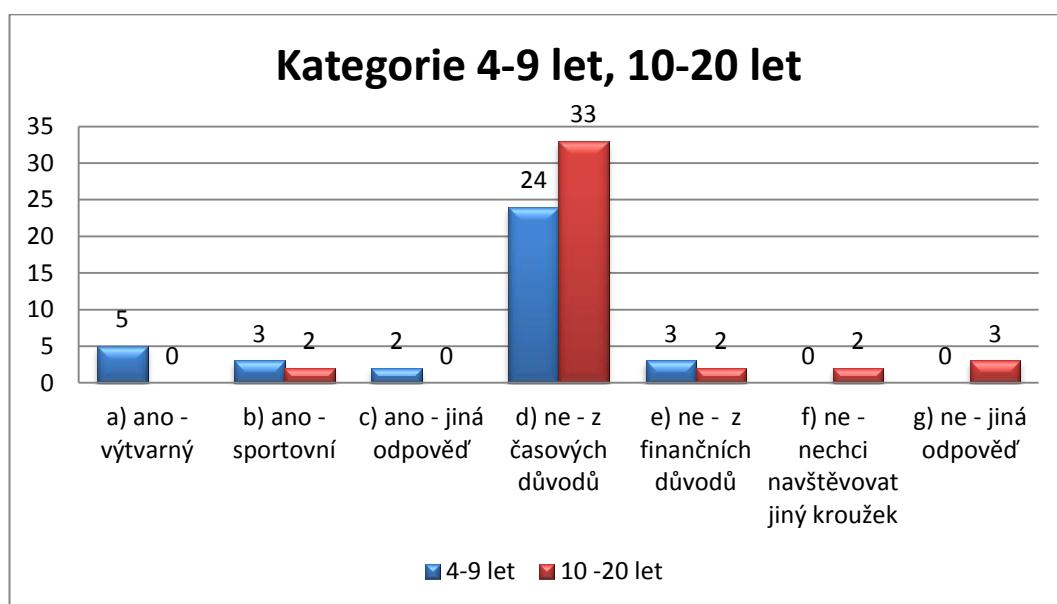
(4-9 let) Navštěvuje Vaše dítě ještě jiné ZÚ v DDM Sluníčko?

(10-20 let) Navštěvuješ ještě jiné ZÚ v DDM Sluníčko?



Obrázek 9 Otázka č.6

Z grafického znázornění vyplývá, že v kategorii 4-9 let navštěvuje i jiné ZÚ v DDM Sluníčko 10 dětí z celkových 37 dětí. Ve starší kategorii je to ještě méně a to pouhé 2 děti. Z celkového počtu 79 členů si v DDM Sluníčko vybralo další ZÚ jen 12 členů.



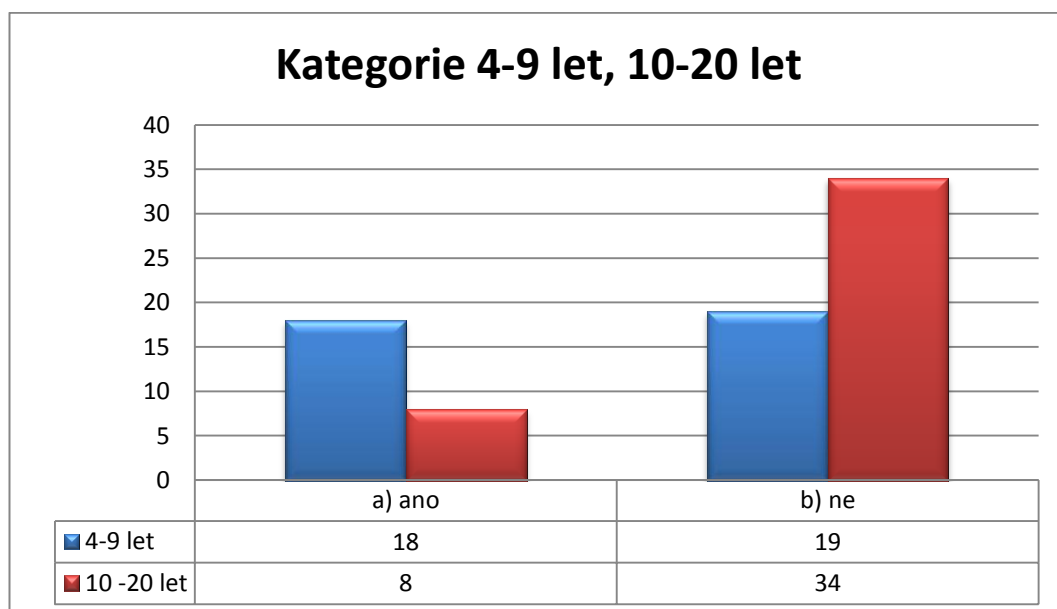
Obrázek 10 Otázka č.6

Po podrobném rozpracování odpovědí jsem zjistila, že 5 mladších dětí navštěvuje v DDM Sluníčko mimo aerobik ZÚ výtvarný – Tvořínek nebo Keramiku, 3 děti sportovní a 2 děti uvedly jinou odpověď a to ZÚ vaření. Ze 42 starších dětí nad 10 let navštěvují v DDM Sluníčko ještě další ZÚ 2 dívky, které uvedly kondiční gymnastiku. Ostatních 67 členů odpovědělo záporně. Z toho 24 mladších a 33 starších si nevybrali další ZÚ z časových důvodů. 5 členů z obou věkových kategorií se tak rozhodlo z finančních důvodů, 2 členové nemají zájem navštěvovat další ZÚ a 3 dotazovaní zvolili jinou odpověď, ale neuvedli důvod.

Otázka č. 7

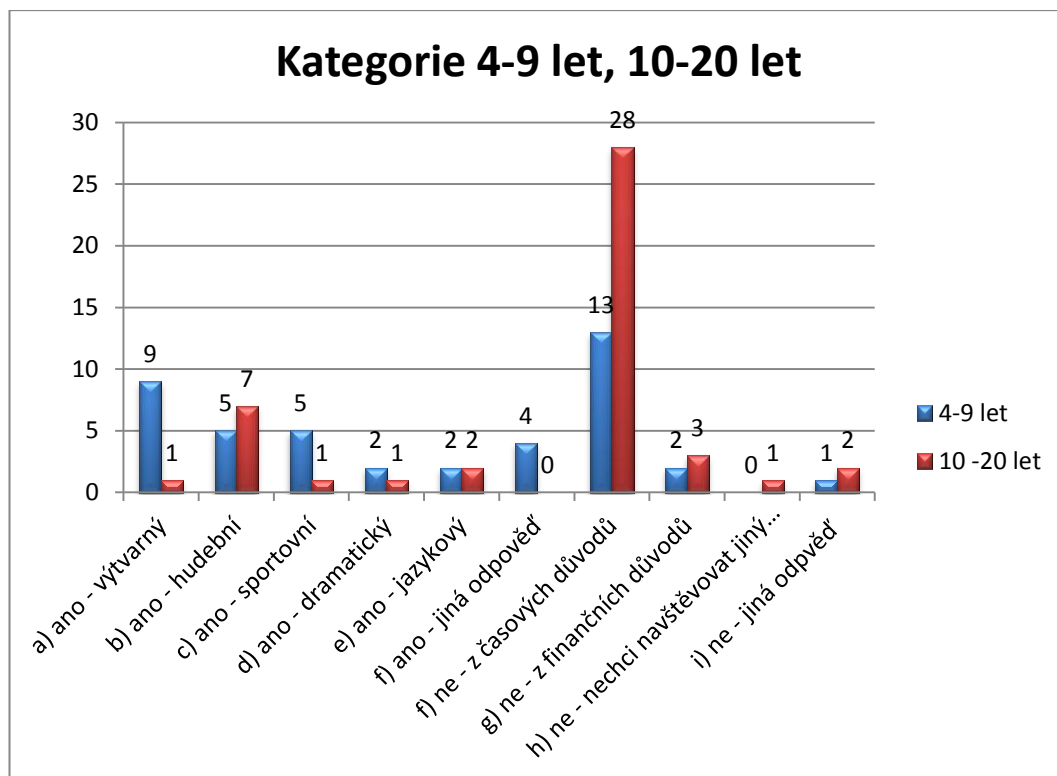
(4-9 let) Navštěvuje současně Vaše dítě ZÚ v jiné organizaci?

(10-20 let) Navštěvuješ současně ZÚ v jiné organizaci?



Obrázek 11 Otázka č.7

Ze souhrnného grafu je patrné, že v kategorii 4-9 let jsou odpovědi na otázku, zda dítě navštěvuje ZÚ v jiné organizaci, téměř vyrovnané. 18 dětí ZÚ navštěvuje a 19 dětí ne. U kategorie 10-20 let je rozdíl v odpovědích již patrný. 8 tazatelů odpovědělo kladně a 34 členů, což je většina, odpovědělo záporně. Pokud sečteme výsledky z grafu, zjistíme, že 53 členů navštěvuje pouze jeden ZÚ a 26 z celkového počtu 79 má i jiné zájmy u jiných organizací.



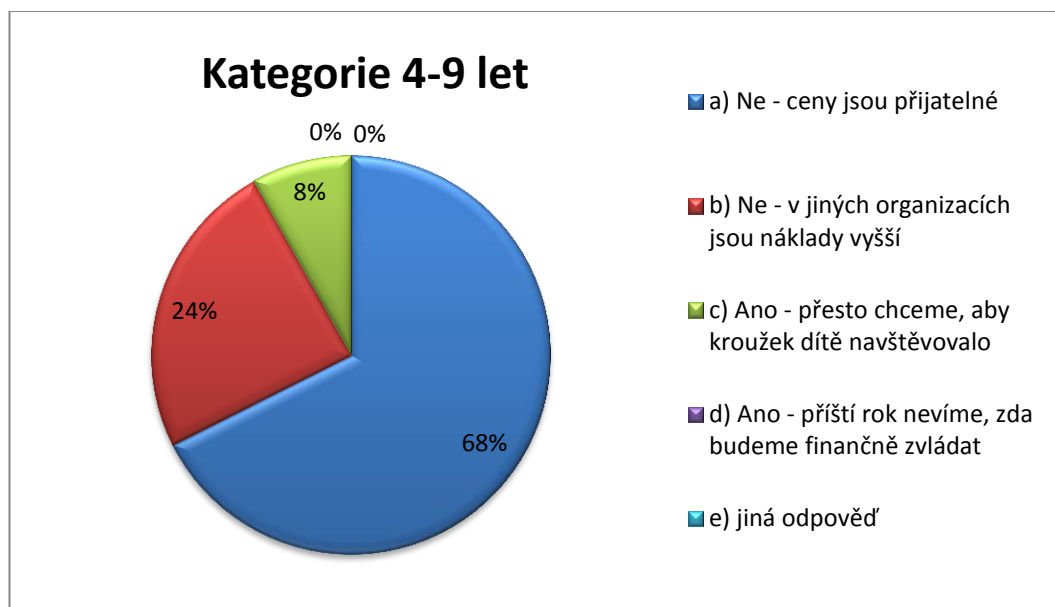
Obrázek 12 Otázka č.7

Z kategorie 4-9 let navštěvuje v jiných organizacích 9 dětí výtvarné ZÚ, 7 dětí hudební ZÚ, 5 dětí sportovní, 2 děti navštěvují jazykový a 2 dramatický ZÚ. Jinou odpověď uvedli 4 tazatelé. (Konopka, Ptáčata, hasiči). ZÚ u jiné organizace nenavštěvuje 13 dětí z časových důvodů, 2 děti z finančních důvodů.

Tazatelé z kategorie 10-20 let navštěvují u jiné organizace hudební ZÚ 7 členů, 2 členové jazykový ZÚ a po jednom navštěvuje výtvarný, sportovní a dramatický. 28 tázaných nenavštěvuje jinde žádný ZÚ z časových důvodů, finanční důvody uvedli 3 dotazovaní.

Otázka č. 8

(4-9 let) Zdá se Vám činnost ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko finančně nákladná?

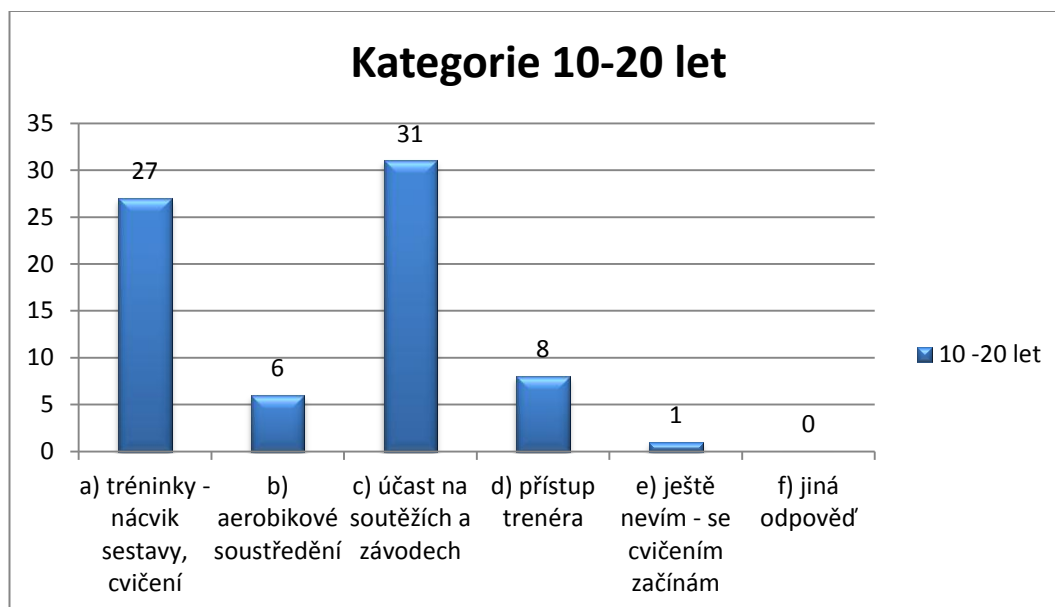


Obrázek 13 Otázka č.8

Graf znázorňuje, finanční náročnost činnosti ZÚ. Tuto otázku hodnotili pouze rodiče dětí ve věku 4-9 let a 68 % z nich označilo finanční náročnost jako přijatelnou. Dalších 24 % tazatelů si také myslí, že je činnost finančně nenákladná a to v porovnání s ostatními organizacemi. Pouze 8 % dotazovaných odpovědělo kladně, ale přesto chtějí, aby jejich dítě ZÚ navštěvovalo. Celkem 92 % tázaných je s finančními výdaji ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko spokojeno.

Otázka č. 8

(10-20 let) Co se ti nejvíc líbí na činnosti ZÚ aerobiku při DDM Sluníčko?

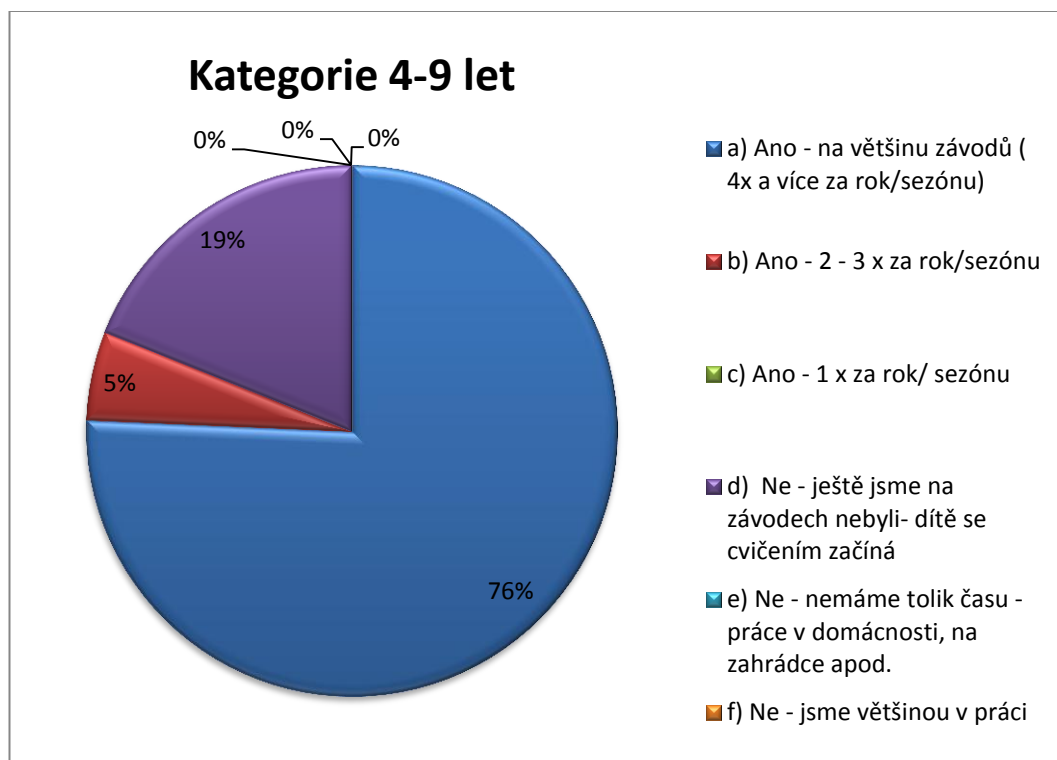


Obrázek 14 Otázka č.8

Respondenti ve věku 10-20 let měli možnost zvolit až dvě odpovědi v otázce, co se jim nejvíce líbí na činnosti ZÚ aerobiku. Mezi nejčastější odpovědi patřila možnost účasti na závodech. Tuto možnost uvedlo celkem 31 dětí a mládeže. Téměř stejné množství tazatelů – tentokrát 27 zvolilo, že se jim nejvíce líbí tréninky a nácvik sestav. 8 tázaných členů uvedlo přístup trenéra a 6 tazatelům se nejvíce líbí aerobikové soustředění.

Otázka č. 9

(4-9 let) Doprovázíte své dítě na závody?

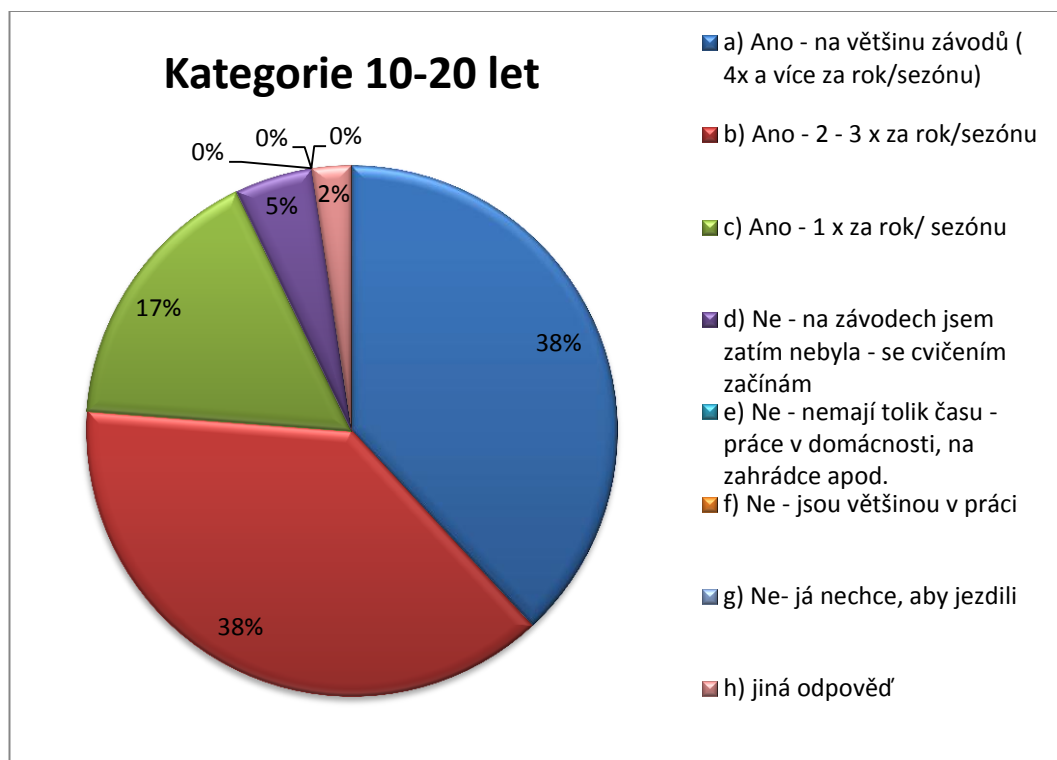


Obrázek 15 Otázka č.9

Z grafu je patrná velká podpora rodičů v zájmové činnosti svých dětí. Celkem 76 % rodičů doprovází své děti na většinu závodů, kterých se v sezóně účastní. Dalších 5 % rodičů jezdí na závody minimálně 2x-3x v sezóně. 19 % rodičů odpovědělo, že na závody s dětmi nejezdí, ale to z důvodu, že děti se cvičením teprve začínají.

Otázka č. 9

(10-20 let) Doprovází tě rodiče na závody?



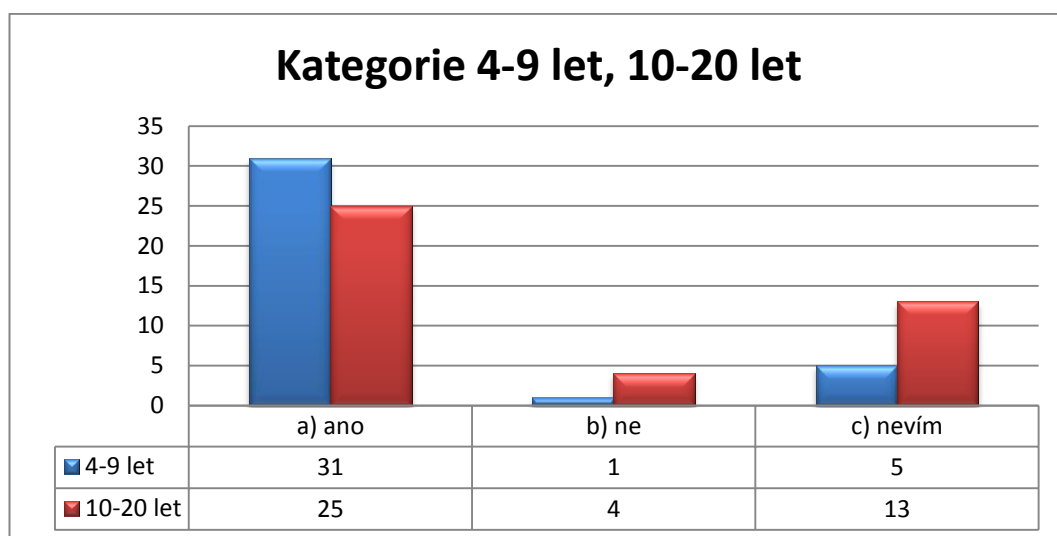
Obrázek 16 Otázka č.9

Graf odpovědí tazatelů ve věku 10-20 let ukazuje také velkou podporu rodičů, stejně jako u mladších dětí. Pravidelně na většinu závodů jezdí se svými dětmi 38 % rodičů. Stejně procento rodičů jezdí minimálně 2x-3x za sezónu. 17 % rodičů se alespoň jednou na své dítě jede na závody podívat. 5 % tazatelů uvádí, že se cvičením začínají, tudíž ještě na závodech nebyli.

Otázka č. 10

(4-9 let) Navštěvovalo by Vaše dítě ZÚ aerobiku, i pokud by se nejezdilo na závody?

(10-20 let) Navštěvoval – navštěvovala bys ZÚ aerobiku, i pokud by se nejezdilo na závody?



Obrázek 17 Otázka č.10

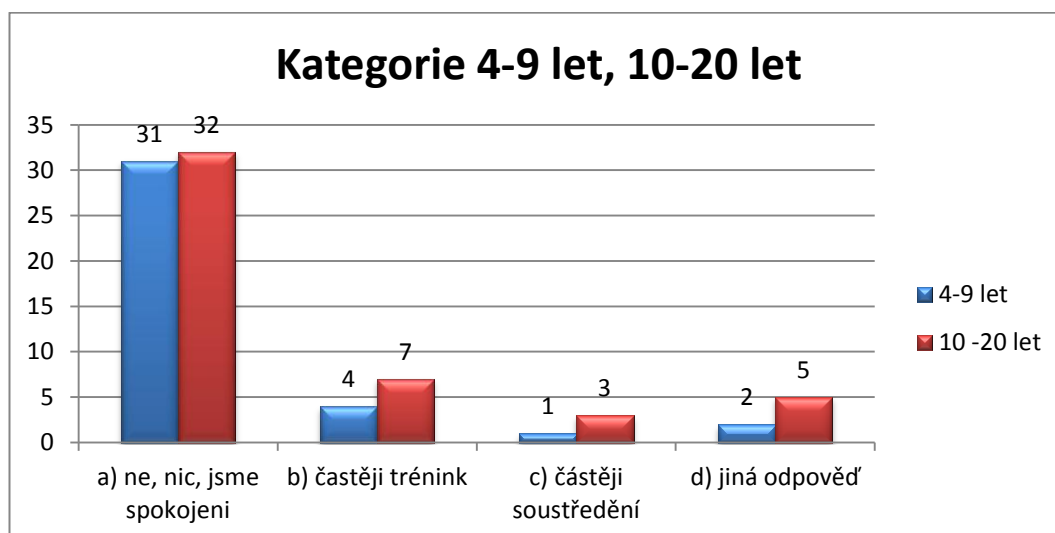
Dle odpovědí rodičů dětí mladší kategorie 4-9 let není účast na závodech prioritou pro členství v ZÚ aerobiku. Děti 31 tazatelů z 37 by ZÚ navštěvovalo, i kdyby se na závody a soutěže nejezdilo. Rodiče 5 dětí odpověď neví a pouze jeden člen by se v tomto případě do ZÚ nepřihlásil.

U starší kategorie 10-20 let nejsou výsledky odpovědí tak jednoznačné. Přestože většina dotázaných – 25 členů by přesto do ZÚ chodila, 13 osob si není jistých a momentálně neví a pro 4 osoby by to znamenalo ukončení činnosti.

Otázka č. 11

(4-9 let) Jste spokojeni s činností ZÚ? (Je něco, co byste dle Vašeho názoru v kroužku změnili, přidali, zlepšili, co Vám chybí?)

(10-20 let) Jsi spokojen s činností ZÚ?(Je něco, co bys v kroužku změnil-změnila, přidal-přidala, zlepšil-zlepšila, co Ti chybí?)



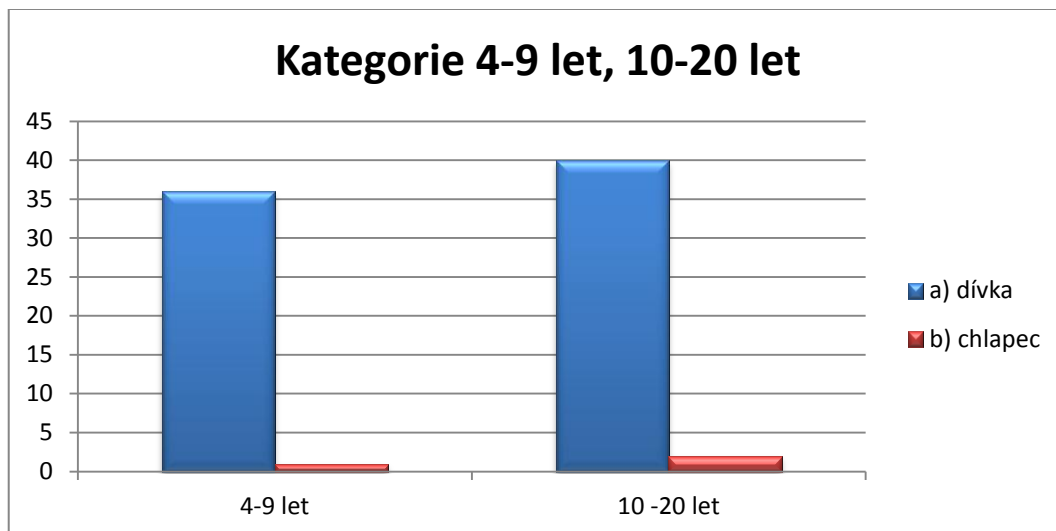
Obrázek 18 Otázka č.11

Tato otázka byla otevřená a tazatelé měli napsat svůj názor na zlepšení a zkvalitnění činnosti aerobiku při DDM Sluníčko. Z výsledků odpovědí jsem sestavila tabulku a následně tento graf, který ukazuje, že 31 rodičů dětí mladších a 32 tazatelů ve věku 10-20 let je velmi spokojeno a nic by neměnili. V obou kategoriích se vyskytly názory, že by jim vyhovovalo zvýšení počtu tréninků. Jedna maminka uvedla, že by chtěla sledovat své dítě při tréninku. Členové ve starší kategorii navrhovali častěji uspořádat aerobikové soustředění, zpestřit činnost návštěvami v posilovně a v jarních měsících pro zlepšení fyzické kondice běhání venku v přírodě.

Otázka č. 12

(4-9 let) Označte, prosím, odpověď: Vaše dítě je chlapec, děvče.

(10-20 let) Označ, prosím, odpověď: Jsi chlapec, děvče.



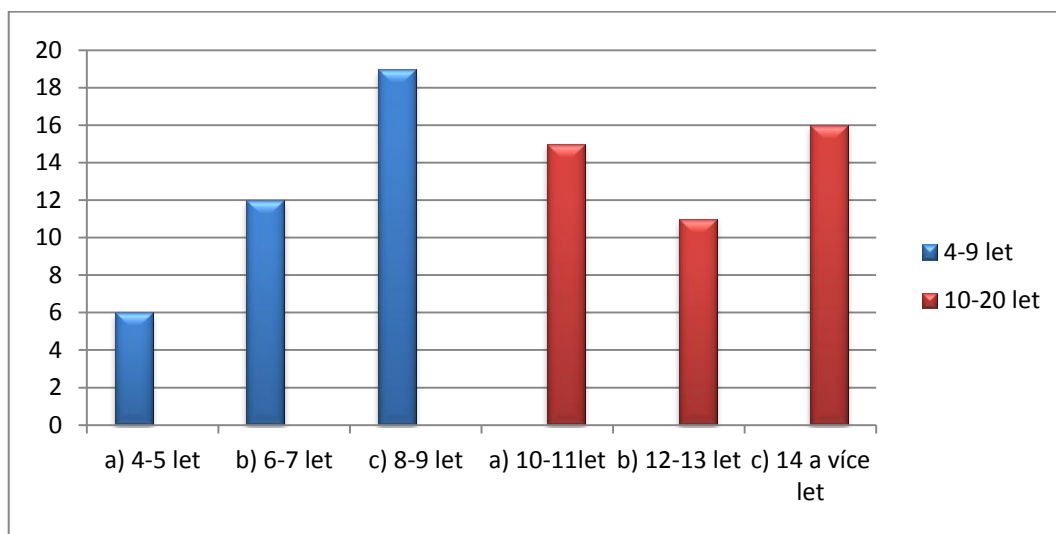
Obrázek 19 Otázka č.12

Aerobikový team DDM Sluníčko tvoří 36 dívek a jeden chlapec ve věku 4-9 let a 40 dívek a 2 chlapci ve věku 10-20 let. Celkem kroužky aerobiku navštěvuje 76 dívek a 3 chlapci.

Otázka č. 13

(4-9 let) Označte, prosím, odpověď, kolik je Vašemu dítěti let.

(10-20 let) Označ, prosím, odpověď, kolik je ti let.



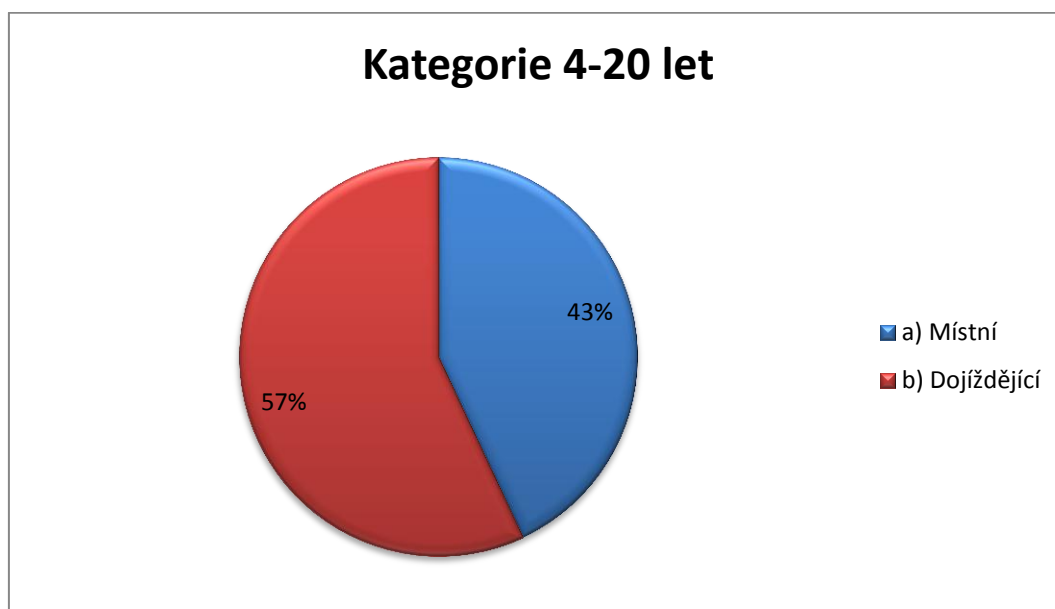
Obrázek 20 Otázka č. 13

Z grafu lze vyčíst věkovou strukturu členů činností aerobiku. Z celkového počtu 79 členů je nejvíce 8-9 letých a to celkem 19. Další nejpočetnější skupinou dle věku jsou děti a mládež nad 14 let a následují 10-11letí. Nejméně početná skupina jsou děti ve věku 4-5 let. Mladších dětí ve věku 4-9 let navštěvuje ZÚ DDM Sluníčko 37 a starších ve věku 10-20 let je 42.

Otázka č. 14

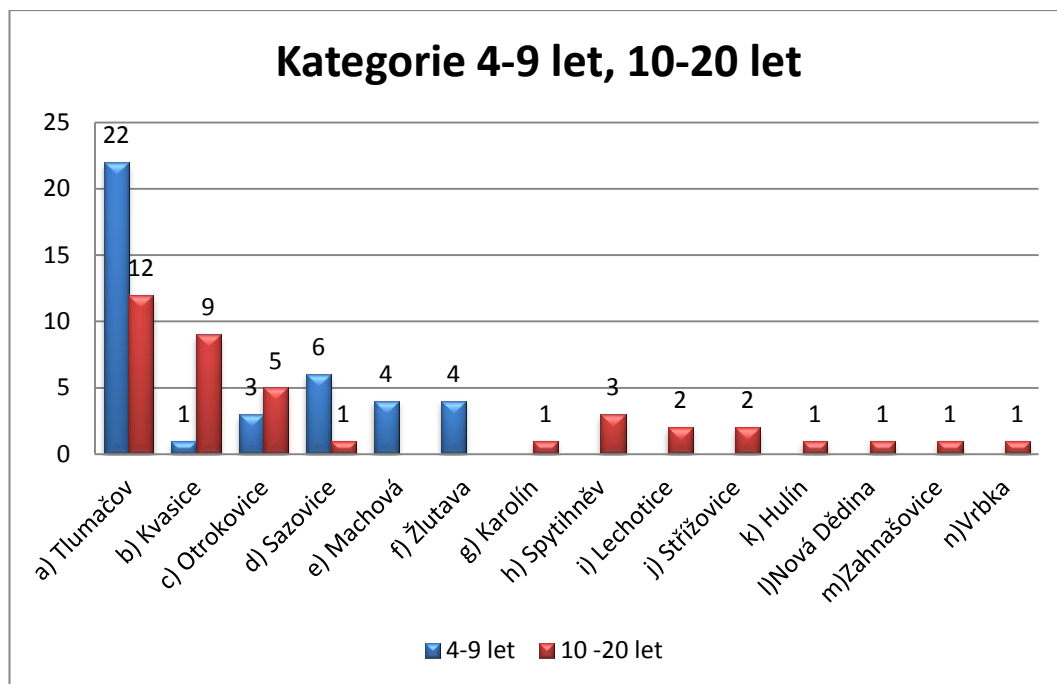
(4-9 let) Uved'te, prosím, bydliště Vašeho dítěte.

(10-20 let) Uved', prosím, své bydliště.



Obrázek 21 Otázka č.14

Na první pohled je zřejmé, že v ZÚ aerobiku při DDM Sluníčko mají 57% převahu členové, kteří dojíždí nad místními z Tlumačova, kterých je 43 %.



Obrázek 22 Otázka č. 14

Podrobný graf ukazuje rozdíl mezi věkovými kategoriemi a okruhem bydliště. Základ v obou kategoriích tvoří bydliště v Tlumačově – mladších 22 členů, starších už méně a to 12 členů. Pokud výsledky porovnáme, je patrné, že s přibývajícím věkem místních členů ubývá. Okruh, který tvoří dojíždějící mladší děti: Kvasice, Otrokovice, Sazovice, Machová, Žlutava a okruh bydliště u starších: Kvasice, Otrokovice, Sazovice, Karolín, Spytihněv, Lehotice, Střížovice, Hulín, Nová Dědina, Zahnašovice, Vrbka.

5 DISKUSE A DOPORUČENÍ

Z výsledků empirického šetření vyplývá 80% spokojenost s činností ZÚ aerobiku při DDM Sluníčko, jak rodičů mladších dětí ve věku 4-9 let, tak členů starší věkové kategorie 10-20 let. Na činnosti se tazatelům ve starší věkové kategorii nejvíce líbí možnost účasti na závodech a tréninky s nácvikem sestav. Výsledek je zpětnou vazbou pro trenéry, která potvrzuje jejich kvalitní práci a přístup a je vhodnou motivací do další činnosti. Spokojenost členů a rodičů podporuje dobré jméno DDM Sluníčko, konkrétně činnosti aerobikových ZÚ. V obou kategoriích se vyskytly návrhy na zvýšení počtu tréninků a aerobikových soustředění. Tréninky probíhají v tělocvičně ZŠ a rozvrh se kombinuje ještě s ostatními ZÚ. Návrh trenérům předám a vypracuji harmonogram, kdy by bylo možné tréninky přidat. Je však ještě potřeba vzít v potaz, že jsou v ZÚ nejen místní děti, ale i dojíždějící. Skloubit společný čas a prostor tím bude složitější. Soustředění se konají v době víkendů nebo prázdnin a v tomto případě by uskutečnění dalších bylo vzhledem k prostorům reálné. Starší kategorie by přivítala zpestření činnosti návštěvami v posilovně a v jarních měsících pro zlepšení fyzické kondice běhání venku. Návrh rodičů mladších dětí, možnost sledovat své děti při tréninku, by se dal řešit ukázkovou hodinou. Pravidelná účast rodičů při tréninku není vhodná. Další návrh byl přidat trenéra a to by jistě u početných družstev přivítala i trenérka. Děti je v teamech hodně a hlavně u začátečníků je potřeba individuálnější přístup. Tímto návrhem se budeme v DDM Sluníčko zabývat a hledat řešení. Další trenér znamená finanční výdaje na mzdu a tím pádem navýšení finančních nákladů pro členy. Řešením může být nabídnutí funkce pomocného trenéra některé člence v nejstarší kategorii cvičících. Z mého pohledu by ke zlepšení a zatraktivnění činnosti pomohlo získání sponzorů. Díky financím, které by aerobiková družstva získala, bychom mohli například hradit mzdu pomocnému trenérovi, dovybavit sportovní pomůcky pro tréninky, snížit náklady na činnost, dopravu na soutěže, kostýmy a jiné. Přestože dotazovaní rodiče odpovídali, že jim činnost nákladná nepřijde, jistě by finanční úlevu přivítali.

Výzkum v DDM Sluníčko ukazuje kladný přístup u 43 % rodičů k tomu, aby jejich dítě aerobik provozovalo. Ostatní nechávají volbu zájmu na dětech. Starší děti nad 10 let si o svém koníčku rozhodly samy ve 45 %, ale přesto i oni dle výsledků šetření mají ve svých rodičích podporu. S nacvičenými choreografiemi se jezdí po dobu jarních měsíců na různé soutěže, přehlídky či vystoupení. Zajímala mne podpora rodičů v tomto směru, zda své děti

na závody doprovází. Výsledky jsou téměř jednoznačné a ukazují, že celkem 76 % rodičů doprovází své děti na většinu závodů, kterých se v sezóně účastní. Dalších 5 % rodičů jezdí na závody minimálně 2x-3x v sezóně. Ostatní se nemohli vyjádřit vzhledem k tomu, že jejich dítě teprve se cvičením začíná. Není tomu jinak ani u věkové kategorie 10-20 let. Pravidelně na většinu závodů jezdí se svými dětmi 38 % rodičů, stejné procento rodičů jezdí minimálně 2x-3x za sezónu.

Výsledky šetření poměru místních a dojíždějících členů ZÚ potvrdily mou domněnku z úvodu bakalářské práce, že začíná převyšovat zájem o aerobik u dětí a mládeže z okolních měst a vesnic nad místními. Graf ukazuje převahu dojíždějících členů 57 % nad místními z Tlumačova 43 %. Tento výsledek je k zamyšlení. Přestože je aerobiková členská základna v porovnání s ostatními ZÚ daleko vyšší, tak převaha dojíždějících členů nad místními je alarmující. Do Tlumačova dojíždí děti a mládež celkem z 13 okolních měst a vesnic. Tento výsledek je podkladem pro další šetření nejen pro mne jako pedagogického pracovníka DDM Sluníčko, ale také pro trenéry družstev. Z výsledku vyplývá potřeba pokusit se zjistit u bývalých členů aerobikových ZÚ jejich důvody k ukončení činnosti nebo dotázat se místních dětí na jejich zájmy. Výsledky by nám mohly napovědět, proč ubývá v aerobiku místních členů.

Co je motivem dětí a mládeže k členství v ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko? Z výsledku šetření vyplývá odpověď na tuto otázku. Pro rodiče členů mladší kategorie 4-5 let je motivem radost ze sportu, kamarádi a účast na závodech. Přístup trenéra byl také jeden z motivů, proč své dítě do ZÚ přihlásili. Pro většinu rodičů jsou velkým motivem přijatelné finanční podmínky. Ve věkové kategorii 10-20 let preferuje nejvyšší počet dotazovaných účast na závodech a také radost ze sportu. Stejně tak u mladší kategorie jsou motivem kamarádi.

Jaké další zájmy mají členové ZÚ aerobiku a zda využívají nabídku jiných organizací pro volný čas? Výsledek šetření může mít mnoho společného s tím, že je v kroužcích mírná převaha dojíždějících. Podle průzkumu má každý člen průměrně jeden ZÚ. Pouze 12 členů navštěvuje další ZÚ v DDM Sluníčko a 26 dětí ZÚ u jiné organizace. Vítězí Keramika, výtvarné a hudební ZÚ. Několik dětí a mládeže se věnuje dalšímu sportu. Ostatní členové další ZÚ většinou z časových důvodů nenavštěvují.

6 ZÁVĚRY

Sport, v našem případě aerobik, pozitivně působí na vývoj dítěte. Je velmi důležité již od malička budovat u dětí vztah k pohybu a pohybovým aktivitám. Výsledky výzkumu v DDM Sluníčko, ukazují kladný přístup rodičů k tomu, aby jejich dítě aerobik provozovalo. Starší děti nad 10 let si o svém koníčku většinou rozhodly samy, ale přesto i oni dle výsledků šetření mají ve svých rodičích podporu.

Propagace DDM využívá 51 % rodičů mladších dětí, kteří je na jejím základě do ZÚ přihlásili. Dalším zdrojem jsou kladná doporučení známých a kamarádů nebo zhlédnutí cvičících sestav na závodech nebo na vystoupeních (Den matek, Akademie DDM...).

U starší věkové kategorie vyčteme z grafu výrazný vliv kamarádů, díky nimž téměř polovina tazatelů získala informace o činnosti ZÚ a do aerobiku se přihlásila. I pro tyto respondenty bylo rozhodujícím motivem zhlédnutí aerobikového vystoupení.

V ZÚ aerobiku je v nastávající sezóně 13 začátečníků v mladší kategorii a 3 v kategorii starší. Přestože je doporučováno začínat s jakýmkoliv sportem od útlého dětství, z výzkumu je patrné, že se najdou i zájemci, kteří s cvičením začínají i později a to až ve 14 a více letech. Toto je však dle mého názoru náročné pro práci trenéra, kdy do secvičeného družstva nastoupí nový člen. Protože však DDM Sluníčko není výběrový sportovní klub, jsou přijímáni všichni zájemci bez rozdílu. Potom je na trenérech přizpůsobit sestavu tak, aby i začátečník zapadl do kolektivu a zvládl techniku sestavy, ale zároveň aby neklesla dosavadní úroveň družstva. Nejdéle a to více než 7 let cvičí 14 členů.

Motivem pro volbu ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko je, že členové rádi sportují a mohou se účastnit závodů. Dalším motivem jsou kamarádi, přístup trenéra a finanční dostupnost.

Vyrovnané odpovědi v obou kategoriích měla otázka, zda členové cvičili dříve aerobik v jiné organizaci než v DDM Sluníčko. Celkem 69 tazatelů ze 79 odpovědělo, že aerobik dříve jinde necvičilo. V kategorii 4-9 let se dříve aerobiku nevěnoval nikdo. V kategorii 10-20 let uvedlo 10 členů odpověď ano a to buď při ZŠ, v aerobikovém klubu, nebo jiném DDM.

Další zájmy členů ZÚ aerobiku podle průzkumu ukazují, že pouze 12 členů navštěvuje další ZÚ v DDM Sluníčko a 26 dětí ZÚ u jiné organizace. Většina si nevybrala další ZÚ z časových důvodů.

Finanční náročnost činnosti ZÚ hodnotili pouze rodiče. 68 % z nich uvedlo finanční náročnost jako přijatelnou. Dalších 24 % tazatelů si také myslí, že není činnost finančně

nákladná a to v porovnání s ostatními organizacemi. Pouze 8 % dotazovaných odpovědělo kladně, ale přesto chtějí, aby jejich dítě ZÚ navštěvovalo.

U dotazovaných ve věku 10-20 let, co se jim nejvíce líbí na činnosti ZÚ aerobiku, mezi nejčastější odpovědi patřila možnost účasti na závodech. Tuto odpověď zvolilo 31 tazatelů. Téměř stejné množství tazatelů – tentokrát 27 zvolilo, že se jim nejvíce líbí tréninky a nácvik sestav.

Na základě dotazu, zda je účast na závodech prioritou pro členství v ZÚ, vyplývá z odpovědí rodičů dětí mladší kategorie jednoznačné ne. Téměř $\frac{3}{4}$ rodičů odpověděly, že by jejich dítě ZÚ navštěvovalo, i kdyby se na závody a soutěže nejezdilo. U starší kategorie by dle výsledků 25 členů přesto do ZÚ chodilo, ale 13 osob si není jistých a neví, jak by se rozhodlo. Pro 4 osoby by to znamenalo ukončení činnosti.

Aerobikový team DDM Sluníčko tvoří 79 členů, z toho 76 dívek a 3 chlapci. V mladší kategorii 4-9 let je 36 dívek a 1 chlapec. V kategorii 10-20 let je 40 dívek a 2 chlapci.

Z celkového počtu 79 členů je nejvíce 8-9 letých a to celkem 19. Další nejpočetnější skupinou dle věku jsou děti a mládež nad 14 let a následují 10-11 letí. Nejméně početnou skupinou jsou děti ve věku 4-5 let.

7 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou volnočasové aktivity – aerobiku. Dům dětí a mládeže Sluníčko, kde pracuji jako pedagog volného času, má velké zastoupení členů v zájmových útvarech aerobiku. Téma jsem si zvolila proto, abych se o tomto odvětví sportu více dozvěděla.

V úvodní kapitole se věnuji základním informacím týkajících se aerobiku, jeho historii a vývoji u nás i ve světě. Dále se zaměřuji na dětský aerobik a specifikuji věkové zákonitosti dětí a mládeže v období od předškolního věku až po adolescenci. V závěru teoretické části popisuji a charakterizuji DDM Sluníčko a historii aerobikových ZÚ.

V praktické části jsem se zaměřila na členy ZÚ aerobiku DDM Sluníčko ve věku 4-20 let. Mým cílem bylo zjistit spokojenost členů s činností ZÚ. K získání potřebných informací řešeného problému jsem využila empirického šetření pomocí kvantitativního výzkumu. Technikou dotazníku a jeho vyhodnocením jsem získala odpovědi na mé cíle a otázky.

Zjistila jsem, že 80 % členů a jejich rodičů je s činností ZÚ aerobiku velmi spokojeno a nic by neměnili. Ostatní navrhovali, že by přivítali více tréninků a aerobikových soustředění nebo zpestření činnosti návštěvou posilovny. Z výsledků jsem se dále dozvěděla, že se rodiče snaží své děti v aerobiku podporovat, ať už účastí na závodech, nebo po finanční stránce. Z otázek týkajících se dalších zájmů většiny členů lze usoudit, že se děti a mládež věnují aerobiku, ale další ZÚ už nechtějí především z časových důvodů. K zamyšlení je výsledek týkající se bydliště členů ZÚ, kdy převyšuje počet dojíždějících nad místními.

Tato závěrečná písemná práce byla velkým přínosem a obohacením mých dosavadních znalostí týkajících dětského aerobiku. Rozšířila jsem si nejen teoretické znalosti, ale i technické dovednosti na PC.

Bakalářská práce bude k dispozici nejen trenérům družstev, ale také vedení DDM Sluníčko, členům ZÚ a široké veřejnosti, která se o činnost zajímá.

8 SUMMARY

The final thesis deals with the issues of free time activity – aerobic. The organization DDM Sluníčko, where I work, has got a lot of members in free time activity – aerobic. I have chosen this topic to get more information about this sport branch.

In the introduction I deal with basic information about aerobic, its history and development in the Czech Republic and in the world. I focus on children aerobic and specific age regularity of children and young people of different ages. In the final part I have described and characterised organization DDM Sluníčko and history of aerobic ZÚ.

In the practical part I have focused on members of ZÚ aerobic of DDM Sluníčko in age 4 – 20. My goal was to find out if the members are satisfied with the activities. I have used the empiric survey by means of quantitative research to gain the necessary information. I have acquired the answers to my goals and questions by using the questionnaire method.

I have found that 80% members and their parents are very satisfied with the activities of ZÚ aerobic and they do not have any suggestions for improvement. The other members suggested to have more training lessons and aerobic training camps or to visit a fitness gym. I have found from the results that parents try to support their children in aerobic, they participate in competitions or give some financial support. The answers of most members about further activities show the fact that children and young people devote to aerobic, but they are not interested in other activities. The other important aspect is to deal with the place of living of the members, because there are more members from another places.

This work was a great contribution and extension of my present knowledge connected with aerobic for children. I have extended not only my theoretical knowledge, but also my computer skills.

This diploma thesis can be helpful not only to the trainers of aerobic groups, but also to the authorities of DDM Sluníčko, the members of ZÚ and the general public who are interested in these activities.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Buzková, K. (2006). *Strečink*. Praha: Grada
- Czichoschewski, H., Miessner, W., Schmauderer, H. (2005). *Perfektní Body styling*. Praha: Grada
- Čačka, O. (1997). *Psychologie dítěte*. Brno: SURSUM
- Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: nakladatelství DOPLNĚK
- Dvořáková, H. (1995). *Cvičíme a hrajeme si*. Olomouc: Hanex
- Dvořáková, H. (2012). *Školáci v pohybu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Hájková, J. (2006). *Aerobik soutěžní formy*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Jarkovská, H., Jarkovská, M. (2005). *Posilování s vlastním tělem 417 krát jinak*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kovářová, J. (2010). *Výroční zpráva o činnosti školní rok 2010/2011*. Otrokovice
- Kovářová, J. (2012). *ŠVP 2012/2013*. Otrokovice
- Krejčík, V. (2007). *Dejte šanci pohybu*. Praha: Ikar
- Macáková, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Mach, I. a IFFA team. (1998). *Aerobik od A do Z*. Praha: IFAA Czech, s.r.o.
- Machová, J. (2002). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum
- Pávková, J., kolektiv. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, s.r.o.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Skopová, M., Beránková, J. (2008). *Aerobik kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Stodůlková, A. (2006). *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně ZŠ*. Brno: Fakulta sportovních studií
- Šípková, O., Havrdová, J., Valouch, V., Krejčík, V. (2006). *Bud' fit s ČT*. Praha: Česká televize
- Toufarová, H. (2003). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Grada
- Toufarová, H. (2005). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex
- (2007) *Zřizovací listina příspěvkové organizace města Otrokovice*

INTERNETOVÉ ZDROJE

www.aerobictour.cz (Retrieved 2.11.2012 from the Word Wide Web)

www.detifitness.cz (Retrieved 2.11.2012 from the Word Wide Web)

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Sezóna 2004-2005	58
Tabulka 2 Sezóna 2005-2006	59
Tabulka 3 Sezóna 2006-2007	60
Tabulka 4 Sezóna 2007-2008	61
Tabulka 5 Sezóna 2008-2009	63
Tabulka 6 Sezóna 2009-2010	64
Tabulka 7 Sezóna 2010-2011	66
Tabulka 8 Sezóna 2011-2012	67

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Otázka č.1.....	26
Obrázek 2 Otázka č.1.....	27
Obrázek 3 Otázka č.2.....	28
Obrázek 4 Otázka č.2.....	29
Obrázek 5 Otázka č.3.....	30
Obrázek 6 Otázka č.4.....	31
Obrázek 7 Otázka č.4.....	32
Obrázek 8 Otázka č.5.....	33
Obrázek 9 Otázka č.6.....	34
Obrázek 10 Otázka č.6.....	35
Obrázek 11 Otázka č.7.....	36
Obrázek 12 Otázka č.7.....	37
Obrázek 13 Otázka č.8.....	38
Obrázek 14 Otázka č.8.....	39
Obrázek 15 Otázka č.9.....	40
Obrázek 16 Otázka č.9.....	41
Obrázek 17 Otázka č.10.....	42
Obrázek 18 Otázka č.11.....	43
Obrázek 19 Otázka č.12.....	44
Obrázek 20 Otázka č. 13.....	44
Obrázek 21 Otázka č.14.....	45
Obrázek 22 Otázka č. 14.....	46
Obrázek 23 Kuchtíci.....	58
Obrázek 24 Berušky a Ferdové	58
Obrázek 25 Klauni.....	58
Obrázek 26 Kouzelní motýli.....	59
Obrázek 27 Květinové děti	59
Obrázek 28 Křemíci.....	59
Obrázek 29 Žáby	59
Obrázek 30 Kuřátka.....	60
Obrázek 31 Duchové	60
Obrázek 32 Indiáni	60

Obrázek 33 Královská garda	61
Obrázek 34 Servírky.....	61
Obrázek 35 Tlumačovská kapela.....	61
Obrázek 36 Pipi dlouhá punčocha	62
Obrázek 37 Mexiko	62
Obrázek 38 Vohrožení života.....	62
Obrázek 39 Tenisová škola.....	62
Obrázek 40 Četíci ze Saint Tropez	62
Obrázek 41 Noddy.....	63
Obrázek 42 Kominičci.....	63
Obrázek 43 Kartáčci	63
Obrázek 44 Kadeřnický salón.....	63
Obrázek 45 Hafanana	64
Obrázek 46 Poslední plavba	64
Obrázek 47 Bananafon	65
Obrázek 48 Bobík.....	65
Obrázek 49 Žokejky	65
Obrázek 50 Člověče, nezlob se!	65
Obrázek 51 Batman a kočičí ženy	65
Obrázek 52 Princezny.....	65
Obrázek 53 Čertíci.....	66
Obrázek 54 Dopravní značky	66
Obrázek 55 Leopardi	67
Obrázek 56 Zmrzlináři.....	67
Obrázek 57 Pavouci.....	67
Obrázek 58 Alenka v říši divů.....	67
Obrázek 59 Šel zahradník do zahrady	68
Obrázek 60 Mořská víla Ariel	68
Obrázek 61 Noc v muzeu	68
Obrázek 62 Klavírní etuda.....	68
Obrázek 63 Nekonečný příběh	68

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1 ZÚ DDM Sluníčko – historie, úspěchy
- Příloha č. 2 Dotazník pro rodiče dětí 4-9let
- Příloha č. 3 Dotazník pro členy ZÚ aerobiku ve věku 10-20let
- Příloha č. 4 DVD – Aerobik DDM Sluníčko 2003-2012

Prohlášení: Autor DVD – Aerobik DDM Sluníčko 2003-2012 Václav Kouřil, souhlasí se zveřejněním DVD, které vypracoval na základě dodaných materiálů za účelem přílohy k Bakalářské práci.

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Kroužky aerobiku DDM Sluníčko – historie, úspěchy

Prohlášení: Rodiče svým podpisem na přihlášce souhlasí se zveřejňováním fotografií určených k propagaci DDM Sluníčko.

AEROBIK DDM SLUNÍČKO sezóna 2004-2005

	Název soutěže	Kuchtíci	Klauni
1.	Tlumačov	2.místo	1.místo
2.	Uherské Hradiště	2.místo	
3.	Děti fitness - Otrokovice	8.místo	3.místo
4.	Děti fitness -finále Praha	13.místo	1.místo

Tabulka 1 Sezóna 2004-2005

trenérka Hanka H.: Berušky a Ferdové 11 členů, Kuchtíci 15 členů, Klauni 13 členů

Celkem: 39 členů



Obrázek 24 Berušky a Ferdové



Obrázek 23 Kuchtíci



Obrázek 25 Klauni

AEROBIK DDM SLUNÍČKO sezóna 2005-2006

	Název soutěže	Květinové děti	Motýli	Kuřátka
1.	O pohár starosty Tlumačov	2.místo	2.místo	3.místo
2.	Děti fitness - Otrokovice		1.místo	2.místo
3.	Děti fitness -finále Praha			2.místo

Tabulka 2 Sezóna 2005-2006

trenérka Kateřina M.: Křemílci 15 členů

trenérka Hanka H.: Květinové děti 18 členů, Kouzelní motýli 16 členů, Kuřátka - kategorie Team

trenérka Šárka M.: Žáby 8 členů

Celkem: 54 členů



Obrázek 27 Květinové děti



Obrázek 26 Kouzelní motýli



Obrázek 29 Žáby



Obrázek 28 Křemíci



Obrázek 30 Kuřátka

AEROBIK DDM SLUNÍČKO sezóna 2006-2007

	Název soutěže	Indiáni	Servírky	Královská garda	Team - Tlumač.kapela
1.	O pohár starosty Tlumačov	3.místo	1.místo	1.místo	2.místo
2.	Soutěž v aerobiku skupin Uh. Brod		2.místo		3.místo
3.	Soutěž v aerobiku skupin Uh. Hradiště	2.místo	1.místo		
4.	Děti fitness - Otrokovice	8.místo	4.místio	1.místo	5.místo
5.	Soutěž v aerobiku skupin Veselí n. M.	3.místo		3.místo	
6.	Děti fitness-finále Praha	18.místo	9.místo	3.místo	2.místo

Tabulka 3 Sezóna 2006-2007

trenérka Kateřina M.: Duchové 10 členů

trenérka Hanka H.: Indiáni 18 členů, Královská garda 21 členů, Servírky 12 členů, Tlumačovská kapela - kategorie Team

Celkem: 61 členů



Obrázek 31 Duchové



Obrázek 32 Indiáni



Obrázek 34 Servírky



Obrázek 33 Královská garda



Obrázek 35 Tlumačovská kapela

AEROBIK DDM SLUNÍČKO sezóna 2007-2008

	Název soutěže	Pipi dl. punčocha	Mexiko	Četníci ze S. Tropé	V ohrožení života	Team - Tenisová škola
1.	O pohár starosty Tlumačov	2.místo	5.místo	3.místo	1.místo	1.místo
2.	Soutěž v aerobiku skupin Uh. Hradiště			3.místo	4.místo	
3.	Děti fitness - Otrokovice			1.místo	1.místo	3.místo
4.	Soutěž v aerobiku skupin - Uh.Ostroh			3.místo	1.místo	6.místo
5.	Děti fitness-finále Praha		20.místo	6.místo	1.místo	1.místo
6.	Hulínský Oskar				1.místo	1.místo
7.	100 let Sokola Otrokovice	Cena poroty				

Tabulka 4 Sezóna 2007-2008

trenérka Andrea S.: Pipi dlouhá punčocha 13 členů

trenérka Hanka H.: Mexiko 15 členů, Četníci ze Saint Tropez 12 členů, V ohrožení života
20 členů

trenérky Hanka H. a Ludmila D.: Tenisová škola – kategorie Team

Celkem: 60 členů



Obrázek 36 Pipi dlouhá punčocha



Obrázek 37 Mexiko



Obrázek 39 Tenisová škola



Obrázek 38 Vohrožení života



Obrázek 40 Četníci ze Saint Tropez

AEROBIK DDM SLUNÍČKO sezóna 2008-2009

	Název soutěže	Kominičci	Kadeřnický salón	Poslední plavba	Team Hafanana
1.	Soutěž v aerobiku skupin Uh. Brod	3.místo	2.místo	4.místo	
2.	O pohár starosty Tlumačov	1.místo	2.místo	2.místo	
3.	Děti fitness - Otrokovice	7.místo	1.místo	3.místo	3.místo
4.	Soutěž v aerobiku skupin Uh. Hradiště	3.místo			
5.	Soutěž v aer. skupin Ostrožská n.ves	4.místo		1.místo	
6.	Soutěž v aer. skupin Veselí n. Moravou	5.místo	4.místo	1.místo	
7.	Děti fitness-finále Praha	10.místo	5.-6.místo	7.místo	6.místo
8.	Soutěž v aerobiku Skupin - finále Hluk	TOP 30 - 3.místo	TOP 10 - 3.místo	TOP 10 - 3.místo	

Tabulka 5 sezóna 2008-2009

trenérka Kateřina M.: Noddy 17 členů

trenérka Andrea S.: Kartáčci 12 členů

trenérka Hanka H.: Kominičci 15 členů, Kadeřnický salón 12 členů, Poslední plavba 20 členů

trenérky Hanka H. a Ludmila D.: Hafanana – kategorie Team

Celkem: 76 členů



Obrázek 41 Noddy



Obrázek 42 Kominičci



Obrázek 43 Kartáčci



Obrázek 44 Kadeřnický salón



Obrázek 46 Poslední plavba



Obrázek 45 Hafanana

AEROBIK DDM SLUNÍČKO sezóna 2009-2010

	Název soutěže	Bobík	Princezny	Bananafon	Člověče, nezlob se!	Žokejky	Batman
1.	O pohár starosty Tlumačov	cena p.starosty	1.místo	3.místo		5.místo	2.místo
2.	Děti fitness - Otrokovice	postup Praha	3.místo	2.místo	postup Praha	postup Praha	3.místo
3.	Soutěž v aerobiku skupin Uh.Brod			cena poroty			4.místo
4.	Soutěž v aerobiku skupin Hluk	cena poroty				3.místo	3.místo
5.	Soutěž v aer. skupin Val.Meziříčí	cena poroty				5.místo	2.místo
6.	Děti fitness-finále Praha	4.místo	3.místo	3.místo	7.místo	8.místo	4.místo
7.	Soutěž v aer.skupin - finále Uh.Ostroh	TOP 50-3.místo	TOP 30-3.místo	TOP 30-3.místo	TPO 50-3.místo	TOP 30 - 2.místo	TOP 10 - 4.místo
				cena diváků			

Tabulka 6 Sezóna 2009-2010

trenérka Kateřina M.: Bobík 18 členů

trenér Martin H.: Člověče, nezlob se! 10 členů

trenérka Hanka H.: Princezny 11 členů, Bananafon 16 členů, Žokejky 17 členů, Batman a kočičí ženy 17 členů

Celkem: 89 členů



Obrázek 48 Bobík



Obrázek 47 Bananafon



Obrázek 49 Žokejky



Obrázek 50 Člověče, nezlob se!



Obrázek 52 Princezny



Obrázek 51 Batman a kočičí ženy

AEROBIK DDM SLUNÍČKO sezóna 2010-2011

	Název soutěže	Dopr. značky	Čertíci	Leopardi	Zmrzlináři	Alenky v říši divů	Pavouci
1.	Přehlídka pódiových skladeb B. p.H.	x	x	2.místo	2.místo	1.místo	1.místo
2.	O pohár starosty Tlumačov	8.místo	4.místo	3.místo	7.místo	1.místo	1.místo
3.	Děti fitness - Otokovice	2.místo	8.místo	9.místo	6.místo	5.místo	1.místo
4.	Pódiové skladby - finále Zlín	x	2.místo	2.místo	3.místo	2.místo	1.místo
5.	Děti fitness - Havířov	x	2.místo	x	3.místo	x	x
6.	Soutěž v aer. skupin Uh. Ostroh	10.místo	6.místo	5.místo	6.místo	2.místo	1.místo
7.	Soutěž v aer. skupin Veselí n. M.	11.místo	6.místo	6.místo	8.místo	3.místo	1.místo
8.	Soutěž v aer.skupin - Hodonín	x	6.místo	7.místo	8.místo	4.místo	2.místo
9.	Soutěž v aer. skupin - finále Hluk	TOP 50 4.místo	TOP 30 1.místo -	TOP 30 1.místo	TOP 50 - 3.místo	TOP 10 - 3.místo	TOP 10 1.místo
10.	Děti fitness-finále Praha	5.místo	3.místo	4.místo	9.místo	4.místo	2.místo
11.	Soutěž v aerobiku skupin Zlín	x	2.místo	2.místo	2.místo	1.místo	1.místo

Tabulka 7 Sezóna 2010-2011

trenérka Kateřina M.: Dopravní značky 12 členů

trenér Martin H.: Zmrzlináři 11 členů

trenérka Hanka H.: Čertíci 12 členů, Leopardi 16 členů, Alenky v říši divů 17 členů, Pavouci 13 členů

Celkem: 81 členů



Obrázek 54 Dopravní značky



Obrázek 53 Čertíci



Obrázek 56 Zmrzlináři



Obrázek 55 Leopardi



Obrázek 58 Alenka v říši divů



Obrázek 57 Pavouci

AEROBIK DDM SLUNÍČKO sezóna 2011-2012

	Název soutěže	Mořská víla Ariel	Zahradníci	Noc v muzeu	Nekonečný příběh	Klavírní etuda
1.	Soutěž v aer. skupin Uh.Hradiště	x	x	x	1.místo	x
2.	O pohár starosty Tlumačov	4.místo	2.místo	6.místo	3.místo	2.místo
3.	Děti fitness - Havířov	1.místo	1.místo	1.místo	2.místo	1.místo
4.	Přehlídka pohybových skladeb B.p.H.		1.místo	2.místo	1.místo	1.místo cena poroty
5.	Soutěž v aer. skupin Uh. Ostroh		4.místo	4.místo	3.místo	2.místo
6.	Přehlídka pohybových skladeb Zlín		2.místo	2.místo	1.místo	1.místo absolutní vítěz
7.	Soutěž v aer. skupin B.p.H.		2.místo		3.místo	1.místo
8.	Soutěž v aer. skupin Veselí n. Moravou		1.místo		3.místo	2.místo
9.	Soutěž v aer. Skupin - finále Hodonín	TOP 50 1.místo	TPO 10 4.místo	TOP 30 4.místo	TOP 10 3.místo	OP 10 2.místo
10.	Děti fitness-finále Praha	3.místo	5.místo	4.místo	1.místo	2.místo

Tabulka 8 Sezóna 2011-2012

trenér Martin H.: Noc v muzeu 11 členů

trenérka Hanka H.: Mořská víla Ariel 15 členů, Šel zahradník do zahrady 24 členů, Nekonečný příběh 11 členů, Klavírní etuda 12 členů

Celkem: 73 členů



Obrázek 60 Mořská víla Ariel



Obrázek 59 Šel zahradník do zahrady



Obrázek 61 Noc v muzeu



Obrázek 63 Nekonečný příběh



Obrázek 62 Klavírní etuda

Příloha č. 2 Dotazník pro rodiče dětí 4-9let

Dobrý den,

jmenuji se Ludmila Daňková, jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci, oboru Pedagog volného času. Chtěla bych Vás poprosit o spolupráci s vyplněním tohoto dotazníku, který bude součástí výzkumné části mé bakalářské práce na téma: „ Aerobik - volnočasová aktivita v DDM Sluníčko“. Dotazník je anonymní. Získané informace budou použity pouze pro účely mé bakalářské práce.

- 1. Kdo přivedl Vaše dítě ke cvičení aerobiku? (označte, prosím, 1 odpověď)**
 - a) samo chtělo cvičit
 - b) my – rodiče
 - c) sourozenec dítěte
 - d) kamarádi dítěte
 - e) trenér - trenérka
 - f) jiná odpověď.....

- 2. Jak jste se dozvěděli o zájmovém útvaru (dále jen ZÚ) aerobiku při DDM Sluníčko, středisko Tlumačov? (dále jen DDM Sluníčko) (označte, prosím, 1 odpověď)**
 - a) z nabídky DDM – letáček, nástěnka, vývěska, www stránky
 - b) od kamarádů a známých
 - c) od svého dítěte
 - d) už si nevzpomínám
 - e) jiná odpověď.....

- 3. Kolik let cvičí Vaše dítě aerobik v DDM Sluníčko?**
 - a) začalo letos
 - b) 1 - 2 roky
 - c) 3 - 4 roky
 - d) 5 - 6 let

- 4. Proč jste si vybrali právě ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko?**
(lze označit více možností)
 - a) protože chceme, aby zde dítě cvičilo
 - b) protože chceme, aby se účastnilo soutěží a závodů, na které DDM jezdí
 - c) ZÚ navštěvují kamarádky/kamarádi našeho dítěte
 - d) rádo sportuje
 - e) kvůli vedoucí, vedoucímu
 - f) finanční dostupnost
 - g) jiná odpověď.....

- 5. Cvičilo dříve Vaše dítě aerobik v jiné organizaci?**
ANO
 - a) při ZŠ (MŠ)
 - b) v aerobikovém klubu
 - c) při jiném DDM
 - d) jiná odpověď
NE

6. Navštěvuje Vaše dítě i jiné ZÚ v DDM Sluníčko?

ANO

- a) výtvarný
- b) sportovní
- c) jiná odpověď

NE

- d) z časových z důvodů
- e) z finančních důvodů
- f) nechce navštěvovat jiný kroužek
- g) jiná odpověď

7. Navštěvuje Vaše dítě současně ZÚ i u jiné organizace? (LŠU, ZŠ...)

ANO

- a) výtvarný
- b) hudební
- c) sportovní
- d) dramatický
- e) jazykový
- f) jiná odpověď

NE

- g) z časových z důvodů
- h) z finančních důvodů
- i) nechce navštěvovat jiný ZÚ
- j) jiná odpověď

8. Zdá se Vám činnost ZÚ Aerobiku v DDM Sluníčko, finančně nákladná?

(označte, prosím 1 odpověď)

NE

- a) ceny jsou přijatelné
- b) v jiných organizacích jsou náklady vyšší
- c) jiná odpověď

ANO

- d) přesto chceme, aby ZÚ dítě navštěvovalo
- e) příští rok nevíme, zda budeme finančně zvládat
- f) jiná odpověď

9. Doprovázíte své dítě na závody?

ANO

- a) na většinu závodů (4x a více za rok /sezónu)
- b) 2-3x za rok /sezónu
- c) 1x za rok/ sezónu

NE

- d) ještě jsme na závodech nebyli – dítě s cvičením začíná
- e) nemáme tolik času - práce v domácnosti, na zahradě apod.
- f) jsme většinou v tu dobu v práci
- g) dítě nechce, abychom jezdili
- i) jiná odpověď

10. Navštěvovalo by Vaše dítě ZÚ, i pokud by se nejezdilo na závody?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

11. Jste spokojeni s činností ZÚ? (Je něco, co byste dle Vašeho názoru v ZÚ změnili, přidali, co se Vám nelíbí, co Vám chybí?)

.....
.....
.....
.....

12. Označte, prosím, odpověď – Vaše dítě je : dívka x chlapec

- a) dívka
- b) chlapec

13. Označte, prosím, odpověď, kolik je Vašemu dítěti let

- a) 4-5 let
- b) 6-7 let
- c) 8-9 let

14. Uveďte, prosím, bydliště Vašeho dítěte

- a) Tlumačov
- b) Kvasice
- c) Otrokovice
- d) Sazovice
- e) Machová
- f) Žlutava
- g) Karolín
- h) Spytihněv
- i) Lehotice
- j) Střížovice
- k) Hulín
- l) jiná odpověď

Dotazník, prosím, odevzdej v kanceláři DDM Sluníčko, nebo v ZÚ Aerobiku.
Děkuji za ochotu a čas věnovaný k vyplnění dotazníku. Ludmila Daňková.

Ahoj,

jmenuji se Ludmila Daňková, jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci, oboru Pedagog volného času. Chtěla bych Tě poprosit o spolupráci s vyplněním tohoto dotazníku, který bude součástí výzkumné části mé bakalářské práce na téma: „ Aerobik - volnočasová aktivita v DDM Sluníčko“.

Dotazník je anonymní. Získané informace budou použity pouze pro účely mé bakalářské práce.

1. Kdo tě přivedl ke cvičení aerobiku? (označ 1 odpověď)

- g) sám/sama jsem se rozhodl/rozhodla
- h) kamarádi
- i) rodiče
- j) trenér - trenérka
- k) sourozenci
- l) někdo jiný – napiš, kdo.....

2. Jak ses dozvěděl/dozvěděla zájmovém útvaru (dále jen ZÚ) aerobiku při DDM Sluníčko, středisko Tlumačov? (dále jen DDM Sluníčko) (označ 1 odpověď)

- e) z nabídky DDM – letáček, nástěnka, vývěska, www stránky
- f) od kamarádů
- g) od rodičů
- h) už si nevzpomínám
- e) jiná odpověď.....

3. Kolik let cvičíš aerobik v DDM Sluníčko?

- e) začal/začala jsem letos
- f) 1 - 2 roky
- g) 3 - 4 roky
- h) 5 - 6 let
- i) 7 a více let

4. Proč sis vybral/vybrala právě ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko?

(lze označit více možností)

- h) vybrali mi ho rodiče – chtěli, abych zde cvičil/cvičila
- i) protože se chci účastnit soutěží a závodů, na které DDM jezdí
- j) ZÚ navštěvují moje kamarádky/kamarádi
- k) rád/ráda sportuji
- l) kvůli vedoucí, vedoucímu
- m) finanční dostupnost
- n) jiná odpověď.....

5. Cvičil/cvičila dříve aerobik v jiné organizaci?

ANO

- a) při ZŠ
- b) v aerobikovém klubu
- c) při DDM
- d) jiná odpověď

NE

6. Navštěvuješ ještě jiné ZÚ v DDM Sluníčko?

- ANO a) výtvarný
b) sportovní
c) jiná opověď

- NE d) z časových z důvodů
e) z finančních důvodů
f) nechci navštěvovat jiný kroužek
g) jiná odpověď

7. Navštěvuješ současně ZÚ u jiné organizace? (LŠU, ZŠ...)

- ANO a) výtvarný
b) hudební
c) sportovní
d) dramatický
e) jazykový
f) jiná odpověď

- NE g) z časových z důvodů
h) z finančních důvodů
i) nechci navštěvovat jiný kroužek
j) jiná odpověď

8. Co se ti nejvíc líbí na činnosti ZÚ aerobiku v DDM Sluníčko?

(označ maximálně 2 odpovědi)

- a) tréninky – nácvik sestavy, cvičení
b) aerobikové soustředění
c) účast na soutěžích a závodech
d) přístup trenéra - trenérky
e) ještě nevím – se cvičením začínám
f) jiná odpověď ..

9. Doprovází tě rodiče na závody?

- ANO a) na většinu závodů (4x a více za rok /sezónu)
b) 2-3x za rok /sezónu
c) 1x za rok/ sezónu

- NE d) na závodech jsem zatím nebyl/nebyla, s cvičením začínám
e) nemají tolik času - práce v domácnosti a na zahradě apod.
f) jsou většinou v tu dobu v práci
g) já nechci, aby jezdili
h) jiná odpověď

10. Navštěvoval bys ZÚ, i pokud by se nejezdilo na závody?

- d) ano
e) ne
f) nevím

11. Jsi spokojen s činností ZÚ? (Je něco, co bys v kroužku změnil/změnila, přidal/přidala, co se ti nelíbí, co ti chybí ?) (trénink, závody, trenér...)

.....
.....
.....
.....

12. Označ, prosím, odpověď: jsi dívka x chlapec

- a) dívka
- b) chlapec

13. Označ, prosím, kolik je ti let

- a) 10-11let
- b) 12-13 let
- c) 14 a více let

14. Uveď, prosím, své bydliště

- a) Tlumačov
- b) Kvasice
- c) Otrokovice
- d) Sazovice
- e) Machová
- f) Žlutava
- g) Karolín
- h) Spytihněv
- i) Lehotice
- j) Střížovice
- k) Hulín
- l) jiná odpověď

Dotazník, prosím, odevzdej v kanceláři DDM Sluníčko, nebo v ZÚ Aerobiku.
Děkuji za ochotu a čas věnovaný k vyplnění dotazníku. Ludmila Daňková.