

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Možnosti uplatnění pohybové aktivity street workout v zařízeních pro trávení volného času

Bakalářská práce

Autor: Luboš Matějka
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času se zaměřením na
tělesnou výchovu a sport
Vedoucí práce: Mgr. Jan Sýkora

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	Luboš Matějka
Osobní číslo:	P12995
Studijní program:	B7505 Vychovatelství
Studijní obor:	Pedagogika volného času se zaměřením na tělesnou výchovu a sport
Název tématu:	Možnosti uplatnění pohybové aktivity Street workout v zařízeních pro trávení volného času
Zadávací katedra:	Katedra sociální pedagogiky

Zásady pro vypracování:

Práce se skládá ze dvou částí. Teoretická část je věnována popisu Street workoutu a charakteristice hřišť určených pro tuto pohybovou aktivitu. Dále bude vymezen pojem volný čas a uvedena zařízení pro trávení volného času. V praktické části pomocí rozhovoru budu zjišťovat, zda je street workout uplatnitelný v nabídce zájmových činností domů dětí a mládeže.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování diplomové práce:
Seznam odborné literatury:

Vedoucí diplomové práce:	Mgr. Jan Sýkora Katedra sociální pedagogiky
--------------------------	---

Datum zadání diplomové práce:	7.1.2014
-------------------------------	-----------------

Termín odevzdání diplomové práce:	7.1.2016
-----------------------------------	-----------------

L.S.

doc. PhDr. Pavel Vacek, Ph.D.
Děkan

Mgr. Iva Junová, Ph.D.
vedoucí katedry

dne

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval pod vedením vedoucího bakalářské práce Mgr. Jana Sýkory samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Janu Sýkorovi za odborné vedení a poskytování rad při zpracovávání bakalářské práce.

Anotace

MATĚJKA, Luboš. *Možnosti uplatnění pohybové aktivity street workout v zařízeních pro trávení volného času*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec králové, 2015. 51 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce pojednává o pohybové aktivitě street workout a jejím uplatnění v zařízeních pro trávení volného času. Teoretická část se věnuje vymezení volného času včetně zařízení, která s ním pracují. Dále obsahuje charakteristiku pohybové aktivity street workout a vybavení nutného pro toto cvičení. Praktická část pomocí rozhovorů analyzuje, co podmiňuje uplatnění street workoutu v zařízeních pro trávení volného času, konkrétně v domech dětí a mládeže.

Klíčová slova

Volný čas, zařízení pro trávení volného času, street workout, gymnastika

Annotation

MATĚJKA, Luboš. *Usability of a motor activity street workout in spare time facilities*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2015. 51 pp. Bachelor Thesis.

The bachelor thesis deals with a motor activity called street workout and its implementation in spare time facilities. The theoretical part is devoted to the definition of spare time and its facilities. It also contains characterization of the activity and the essentials equipment. In the practical part, conditions of the implementation in spare time facilities are analyzed by conducting interviews.

Keywords

Spare time, spare time facilities, street workout, gymnastics

Obsah

Úvod	9
1 Volný čas	10
1.1 Vymezení volného času	10
1.2 Historie volného času	10
1.3 Zařízení pro trávení volného času	11
1.4 Zařazování nových aktivit do nabídky DDM	14
2 Street workout	16
2.1 Volnočasové aktivity	16
2.2 Historie gymnastiky a street workoutu	17
2.3 Charakteristika street workoutu	20
2.3.1 Street workout jako gymnastika	21
2.3.2 Street workout a jeho rozšíření pomocí médií	22
2.3.3 Street workout v ČR	23
2.3.4 Street workout v zahraničí	23
2.4 Prostory vhodné ke cvičení street workoutu	24
2.4.1 Náradí, kterého využívá street workout	24
2.4.2 Hřiště	25
2.4.3 Tělocvična	26
3 Motorické schopnosti	28
3.1 Kondiční schopnosti	28
3.1.1 Silové schopnosti	28
3.1.2 Další motorické schopnosti	29
3.2 Koordinační schopnosti	30
4 Street workout v nabídce volnočasových aktivit	32
4.1 Cíl praktické části	32

4.2	Metodologie	32
4.3	Analýza dat.....	34
4.3.1	Kódování	38
5	Shrnutí výzkumného šetření.....	42
Závěr	45
Seznam literatury	46
Přílohy	50

Úvod

Tématem bakalářské práce je pohybová aktivita street workout a její uplatnění v zařízeních pro trávení volného času, konkrétně tedy v domech dětí a mládeže. Street workout, někdy též nazýván kalisthenika, je kondiční cvičení využívající především vlastní hmotnosti těla. Již dlouhodobě pozoruji, že v řadě měst vznikají nová hřiště určená právě tomuto cvičení a uvědomuji si důležitost informovanosti lidí ohledně techniky cvičení. O street workoutu se můžeme dozvědět především pomocí internetu, a proto si myslím, že oblibě se bude toto cvičení těšit především u dětí a mládeže. Z tohoto důvodu bude bakalářská práce pojednávat o možnostech nabízení vedených hodin street workoutu. Toto téma jsem zatím v tištěných publikovaných zdrojích v českém jazyce nenalezl, je ale možné na internetu nalézt online knihu zaměřenou přímo na cvičení street workout nebo magazín se stejným zaměřením. Oba zdroje jsou v anglickém jazyce. Ve své bakalářské práci využiji informace pouze z magazínu uvedeného ve zdrojích, protože se má bakalářská práce nezaměřuje na popis samotného cvičení. V českém jazyce se okrajově na street workout zaměřuje internetový magazín ronnie.cz. Co se tématu volného času a spojitostí s ním týče, je tato problematika v tištěných i elektronických zdrojích dobře dostupná.

Cílem bakalářské práce je charakterizovat street workout jako pohybovou aktivitu a zjistit, zda je možné tuto činnost zařadit do nabídky volnočasových aktivit domů dětí a mládeže. Práce bude přínosem především osobám, které se zajímají o nové tělovýchovné zájmové činnosti a zařazování nových aktivit do zájmové nabídky zařízení pro trávení volného času.

Teoretická část bude zaměřena na vysvětlení pojmů volný čas, zařízení pro trávení volného času, na popis pohybové aktivity street workout a vybavení, které je pro toto cvičení nutné. V praktické části budu postupovat především podle publikace Jana Hendla Kvalitativní výzkum. Využiji tedy kvalitativního výzkumu a jako sběr dat mi poslouží rozhovory s řediteli domů dětí a mládeže. Hlavní výzkumnou otázkou je: Co podmiňuje možnosti uplatnění pohybové aktivity street workout v zařízeních pro trávení volného času? Dílčí otázky jsou zaměřeny na faktory ovlivňující zařazení nových aktivit do nabídky a postoj ředitelů k novinkám trávení volného času.

1 Volný čas

V úvodu této kapitoly popíšete, co je to volný čas, a jak na něj nahlízejí autoři, kteří se této oblasti věnují. Krátce uvedu základní informace o historii volného času, poté se budu zabývat zařízeními, které pracují s volným časem dětí a mládeže.

1.1 Vymezení volného času

Volný čas bývá vymezen z více pohledů. Hofbauer (2004) uvádí, že je možné volný čas vnímat jako čas, který nám zůstane po odečtení všech pracovních i nepracovních činností. Pávková (2001) uvádí volný čas jako opak nutné práce a povinností. Pro upřesnění toho, co to je volný čas uvedu i jiné definice, které především zdůrazňují svobodnou volbu činností. *„Volný čas představuje sumu činností, kterým se jednotlivec věnuje podle vlastní libovůle, aby si odpočinul, zotavil, rozvíjel svou účast ve společenském životě, svou informovanost vzděláním poté, co se uvolnil od pracovních, rodinných a společenských povinností, závazků“* (Veselá, 2006, s. 108). Jiný autor vymezuje volný čas jako: *„Je to čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti.“* (Němec a kol., 2002, s. 17). Všechna uvedená vymezení volného času se shodují v tom, že se jedná o dobu, kdy člověk nemusí pracovat a plnit nejrůznější povinnosti. Mezi činnosti, které lidé provozují ve svém volném čase, uvádí Němec (2002) odpočinek (pasivní i aktivní), rekreaci, zábavu, zájmovou činnost, dobrovolné vzdělávání a dobrovolné společensky prospěšné činnosti. Veselá (2006) k vymezení volného času dodává ještě J. Dumazedierem zavedený pojem tzv. polovolný čas, což jsou činnosti, jež jsou v určitém čase prováděny z poloviny dobrovolně a z druhé poloviny povinně.

1.2 Historie volného času

Spousta a kolektiv (1997) uvádí, že volný čas je přirozenou součástí života člověka stále, protože střídání práce a odpočinku úzce souvisí s biologickým rytmem. Dříve byl volný čas výsadou vyšších vrstev, zatímco pracující vrstvy měly volného času výrazně méně. V nižších vrstvách byl volný čas vázán tradicemi, například svátky. Dále se Spousta a kol. (1997) zmiňují o činnosti ducha jako trávení volného času, tuto myšlenku uplatňovali také v Antice, kdy se ve volných chvílích vzdělávali, navštěvovali školy. Aristoteles, Thomas More, Campanella, Rabelais vyznávali utopii pojmut volný

čas vzděláváním a mít rovnoměrný poměr mezi prací a odpočinkem. I J. A. Komenský rozdělil den do úseků, kdy člověk pracuje a aktivně odpočívá, tedy se v rámci odpočinku vzdělává. Podle Přadky (1999) je v 19. století nejvíce osobností, které se zabývaly pedagogikou volného času. Uvádí jména jako: J. J. Pestalozzi, G. Bosco, E. T. Seton. Lidé se stěhují z venkova do měst a chudá mládež ve městech hledá práci, to úzce souvisí s jejich potřebou vzdělávání a výchovy ve volném čase. Pávková (2001) rozděluje vývoj volného času na dva základní směry. Prvním jsou zařízení původně zaměřená na dospělé osoby, která se ale částečně věnovala i dětem a mládeži, jsou to především hřiště, cvičiště či tělocvičny dobrovolných sdružení, jako byl např. Sokol. Druhým směrem jsou zařízení primárně zaměřená na nejmladší věkové skupiny, jako jsou kluby, sportovní zařízení na školách, letní tábory, klubovny, dětská sdružení, např. YMCA, YWCA, Skaut. Přadka (1999) uvádí, že na počátku 20. století, především v Evropě, v souvislosti s první světovou a druhou světovou válkou, je vychovávání mládeže řízeno centrálně (Hitlerjugend, jednotná mimoškolní výchova mládeže – zavedl Benito Mussolini). Po roce 1948 vznikají mládežnické jednotné organizace. Tyto organizace musely být nejen jednotné, ale i masové. Uvedené organizace měly rozvíjet zájmy členů, ale ve skutečnosti díky činnostem obecně prospěšných a různým kampaním na zájmové činnosti nezbývalo místo, proto se zájmové činnosti rozvíjely především v tělovýchovných, braných organizacích, nebo u rybářů, včelařů. Podle Němce (2002) v 70. – 80. letech začíná volný čas sloužit k odpočinku, rekreaci, zábavě a prožitku. Vzniká velké množství zájmových kroužků při školách i mimo školy.

1.3 Zařízení pro trávení volného času

Nejprve uvedu, jak se zařízení pro trávení volného času dělí. Pávková a kolektiv (2001) řadí do zařízení pro trávení volného času školní družiny, školní kluby, střediska pro volný čas, jež můžeme dále dělit na domy dětí a mládeže a stanice volného času, která spadají do školských zařízení. Dále do těchto zařízení patří domovy mládeže, preventivně výchovná péče, ústavní a ochranná výchova a další subjekty pracující s volným časem dětí a mládeže. Podrobněji rozvedu dělení zařízení pro trávení volného času dle Němce, poté stručně specifikuji jednotlivá zařízení, kde by bylo možno street workout uplatnit a zařadit do nabídky zájmových činností. Němec (2002) uvádí, že volný čas je podporován:

- **Školskými zařízeními** – školská zařízení pro zájmové vzdělávání jsou: *“zařízení pro zájmové vzdělávání zajišťující podle účelu, k němuž byla zřízena, výchovné, vzdělávací, zájmové, popřípadě tematické rekreační akce, zajišťují osvětovou činnost pro žáky, studenty a pedagogické pracovníky, popřípadě i další osoby“*. (<http://www.zakony.centrum.cz>, 2004, §118). Další kritérium, kterým se vyznačují školská zařízení, je, že jsou zařazena do rejstříku škol a školských zařízení a musí splňovat požadavky podle zákona. (Štefflová, <http://www.ucitelske.noviny.cz>, 2008)
 - **Školní družiny** – školské zařízení výchovy mimo školní výuku, funguje ve dnech školního vyučování. Určeny jsou především žákům prvního stupně. Nabízí aktivity mimo vyučování (kroužky, schůzky). Řídí se požadavky a pravidly pedagogiky volného času. Mohou být součástí školy, ale i samostatně. Většinou jsou žáci přihlášení k pravidelné docházce. Mezi funkce školní družiny patří: odpočinkové, sportovní a rekreační činnosti, zájmové vzdělávání, výchova, příprava na vyučování. (Hájek, Pávková, 2003)
 - **Školní kluby** – stejně jako školní družiny nabízejí žákům zájmové vzdělávání podle svého školního vzdělávacího programu. Jsou určeny především žákům druhého stupně základní školy, ale i odpovídajícím ročníkům gymnázií. Pokud žák prvního stupně není přijat do školní družiny, může docházet do školního klubu určeného starším žákům. (<http://www.msmt.cz/>, 2013-2014)
 - **Střediska volného času** – Dle MŠMT (<http://www.msmt.cz/>, 2013-2014) je posláním středisek volného času motivovat své klienty k rozvoji osobnosti, rozvíjet a získávat své odborné kompetence a svou nabídkou je vést k smysluplnému využívání volného času. Střediska volného času mají velmi širokou oblast nabídky zájmových činností. Činnost není vázána na školní výuku a probíhá po celý rok. Podle Pávkové a kol. (2001) domy dětí a mládeže nabízejí mnoho zájmových činností a tím plní výchovně-vzdělávací funkci. Stanice zájmových činností jsou úzce zaměřeny na danou zájmovou činnost.
- **Nekomerční sférou** – Pávková a kol. (2001) uvádí, že s mládeží mohou pracovat také občanská sdružení, která mohou být různého zaměření. Také street workout má již svá občanská sdružení. Pro naše účely uvedu občanská sdružení, která ale se změnou Občanského zákoníku zanikla, a označují se jako spolky

(<http://www.esfcr.cz>, 2014). Mezi existující spolky patří Devítka v pohybu, která nabízí lekce kalistheniky, tedy cvičení s vlastní hmotností těla a Street workout Písek. Poslední neziskovou organizací, kterou zmiňuji níže, je Seberevolta, o.p.s. Street workout by mohl být, dle mého názoru, také uplatnitelný v nabídce sportovních činností v tradičním Sokole. K tomuto tvrzení mě vede fakt, že sokolovny bývají vybaveny gymnastickým náradím, které se dá rovněž ke cvičení street workoutu využít.

- **Občanské sdružení** – Mañas (<http://www.neziskovky.cz>, 2004) uvádí, že občanská sdružení se zakládají z potřeby lidí něco společně prosazovat, mají společný zájem a chtějí svému snažení dát právní formu.
- **Obecně prospěšná společnost** – je dle Maňase (<http://www.neziskovky.cz>, 2004) spíše zakládána v oblastní školství, kultury, sociální péče, či ve zdravotnictví.

Nový občanský zákoník definující spolek namísto Občanského sdružení nabyt platnosti 1. 1. 2014. Spolek musí založit alespoň 3 osoby, které se v něm věnují svému společnému zájmu. Hlavní činnost spolku musí sloužit pouze těm zájmům, kvůli kterým byl založen, touto činností nemůže být podnikání. Spolek musí mít v názvu označení spolek, zapsaný spolek nebo jen z. s. (Nový občanský zákoník, 2014)

- **Komerční sférou** – do této sféry, kde má street workout již uplatnění, zařadíme především fitcentra. Nabídka fitcenter, ohledně cvičení s vlastní hmotností těla, je již poměrně bohatá, a v některých centrech nalezneme i street workout, příkladem může být Avalon fitness v Plzni, či Spartangym v Praze.

Je pravděpodobné, že se street workout rozšíří i do dalších zařízení. Velmi pozitivní je, že lidé jsou ochotni kvůli této pohybové aktivitě zakládat i spolky a usilovat o výstavbu hřišť k tomuto cvičení určených. Myslím, že snaha street workout nabízet i pod vedením ve fitness centrech či v DDM je důležitá, protože je vhodné začátečníkům pomáhat radami a tipy ke cvičení, aby si cvičením neškodili nebo lépe dosahovali cílů, které si vytyčili.

Němec (2002) se také zmiňuje o základních uměleckých a jazykových školách, patřících také mezi školské instituce. Zařízení pro trávení volného času můžeme dělit také podle toho, kdy fungují:

- Zařízení působící celoročně – street workout se uplatňuje v zařízeních pro trávení volného času celoročně především v DDM (DDM Letovice, DDM Rakovník).
- Zařízení sezonního provozu – v této oblasti se street workout nachází především v street workout kempu, ale dala by se sem zařadit i venkovní hřiště.
- Zařízení s mobilním či přechodovým fungováním – na základních a středních školách se pořádají přednášky spojené s tématem street workoutu, součástí těchto přednášek mohou být i ukázková vystoupení.

1.4 Zařazování nových aktivit do nabídky DDM

Heřmanová (2012) uvádí, že organizace, kterým jde o to, aby byly úspěšné, musí nějakým způsobem zjišťovat, o co mají klienti momentálně zájem. Volnočasová zařízení by měla mít propracovaný systém zjišťování aktuálních trendů a informací. Také podle Pávkové (2014) je snaha zařízení rozšiřovat nabídky aktivit ve volném čase. Dále dodává, že v oblastech, kde je nabídka aktuálních trendů nedostatečná, mohou být tendence ke vzniku občanských sdružení, či podnikání jednotlivců zabývajících se danými trendy. Heřmanová (2012) zmiňuje tři základní typy zařazování novinek do nabídky aktivit. Prvním způsobem je vyhledání zjevného trendu a jeho následné zařazení do nabídky, druhý je založen na předvídání zájmu o jistou činnost podle směrodatných skutečností. U posledního způsobu se jedná o pouhé zařazení aktivity, která nebyla nijak vyžádána. V dnešní době se můžeme již setkat s občanskými sdruženími zabývajícími se street workoutem. Tím můžeme usuzovat, že teorie uvedena Pávkovou o vzniku občanských sdružení z důvodu nedostatečné nabídky některých aktivit, by mohla platit i u street workoutu. Z pohledu Heřmanové (2012) na zařazování trendů do nabídky volnočasových aktivit, se bude zřejmě jednat v případě street workoutu o první způsob zařazení. Zařízení si tedy mohou všimnout, že na veřejných místech jsou často vidáni cvičenci, kteří nacvičují nejrůznější silové cviky a na základě toho zařadit street workout do nabídky svých činností.

Podle Macka a kol. (2007) v Metodice pro podporu tvorby školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání je nabídka činností středisek volného času závislá především na:

- **Materiálních podmínkách** – velikost zařízení, dostupnost, vybavení
 - U street workoutu hraje podstatnější roli, protože cvičenci potřebují různá náčiní, nářadí a prostředí ke cvičení. Není nutné, aby každé středisko mělo své prostory, ale je důležité, aby byly v blízkosti dostupné.
- **Personálních podmínkách** – vychovatel, pedagog volného času provázející účastníky danou činností
 - Záleží na vztahu vedoucího zájmové činnosti, zda má kompetence k vedení cvičení street workoutu.
- **Ekonomických podmínkách** – úzce souvisí s ostatními podmínkami
 - Každé zavedení zájmové činnosti má náklady na prostory, vybavení, úplata za zájmové vzdělávání,...
- **Podmínkách bezpečnosti práce a ochrany zdraví** – prevence úrazu a ohrožení
 - I u street workoutu je důležité zajistit fyzickou, sociální a emocionální bezpečnost.

Vedle způsobu, jak si střediska volného času všimají nových trendů trávení volného času, jsou podstatné také jiné faktory. Když už si středisko vytipuje nějakou aktivitu, kterou by rádo nabízelo klientům, musí mít také podmínky pro to, aby daná zájmová činnost mohla v potřebné kvalitě fungovat. Z mého pohledu je street workout v náročnosti vedení vyrovnaný oproti jiným sportům, které střediska volného času nabízejí.

2 Street workout

2.1 Volnočasové aktivity

První kapitola bakalářské práce pojednává o volnočasových aktivitách a zájmových činnostech. Cílem této kapitoly je uvést, co to jsou volnočasové aktivity, a poté rozdělit zájmové činnosti pohledem autorů publikujících v oblasti volného času. Street workout jako pohybová aktivita bude zařazena podle uvedeného členění, abych objasnil jeho charakter.

Do aktivit ve volném čase, tedy „činností, do nichž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jich na základě svého svobodného rozhodnutí, a které mu přináší příjemné zážitky a uspokojení“ (Hofbauer, 2004, s.13), řadíme mimo jiné také „činnosti zájmové, což jsou cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností“ (Pávková, 2008, s.92). K této definici z publikace od Jany Veselé (2006) ještě dodávám, že zájmové činnosti jsou doprovázeny citovými prožitky. Můžeme tedy říci, že člověk si své zájmové činnosti volí na základě svých schopností a dovedností, nebo dle toho, k čemu je veden. Z této definice vyplývá, že se bude jednat o aktivity, které člověk provozuje rád, s chutí a chová k nim bližší vztah, protože mu poskytují příjemně strávený čas. Tato práce pojednává o pohybové aktivitě street workout, s níž se budeme setkávat především mimo školní výuku. Na rozdělení zájmových činností podle obsahu činnosti jsem využil publikaci Jiřiny Pávkové.

- Společenskovední
- Pracovně-technické
- Přírodovědně-ekologické
- Estetickovýchovné
- Tělovýchovné, sportovní a turistické

Kdybychom měli street workout zařadit do zájmových činností podle Pávkové (2001), jednalo by se o skupinu tělovýchovných, sportovních a turistických činností. Dále, vzhledem k charakteru této náplně volného času, se bude jednat o rekreační činnosti, které jsou pohybově náročnější. Je vhodné, aby rekreační činnosti probíhaly na čerstvém vzduchu, rozvíjely motorické schopnosti, dovednosti a upevňovaly návyky správného držení těla.

Pávková (2001) dělí zájmové činnosti i z jiných hledisek a to: úrovně činností, časového trvání, koncentrace, společenské hodnoty. Podle úrovně činností se zájmové činnosti dělí na aktivní (činnost) a receptivní (vnímání podnětu zájmu). Street workout pravděpodobně patří do kategorie aktivní, protože při něm člověk sám vyvíjí činnost a aktivně se zabývá středem svého zájmu. Podle intenzity by se street workout ideálně řadil do zájmů hlubokých, kdy člověk vyvíjí určité úsilí, které je nezbytné proto, aby se člověk v této aktivitě posouval dále. Z pohledu času je zařazení složitější, protože záleží na každém, jakou prioritu této aktivitě přiřadí. Jsou to zájmy krátkodobé, dočasné, přechodné či trvalé. Z pohledu společnosti můžeme mít zájmové činnosti buď pro společnost žádoucí, nebo nežádoucí. Vzhledem k tomu, že nežádoucí zájmy se neslučují se společenskými nebo právními normami, bude se v případě zájmového sportu jednat o aktivity společensky hodnotné (žádoucí). (Pávková, 2008)

Publikace Kapitoly ze sociální pedagogiky dělí aktivity ve volném čase následujícím způsobem, zde bychom street workout zařadili do aktivit fyzických (sport). (Veselá, 2006).

- Manuální
- Fyzické (sport, turistika)
- Kulturně-umělecké
- Kulturně-rationální
- Společenské (formální a neformální)
- Hry
- Pasivní odpočinek

2.2 Historie gymnastiky a street workoutu

Street workout se, pod tímto „moderním“ názvem, začal šířit až v posledních dvou letech. Přestože má kořeny již v dávné minulosti, zaměřím se na začátku na rozvoj gymnastiky, protože cvičenci gymnastiky pravděpodobně posilovali stejným, či velmi podobným způsobem. Následující kapitola pojednává o historii v nejstarší minulosti – pravěku, pokračuje 6. – 3. st. př. n. l. rozvojem cvičení v Indii, Číně, Egyptě, další zastávka je v antickém Řecku a naposledy se zmiňují o vývoji gymnastiky v Evropě. Konec kapitoly je věnován již historii samotného street workoutu.

Dříve, kdy byl člověk bezprostředně součástí přírody, každý musel vyvíjet obrovskou snahu pro to, aby přežil a udržel vlastní rod. Na denním pořádku bylo obstarávání potravy, a proto člověk musel postupem času zdokonalovat své nástroje, zbraně, případně začít cvičit. Mezi základní pohyby patřil běh, chůze, skákání, plavání, jízda na voru, koni či chůze pomocí sněžnic. Dokonce i děti se musely podílet na obstarávání obživy. S dospíváním každého člena rodu přicházely zkoušky dospělosti, kde každý prokazoval svou fyzickou zdatnost a schopnost obstarávat obživu. Proto můžeme předpokládat, že se již mohlo jednat o základy gymnastiky. Určitě museli někam šplhat, přeskakovat, lézt. Na počátku se na výchově dětí, aby později byly schopny složit tyto zkoušky, podíleli obecně dospělí, později především zkušenější členové rodu. Člověk tak získával lepší fyzickou zdatnost a dovednosti, což mu umožnilo hromadit přebytky a žít ve větším klidu. Díky tomu člověk získal volný čas a možnost se věnovat odpočinku a další přípravě. V dobách volného času se konaly různé slavnosti, obřady, kde hrála velkou roli fyzická zdatnost a jiné dovednosti, jednalo se o tanec, běh, zápas. (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Gymnastika jako cvičení, kdy využíváme především své vlastní váhy má počátky již ve starověku, kde už měli zájem o zdravý tělesný a duševní rozvoj.

„Jednu z nejstarších soustav tělesné výchovy má Čína. Tradice praví, že císař Chuang-ti vytvořil roku 2689 př. n. l. systém léčebné a zdravotní gymnastiky (Kung-fu)“. (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000). Základem byla prostná cvičení, jako jsou stoje, pohyby paží, dechová cvičení, lehy, sedy. Tento systém rozvíjeli především kněží, kteří byli také prvními lékaři, centrem rozvoje byly kláštery a cvičení plně dokončili a zkonkretizovali v 5. Století př. n. l. V Číně měli i fyzické a duševní zkoušky, které byly podmínkou pro vykonávání úředních prací, či služby v armádě. V této zemi byl rozvinut ještě gymnastický systém, zvaný Šenga, určený starším lidem i tanec Ra-vo, který napodoboval pohyby zvířat a bojovníků. (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Již od 6. století př. n. l. se v Indii uplatňoval požadavek všestranné a harmonické výchovy. Tento výchovný systém se skládal z desetiboje, který se skládal z pěti fyzických a pěti duševních disciplín. Fyzická část se skládala ze šermu, boxu, zápasu, skoku a plavání. Duševní součást desetiboje obsahovala výklad starých děl, znalost rostlin, zvířat, psaní, znalosti gramatiky a matematiky. Ve 2. tisíciletí př. n. l. vznikl systém cvičení jógy, definitivně formulovaný v 3. století př. n. l., který usiloval

o dokonalost těla i ducha pomocí příkazů, zákazů, koncentrace, meditace, dechových cvičení a různých jógových pozic. Tělovýchovu v Indii doplňovaly masáže, vysoká hygiena a péče o tělo. (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

I v Egyptě byla velkou součástí výchovy tělesná výchova. Děti se učily plavání, běhání, skákání a různým hrám. Zde se stala velmi oblíbenou záležitostí i gymnastika a akrobatická cvičení. (Kössl, Štumbauer, Waic, 2000).

Autoři knihy Základní gymnastika uvádějí, že výrazný rozvoj gymnastiky nastal v Řecku a Římě, kde vyznávali ideál duševní a fyzické rovnováhy zvaný Kalokagathie. (Skopová a Zitko, 2006).

V Řecku byly dva základní systémy výchovy, a to spartský a athénský. Ve Spartě byla výchova státní v podobě vojenského výcviku. Tělesný výcvik byl plný útrap a strádání, žáci se učili atletiku a cvičení se zbraní. V Athénách byla výchova harmoničtější, dbala na rovnováhu mezi tělem a duchem (kalokagathia). Při tělesných cvičeních se žáci věnovali gymnastice, hrám, zápasu, plavání. (Švec, 1996).

Rozvoj gymnastiky pokračoval především v 18. a 19. století a to různými směry. Rozdílné přístupy měli v Německu, Švédsku, Dánsku, Rakousku. Rozdíly byly v tom, že v některé zemi byl upřednostňován spíše zdravotní, kondiční či branný charakter cvičení. U nás se o rozvoj gymnastiky postaral dr. Miroslav Tyrš, který se roku 1862 zasloužil o vznik Sokola. (Jarkovská a Wálová, 1990). Nářadí, kterého využívá dnešní gymnastika, tedy i street workout, jako jsou ribstoly, lavičky, průlezky, kladiny, bedny, stoly, malé činky, pochází ze švédského léčebného tělocviku. Další nepostradatelné nářadí, a to především bradla a hrazda, se využívalo v německém tělovýchovném systému. (Švec, 1996).

Článek o street workoutu, který je zveřejněn v internetovém magazínu Ronnie.cz, uvádí, že tato pohybová aktivita patří do kalistheniky, což je cvičení s vlastní vahou těla. Jedná se především o cvičení v přírodním prostředí a kořeny má již v řecko-římské gymnastice, což se shoduje s informacemi, které jsem našel v tištěné publikaci Základní gymnastika. Street workout se začal šířit pomocí videí na internetu z Bronxu, což je chudinská čtvrť ve městě New York. Někteří obyvatelé této čtvrti neměli dostatek finančních prostředků, aby mohli navštěvovat tělocvičny a fitness centra, a proto začali využívat všech venkovních prostor, kde se dalo cvičit. Jednat se mohlo o různá lešení,

tyče, dětská hřiště, atd... Další zemí, kde se street workout výrazně rozšířil, je Ukrajina. (redakce, <http://www.ronnie.cz>, 2013)

2.3 Charakteristika street workoutu

Budu-li charakterizovat street workout, musím hledat především souvislosti a podobnosti v jiných sportech, protože tato pohybová aktivita se začala rozmáhat až v nedávné době. V této kapitole porovnám street workout s gymnastikou, a popíši, čím se liší. Jelikož se tento „sport“ začal šířit především díky internetu, který umožňuje sdílení videí, je velkým pomocníkem všem cvičencům internet, kde se dá nalézt inspirace ke cvičení, ale také cenné informace o tom, jak toto cvičení provádět. Street workout se někdy označuje také jako kalisthenika.

Odpověď na otázku, co je to street workout, můžeme nalézt na internetové stránce, která nese přímo název streetworkout.com. „*Street workout není pouze sport, je to životní styl a kreativní tělesné cvičení s vlastní hmotností, které lze provádět kdykoliv a kdekoliv*“ (<http://streetworkout.com>, 2014). Tyto řádky narážejí na to, že na street workout je již stavěno mnoho hřišť ke cvičení, která jsou přístupná skutečně kdykoliv.

Toto cvičení může podle mne vykonávat každý, kdo nemá závažné zdravotní problémy. Nicméně tato práce je zaměřena na uplatnění street workout v domech dětí a mládeže, zjišťuji tedy, jestli je možné nabízet tuto činnost právě této věkové skupině. Při jakémkoliv cvičení je nezbytně nutné dbát na biologický vývoj člověka. Křištofič (2014) říká, že u dětí 6 – 11 let je vhodné posilovat s vlastní hmotností těla pomocí gymnastické a atletické přípravy, šplhání. Nemůžeme také opomenout hravou, motivující formu cvičení. V období 11 – 13 let je vhodné rozvíjet především výbušnou sílu a svalstvo trupu. V dalším věkovém období by stále nemělo docházet k zvedání těžkých břemen. Pokud dojde k takovému zatížení, volíme 60 - 70 % maximální zátěže a nejvyšší počet opakování 10. (Křištofič, 2014). Je velmi důležité i cvičení street workoutu přizpůsobovat dané skupině a jednotlivcům podle jejich schopností, dovedností. Pokud cvičenci hledají inspiraci například na internetu, musí také pamatovat na to, že každý člověk je jiný, proto nelze uplatňovat nějaký univerzální cvičební program pro každého. Pokud je nabízen street workout dětem a mládeži, musí se brát v úvahu dané období života a rozvíjet ty motorické schopnosti, pro které je zrovna toto období senzitivní.

2.3.1 Street workout jako gymnastika

„Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.“ (Skopová a Zítka, 2006, s. 13). Podle této definice můžeme skutečně říci, že street workout patří ke gymnastice, která je technicko-estetickým sportem. Podle Skopové a Zítka (2006) má gymnastika dvě dělení. Prvním typem jsou gymnastické sporty, kam patří především sportovní gymnastika, moderní gymnastika, sportovní aerobic, atd., druhý typ jsou druhy gymnastiky skládající se ze základní gymnastiky (sem bychom zařadili cvičení street workout) a rytmické gymnastiky. Základní gymnastika vede především k udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkově ke kultivaci člověka. Základní gymnastika využívá prostného cvičení (cvičení pouze s vlastním tělem, kam patří různé pozice – vzpory, podpory, chůze, běhy, atd.), cvičení s náčiním (švihadla, medicinbaly, činky), cvičení na nářadí (kruhy, hrazda, lavičky, žebřiny), užitá cvičení (šplhání, lezení), akrobatická cvičení (rovnovážná cvičení, odrazová a rotační příprava), následující dvě uváděné složky se street workoutu již netýkají a jsou to pořadová cvičení a cvičení s hudbou.

Knihy Gymnastika pro moderní ženu člení gymnastiku do tří skupin a to: všeobecně rozvíjející, zdravotní a kondiční gymnastika, aplikovaná gymnastika a gymnastika s výrazně estetickým, výkonnostním a soutěžním zaměřením. Podle tohoto členění bychom mohli street workout zařadit do prvních dvou skupin gymnastiky. (Jarkovská a Wálová, 1990).

Přijde mi vhodné, abych porovnal street workout se sportovní gymnastikou, která je olympijským sportem a prostřednictvím videí či fotografií na internetu si můžeme všimnout podobností. *„Ve sportovní gymnastice jde především o rozvoj síly dynamické a výbušné, ale nesmíme však zapomínat ani na sílu statickou a s ní související cvičení především pro zpevnění těla.“* (Pavlík, 1999, s. 9). Při pozorování cvičence během cvičení street workoutu je jasné, že toto cvičení se neobejde bez nadprůměrné celkové silové připravenosti. Proto uvádím na začátku tohoto odstavce větu z publikace pana Pavlíka o sportovní gymnastice. Tyto dvě pohybové aktivity, které se od sebe separují, mají mnoho společného. V první řadě to je již uváděná síla, a v druhé řadě to je cvičení především s vlastní vahou těla. Základními prvky street workoutu jsou cvičení shybů, kliků, dřepů, sklapovaček, ale patří sem i jiné obtížnější cviky, jako jsou stoje na rukou

tahem, absolutní shyby, atd... Zalistujeme-li knihami o sportovní gymnastice, zjistíme, že krom těchto uváděných cviků má sportovní gymnastika nespočet jiných cviků založených na zcela jiných principech, než jsou tyto vyloženě silové cviky. A právě v tomto se tyto dva sporty liší. Jak uvádí The Street workout magazine je street workout založen především na vedeném pohybu a korektním provedení cviků. Dále zahraniční magazín uvádí, že by se nemělo jednat o cvičení z donucení a přes únavu (<http://www.workout-mag.com>, 2013).

2.3.2 Street workout a jeho rozšíření pomocí médií

Street workout se začal šířit po internetu a sociálních sítích. Životní styl současného člověka je významně ovlivněn hromadnými sdělovacími prostředky. *„Využívání masmédií je neoddelitelnou součástí života člověka v práci i ve volném čase. Volný čas lidí je převážně tráven s médii a vedle přímých mediálních aktivit jsou i další činnosti člověka spojeny s médii.“* (Sak, Saková, 2004, s. 89). Z tohoto odstavce citovaného z knihy Mládež na křižovatce vyplývá, že média jsou všude okolo nás a právě díky nim se dostal street workout do povědomí řady lidí. Hromadné sdělovací prostředky, tedy masmédiá, dělí Musil (2010) na tisková a elektronická. K šíření street workoutu bylo využito elektronických médií a to internetu na serveru YouTube, což je zdroj zábavy, ale také nejrozsáhlejší zdroj on-line informací. Jirák a Köpplová v publikaci Sociální a mediální komunikace popisují základní charakteristické rysy médií, které pomohly této „gymnastice“, aby se nezadržitelně šířila z amerického Bronxu do světa.

- *„Díky technickým, organizačním a distribučním možnostem jsou masová média potencionálně dostupná neomezenému množství uživatelů (tedy cvičenců) a využívána jejich velkým počtem.*
- *Nabízejí uživatelům obsahy, které mohou být z různých důvodů pro ně použitelné (v případě cvičení street workoutu by to mohly být různé návody, tipy a inspirace ke cvičení).*
- *Obsahy médií jsou nabízeny průběžně, pravidelně a na zájmu a potřebách uživatelů závisí samotná existence těchto forem komunikace“.* (Jirák, Köpplová, 2009 s. 21).

Výše popisovaná neomezenost internetu sdílet nejrůznější videa a fotografie pomáhá mnoha lidem ve cvičení, protože díky tomu mohou získat jistou chuť a inspiraci ke

cvičení. Díky sociálním sítím spolu lidé, kteří propadli street workoutu, komunikují a domlouvají se na hromadných setkáních či soutěžích.

2.3.3 Street workout v ČR

Předchozí kapitola popsala, jakým způsobem se street workout šíří mezi lidmi a v této popíši, kdo stojí za rozšířením tohoto cvičení v České republice. Již dříve v televizi proběhla reportáž, která se zabývala skupinami zvanými „Seberevolta“. Jedná se o cvičební skupiny, které vyznávají cvičení street workoutu a zároveň se snaží o zdravý životní styl. (<http://www.ronnie.cz>, 2013). Seberevolta je také název obecně prospěšné společnosti, kterou založil Marek Kaleta. Jedná se o společnost, jejímž cílem je zajišťovat podporu a budování venkovních hřišť, zajišťování kulturních a sportovních akcí pro veřejnost. Dále pořádá různé semináře. (<http://www.rejstrik-firem.kurzy.cz>, 2014). V České republice se již koná oficiální soutěž Street Workout Battle, kde se závodí ve volných sestavách na hrazdě a na bradlech. Každý závodník má minutu a půl na to, aby předvedl co nejvíce silových prvků na sebe navazujících. Poté následuje část soutěže, kde závodníci poměřují síly ve cvičení s přidaným závažím. Účastníci jsou rozděleni dle váhových kategorií. (Žemberyová, <http://www.ronnie.cz>, 2013). Dále jsou při otevírání nově postavených tělocvičen pořádány místní cvičební skupinou exhibice.

2.3.4 Street workout v zahraničí

Videa šířící se na internetu inspirovala mnoho lidí po celém světě, kteří našli zalíbení v tomto druhu cvičení. Jako největší světová ikona tohoto sportu, lidmi bezesporu vnímaná, je muž z New Yorku, který je mezinárodně známý jako Hannibal for King. Jeho videa ovlivnila většinu takto trénující populace. Řadu lidí jeho výkony fascinovaly a postupně přibývalo těch, kteří zkoušeli trénovat stejným způsobem. (redakce, <http://www.ronnie.cz>, 2013). Tento citovaný odstavec z internetového magazínu ronnie.cz zachycuje oblast, kde se street workout začal nejvíce šířit do společnosti. V Americe je již mnoho skupin, které cvičí tímto způsobem. Hannibal for King dokonce vydal DVD o tom, jak trénovat. Dnes již není výjimkou ani pořádání soutěží v celosvětovém měřítku. Na internetu je možné nalézt jak internetový časopis Street workout – The street workout magazine, tak i trailer dokumentárního filmu o street workoutu. V tomto časopise je uveden i startovací program pro začátečníky, kteří mají zájem o toto cvičení.

2.4 Prostory vhodné ke cvičení street workoutu

Míst, kde mohou zastánci tohoto cvičení cvičit, je skutečně mnoho, ale ne vždy je to v souladu s názory ostatních obyvatel. Pro popsání hřiště využiji jisté podobnosti se sportovní gymnastikou, kterou jsem popsal v předchozí kapitole. Popíši tedy jednotlivá nářadí, jež toto cvičení využívá, a poté uvedu přímo specializovaná hřiště. V lokalitách, kde se nenachází žádné takové hřiště, často cvičenci využívají klasických dětských hřišť, kde jsou k dispozici buď vodorovné či svislé tyče, nebo různé prolézačky.

2.4.1 Nářadí, kterého využívá street workout

V této kapitole uvedu základní nářadí, jež street workout využívá, u jednotlivých nářadí popíši jeho specifikum, popřípadě to, čím se můžeš lišit od gymnastického nářadí.

Žebřiny a žebřík - toto nářadí nalezneme v téměř každé tělocvičně a různé obměny žebřin se vyskytují také na venkovních hřištích, i když spíše v podobě kolmého žebříku. Tělocvičná žebřina (ribstol), je dřevěná konstrukce uchycená ke stěně. Zpravidla se skládá z 18 příček (Skopová, Zítka, 2006). „*Cvičení na žebřinách má tu přednost, že umožňuje jednotlivé cviky přesně zaměřit na určitou izolovanou oblast a přitom přesně odstupňovat jejich účinek (příčky umožňují úchop v potřebné výšce)*“ (Kos, Žižka, 1986, s. 212). Při cvičení na žebřinách využíváme především vlastní váhy. Žebříky mohou být svislé, kolmé nebo šikmé. Na rozdíl od ribstolů umožňují ručkování a lezení ve více variantách.

Kruhy - skládají se ze dvou popruhů a dvou kruhů ve stejné výši. Pavlík (1999) uvádí, že cvičení na kruzích má odlišný charakter než cvičení na pevných nářadích jako jsou bradla či hrazda, protože se jedná o nářadí, které nemá stabilní konstrukci. Kruhy se často na veřejných hřištích pro street workout nenacházejí z důvodu, že by bylo snadné je odcizit. Často tedy bývá toto nářadí nahrazeno cvičenci různě improvizovaně vyrobenými kruhy, či pouze popruhy s madly. Kruhy bývají cvičenci street workoutu vyhledávány především pro jejich nestabilitu a silovou náročnost při cvičení.

Hrazda - je samostatná kovová žerd' ve vodorovné poloze. V dnešní době platí ve sportovní gymnastice, že hrazda slouží pouze ke cvičení švihových cviků, nikoliv vedených či silových. (Pavlík a kolektiv, 1999). Z tohoto souvětí opět vyplývá, že ačkoliv se jedná o stejný název nářadí, bude ho street workout využívat jiným způsobem. V tomto cvičení hrazda naopak slouží především k silovým a statickým

cvikům, proto může být pevná a nepružná. Často se ve street workoutu využívá tzv. víceúrovňových hrazd, to znamená, že se nachází více hrazd nad sebou a to většinou v šikmé poloze.

Bradla - Pavlík (1999) uvádí, že bradla jsou nejstarší tělocvičné nářadí, skládající se ze dvou paralelních žerdí. Street workout a mužská sportovní gymnastika využívá bradel o stejné výši žerdí. Bradla umožňují cvičit cviky statické, švihové, ale i vedené. Toto nářadí může dále sloužit i k různému ručkování, přelézání. Gymnastika využívá bradel, která mají kovovou konstrukci s dřevěnými žerděmi (Pavlík a kolektiv, 1999)., ale street workout mívá bradla buď celokovová i s kovovými žerděmi, nebo s dřevěnou konstrukcí, nicméně žerdě jsou téměř vždy kovové. I kvůli odlišné stavbě slouží bradla v této pohybové aktivitě spíše k posilování, než ke cvičení sestav jako ve sportovní gymnastice. Často se využívají i tzv. stálky, což jsou v podstatě zmenšená bradla sloužící k nácvičku stoje na ruce a jiných cviků, které je bezpečnější provádět těsně nad zemí.

2.4.2 Hřiště

„Do sítě tradičních zařízení pro pohybové aktivity patří sportovní hřiště, víceúčelové i specializované tělocvičny, koupaliště a bazény, atd...“ (Hofbauer, 2008, s. 166). Pro účely street workoutu nás budou zajímat především sportovní hřiště a tělocvičny.

Podíváme-li se na hřiště, které je přímo určené pro street workout, nalezneme vzdálenou podobnost popisovanému vybranému nářadí, kterým jsou vybaveny gymnastické tělocvičny. Bradla a hrazda jako gymnastické nářadí jsou vyrobeny tak, aby byly pružné, tudíž se při cvičení pod vahou cvičence prohýbají. Zatímco ve street workoutu je vše pevné a vyrobené z jiných materiálů. Kruhy se využívají velmi omezeně a na hřištích zpravidla k dispozici nebývají. Žebřiny a různé žebříky tvoří většinou „kostru“ celého hřiště. Parky na street workout bývají často stavěny jako celek, takže všechna uvedená nářadí jsou zakomponována do sebe a navzájem propojena. Dnes je již více společností, které taková hřiště staví. Někdy se jedná o hřiště postavené z přírodních materiálů, jindy je cvičiště celokovové. Podklady také bývají různé, ale nejčastěji se můžeme setkat buď s kůrou, či s gumovým povrchem podobným tartanu na atletických stadionech.

Pro upřesnění, jak může takové hřiště na street workout vypadat, popíši hřiště, které bylo nedávno oficiálně otevřeno v Chrudimi (viz. příloha, obr. 1 a 2), tedy ve městě, kde sám cvičím. Poté popíši klasickou tělocvičnu, která bývá často na základních školách a uvedu klady a zápory pro cvičení street workoutu. Chrudimský park postavila společnost Revolution 13. Toto hřiště je postavené na povrchu, který se podobá tartanu, a to o ploše přibližně 10 x 10 metrů. V nabídce této společnosti se jedná o hřiště střední velikosti. Všechny prvky jsou celokovové a jsou navzájem propojené, vytvářejí tak určitou „posilovací klec“. Nalezneme tu celkem dvojce bradla o výšce přibližně k loktům průměrně vysokého člověka. Na bradla navazuje soustava dvou naproti sobě ležících hrazd, jedna z nich je níž a druhá hrazda je přibližně metr a půl nad zemí. Pomyslné centrum hřiště je tvořeno dvěma čtverci z hrazd, na které navazuje víceúrovňová hrazda skládající se z pěti příček. Poslední, z čeho je cvičiště složeno, je vodorovný žebřík určený k ručkování podepřený svislým žebříkem. Dále tu nalezneme různé doplňky jako je posilovací šikmá lavice, stálky a systém sloužící k zavěšení kruhů.

Velikou výhodou takových hřišť je, že zde může cvičit více osob, aniž by se navzájem omezovaly, protože je zde dostatek hrazd. Dalším kladem může být skutečně mnoho možností ke cvičení a téměř nic nemůže nikoho limitovat. Nemůžeme ani zapomenout na fakt, že se jedná o cvičení venku a je zde i možnost sociálního kontaktu s ostatními lidmi.

Jistou nevýhodou může být, že povrch má pouze malou gumovou vrstvu a v případě pádu dopadáme v podstatě na tvrdý povrch. Další zápor je přítomnost malých dětí, kterým hrozí úraz, pokud si jich cvičenci nevšimnou. Poslední a velkou nevýhodou je určitá závislost na počasí.

2.4.3 Tělocvična

Cvičenci street workoutu mohou především v zimních měsících využívat cvičení v tělocvičnách, často se dostanou především do tělocvičen, které patří k místním základním či středním školám. Uvedeme si, jaké náradí a náčiní tělocvičny obsahují, zpravidla se jedná o náradí, které využívá sportovní gymnastika, proto se vybavení tělocvičen od hřiště na street workout výrazně liší.

Podle Neumana (2001) patří do běžného vybavení tělocvičen můstek, trampolínka, koza, kůň, bedna, hrazda, kladina, bradla, kruhy, tyče na šplh, lana na šplh, žebřiny,

žebříky a lavičky. Zároveň uvádí, že kromě bradel a žebříků, je zbývající nářadí přítomno ve většině tělocvičen základních a středních škol. Mezi další nářadí patří sítě, lezecké stěny, šplhadla, dvojhrazdí a naposledy žíněny, kterých ale street workout při venkovním cvičení nemá možnost využívat. (Neuman, 2001). Při pohledu na výčet vybavení tělocvičny je zjevné, že tělocvična může nahradit venkovní specializovaná hřiště. Tělocvičny zároveň mohou obsahovat náčiní, jako jsou gymnastické tyče, medicinbaly, velké míče, plastové kužele (Neuman, 2001), které mohou tvořit doplněk pro posilovací cvičení typu street workout.

Jistou výhodou tělocvičen je bezpochyby možnost využití za každého počasí, ale na druhé straně může být problém se v nabitém programu sportovních klubů a zájmových kroužků do rozvrhu daných tělocvičen dostat. Mezi další výhody patří bezpečnost, můžeme při cvičení využívat žíněnek, což „*je nářadí, bez něhož bychom nemohli provádět celou řadu cvičení a her.*“ (Neuman, 2001, s. 46). V tělocvičnách většinou nalezneme mnoho typů žíněnek, popřípadě dučen.

3 Motorické schopnosti

Zaměřím se na vysvětlení a rozdělení motorických schopností a částečně se dotknu i pohybových dovedností. Vycházet budu z charakteru cvičení street workoutu, na základě odborných publikací uvedu, co tato pohybová aktivita rozvíjí.

Publikace Sportovní trénink uvádí definici pohybových (motorických) schopností takto: *Motorické schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují.* (Perič, Dovalil, 2010, s. 16). Kniha Motorické schopnosti rozlišuje dovednosti a schopnosti následovně. Schopnosti jsou částečně geneticky podmíněné, zatímco dovednosti musí být získané učením. Množství schopností, které můžeme rozvíjet je omezené, zatímco dovedností se můžeme naučit neomezeně mnoho. (Měkota, 2005). Z první uvedené definice vyplývá, že lidé disponují různými předpoklady, díky kterým mohou uskutečňovat nejrůznější pohybové činnosti. Zřejmým faktem tedy je, že každý člověk bude směřován jiným směrem a bude v daných činnostech různě úspěšný. Osvojení dovedností je také závislé na několika schopnostech, kterými člověk oplývá. (Měkota, 2005). Podíváme-li se na uvedené informace z pohledu videí, fotografií ze cvičení street workoutu, bude nám jasné, že jedinci oplývající především silovými schopnostmi, budou v této aktivitě vynikat, zatímco jiní daných cviků nemusí dosáhnout vůbec.

„Všeobecně je akceptováno rozdělení schopností na kondiční a koordinační. Kondiční pohybové schopnosti – silové, rychlostní a vytrvalostní, koordinační – všeobecné a speciální“ (Perič, Dovalil, 2010, s. 17). Zaměřím se především na silové schopnosti a ostatní uvedu pouze v krátkosti, protože se street workoutu nedotýkají zcela bezprostředně.

3.1 Kondiční schopnosti

3.1.1 Silové schopnosti

„Silové schopnosti jsou definovány jako schopnosti překonávat či udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí (stah svalů)“ (Perič, Dovalil, 2010, s. 79), překonávat můžeme odpor náčiní či nářadí - vzpěrači, či odpor vlastního těla - gymnasté, odpor soupeře – úpolové sporty, odpor prostředí – plavci, posledním typem odporu může být aktivní odpor soupeře – hokej. (Perič, Dovalil, 2010). Ve street workoutu se jedná především

o odpor vlastního těla, nebo kombinace odporu náčiní a vlastního těla při použití externí zátěže.

Sílu dělíme na statickou, kdy nevykonáváme viditelný pohyb, ale udržujeme danou pozici těla a sílu dynamickou, při které je jasně viditelný rychlý nebo zrychlený pohyb těla. Street workout využívá obou typů síly přibližně ve vyrovnaném poměru. Další dělení síly je:

- Maximální síla – největší síla, kterou člověk dokáže vyvinout při maximální zátěži (zpravidla jedno opakování), např. shyb na hrazdě se zátěží. (Novosad, 2005, s. 119).
- Relativní – „*maximální síla, kterou může jedinec dosáhnout vzhledem ke své hmotnosti*“ (Novosad, 2005, s. 119), např. počet shybů na hrazdě.
- Výbušná – maximální zrychlení, např. odraz při skoku.
- Rychlá – zrychlený opakovaný pohyb, např. co nejrychleji vykonané shyby za sebou.
- Vytrvalostní – pohyb vykonávaný s nevelkou zátěží a stálou rychlostí, např. silniční cyklistika. (Perič, Dovalil, 2010).

Při cvičení street workoutu se můžeme setkat v různých variacích s rozvojem všech druhů uvedených sil, ale záleží na vědomostech a zkušenostech cvičence, jak dokáže při cvičení a plánování svého cvičení svou sílu rozvíjet. Proto je více než vhodná pomoc osoby, která se v této oblasti vědění orientuje.

3.1.2 Další motorické schopnosti

Dalším motorickým schopnostem se budu věnovat pouze okrajově, uvedu definici a příklad.

- Rychlostní schopnosti – jsou schopnosti vyvíjet činnost s maximální intenzitou v krátkém časovém úseku. Příkladem využití rychlostních schopností může být sprint na 100 m.
- Vytrvalostní schopnosti – schopnost člověka vykonávat pohybovou činnost po dlouhou dobu s nižší intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou potřebnou dobu co nejvyšší možnou intenzitou. (Perič, Dovalil, 2010).

Při street workoutu se můžeme setkat i s rozvojem těchto pohybových schopností, ale jejich rozvoj není tak v popředí zájmu jako právě cvičení silových cviků se zátěží, či silové výdrže v nejrůznějších pozicích.

3.2 Koordinační schopnosti

„Koordinační schopnosti jsou podmíněny procesy řízení a regulace pohybových činností.“ (Měkota, 2005, s. 57). Publikace Sportovní trénink uvádí, že: *„koordinaci chápeme jako vnitřní řízení pohybu a vnějším projevem je obratnost.“* (Perič, Dovalil, 2010, s. 117). Můžeme tedy říci, že koordinace je schopnost vykonávat přesné a řízené pohyby. Koordinační schopnosti dělíme na všeobecné a speciální. Všeobecné koordinační schopnosti jsou schopnosti provádět mnoho pohybových činností bez specializace na daný sport. Tuto schopnost můžeme rozvíjet pomocí různých sportovních disciplín a her, jedná se o všestrannost, která později umožňuje rychlejší učení se novým pohybům. Speciální koordinace souvisí již s určitým sportem, precizností, bezchybností, rychlostí provádění činností ve sportu, kterému se člověk věnuje. (Perič, Dovalil, 2010).

- Spojování pohybů – jedná se o navázání již dříve získaných pohybových dovedností na sebe.
- Orientace – vnímání prostoru, času, svých pohybů, pohybů soupeře. Rozlišení pohybu a polohy jednotlivých částí těla – zaujímání přesné polohy těla či vykonání přesného pohybu podle toho co vidíme (střelba na koš).
- Přizpůsobování – jednání člověka ve měnících se podmínkách a stálé uplatňování dané dovednosti v nich.
- Reakce – má vztah k zahájení pohybu v pravý čas.
- Rovnováha – udržování těla v daných pozicích.
- Rytmická schopnost – každá sportovní činnost má svůj rytmus buď stálý (běh) nebo proměnlivý (gymnastika, sjezdové lyžování). Rytmus pomáhá ulehčovat provedení pohybu.
- Učenlivost – vyznačuje se kvalitou a rychlostí učení se nových dovedností. (Perič, Dovalil, 2010)

I ve street workoutu hraje důležitou roli právě koordinace. Jednotlivé silové „triky“ se napojují na sebe, cvičenci se různě přetáčejí, musí v určité pozici najít rovnováhu

a vydržet v ní (stoje na rukou). Rytmus se uplatní třeba při cvičení maximálního počtu shybů.

4 Street workout v nabídce volnočasových aktivit

4.1 Cíl praktické části

Hlavním cílem praktické části je zjistit, zda je pohybová aktivita street workout uplatnitelná v zařízeních pro trávení volného času a je možné ji zařadit do jejich nabídky volnočasových aktivit. Dílčím cílem práce je zjistit, jaké faktory mohou ovlivnit případné zařazení street workoutu do nabídky činností.

V teoretické části charakterizuji street workout jako pohybovou aktivitu, která je podle mne vhodná jako prostředek zvyšování kondice, především tedy silových a koordinačních schopností. Podle mého názoru je vhodným a všestranným sportem sportovní gymnastika, která ale stejně jako street workout do velké míry opomíjí rozvoj vytrvalostních schopností. Z vlastní zkušenosti se sportovní gymnastikou vím, jak je náročné s tímto sportem začínat sám bez vedení. Myslím si, že je nutné, aby sportovní gymnastiku vedla kvalifikovaná, zkušená osoba, protože je velmi nebezpečné učit se jednotlivé prvky bez odborného dohledu. Street workout je z mého pohledu velmi zjednodušená a široké veřejnosti přizpůsobená sportovní gymnastika, se kterou je obtížné se v dnešní době setkat. Tato přesvědčení mne vedla k realizaci výzkumu, zda je možné zájemcům o kondiční cvičení tento prostředek zvyšování kondice veřejně nabízet.

4.2 Metodologie

Jako výzkumný vzorek jsem si vybral ředitele domů dětí a mládeže. Domy dětí a mládeže byly zvoleny, protože podle Pávkové a kol. (2001) jsou to střediska trávení volného času zaměřená do více oblastí činností. Z tohoto důvodu by mohla být větší možnost street workout zařadit do jejich nabídky aktivit, protože DDM mají již klientelu na jiných zájmových činnostech. Jak uvádím v kapitole 1.3, existují již občanská sdružení zabývající se aktivitou street workout, i komerční fitness centra, která nabízejí placené hodiny tohoto cvičení. Myslím si ale, že pro děti a mládež je v podstatě nereálné, aby se standardně mohly stát součástí občanského sdružení, nebo mohly navštěvovat hromadné placené lekce, když tato klientela vyžaduje jiný přístup ke cvičení než dospělí. Podle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (2013-2015) za

rok 2012-2013 byl počet středisek volného času na území České republiky 310 a počet členů 268,4 tisíc účastníků. Tento fakt mi napověděl, že domy dětí a mládeže jsou skutečně rozšířené a díky tomu by mohla být šance zařazení street workoutu do nabídky zájmových činností jejich prostřednictvím.

Výběru konkrétních ředitelů domů dětí a mládeže předcházela analýza webových stránek domů dětí a mládeže v Pardubickém kraji. Zjišťoval jsem, jaké DDM mají již v nabídce zařazenou pohybovou aktivitu street workout. Jako zástupce domů dětí a mládeže, kde již street workout nabízejí, byl vybrán Dům dětí a mládeže Letovice. DDM BETA Pardubice byl vybrán z důvodu, že jsou zaměřeni na taneční kroužky, které provozují na republikové úrovni a využívají také gymnastické přípravy. Z tohoto důvodu jsem předpokládal, že by mohli mít vztah k podobným kondičním cvičením. DDM Chrudim je zaměřen všestranně, ale jejich nabídka zájmových činností je také zaměřena do velké míry tělovýchovným a sportovním směrem. V tomto městě také bylo nedávno zřízeno specializované hřiště na cvičení street workoutu. Poslední vzorek DDM Heřmanův Městec byl vybrán na doporučení ředitelky DDM Chrudim z důvodu velké otevřenosti k novým aktivitám.

Ke zkoumání uplatnění pohybové aktivity street workout jsem zvolil kvalitativní výzkum. Hendl (2005) uvádí, že hlavním úkolem výzkumníka v rámci kvalitativního výzkumu je objasnit, jak lidé chápou, co se zrovna děje, jak situace řeší. Cílem tedy je získat podrobný popis situace a zkoumaného jevu. Kvalitativní výzkum nám umožňuje zkoumat náš záměr výzkumu v přirozených podmínkách a se všemi souvislostmi. Cílem výzkumu je zjistit, zda je street workout uplatnitelný v nabídkách zájmových činností. Z tohoto důvodu je nutné zjistit co nejvíce informací od výzkumného vzorku, v mém případě tedy ředitelů domů dětí a mládeže, abych odhalil faktory ovlivňující zařazení této aktivity do nabídky. V teoretické části v kapitole 1.4 uvádím podle Macka faktory ovlivňující zařazování a provozování aktivit. Můj výzkum tedy objasní, do jaké míry tyto stanovené podmínky ovlivňují nabízení street workoutu.

Jako výzkumný design byla zvolena případová studie. Podle Hendla (2005) jde u případové studie o sběr velkého množství informací od jednoho či více subjektů. Je potřeba postihnout možnosti uplatnění pohybové aktivity street workout a to mi umožní právě případová studie, která poskytuje podrobné porozumění danému případu. Domy

děti a mládeže jsou organizace, ve kterých by mohl street workout najít uplatnění, proto se bude jednat o studium organizací a institucí.

Zvolil jsem strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. Hendl (2005) uvádí, že takto vedený rozhovor se používá, pokud potřebujeme docílit toho, aby se výpovědi od jednotlivých respondentů příliš nelišily a dotazování tak neodbíhali od tématu. Potřebuji zjistit, co podmiňuje případné zařazení pohybové aktivity street workout do nabídky zájmových činností domů dětí a mládeže. Ptám se tedy konkrétními otázkami, aby mi byly zodpovězeny stejné otázky všemi respondenty. Další důvod, proč byl zvolen tento typ rozhovoru je, že rozhovory nebudu opakovat. Případně by bylo zajímavé dalším výzkumem zjišťovat, zda dotazování ředitelé postupem času street workout zařadili do své nabídky zájmových činností, co je k tomu vedlo a jak se jim to podařilo. Rozhovor se skládá celkem ze tří částí, tyto části jsou tvořeny vždy pěti otázkami. Předpokládaná doba rozhovoru je přibližně dvacet minut. První část rozhovoru je zaměřena na systém zařazování nových trendů trávení volného času. V této části předpokládám zjištění, jak jednotlivá DDM objevují novinky, jak jsou ochotni je nabízet a na kom závisí toto objevení a případné zařazení. Druhá část se zaměřuje na vnímání nových aktivit a zaměření daného DDM. V tomto bloku také zjišťuji postoj ředitele domu dětí a mládeže k představené aktivitě street workout. Poslední blok je orientován na faktory, které by mohly ovlivnit zařazení a provozování pohybové aktivity street workout.

Hlavní výzkumná otázka

Co podmiňuje uplatnění pohybové aktivity street workout v zařízení pro trávení volného času?

Dílčí výzkumné otázky

Jaký má daný dům dětí a mládeže systém pro zařazování nových aktivit?

Jak se staví jednotlivé domy dětí a mládeže k novým aktivitám?

Jaké faktory ovlivňují zařazení nové aktivity?

4.3 Analýza dat

Na začátku této kapitoly uvedu základní charakteristiky zkoumaných domů dětí a mládeže. Uvedu také velikost daných DDM podle počtu účastníků pravidelných

zájmových činností. Popíší průběhy jednotlivých rozhovorů, protože si myslím, že podmínky, ve kterých rozhovory probíhaly, mohou ovlivnit výpovědi dotazovaných. Poté následuje analýza a interpretace dat v kontextu se základními informacemi dotazovaných zařízení pro trávení volného času. Přepisování rozhovorů proběhlo podle Hendla (2005) selektivním protokolem. Do přepisu byly tedy zahrnuty konkrétní informace týkající se určitých věcí. Analýza dat proběhne formou kódování s následným ucelením dat v souvislostech.

DDM BETA Pardubice

Dům dětí a mládeže BETA Pardubice je příspěvková organizace s financováním z více zdrojů a zřizovatelem je město Pardubice. Činnost DDM je provozována především v prostorách budovy. Počet účastníků pravidelných zájmových činností činil k datu 31. 12. 2012 1574 klientů. (Přehled činnosti DDM BETA v číslech, 2012 – 2013) Tato organizace nevlastní tělocvičnu, a proto je odkázána na pronájem sportovišť místních základních a středních škol. Při analýze webových stránek jsem zjistil, že toto zařízení je v tělovýchovné oblasti zaměřeno především tanečním směrem. Taneční kroužky DDM BETA mají i mistrovské republikové úspěchy. Co se týče ostatních tělovýchovných a sportovních činností jsou nabízeny především: vodáctví, basketbal, stolní tenis, orientační běh. (ŠVP DDM BETA PCE, 2011 – 2014).

DDM Ježkovka Heřmanův Městec

Dům dětí a mládeže Heřmanův Městec byl zřízen obcí. Počet účastníků pravidelné zájmové činnosti se mi nepodařilo zjistit, ale toto DDM se nachází v nejmenší obci ze všech uvedených DDM. Tento fakt tedy může napovědět, že počet klientů bude podobný jako u DDM Letovice, či nižší. Stejně jako ostatní uvedené domy dětí a mládeže, nemá DDM Heřmanův Městec vlastní tělocvičnu, ale vlastní menší sportovní areál přímo u budovy, který by se dal využít pro cvičení street workoutu. Mají domluvenou spolupráci s místním sokolem, jehož prostor využívají. K nabízeným novějším pohybovým aktivitám patří např. airsoft, street dance. K dalším sportovním a tělovýchovným činnostem patří kickbox, florbal, míčové hry. (www.jezkovka.cz, 2015).

DDM Chrudim

DDM Chrudim je příspěvková organizace zřizována městem Chrudim. Jedná se o menší DDM, než je DDM BETA Pardubice. Počet účastníků pravidelné zájmové činnosti je 663 členů, z toho 456 klientů patří pod sportovní oddělení. Toto zařízení nevlastní sportoviště, využívá tedy pronájmů místních tělocvičen a bazénu. Tělovýchovná a sportovní činnost není vyhraněná, ale lehce převládají plavecké kroužky. Tento dům dětí a mládeže nabízí také kroužky jako street dance, zumba, digitální foto. Street dance je dokonce nabízen ve třech kroužcích podle úrovně klientů. Napovídá mi to tedy, že se DDM Chrudim podařilo již uplatnit moderní pohybovou aktivitu v nabídce zájmových činností. (Hodnotící zpráva DDM Chrudim, 2014)

DDM Letovice

DDM Letovice je zřizován Jihomoravským krajem. Celkový počet účastníků pravidelné zájmové činnosti je přibližně 500. K činnosti využívají prostor budovy, kde jsou ochotni improvizovaně nabízet i tělovýchovné činnosti, protože jsou také odkázáni na pronájem místní tělocvičny základní školy. Nabídka zájmových činností je velmi pestrá a obsahuje mnoho novinek např. airsoft, geocaching, rugby, street workout, Hands – up, robotický kroužek. Nechybí ani tradiční zájmové činnosti jako atletika, plavání, stolní tenis. Toto DDM nabízí i pestrou nabídku v oblasti bojových sportů. (www.ddmletovice.cz, 2015).

Rozhovory

Rozhovory jsem vedl s řediteli těchto čtyř domů dětí a mládeže. Rozhovor s DDM Heřmanův Městec a BETA Pardubice byl proveden na základě doporučení paní ředitelky DDM Chrudim. Paní ředitelce jsem vysvětlil záměr svého výzkumu a ta mi poté doporučila ostatní ředitele.

První rozhovor byl uskutečněn s paní ředitelkou DDM BETA Pardubice. Jednalo se o zcela první rozhovor a nevěděl jsem, jak se takové rozhovory vedou. Již od položení první otázky bylo jasné, že tato ředitelka směřuje jiným směrem a to především směrem tanečním a uměleckým, obával jsem se tedy, že nebude mít náladu bavit se o pohybové aktivitě street workout. Z rozhovoru mi vyplývaly negativní zkušenosti se zaváděním novinek, jako příklad mi bylo uvedeno neúspěšné zavedení podvodního rugby

a skateboardu. U skateboardu to bylo nenalezení náhrady za původního instruktora, u podvodního rugby se nenaplnila kapacita. Dále mi paní ředitelka sdělila, že z důvodu naplnění kapacity DDM cíleně nevyhledávají nové externisty a zájmové činnosti.

Druhý rozhovor mi poskytla paní ředitelka DDM Heřmanův Městec. Do poslední chvíle jsem váhal, zda toto DDM navštívit, protože odpověď na mou žádnou přišla se značným zpožděním a omluvou kvůli velké časové zaneprázdněnosti. Paní ředitelka si nakonec našla skulinku mezi vlastním studiem a prací ředitelky. Tento rozhovor proběhl velmi rychle a poměrně stručně. Dotazovaná zmiňovala nevýhodné umístění budovy v malé obci. Často docházelo k řešení tématu bezpečnosti a postoji společnosti malé obce k ryze novým aktivitám. Paní ředitelky DDM Chrudim a DDM Heřmanův Městec také uvedly, že od 1. 1. 2015 musí mít externí pedagogové absolvováno čtyřiceti hodinové pedagogické minimum. Z tohoto důvodu je těžké najít sportovně nadšeného člověka s pedagogickým vzděláním. Dům dětí a mládeže Heřmanův Městec je ochotný otevírat nový kroužek i s minimem klientů a počkat, zda se do roka nenaplní. Je to z důvodu, že trvá, než si společnost všimne nabízené novinky.

Předposledním rozhovor byl veden s paní ředitelkou DDM Chrudim. V tomto DDM jsem vykonával odbornou praxi, věděl jsem tedy, že tato paní ředitelka je především sportovně zaměřená, proto jsem využil jejích doporučení a také u ní rozhovor realizoval. Do celého rozhovoru se promítalo pedagogické minimum nutné také pro externí pedagogy. Zatímco paní ředitelka DDM BETA vyloučila využívání veřejných městských prostor pro sportovní činnost, ředitelka DDM Chrudim tomu byla nakloněna. Říkala, že schopný pedagog dokáže při přeplněném sportovišti veřejností, improvizovat a poradí si tak, aby činnost proběhla, ale jiným způsobem. Také projevila obavy ohledně bezpečnosti. U výpovědi této paní ředitelky došlo i k druhému rozporu s výpovědí paní ředitelky DDM BETA. Pardubická paní ředitelka má zkušenost, že děti a mládež nemají již takový zájem provozovat tělovýchovné a sportovní činnosti, zatímco ředitelka DDM Chrudim mne ujišťovala, že děti a mládež společně s rodiči jdou sportování naproti.

Poslední rozhovor jsem uskutečnil v DDM Letovice. Tento rozhovor proběhl po velmi hektické domluvě, kdy dotazovaný měl vážné osobní potíže a rozhovor byl dvakrát odložen a úspěšně proběhl až napotřetí. Velmi si tedy vážím toho, že nakonec rozhovor uskutečněn byl. Časová tíseň neumožnila podrobné odpovídání na otázky. Celý

rozhovor probíhal v souvislosti s nadšeným mladým šestnáctiletým hochem, který pod dozorem street workout vede. Paní ředitelka mne odkázala na pedagoga volného času, se kterým rozhovor proběhl. Často byla v rozhovoru zmiňována důležitost nadšení a hledání řešení, jak dané aktivity provozovat a nabízet. Tento pedagog volného času vždy dohlíží na mladého vedoucí kroužku street workout. DDM Letovice je dle všeho velmi otevřená novým aktivitám.

4.3.1 Kódování

Hendl (2005) uvádí dva základní způsoby analýzy dat případové studie, a to postupování více holisticky nebo kódováním. Analýza pomocí kódování je: „*Systematické prohledávání dat s cílem nalézt pravidelnost a klasifikovat jejich jednotlivé části.*“ (Hendl, 2005, s. 226). Dále člení kódování na tři druhy – otevřené, axiální a selektivní. Říká, že na začátku analýzy se využívá kódování otevřeného, na závěru analýzy se data zpracovávají selektivním kódováním. Otevřené kódování pojmenovává základní témata v textu. V této fázi se vytváří seznam kódů a v další fázi se podrobují další analýze. Axiální kódování slouží k odhalování vztahů mezi různými kategoriemi stanovenými v otevřeném kódování. Dochází k uvažování o podmínkách, příčinách a důsledcích zjištěných informací a takto se propojují jednotlivé kategorie. Při selektivním kódování dochází k integrování témat a kategorií. (Hendl, 2005).

V první fázi kódování jsem si pojmenoval celou řadu kódů, které jsem později seřadil do 5 kategorií. Dotazovaní se většinou v odpovědích shodovali a výrazně nerozcházeli. Odpovědi jednotlivých rozhovorů se vzájemně doplňují.

Kategorie:

Nadšený vedoucí – Ve všech odpovědích se tento velmi důležitý faktor v různých formách objevil. Podstatné je: kdo, co a jak vede. Jako příklad mi byl uveden jeden pán, který začínal zavádět kroužek plastikových modelářů. První rok měl otevřený jeden kroužek a postupem času se dostal až na tři kroužky modelářů týdně. Na osobnosti daného pedagoga záleží, jestli si dovede získané klienty udržet. Paní ředitelka DDM Chrudim uváděla, že je potíž najít nadšeného vedoucího s pedagogickým vzděláním a dvojnásob to prý platí u sportovců. Jistou výhodou může být, pokud dům dětí a mládeže narazí na osobu, která se již dané oblasti, tedy street workoutu, věnuje a má kolem sebe osoby, jež jsou ochotní stát se členy DDM. Lepší je, pokud do DDM přijde

sám externista a nabídne, že by otevřel daný kroužek, protože podle výpovědi pedagoga volného času z DDM Letovice je obtížné někoho poslat na kurz dané aktivity a vyvolat v něm zájem o tuto činnost. Často se stává, že bývalí dospělí klienti v minulosti navštěvující DDM si v tomto DDM otevřou svůj kroužek. S touto kategorií také souvisí spolupráce s místními sportovními kluby. Spolupráce může být domluvena tak, že si klienti činnosti vyzkouší v DDM a poté začnou navštěvovat místní kluby. Nebezpečí však je, že klienti DDM nenavštíví a sportovní kluby se tak stanou konkurencí domů dětí a mládeže. Z odpovědí na otázky vyplynulo, že ústřední roli při zařazování nových aktivit má nakonec paní ředitelka či ředitel. Pokud přijde někdo zvenčí se zajímavou aktivitou, kterou by byl ochoten vést, ředitelka poté shání prostory a postará se o propagaci. Důležité je, aby daný vedoucí dodržoval pravidla a plnil předepsanou administrativu. Paní ředitelka z DDM Heřmanův Městec se svěřila, že právě s tímto především u mladých vedoucích mívá problémy. Záleží i na zápalu a zaměření ředitele či ředitelky. Potvrdilo se mi, že pokud je ředitelka zaměřena více sportovně, dává potom větší přednost sportovním aktivitám a je ochotna jít při provozování sportovních činností „trochu na hranu“. Např. využívání improvizovaně zhotovených hrazd přímo v místnostech DDM.

Kompetence – V průběhu kódování se často objevovaly výroky: pedagog musí vědět co a jak vést, musí se sám dále vzdělávat, musí mít pedagogické minimum. Někdy byly kompetence pedagogů řediteli takto zdůrazňovány, jinde se spíše hovořilo o vhodnosti, když pedagog má zájem se dále vzdělávat. Vzdělávání může probíhat formou školení, seminářů, kurzů, výměnou zkušeností od jiných pedagogů, atd. V DDM Letovice, kde street workout již našel své uplatnění, bylo velmi zdůrazňované tělovýchovné vzdělání. Pedagog uváděl nutnost znalostí anatomie, biomechaniky, fyziologie a metodiky učení se novým dovednostem a rozvoji motorických schopností. Ač v Letovicích vede street workout šestnáctiletý hoch, nadřizena osoba ho školí a vede tak, aby byl schopen své znalosti předávat dále.

Novinky zájmových činností – Všechna DDM uvedla nutnost obměňování nabídky zájmových činností pro udržení klientely. Snaží se tak přicházet každý rok s něčím novým. K dovidání se o trendech trávení volného času dochází pomocí internetu, školení, srazů ředitelů. Prostřednictvím nejen internetu, ale celkově pomocí médií, především tedy sociálních sítí, dochází k objevování novinek. Dále bylo uvedeno, že se

ředitelé účastní různých školení, kde se mohou s novými a zajímavými aktivitami setkat a díky rozhovorům s ostatními řediteli či pedagogy si mohou předávat zkušenosti. Předností předávání zprostředkovaných zkušeností je možnost poučit se z chyb ostatních a provozovat činnosti více úspěšně. Dva ředitelé DDM říkali, že nechávali klientům vyplnit dotazníky, aby zjišťovali, zda mají zájem o nějaké jiné činnosti. Zároveň probíhala také zpětná vazba prostřednictvím dotazníků. Jsou celkem tedy tři cesty, jak se novinky mohou dostat do nabídky zájmových činností. První způsobem je, pokud s novinkou přijde interní zaměstnanec, externí zaměstnanec nebo sami účastníci. Ředitelé také uváděli, že by bylo možné street workout provozovat ve venkovních prostorách formou sezonního provozu, či nárazových víkendových akcí. Pokud by docházelo k naplnění víkendových akcí, byla by větší šance tuto aktivitu zavést pravidelně. Nové aktivity také mohou vznikat již z fungujících aktivit. Pedagogové i ředitelé mohou být zváni na různé akce, např. ředitelka DDM Chrudim byla pozvána na akci street dance a zde získala více informací, co tato aktivita obnáší. Podobné by to mohlo být i se street workoutem, protože se pořádají slavnostní otevírání postavených hřišť, kde jsou k vidění ukázky tohoto cvičení. V DDM Letovice se street workout dostal do nabídky zájmových činností díky kondiční přípravě airsoftu. Byl také vyjádřen názor, že novinky v trávení volného času souvisí s přirozeným vývojem společnosti.

Informace – Mimo DDM Letovice se ředitelé domů dětí a mládeže s pohybovou aktivitou street workout doposud neseťkali. Říkali tedy, že společnost nejspíše zatím není ještě tolik informovaná a může tedy trvat, než se tato aktivita rozšíří. Ředitelka DDM Heřmanův Městec uvedla možnost zavést novou činnost i s minimem klientů a počkat, až si společnost tohoto kroužku všimne. Často prý trvá, než si klienti nových kroužků všimnou a začnou je navštěvovat. Do této kategorie jsem také zařadil bezpečnost, která podle mne úzce souvisí s informovaností o dané aktivitě. Je důležité nářadí a náčiní nechávat pravidelně odborně kontrolovat, aby nedošlo k úrazu z důvodů špatného technického stavu vybavení. Vedoucí kroužku jsou školeni ohledně bezpečnosti. Ředitelka DDM Chrudim také uvedla, že DDM patří pod Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, proto je důležité se informovat, jaké činnosti a jakého nářadí vůbec lze využívat.

Materiál – v kapitole 3.1 jsem uváděl, jaké nářadí a náčiní je potřeba pro cvičení street workoutu. Dotazování říkali, že není problém případné vybavení zakoupit, ale nevýhodou je nejistota, jestli kroužek budou klienti navštěvovat. Každá ředitelka i pedagog volného času z DDM Letovice nemají k dispozici vlastní tělocvičnu či sportoviště vhodné ke cvičení street workoutu. Mají ale domluvený pronájem od místních základních či středních škol, nebo Sokola. V DDM Letovice mají improvizovanou hrazdu a stálky přímo v prostoru DDM, bohužel kvůli časové tísní už nedošlo k otázce bezpečnosti a ukázce takto zhotovené hrazdy. Je na rozhodnutí ředitelky, zda by byli ochotni otevřít kroužek, který by byl závislý na městem zřízených sportovištích. Do této kategorie také řadím výpověď paní ředitelky z DDM BETA, která projevila obavu, jestli by byli rodiče ochotni platit svým dětem další zájmový kroužek. Vycházela z poznání, že mnoho klientů navštěvuje více než jeden kroužek a pokud by někdo chtěl navštěvovat ještě street workout, mohl by být problém na straně rodičů.

5 Shrnutí výzkumného šetření

Výzkumné otázky zodpovím pomocí vybraných kategorií kódů a tak vytvořím ucelený pohled na zkoumanou problematiku. Těmito kategoriemi prvně zodpovím dílčí výzkumné otázky a na jejich základě odpovím na hlavní výzkumnou otázku.

Jaký má daný DDM systém pro zařazování nových aktivit?

Je více způsobů, jak lze na tuto výzkumnou otázku odpovědět. Na jedné straně se dá říci, že domy dětí a mládeže jsou ochotny otevřít nový kroužek s minimálním počtem klientů s vidinou, že se postupem času naplní. Dalším způsobem může být pořádání jednorázových či víkendových akcí a na základě zájmu buď otevřít, nebo neotevřít kroužek. S návrhem na zavedení nové činnosti může přijít již zaměstnaná osoba, někdo zcela mimo prostředí DDM, nebo sami účastníci. Jedním ze způsobů, jak se dozvídat návrhy a přání na nové aktivity je vyplňování dotazníku. Pokud přijde s prosbou o otevření nové zájmové činnosti osoba dosud nezaměstnaná v DDM, je nutné, aby měla vzdělání stejné jako ostatní zaměstnanci, alespoň pedagogické minimum.

Jak se staví jednotlivé DDM k novým aktivitám?

Je nutné, aby každý rok či půlrok přicházely DDM s nějakou novinkou či obměnou nabídky zájmových činností. Hlavním způsobem, jak se dozvídají ředitelé nebo pedagogové volného času o trendech trávení volného času, je internet, sociální sítě, školení a setkání s jinými řediteli. Je tedy žádoucí, aby ředitel měl zájem zkoušet zařazovat nové aktivity.

Jaké faktory ovlivňují zařazení nové aktivity?

Jako nejpodstatnější faktor byl zmiňován samotný pedagog, který svůj kroužek vede. Šikovný pedagog podle odpovědí dotazovaných dokáže v klientech vyvolat zápal a tím si je získat na svou stranu. Druhým podstatným faktorem byl čas, DDM mívají nabídku svých stálých činností pestrou a mohou mít i naplněnou kapacitu v prostorách. Také klienti DDM mají již jiné zájmy a sami by nemuseli mít čas navštěvovat ještě další kroužek. Materiální vybavení a samotné prostory nutné pro provozování pohybové aktivity street workout se zdá, že by nebyl pro domy dětí a mládeže problém pořídit, či poskytnout. Často zaznívala otázka bezpečnosti při cvičení street workoutu, ale ředitelé

se shodovali na faktu, že je nutné školení ohledně bezpečnosti, ale nebylo by to překážkou pro otevření kroužku street workout. Kupodivu nezaznívala ekonomická otázka ohledně otevření nové zájmové činnosti.

Hlavní výzkumná otázka

Co podmiňuje uplatnění pohybové aktivity street workout v zařízení pro trávení volného času?

Z provedeného výzkumu vyplývá, že nejdůležitější je osobnost pedagoga a až za ní jsou další faktory související se zařazením pohybové aktivity street workout. Podstatné je, že se jedná o novou právě rozvíjející se aktivitu a její zařazení by pomohlo doplnit stávající nabídku zájmových činností DDM.

V kapitole 1.4 o zařazování nových aktivit popisují stanovisko zařazování nových aktivit podle Pávkové, Heřmanové a Macka. Pávková (2014) a Heřmanová (2012) uvádějí, že je v zájmu domů dětí a mládeže zjišťovat, jaké aktivity jsou zrovna aktuální a tyto činnosti zařazovat do nabídky zájmových činností. Toto tvrzení ředitelé potvrdili, ale z jejich odpovědí vyplývalo, že není tak časté, aby sami klienti prosazovali nějaké nové aktivity. Heřmanová (2012) uvádí tři způsoby, jak lze nové aktivity zařadit do nabídky. U zařazení pohybové aktivity street workout v DDM Letovice by se jednalo o první způsob. Pedagog volného času si všiml, že existuje takové cvičení a nabídl hochům, kteří kondičně cvičili, že by mohli posilovat tímto způsobem a to byl první krok k zavedení této aktivity.

Výzkum byl zaměřen na uplatnění pohybové aktivity street workout v zařízeních pro trávení volného času, tedy domech dětí a mládeže. V druhé řadě dílčí otázky výzkumu tvořilo postavení domů dětí a mládeže obecně k nově vznikajícím aktivitám. U některých ředitelů bylo zjevné nadšení pro takové činnosti, u jiných se projevila spíše starost. Ač všichni dotazovaní říkali, že je nutné přicházet s novými aktivitami, tak ne všichni odpovídali zcela přesvědčivě. Ředitelé i pedagog volného času byli velmi vstřícní a ochotně odpovídali na otázky, které jsem pokládal.

Ke sběru dat byl vybrán strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. Po sběru dat jsem si uvědomil, že tento rozhovor nebyl ideální pro mé téma bakalářské práce. Dotazovaní měli často tendence „se rozpovídat“, od čehož jsem se je vždy snažil

odklonit, aby mohli odpovídat na moje otázky. Myslím, že ve výsledku jsem se mohl dovědět mnohem více informací, pokud bych zvolil polostrukturovaný rozhovor. Pedagog volného času z DDM Letovice byl ze street workoutu a z toho, jak jim vedení tohoto kroužku funguje, tak nadšený, že tím prakticky rozhovor začal i končil a stále toto téma doplňoval dalšími informacemi. V tomto výkladu byly zahrnuty spontánně i odpovědi na moje další otázky, ale já ho stále svou strukturou rozhovoru přerušoval, volil bych tedy příště jinou formu rozhovoru.

Zjistil jsem, že téma street workout bylo pro ředitele zajímavé a nebránili by se tomu, kdyby jim nějaký pedagog tuto pohybovou aktivitu nabídl a chtěl ji vést. Nutností by však byly předchozí zkušenosti s vedením tohoto cvičení, protože dotazovaní měli obavy ohledně bezpečnosti. Určitě by bylo zajímavé výzkum v podobné formě zopakovat u jiných domů dětí a mládeže nebo u těch samých, zda jim již někdo tuto činnost nabídl, nebo zda sehnali vhodného pedagoga. Dalším doplňkem by mohl být rozhovor provedený se zakladateli Českého svazu street workoutu, který ve velmi nedávné době vznikl ve formě zapsaného spolku. Cílem tohoto spolku je podporovat street workout a sportovce, kteří se zabývají touto aktivitou. (www.resjstrik-firem.kurzy.cz, 2015).

Závěr

Bakalářská práce pojednávala o pohybové aktivitě street workout a možnostech jejího uplatnění v domech dětí a mládeže. V průběhu zpracovávání mé práce se street workout dále vyvíjel, a proto již kapitoly ohledně charakteristiky této pohybové aktivity nejsou zcela aktuální. V době, kdy jsem dokončoval výzkumné šetření, vznikl Český svaz street workoutu, jehož smyslem a cílem je podporovat vzniklé, či vznikající skupiny zabývající se touto pohybovou aktivitou. Dá se tedy předpokládat větší rozšíření a tím možná i lepší uplatnění v zařízeních pro trávení volného času.

Cílem práce bylo zjistit, co podmiňuje uplatnění pohybové aktivity street workout v zařízeních pro trávení volného času. Tuto otázku se zodpovědět z velké části podařilo, ale bylo by vhodné výzkum zopakovat z důvodu poměrně rychlého vývoje této aktivity. Z rozhovorů vyplynul fakt, že nejdůležitější osobou při prosazování nové aktivity je konkrétní vedoucí, který musí být zároveň pedagogem a do jisté míry odborníkem na svou činnost. U street workoutu to platí jistě také, protože silové cvičení si vyžaduje mnohé znalosti z anatomie, fyziologie, biomechaniky, atd. Je žádoucí, že dotazovaní jsou této pohybové aktivitě nakloněni a jsou ochotni přijmout nabídku osoby, která by měla zájem street workout pro děti a mládež vést.

Při zpracovávání byl především problém ve shánění relevantních zdrojů ohledně pohybové aktivity street workout, protože tato pohybová aktivita vznikla v Americe. Bude tedy zřejmě trvat, než budou vydány české písemné publikace. Bylo tedy nezbytné navštěvovat i cizojazyčné webové stránky a hledat informace. Zadaná rešerše dokonce objevila zahraniční magazín, ze kterého jsem čerpal.

Zjištěné informace ohledně uplatnění pohybové aktivity street workout v zařízeních pro trávení volného času dle mého názoru mohou platit také pro jiná zařízení, například v nízkoprahových zařízeních, školních klubech, atd...

Seznam literatury

Tištěné zdroje

KOS, Bohumil a ŽIŽKA, Jiří. *Posilovací gymnastika*. Praha: Olympia, 1986, 307 s.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1.Vyd. Praha: Portál, 2004, 176 s. ISBN 80-717-8927-5.

JARKOVSKÁ, Helena a WÁLOVÁ, Zlata. *Gymnastika pro moderní ženu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990, 278 s. Sport pro všechny. ISBN 80-703-3589-0.

JIRÁK, Jan a KÖPPLOVÁ, Barbara. *Masová média*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 413 s. ISBN 978-807-3674-663.

KÖSSL, Jiří, ŠTUMBAUER, Jan a WAIC, Marek *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum, 1999, 159 s. ISBN 80-718-4608-2.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastické posilování: motoricko-funkční příprava*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 2014, 160 s. ISBN 978-808-7647-158.

MAŇÁK, Josef, HŘEBÍČEK, Libor, TELEČ, Jaroslav a SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, c1994, 183 s. ISBN 80-210-1007-X.

MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, 175 s. ISBN 80-244-0981-X.

MUSIL, Josef a KÖPPLOVÁ, Barbara. *Sociální a mediální komunikace*. 1. Vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010, 256 s. ISBN 978-807-4520-020.

NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2002, 119 s. ISBN 80-731-5012-3.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Vyd. 1. Ilustrace Petr Ďoubalík. Praha: Portál, 2001, 243 s. ISBN 80-717-8555-5.

PÁVKOVÁ, Jiřina a HÁJEK, Bedřich. *Školní družina*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2003, 154 s. ISBN 80-717-8751-5.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 4. Vyd. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

PAVLÍK, Josef, BLAHUTKOVÁ, Marie a RŮŽIČKOVÁ, Matylda. *Sportovní gymnastika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1999, 151 s. ISBN 80-210-2024-5.

PERIČ, Tomáš a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4721-187.

PŘADKA, Milan. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, c1999, 93 s. ISBN 80-210-2033-4.

SAK, Petr a SAKOVÁ, Karolína. *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. 1. Vyd. Praha: Svoboda Servis, 2004, 240 s. ISBN 80-863-2033-2.

SKOPOVÁ, Marie a ZÍTKO, Miroslav. *Základní gymnastika*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005, 178 s. ISBN 80-246-0973-8.

ŠVEC, Jiří. *Stručná historie tělesné kultury: pro studenty oboru tělesná výchova*. 1. Vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1996, 63 s. ISBN 80-704-1625-4.

VESELÁ, Jana. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. 1. Vyd. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2006, 210 s. ISBN 80-719-4864-0.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2.

Hodnotící zpráva za školní rok 2013 – 2014. Chrudim: Dům dětí a mládeže Chrudim. Chrudim, 31. 8. 2014.

Nový občanský zákoník 2014: rejstřík: redakční uzávěrka 26. 3. 2012. Ostrava: Sagit, 2012, 320 s. ÚZ. ISBN 978-80-7208-920-8.

Internetové zdroje

Avalon fitness. [online]. [cit. 2015-02-13]. Dostupné z: <http://www.avalonfitness.cz/aerobni-cviceni.html>

DDM BETA Pardubice [online]. Přehled činností DDM BETA v číslech 2012 - 2013. [cit. 2015-02-19]. Dostupné z: <http://www.ddmstolbova.com/index.php/home>

DDM BETA Pardubice [online]. Školní vzdělávací program 2011 - 2014. [cit. 2015-02-19]. Dostupné z: <http://www.ddmstolbova.com/index.php/home>

DDM Letovice [online]. [cit. 2015-02-19]. Dostupné z: <http://www.ddmletovice.cz>

Devítka v pohybu [online]. [cit. 2014-11-27]. Dostupné z: <http://www.devitkavpohybu.cz/o-nas>

Dům dětí a mládeže Heřmanův Městec [online]. [cit. 2015-02-19]. Dostupné z: <http://www.jezkovka.cz/>

Evropský sociální fond ČR [online]. [cit. 2014-11-27]. Dostupné z: <http://www.esfcr.cz/07-13/oplzz/novy-obcansky-zakonik>

HEŘMANOVÁ, Jana. Trendy ve volném čase. [online]. [cit. 2014-12-02]. Dostupné z: <http://moodle.estudovna.cz/mod/page/view.php?id=52271>

Kurzycz [online]. [cit. 2014-12-02]. Dostupné z: <http://rejstrik-firem.kurzy.cz/02519917/seberevolta-ops/>

Kurzycz. [online]. [cit. 2015-02-20]. Dostupné z: <http://rejstrik-firem.kurzy.cz/03678695/cesky-svaz-street-workoutu-zs/>

MACEK, Milan. *Metodika pro podporu tvorby školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání* [online]. Vyd. 1. V Praze: NIDM, 2007, 98 s. [cit. 2014-11-30]. ISBN 978-808-6784-038. Dostupné z: <http://www.tf.jcu.cz/getfile/2f643d1654283aae>

Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. [online]. [cit. 2014-11-26]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. [online]. [cit. 2015-02-13]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

Neziskovky. MAŇAS, Tomáš. [online]. [cit. 2014-11-27]. Dostupné z: <http://www.neziskovky.cz/clanek/1161/565/navody-legislativa/pravni-forma-neziskovky-sita-na-miru-rozdily-mezi-os-a-ops/>

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času* [online]. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014, 145 s. [cit. 2014-11-30]. ISBN 978-80-7290-666-6. Dostupné z: http://vzdelavani-dvpp.eu/download/opory/final/25_pavkova.pdf

Ronnie: Internetový magazín. [online]. [cit. 2014-10-21]. Dostupné z: <http://kulturstika.ronnie.cz/c-14319-street-workout-zakladni-informace-o-treninku-s-vlastni-vahou.html>

Spartangym. [online]. [cit. 2015-02-13]. Dostupné z: <http://www.spartangym.cz/cl/treninkove-programy/88>

Street workout [online]. [cit. 2014-11-13]. Dostupné z: <http://www.street-workout.com/>

Školský zákon. In: *561/2004 Sb.* 2004. [online]. [cit. 2014-11-15]. Dostupné z: <http://zakony.centrum.cz/skolsky-zakon/cast-10>

ŠTEFFLOVA, Jaroslava. Jsou všechny soukromé mateřinky skutečnými školami?. *Učitel'ské noviny: týdeník pro učitele a přátele školy*. Praha: GNOSIS, roč. 2008, č. 25. [online]. [cit. 2014-11-15]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=1179&PHPSESSID=9714df9a5b2436515b08e762bb07d675>

Workout: The street workoutmagazine [online]. [cit. 2014-11-13]. Dostupné z: http://workout-mag.com/download/workout_magazine_june.pdf

ŽEMBERYOVÁ, Lucie. Ronnie: Internetový magazín. [online]. [cit. 2014-06-24]. Dostupné z: <http://kulturstika.ronnie.cz/c-14520-zakladatele-barstarzz-czech-republic-chceme-motivovat-lidi-ke-cviceni.html>

Přílohy

Strukturovaný rozhovor

- Úvod – představení, stručná charakteristika bakalářské práce.

Systém zařazování aktivit

1. Jak se dozvídáte o nových trendech trávení volného času?
2. Kdo je rozhodující postavou při zařazování nových aktivit?
3. Usilují dosavadní účastníci kroužků o nějaké nové aktivity, případně jak?
4. S jakými hlavními problémy se setkáváte při zařazování nových aktivit?
5. Jak často zkoušíte zavádět nové aktivity?

Jak se staví DDM k novým aktivitám?

6. Jakým směrem se ubírá vaše dosavadní nabídka zájmových aktivit? (rukodělné, umělecké, tělovýchovné,...)
7. Jaké tělovýchovné aktivity nabízíte?
8. Setkáváte se v okolí s nějakými novými pohybovými trendy? (hřiště)
9. Jaký názor máte na nově vznikající pohybové aktivity, které se stávají trendy trávení volného času především mládeže?
10. Co Vás napadlo jako první při představování pohybové aktivity street workout?

Faktory ovlivňující uplatnění v nabídce zájmových činností

11. Čím bývá především ovlivněn provoz tělovýchovných kroužků?
12. Jaké máte materiální podmínky pro sportovní a tělovýchovnou činnost?
13. Jak zajišťujete odpovídající personál pro sportovní a tělovýchovné činnosti?
14. Co je nezbytné pro bezpečné provozování sportovních a tělovýchovných činností?
15. V čem by mohl být hlavní problém při zavádění této aktivity Street workout?



Obrázek 1: hřiště na street workout v Chrudimi



Obrázek 2: hřiště na street workout v Chrudimi

Vlastní fotografie

Obrázek 1: hřiště na street workout v Chrudimi..... 51
 Obrázek 2: hřiště na street workout v Chrudimi..... 51

