



Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské výchovy

BĚŽECKÝ KROUŽEK PRO STUDENTY GYMNÁZIA  
KOMENSKÉHO V HAVÍŘOVĚ

Bakalářský projekt

Autor: Barbora Sikorová  
Vedoucí práce: PhDr. Ing. Ludmila Siarda Trochtová

Olomouc 2022

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

.....  
Podpis autora práce

## Poděkování

Děkuji PhDr. Ing. Ludmile Siardě Trochtové za odborné vedení bakalářského projektu, věnovaný čas a poskytování cenných rad při konzultacích.

.

# Obsah

Úvod .....	1
1 Sportovní příležitosti města Havířov .....	3
1.1 Sportovní zařízení města Havířov .....	3
1.2 Mladí lidé v Havířově .....	4
2 Charakteristika organizace .....	5
2.1 Název a základní údaje zařízení .....	5
2.2 Hlavní a doplňková činnost organizace .....	5
2.3 Gymnázium a volný čas .....	6
2.4 SWOT analýza volnočasové oblasti Gymnázia .....	6
3 Člověk a běh .....	9
3.1 Význam běhu v životě adolescenta .....	9
3.2 Vliv běhu na tělesnou a duševní schránku člověka .....	10
3.3 Běh ve skupině .....	12
3.4 Výzkumy přínosu pohybu pro lidský organismus .....	14
4 Charakteristika projektu .....	16
4.1 Předmět projektu .....	16
4.2 Cíl projektu .....	16
4.3 Cílová skupina projektu .....	17
4.4 Budoucí stav cílové skupiny .....	17
4.5 Rizika a udržitelnost projektu .....	17
4.6 Etické aspekty projektu .....	18
5 Technické řešení projektu .....	19
5.1 Propagace projektu .....	19
5.2 Požadavky na účastníky .....	19
5.3 Bezpečnost a právní zajištění .....	19
5.3.1 Přehled dokumentace .....	20
5.4 Organizační zajištění a harmonogram .....	20
5.4.1 Personální zajištění .....	20
5.4.2 Význam pozice sociálního pedagoga pro projekt .....	21
5.4.3 Finanční zajištění .....	22
5.5 Harmonogram kroužku .....	22
5.6 Vyhodnocení .....	42
Závěr .....	43
Bibliografie .....	44

Seznam příloh.....	46
Přílohy.....	47
Příloha č. 1 - Rozhovor se studentkami Gymnázia.....	47
Příloha č. 2 - Přihláška .....	48
Příloha č. 3 - Propagační materiál.....	49
Příloha č. 4 - Běžecský deník.....	50
Příloha č. 5 – Dotazník pro vyhodnocení.....	52

# Úvod

Bakalářský projekt je navržen jako jedna z možností preventivního působení ve volném čase mladých občanů města Havířov, konkrétně studentů Havířovského gymnázia, které poskytuje žákům a studentům všeobecné vzdělání s maturitou, přípravu na studium na vysoké škole a několik zájmových kroužků. Aktivity mimo výuku mají převážně vědomostní charakter, tudíž se studentům nedostává potřebného uvolnění a relaxace po edukačním procesu. Záměrem tohoto projektu je doplnit chybějící nabídku pohybových činností školy a poskytnout účastníkům kompenzaci jednostranné psychické zátěže náročnou výukou. Školní prostředí a vzdělávací proces působí v životě adolescenta vysokou míru stresu a psychického vypětí z důvodu intenzivní přípravy a plnění školních povinností, ať je pohybová a sportovní činnost jednou z možností duševní hygieny, východiskem prevence sociálně patologických jevů, ale také šancí pro trávení volného času, jež se ukazuje jako problematické v případě studentů Gymnázia v Havířově.

Cílem projektu je podpořit a motivovat účastníky kroužku k pravidelnému a přirozenému pohybu ve volném čase a vytvořit si k němu pozitivní vztah. Účastníci kroužku si osvojí pohybové návyky směřující k udržení a zvýšení fyzické zdatnosti a zdraví, získají nové poznatky a dovednosti z oblasti běhu, uvědomí si vlastní schopnosti, ocení cílevědomost při dosahování tréninkových cílů a sílu skupinové motivace a podpory a zakusí pocity úspěchu, jež přispívají ke zvýšení sebevědomí. Kroužek též ovlivňuje preventivní stránku v oblasti volného času.

Teoretická část charakterizuje město Havířov, mladé obyvatelstvo v něm žijící a Gymnázium Komenského ze sportovní a volnočasové perspektivy, poskytnout teoretický podklad významu běhu v životě adolescentů a jeho pozitivní vliv. Záměrem praktické části je vytvořit konkrétní způsob, jak iniciovat běh v rámci běžeckého kroužku, v jehož důsledku dojde u účastníků k pozitivnímu vztahu k pohybu, integraci sportu do jejich volného času, kompenzace psychické zátěže a zlepšení fyzické zdatnosti.

Bakalářský projekt je členěn do pěti částí. První kapitola projektu popisuje situaci ve městě Havířově z pohledu volnočasového a sportovního. Kapitola dvě se věnuje zvolené organizaci (Gymnázium Komenského v Havířově). Třetí část zdůrazňuje význam běhu v životě člověka, jeho pozitivní dopady opírající se o výzkumy a pojednává o rysech charakteristických pro věkové období adolescence. Čtvrtá část projektu líčí charakteristiku projektu. Jeho předmět, cíl, cílovou skupinu, rizika a udržitelnost a etické aspekty. Poslední, pátá část, se zabývá

technickým řešením projektu – organizačním zajištěním a harmonogramem jednotlivých schůzek v průběhu celého školního roku.

# 1 Sportovní příležitosti města Havířov

Tato kapitola popisuje situaci ve městě Havířově z pohledu volnočasového a sportovního, tj. sportovní příležitosti a sportoviště města, postoje mladých občanů ke sportu a volnému času a stanoviska města k této problematice.

Jedním z cílů strategie udržitelného rozvoje města Havířova (v letech 2012–2020) bylo „vytvořit jedinečnou a nezaměnitelnou tvář města jako města ideálního pro život, vzdělávání, kulturu a sport, pro rozvoj osobnosti a zdraví, které oceňují jeho obyvatelé i návštěvníci.“ (Plán rozvoje sportu města Havířova v letech 2018–2025, s. 10). V rámci volného času byla snaha zkvalitnit podmínky pro trávení volného času ve městě, dále podpořit sportovní činnosti, zkvalitnit pro ně zázemí a rozšířit jejich nabídku (ibidem).

## 1.1 Sportovní zařízení města Havířov

Ve městě se nachází mnoho zeleně v podobě několika městských parků (nejčastěji s dětským hřištěm), dvou lesoparků a okolních lesů. Velmi oblíbeným místem jsou meandry řeky Lučiny, která je neregulovaným tokem města. V její blízkosti se nachází hojně využívaná cyklistická stezka (populární je mezi cyklisty, stejně jako chodci, běžci, pejskaři aj.), louky a další zatravněné plochy. Frekventovaným místem je dále park na nábřeží, který disponuje stezkou pro pěší a cyklisty, hřiště pro parkur či workout, odpočinkové zóny a dětská hřiště. Prostředí v přírodě je dobře dostupné pro lidi ze všech částí města, ať už pomocí MHD či pěšky (Popelka, 2018).

V Havířově funguje Správa sportovních a rekreačních zařízení, jejímž cílem je zprostředkovat široké veřejnosti využití sportovišť města a hřiště škol. Dále zde působí Městské kulturní středisko, které má na starost nejen akce kulturní, ale také sportovní (kurzy jógy, taneční, zdravotní cvičení apod.). Ve městě je zřízeno několik fitness center, vnitřních tělocvičen, fotbalových či tenisových areálů, prostor pro discgolf, minigolf, skatepark, lezecká stěna, kryté bazény a venkovní koupaliště. Všechny školy ve městě disponují vlastními sportovními prostory. Celkem se zde nachází 18 mateřských škol, 17 základních, 11 středních, 1 vysoká škola a 2 základní umělecké školy. Školní sportoviště jsou přístupná žákům i veřejnosti. Havířov provozuje středisko volného času s názvem Asterix, zaměřující se na volnočasovou a sportovní činnosti pro děti, mládež a dospělé. Prostředky jsou zájmové kroužky, soutěže, exkurze, tábory, aj. Dále zde funguje Centrum volnočasových aktivit zaměřující se zejména na rukodělné práce. Centrum je otevřeno dětem, mládeži, dospělým a seniorům (Popelka, 2018).



## 1.2 Mladí lidé v Havířově

Výzkumné šetření ukázalo, že se rizikovou věkovou skupinou v oblasti sportu stávají děti a mládež ve věku 15–19 let, vyznačují se klesající sportovní aktivitou a zájmem. Podle Plánu rozvoje sportu města Havířov na roky 2018 až 2025 (Popelka, 2018) dochází ke snižování sportovní činnosti v rámci jednotlivých škol a s ní upadá spokojenost studentů (pouze 47 % studentů je spokojeno se sportovní aktivitami jejich střední školy a s nabídkou veřejných sportovišť). Jedním z doporučení tohoto plánu je podpora aktivní sportovní činnosti studentů na středních školách (ibidem). Pro tuto skupinu je charakteristická větší obliba rekreačního sportu než organizovaných aktivit. Je zde patrná omezená nabídka sportovního vyžití pro děti a mládež vyššího věku. Volný čas tráví tato skupina velmi často v prostředí internetu. Jedním z cílů Koncepce tělovýchovy a sportu města (Popelka, 2018) je vytvářet lepší podmínky pro rekreační sport. Nejoblíbenější je mezi obyvateli běh a následně další druhy sportu (např. cyklistika, fotbal, florbal, procházky apod.). Záměrem je zkvalitnit život obyvatel, podpořit sportování a motivovat děti, mládež a dospělé ke sportu. Tato koncepce zároveň usiluje o prevenci kriminality skrze sportovně zaměřené projekty (ibidem).

Podle Koncepce prevence kriminality (Statutární město Havířov, 2016), která usiluje o zachování veřejného pořádku a bezpečí občanů, ve městě stále stoupá kriminalita (srovnáno s rokem 2010), je páchána také dětmi a mladými dospělými, u kterých se vyskytuje záškoláctví a existují zde sociálně vyloučené oblasti (městské části Šumbark a Prostřední Suchá). Jedním z cílů Koncepce prevence kriminality je odstranit či snížit rizikové chování u dětí a mladých dospělých, kteří jsou ohroženi sociálně patologickými jevy, skrze podporu projektů sociální prevence projevující se např. rekonstrukcí a obnovou sportovišť či školních hřišť (ibidem).

## 2 Charakteristika organizace

Tato kapitola podává informace o Gymnáziu v Havířově, pro které je navrhován bakalářský projekt běžeckého kroužku. Pojednává o základních údajích organizace, její hlavní činnosti, lokalitě, složení žáků, kroužcích a je zde uvedena swot analýza.

### 2.1 Název a základní údaje zařízení

Oficiální název: Gymnázium, Havířov-Město, Komenského 2, příspěvková organizace

Adresa: J. A. Komenského 328/2, 736 01, Havířov – Město

Právní forma: příspěvková organizace

Právní ukotvení: Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání

Typ zařízení: Gymnázium

IČO: 62331558

DIČ: 000601543

Zřizovatel: Moravskoslezský kraj

Datum vzniku: 1. 1. 1995

Datum zařazení do rejstříku škol: 1.9.2002

Webové stránky: <http://gkh.cz/>

Vedení školy:

Ředitel školy: PhDr. Petr Šimek

Zástupce ředitele: Mgr. Monika Bouchalová

(Kontakty, Gymnázium, Havířov-Město, Komenského 2).

### 2.2 Hlavní a doplňková činnost organizace

Činnost školy je provozována v budově z roku 1957, která je lokalizována v centru města. Navzdory centrálnímu umístění se jedná o klidnou část města s výskytem bohaté zeleně a stromů, která je dobře dopravně dostupná z jakékoli části města (Supík, Gwozdz, 2021).

Gymnázium Komenského v Havířově funguje od roku 1969 a je jedním ze dvou gymnázií ve městě. „Hlavním posláním naší školy a gymnázií obecně je především příprava žáků pro studium na vysoké škole.“ (Profil školy, Gymnázium, Havířov-Město, Komenského 2). Podle zřizovací listiny (2015) je hlavním účelem školy provádět vzdělávání a výchovu žáků dle programů vzdělávání a poskytnout střední vzdělání s maturitou. Škola nabízí jak osmiletý,

tak čtyřletý studijní obor. V tomto školním roce na škole studuje 405 žáků. Na vyšším stupni se nachází 10 tříd tj. 286 žáků.

Vedlejší činností školy je organizování rekvalifikačních, odborných a vzdělávacích kurzů či školení. Řadíme sem provoz tělovýchovných a sportovních zařízení a činností. Gymnázium mimo jiné pronajímá jeho movitý a nemovitý majetek. Na škole fungují zájmové kroužky pro studenty (např. turistický, pěvecký) a organizují se zde turnaje či soutěže (např. šachy, piškvorky, sudoku) (zřizovací listina, 2015).

### 2.3 Gymnázium a volný čas

Ve školním roce 2021/2022 škola poskytuje studentům tyto zájmové kroužky: Základy medicíně chemie, určený maturitním ročníkům, s cílem připravit žáky na další medicínské studium VŠ. Klub Debrujárů s cílem zvýšit zájem o přírodovědné a technické předměty. Obsahem jsou vědecké, jednoduché a zábavné experimenty. Kroužek informatiky, pro nižší ročníky gymnázia, zaměřující se na programování, modelování a 3D tisk. Turistický kroužek, který má nepravidelný charakter a probíhá formou nárazových výjezdů. Volejbalový klub probíhá dvakrát týdně formou tréninků a Pěvecký sbor pro chlapce i dívky čítá přes 40 členů, repertoár písní je rozmanitý. Sbor účinkuje na akcích školy, města a blízkého okolí, účastní se soutěží, přehlídek a obdržel již několik ocenění. Co se týče zaměření, lze si povšimnout, že škola klade důraz na vědomostní kroužky.

Školní preventivní strategie ukázala, že se jako mírně rizikové ukazují oblasti trávení volného času (dále také VČ), vrstevnické vztahy, šikana (vč. kyberšikany) a riskantní aktivity v kyberprostoru. (Supík, Gwozdz, 2021). Jedním z cílů prevence sociálně patologických jevů se stalo informování žáků o možnostech trávení volného času a podpora mimoškolních aktivit skrze uveřejnění informačního letáku na tabuli v prostorách školy a informování žáků ve výuce. (Výroční zpráva 2018-2019). Školní preventivní strategie (Supík, Gwozdz, 2021) usiluje o podporu trávení VČ studentů (nabízí možnosti k jeho využívání např. skrze zájmové kroužky gymnázia)

### 2.4 SWOT analýza volnočasové oblasti Gymnázia

Silné stránky	Slabé stránky	Příležitosti	Hrozby
Prestíž školy Velké množství studentů	Málo pohybových zájmových kroužků Jednostranné zaměření kroužků	Běhací ovál Posilovna Příroda v blízkém okolí	Vysoké zatížení studentů Finanční zatížení Pasivita studentů

Zrekonstruovaná budova	Malá informovanost studentů	Nedaleký Park Na nábreží	
Dopravní dostupnost	Mnoho hodin výuky	Městská hala a sportoviště	
Příjemná lokalita	Malá tělocvična	Návaznost na běžecký závod	
Dostatek pedagogických pracovníků		Webové stránky	

## Komentář

SWOT analýza gymnázia byla provedena na základě informací získaných z dokumentů školy a dále z rozhovoru provedeného se studentkami vyššího gymnázia, které školu navštěvují již 6. a 8. rokem (viz. Příloha 1).

Mezi silné stránky řadíme prestiž školy, jelikož gymnázium zná snad každý mladý člověk ve městě. Každým rokem škola naplňuje kapacitu do maxima svých možností. To způsobuje velké množství studentů a možnost je tak pozitivně ovlivnit. Na gymnázium není problém se dostat pomocí MHD z různých částí města. Oblast školy je klidná se spoustou zeleně. Škola má zrekonstruovanou budovu, což napomáhá lepšímu pocitu uvnitř školy a efektivnější využitelnosti. Gymnázium zaměstnává 32 pedagogů, což tvoří příležitost k aktivnímu zapojení se do vedení zájmových kroužků školy.

Jednou ze slabin školy je zejména omezená nabídka pohybových kroužků a převládající vědomostní kroužky. Studenti jsou velmi zatíženi vysokým množstvím vyučovacích hodin, kdy končí výuku až v pozdějších odpoledních hodinách. Učitelé vyššího gymnázia tolik neinformují studenty o možnostech trávení volného času mimoškolními aktivitami. Studenti tak mohou být špatně informováni o možnostech mimoškolních aktivit. Příkladem může být to, že studentka v rozhovoru (viz. příloha č.1) zmínila, že má pocit, že středisko volného času (dále také SVČ) Asterix poskytuje volnočasové aktivity pouze dětem do 15 let, což není pravda. Škola má k dispozici tělocvičnu, jejíž rozměry jsou však velmi malé (213 m<sup>2</sup>) a je tak znemožněno hrát týmové hry či jiné aktivity vyžadující větší prostor při tělesné výchově.

Shledané příležitosti jsou zejména v možnosti využívat běhací ovál školy, či park Na nábreží, který se nachází nedaleko gymnázia a lze tato místa využít pro běžecký kroužek či jiná sportování. Škola disponuje posilovnou s moderními stroji, což může zpestřit a doplnit nabídku kroužků. Ve městě lze využívat další veřejná a městská sportoviště, hřiště, či městskou halu. V Havířově funguje neformální běžecká skupina „Rozběháme Havířov“ a každoroční běžecký

závod Havířovská desítka, na kterou lze z pohybového kroužku navázat. Webové stránky školy poskytují příležitost k propagaci a informování studentů o kroužcích a jiných aktualitách.

Hrozby spočívají zejména ve vysokém zatížení studentů, kteří bývají kvůli škole ve stresu a z důvodu dlouhé výuky jim nezbývá příliš mnoho času na mimoškolní aktivity. Studenti bývají pasivní, může být tak těžké je motivovat do nové aktivity. Škola investuje mnoho financí do oprav a rekonstrukcí, tudíž nemusí zbýt dostatečný obnos peněz na nové kroužky a aktivity školy.

Ze swot analýzy vyplývá, že jsou studenti gymnázia velmi vytíženi jak samotnou výukou, tak domácí přípravou do školy. Vzhledem k jednostranné psychické zátěži je potřebná její kompenzace skrze pohybové činnosti, avšak škola nabízí především vědomostně zaměřené aktivity. Z toho důvodu je potřebné doplnit její nabídku zájmových útvarů, například běžeckým kroužkem tohoto projektu. Vzhledem k vysoké prestiži školy je možno ovlivnit velké množství studentů. Přitažlivosti a průběhu kroužku napomáhá atletický ovál gymnázia a lákavé přírodní prostředí v blízkosti školy.

### 3 Člověk a běh

Tato kapitola se věnuje významu běžecké činnosti v životě člověka a popisuje, jak může běh ovlivňovat adolescenta v oblasti fyzické, psychické a sociální.

#### 3.1 Význam běhu v životě adolescenta

Běh (společně s chůzí) je s lidským životem spojen již od samého začátku, ne jako organizovaná sportovní činnost, ale jako nepostradatelný nástroj přemístování se, sběru či lovu, nebo vyřizování vzkazů. Tvořil součást výcviku mladých vojáků v Římě a později prostoupil do tělesné výchovy vzdělávacích institucí (Tvrzník a kol., 2006). Dle Pávkové (2008) děti velkou část dne prosedí na židli ve vyučování, atak je zapotřebí toto kompenzovat skrze pohybové aktivity. Pedagogové, a jejich výchovné působení by se měli podílet na duševní hygieně mladého člověka, jelikož duševní zdraví se podílí na zdraví fyzickém.

Běžecká sportovní disciplína přichází s počátečními civilizacemi, např. na dvorech vládnoucích vrstev starého Egypta se konaly závody v běhu, či olympijské hry v Řecku. Období 19. století znamená zrod atletických klubů a národní federace běhu (Tvrzník a kol., 2006). Vágnerová (2000) hovoří o oblasti sportu, ve které adolescenti mohou vynikat nad dospělými, uspokojuje se zde potřeba aktivity a vybíjí se fyzická energie. Obecně je role sportovce pozitivně hodnocena a přijímána širokým okolím. Mimoto sportovec zakouší pocity úspěchu, které podporují sebeúctu a pozitivně ovlivňují identitu jedince. Musí se jednat o takovou oblast, která má pro jedince významnou roli. Oblast sportu je k dosahování úspěchů ideální, jelikož si můžeme definovat jasné a konkrétní cíle, tím pádem je úspěch měřitelný a kontrolovatelný, při jeho naplnění dochází k prokázání kompetencí a potvrzení vlastní hodnoty.

V dnešní době není běh pouze vrcholovou disciplínou pro sportovce, ale rekreační činností pro každého. Rekreační běh se označuje zdomácněným pojmem *jogging* a je to označení pro radost z pohybu, kondici, zdraví a psychické uvolnění. Běh, v čase, kdy ubývá běžné tělesné zátěže, je jedním z prostředků pravidelného pohybu, který je důležitou esencí kvalitního bytí. Pro spoustu lidí představuje běh nezastupitelnou složku jejich pojetí života (Tvrzník a kol. 2006). Oblast sportu poskytuje prostor k uvolňování tenze a tělesné energie (Vágnerová, 2000). Aktivity sportovního charakteru ovlivňují fyzickou zručnost a psychickou rezistenci a jsou nutnou podmínkou zdravého vývoje jedince. Provozování sportovních činností v nižším věku vede k osvojení si návyků a potřeby pohybu v dospělosti. Důležité jsou činnosti, které lze provozovat v přírodním prostředí (Pávková, 2008).

Podle Říčana (2014, s. 201) je sport nejprestižnější zájmovou aktivitou a je prostředkem „jedinečné rekreace, ventilem soupeřivosti a agresivity, příležitostí porvat se s druhými i

s vlastní únavou nebo strachem, pobýt v dobrém kolektivu“. Mezi další vlivy sportu patří nenucená disciplína, odložení okamžitých tužeb na později, odhad vlastních schopností, vede nás k uspořádané práci a rozvíjí návyky zdravého životního stylu.

Sportovní aktivity hrají důležitou roli v adolescentově životě, zejména při hledání a budování svého vlastního já (identity), kdy tato snaha nabírá vrcholu. Vlastní identita bývá zápasem zejména těm, kteří selhávali v minulých vývojových úkolech. Mladý člověk je nucen zodpovědět si otázky jako: Kým jsem? Co od života chci? Co cítím? Kam patřím? Jakým směrem se ubírám? Jaká je má víra? A nepochybně je zde otázka smyslu vlastního života. Tento proces je naplňován skrze prozkoumávání a experimentování v oblastech sportu, sexu, extrémů, zákonů či omamných látek. Dochází k častému střídání aktivit a učení se způsobem pokus-omyl, skrze které přichází loučení se se svým dětským já (a s ním spojenými jistotami) a nacházení svého skutečného směru a putování životem (Říčan, 2014).

### **3.2 Vliv běhu na tělesnou a duševní schránku člověka**

Jak již bylo zmíněno, dnešní průmyslová společnost a z ní pramenící služby, dopravní prostředky, profese, které způsobují úbytek pro člověka přirozeného pohybu snížení příležitostí chůze a běhu. Důsledkem jsou otupělé svaly a srdce, osteoporóza v nižším věku a globálně rozšířené nemoci (Tvrzník a kol., 2006). Kondiční běh představuje pro jedince kompenzační a preventivní funkci, zejména v oblasti civilizačních chorob (např. kardiovaskulární onemocnění, či cukrovka, aj.), jejichž nižší výskyt je spojen s pravidelnou běžeckou aktivitou, která dále přispívá k úbytku problémového zažívání a nadváhy, posílení svalstva, srdce a cév, zdokonalení koordinace pohybů, postoje těla, činnosti plic, či snížení tepu a tlaku, aj. (Tvrzník a Soumar, 2012). Významný vliv je v oblasti snížení nadváhy, v jehož důsledku dochází k poklesu právě civilizačních onemocnění, menší zátěž kloubů, či neméně podstatné posílení sebevědomí a sociálních kontaktů. S pravidelnou běžeckou aktivitou jsou budovány svaly nejen dolních končetin, ale také paží a trupu a posilují se šlachy a vazy. Úprava svalové nerovnováhy či plochých nohou jsou dalšími benefity. Běh pro člověka znamená výkonnější metabolismus a ve spojení s venkovním prostředím různého počasí podporuje funkčnější imunitní systém. Kvalitnějšího spánku člověk docílí, když skrze běh odstraní stres, způsobený zatížením v práci či škole, uvolní své tělo a navodí si přirozenou únavu (ibidem).

Běh bezesporu ovlivňuje naši tělesnou schránku a psychiku. Příkladem toho je muž, v jehož životě byla absence návyku pravidelného pohybu. S během se zlepšily jeho pracovní

schopnosti, zvládání stresu a tenze, ale též vnímání vlastního těla a sportovní výkon. (Tvrzník a kol., 2006).

Říčan (2014) zmiňuje, že lidské tělo se pro adolescenty stává ústředním bodem jejich zájmu. Podle Machové (2016) mnohdy dochází k pravidelnému cvičení s cílem zdokonalit svou tělesnou schránku, která se jim nelíbí. Jejich posedlost vlastním vzhledem je natolik výrazná, že jestliže se jejich reálné proporce odlišují od představ, může dojít k psychickým poruchám až depresím. Vágnerová (2000) podobně zmiňuje, že pro mladou generaci je velmi důležitý tělesný vzhled, který tvoří nedílnou součást identity mladého člověka. Vlastním tělem se adolescent zaobírá až nadměru a posuzuje ho vzhledem k standardu atraktivity dané doby, ve které žije a tato skutečnost má velký vliv na jeho sebevědomí.

Podle Tvrzníka a kol. (2006) dochází díky běhání ke znatelnější dlouhodobé soustředěnosti, spěšnějším postřehům, pružnějšímu a racionálnějšímu uvažování, či kvalitnějším řešením komplexních úkolů. Běžci se vyznačují kvalitnějším sebepoznáním (objevují hranice své mysli i těla) a sebehodnocením (zvýšené sebevědomí a zdravé sebeprosazení se).

Mladý člověk se setkává s mnoha rozpory, snaží se pochopit svou osobu, nalézt místo ve světě. Zkoumá, na co vše mu stačí jeho síly a čeho všeho je schopen. Tato charakteristika odpovídá kořenům slova adolescence, sahajícím k latinskému výrazu *adolesco*, což znamená dospívat, vyvíjet se, vzrůstat se, či mohutnět (Říčan, 2014). V tomto věku je dotvářen vztah k výkonu. Fyzická síla je jistým ukazatelem soběstačnosti, potlačuje nejistotu, často je díky ní získávána prestiž u vrstevníků. Záleží na tom, zda jedinec měl možnost zakusit pocity úspěchu, aby očekával dobrý výkon i v budoucnu. Svou roli zde sehrává též hodnotová orientace jedince a zda má pro něj úspěch význam. Od toho se odvíjí ochota překonávat překážky či spokojenost s jistým průměrem nevyžadující velké úsilí. Pro adolescenty je charakteristické nadšení, které se objevuje u činností mající větší osobní význam, než pro ně má škola. Jejich nadšení (mnohdy pramenící z nezkušenosti) podporuje motivaci k dané činnosti Vágnerová (2000).

Běh je prostředkem katarse, redukce stresu a poklesu nervových poruch či podrážděnosti. Lidé, kteří běhají, vykazují hojnější dojmy štěstí (Tvrzník, Soumar, 2012). Běhající lidé zaznamenávají libé pocity (např. redukce únavy a enormní štěstí) spojené s běžeckou aktivitou, které jsou způsobeny vyplavením hormonu endorfinu, který je znám pod pojmem *hormon štěstí*, zejména pro své účinky tlumení bolesti, relaxace těla či odstranění deprese. Patrná je změna nálady a pocitů v čase před a po vyběhnutí (Tvrzník a kol., 2006). Několik studií prokazuje úspěšnost pravidelné běžecké aktivity na snížení klinické deprese, kdy



v rámci terapie byl pokles symptomů účastníků běžecké skupiny obdobný jako u skupiny kognitivně behaviorální terapie (The Primary Care Companion, 2004). Běh, ať už aerobní či anaerobní, zlepšuje schopnost jedince pro učení, udržení si nových informací a slovní zásoby, jelikož je vykazána zvýšená hladina typu proteinu, který podporuje růst mozkových buněk a je spjat s kognitivními částmi lidského mozku (Aderbal, et. al., 2011).

Hofbauer (2004) píše o pozitivním vlivu volnočasových aktivit v životech mladých lidí s určitými znevýhodněními (zmiňuje oblast sociální a zdravotní). Ve volnočasových aktivitách spatřuje relaxaci, emocionální vyžití, vyrovnání tělesných či psychických nedostatků, zvyšování důvěry ve vlastní schopnosti, což vede k sociální a zdravotní rehabilitaci a návratu do běžného života. Tyto činnosti neovlivňují pouze lidi se znevýhodněním. Aktivity volného času harmonizují rozvoj celé osobnosti jedince. Naplňují potřeby seberealizace, sociálních kontaktů, citové odezvy a pocitu bezpečí a jistoty (Pávková, 2008). Skrze výchovný proces ve volném čase (tzv. neformální výchova, která je doplňujícím činitelem formální výchovy ve škole) přispíváme ke krystalizaci individuálních rysů vychovávaného, jeho jednání ve skupině dalších lidí, nabývání nových znalostí, dovedností, kompetencí, návyků zdravého životního stylu a hodnot. Je zde kladen důraz na novátorství a kreativitu, působení ve společnosti, flexibilní řešení životních problémů, aj. (Hofbauer 2004).

### **3.3 Běh ve skupině**

Tvrzník a Soumar (2012) doporučují běh s partnerem či skupinou z důvodu vyšší motivace, delší výdrže u aktivity a zábavnější formy – je možnost spolu diskutovat. Prostřednictvím společného běhu se stmeluje vzájemný vztah. Mimoto Vágnerová (2000) zmiňuje potřeby, které jsou díky vztahům s vrstevníky uspokojovány. Skupina je významná při uspokojování potřeby povzbuzování. Děje se tak zejména při participaci na společných činnostech a aktivitách a sdílení prožitku. Další potřeba, která je skrze vrstevnickou skupinu uspokojována, je potřeba orientace a smysluplného učení. Zde je prostor pro experimentování, hledání strategií k dosahování cíle, porovnávání sebe s ostatními. Potřeba citové jistoty a bezpečí je taktéž uspokojována skrze vztahy s vrstevníky. Příslušnost v některé skupině je součástí jedincovy identity. Díky této identifikaci se v jeho životě objevují skutečnosti, vůči kterým se negativně vymezuje, což napomáhá k odstraňování pochybností ve vztahu k sobě a k okolí, jednodušší vlastní definice a působí jako bezpečná zóna, kde jedinec pociťuje stálost, jistotu a oporu. Ačkoli se zpravidla jedná o přechodnou fázi, kdy se postupně od skupiny

separuje, je jedincova participace ve skupině důležitá v období překonávání nejistoty osamostatňování a ujasňování vlastní, individuální identity (Vágnerová, 2000).

### 3.4 Výzkumy přínosu pohybu pro lidský organismus

Tato kapitola se věnuje vzniklým studiím v otázce vlivu běžecké pohybové aktivity na lidskou psychiku.

Cílem Slovinské studie (Pori, et. al., 2013) bylo prozkoumat vztah mezi účastí na rekreačním sportu a spokojeností se životem účastníků Lublaňského maratonu. Všem přihlášeným do Lublaňského maratonu 2010 byl elektronicky zaslán průzkum s obratem 1 324 použitelných odpovědí, 50,3 % respondentů byly ženy a 49,7 % muži, s průměrným věkem  $37,8 \pm 10,9$  let. Účast v rekreačním sportu byla měřena dotazem respondentů, kolikrát týdně se typicky věnují rekreačnímu běhu a jaká je průměrná týdenní běžecká vzdálenost. Respondenti odpovídali na pět tvrzení o tom, jak jsou spokojeni se životem, na 5bodové škále. Hodnotící tvrzení zněla takto:

*Ve většině oblastech se můj život blíží mému ideálu*

*Podmínky mého života jsou skvělé*

*Jsem se svým životem spokojený*

*Zatím jsem dostal důležité věci, které jsem v životě chtěl.*

*Kdybych mohl prožít svůj život znova, sotva bych něco změnil.*

Vztah mezi účastí na rekreačním sportu a spokojeností se životem byl hodnocen obecnými lineárními modely. Výsledky ukázaly, že respondenti běhají průměrně 3,4krát a 4,2 hodiny týdně s průměrnou týdenní uběhnutou vzdáleností 35,3 km. V prvním modelu se očekává zvýšená spokojenost se životem o 0,207 hodnoty s každým dalším rekreačním vyběhnutím za týden. Ve druhém modelu se očekává zvýšená spokojenost se životem o 0,005 hodnoty s každým kilometrem uběhnutým během týdne.

Studie zjistila, že respondenti, kteří se častěji věnovali rekreačnímu běhu a zdolali větší vzdálenosti byli se svým životem spokojenější a zažívali vyšší pocity satisfakce s jejich životní situací.

Pozitivním důsledkem běžecké terapie se zabývali Kruisdijk et. al. (2012). Zkoumali vliv terapie během a nordic walking (chůze s holemi), jenž byly doplňkem běžné péče pacientů s depresemi. Výzkumný vzorek tvořilo 140 dospělých (ve věku 18–65 let), kterým byla diagnostikována depresivní porucha a pobývali ve středisku specializované péče. Účastníci byli rozděleni na experimentální a kontrolní skupinu, přičemž první z nich se účastnila pohybového programu trvající jednu hodinu, s frekvencí dvakrát týdně po dobu půl roku s narůstající intenzitou. Kontrolní skupině byla poskytována běžná péče. Měření byla prováděna na začátku

a dále po třech, šesti a dvanácti měsících. K posuzování byla využita Hamiltonova posuzovací stupnice deprese, kdy účastníci vykazovali již po 3 měsících v průměru o 2–3 body méně deprese. Výzkumný tým doporučuje využívat pohybovou aktivitu jako podporující a doplňkovou léčebnou metodu.

Další studie (Stylianou, et. al., 2016) zkoumala vliv školního kroužku běhu/chůze na chování dětí při plnění úkolů ve vyučování. Výzkumu se zúčastnily dvě školy USA (privátní – Škola A, veřejná – Škola B) s celkovým počtem žáků 39 a 46, ve věku 8–10 let. Na kroužek žáci chodili před vyučováním dvakrát týdně a trval v rozmezí 15–20 minut. Účast v programu byla sledována pomocí krokoměrů a chování při plnění úkolu bylo hodnoceno přímým pozorováním. Výsledky všech analýz naznačovaly, že chování při plnění úkolů bylo významně vyšší ve dnech, kdy děti navštěvovaly školní kroužek než ve dnech, kdy jej nenavštěvovaly. Podle výsledků byly průměrné rozdíly a velikosti účinku: Škola A = 15,78 % (silný účinek), Škola B = 14,26 %, (střední účinek).

Závěrem lze říct, že existuje přímá úměra mezi intenzitou pohybové aktivity a psychickou pohodou. S narůstající vzdáleností, frekvencí či časem se zároveň zvyšují pocity spokojenosti. Výzkumy se shodují, že běh v životě člověka pozitivně působí na jeho psychiku a má vliv na kognitivní procesy.

## **4 Charakteristika projektu**

Projekt běžeckého kroužku je navrhován z důvodů podpory pozitivního vztahu k pohybu, samotné účasti na pravidelné aktivitě a kompenzace jednostranného zatížení výukou a náročné domácí přípravy do školy. Projekt má vliv na prevenci v oblasti volného času mládeže a rizikového chování (např. stoupající kriminalita a závislosti). Běžecká aktivita je vybrána z důvodu přirozenosti pro člověka, nízkých finančních, materiálních a prostorových nákladů pro jedince, či jako prevence civilizačních chorob. Běh je taktéž mezi Havířovským obyvatelstvem velmi oblíbený a organizují se zde skupinové tréninky a běžecké závody. Projekt je odpovědí a praktickým naplněním některých z cílů dokumentu Koncepce prevence kriminality v Havířově, doplňuje nabídku zájmové činnosti Gymnázia, jelikož studenti zde mají možnost využívat především vědomostně zaměřené kroužky – oblast pohybových je značně chudá. Projekt bude realizován v prostorách školy – tělocvična, školní hřiště s atletickým oválem a v blízkém přírodním okolí školy (park Na nábreží, Meandry řeky Lučiny apod.).

Jednotlivé aktivity přispívají ke zlepšení kondice, tělesné zdatnosti, redukci stresu, ale i motivaci účastníků k pravidelné aktivitě, zájmu o zařazení pohybu do vlastního života, ocenění jeho benefitů a poukazují na fakt, že běh neznamena monotónní a fádni aktivitu, ale může být pojat pestře, různorodě a zajímavě.

### **4.1 Předmět projektu**

Předmětem projektu je vytvoření školního pohybového kroužku na období celého školního roku s pravidelnou organizací. Kroužek bude probíhat ve školním roce 2022/2023 od 7. září 2022 do 21. června 2023, každou středu od 15.00 do 16.30 hod a bude určen žákům staršího gymnázia ve věku od 15 do 19 let. Kapacita kroužku je omezena maximem 15 účastníku. Zájemci se musí odevzdat přihlášku zodpovědné osobě (učiteli tělesné výchovy či vedoucímu kroužku). V rámci zájmové činnosti se účastníci seznámí s technikou běhu, podpurnými cviky a různorodými formami běžeckého tréninku. Tréninkový plán byl inspirován literaturou profesionálních běžců (Tvrzník, Škorpil, Soumar) a jejich běžeckou školou.

### **4.2 Cíl projektu**

Cílem projektu je podpořit a motivovat účastníky kroužku k pravidelnému a přirozenému pohybu ve volném čase a vytvořit si k němu pozitivní vztah. Účastníci kroužku si osvojí pohybové návyky směřující k udržení a zvýšení fyzické zdatnosti (kondice, koordinace,

rychlost, síla, vytrvalost) a zdraví, získají nové poznatky a dovednosti z oblasti běhu, uvědomí si vlastní schopnosti, ocení cílevědomost při dosahování tréninkových cílů a sílu skupinové motivace a podpory a zakusí pocity úspěchu, jež přispívají ke zvýšení sebevědomí. Cíle se v rámci jednotlivých schůzek prolínají, kombinují a jsou naplňovány průběžně skrze aktivity každé hodiny a dílčí cíle, které na sebe navazují a rozšiřují se. Kroužek též ovlivňuje preventivní stránku v oblasti volného času (vhodný výběr aktivit, předcházení rizikovému chování).

### **4.3 Cílová skupina projektu**

Cílovou skupinou projektu jsou adolescenti ve městě Havířov, konkrétně studenti vyšších ročníků Gymnázia Komenského ve věku od 15 do 19 let v počtu maximálně 15 lidí. Tito studenti jsou psychicky zatíženi výukou a domácí přípravou do školy, která nabízí pouze jednu pravidelnou pohybovou zájmovou činnost. U cílové skupiny dochází k poklesu sportovních aktivit, zvyšuje se čas strávený na internetu. Chybí informovanost ohledně možností trávení volného času a nabídka aktivního využití volného času pro jejich věkovou skupinu.

### **4.4 Budoucí stav cílové skupiny**

Adolescenti navštěvující kroužek skrze něj budou schopni kompenzovat psychickou zátěž způsobenou náročnou výukou a přípravou do školy. Účastníci si vytvoří pozitivní vztah k pohybu a stane se součástí jejich volného času. Sport budou vyhledávat také mimo tuto zájmovou činnost buďto neformálně nebo organizovaně v městském SVČ aj. Studenti získají povědomí o existenci městské běžecké skupiny, závodů a středisek, ke kterým se mohou připojit. Běžecký kroužek doplní nabídku zájmové činnosti gymnázia a v dalším roce vznikne druhá verze pro nově příchozí a začínající běžce. Tréninkový plán pokračující série, navazující na první díl, bude náročnější, aby neustále prohluboval schopnosti studentů z prvního roku (techniku, kondici, vytrvalost, rychlost, sílu, koordinaci apod.). Tímto modelem dosáhneme pozitivního ovlivnění u většího množství lidí.

### **4.5 Rizika a udržitelnost projektu**

Největším rizikem jednotlivých schůzek je nepřízeň počasí. Lehký déšť či sníh se vyřeší vhodným oblečením. V případě silného deště, bouřky, sněhu apod. se kroužek přesune do tělocvičny, kde proběhne alternativní trénink formou intervalového běhu na krátké vzdálenosti

či podpůrným posilováním. Dalším možným rizikem může být nezáměr či malá informovanost studentů. Z toho důvodu slouží propagace v prostorách školy a internetu (viz. kapitola Propagace projektu) a motivace ze strany třídního učitele, který o kroužku informuje a vyzdvihne jeho benefity.

Předpokládá se, že kroužek bude pokračovat v dalším školním roce a doplní tak pravidelnou nabídku zájmové činnosti gymnázia. Projekt díky aktivitám podníká účastníky k samostatným pohybovým aktivitám ve volném čase, organizovaným aktivitám střediska volného času (např. *SVC Asterix*), k účasti v neformální běžecké skupině (např. *Rozběháme Havířov*), či na organizovaných závodech města (např. každoroční *Havířovská desítka*).

Udržitelnost projektu spočívá v jeho pokračování na další roky a stane se plnohodnotnou součástí nabídky zájmové činnosti gymnázia. Následně tak vzniknou dvě verze běžeckého kroužku – první bude poskytovat prostor nově příchozím zájemcům, druhá se stane pokračováním pro účastníky prvního dílu, kteří zde plynule přejdou. Tréninkový plán druhé série kroužku bude náročnější, aby neustále prohluboval schopnosti studentů. Pro tento model bude nutno zajistit dalšího pracovníka, který se stane vedoucím jednoho z těchto dílů.

#### **4.6 Etické aspekty projektu**

S údaji z přihlášky bude zacházeno v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a požadavky GDPR a budou použity pro vnitřní potřebu Gymnázia Komenského v Havířově. Odevzdáním podepsané přihlášky účastník kroužku souhlasí s pořizováním obrazových materiálů, které budou použity pro prezentaci školy či běžeckého kroužku pro další roky.

## **5 Technické řešení projektu**

Tato část projektu prezentuje propagaci projektu, požadavky na účastníky, bezpečnost a právní zajištění, přehled dokumentace, organizační, personální a finanční zajištění a harmonogram.

### **5.1 Propagace projektu**

Propagace bude realizována v prostředí školy skrze informační letáky vystavené na školních nástěnkách v přechozím školním roce, sociálních sítích gymnázia a ve výuce, kde je o kroužku bude informovat třídní učitel.

### **5.2 Požadavky na účastníky**

Do kroužku se může přihlásit každý student vyššího gymnázia ve věku od 15 do 19 let. Jedná se o jedince, kteří se mimo školu buď nevěnují závodně žádné běžecké, či jiné vytrvalostní činnosti (jelikož je kroužek projektován od základů s ohledem na nízkou kondici, zkušenosti apod.), nebo jsou to studenti, kteří se mohou rekreačně věnovat sportu, nebo ti, kteří opakovaně začínají a selhávají bez setrvání u činnosti.

Zájemci jsou odevzdat přihlášku osobě zodpovídající za fungování kroužku, či jinému pověřenému pedagogovi (např. učiteli tělesné výchovy) a musí si zajistit nezbytné vybavení (sportovní oblečení, pevnou obuv a lahev s vodou).

### **5.3 Bezpečnost a právní zajištění**

Základním předpisem vedoucího kroužku pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci s mládeží je Zákoník práce zákon č. 262/2006 Sb. a Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Při přesunu do blízkého okolí je nutno dodržovat pravidla silničního provozu (Silniční zákon č. 361/2000 Sb.)

Je nutné, aby byl vedoucí neustále přítomen v prostředí s účastníky – zodpovídá za jejich bezpečnost, dohlíží na poslušnost a pořádek a organizuje činnost.

Žáci musí mít pevnou obuv. Na nevhodnou obuv a případné ohrožující prvky (doplňky aj.) upozorní vedoucí kroužku. Vedoucí zkontroluje jakékoli náčiní, kterého budou v hodinách využívat. Vedoucí i účastníci se řídí školním řádem.



### 5.3.1 Přehled dokumentace

Zájemci odevzdají vyplněnou přihlášku do konce června 2022 pověřenému pracovníkovi. S údaji z přihlášky bude zacházeno v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a budou použity pro vnitřní potřebu Gymnázia Komenského v Havířově. Vedoucí kroužku a účastníci dodržují školní řád gymnázia.

### 5.4 Organizační zajištění a harmonogram

Ve druhé polovině školního roku (od dubna 2022) započne propagace v prostorách školy a internetu vyvěšením plakátu a informováním třídním učitelem. Plakáty na nástěnkách zůstanou až do konce školního roku, propagační materiál na sociální síti bude uveřejňován průběžně (alespoň dvakrát měsíčně). Třídní učitelé ve svých třídách od dubna začnou informovat o kroužku. Zájemci jsou povinni odevzdat přihlášku pověřené osobě nejpozději 5. září (přijímání přihlášek je uzavřeno, jakmile je dosaženo maximální kapacity, tj. 15 lidí), v období školních prázdnin je možno zaslat vyplněnou přihlášku emailem. V průběhu roku lektor dává doporučení ohledně správného oblečení či stravy (případně rozesílá informační email s ohledem na aktuální počasí) a odkazuje na běžeckou skupinu či závody města. Poslední schůzka má akční charakter s využitím skupinové síly a týmové práce. Je zde také prostor pro závěrečnou reflexi.

Tabulka organizačního harmonogramu:

DATUM SPLNĚNÍ	ORGANIZAČNÍ ÚKOL	POVĚŘENÁ OSOBA
1. duben	Vyvěšení plakátu v prostorách školy	P. tělocvikář
1. duben–5. září 2022	Propagace na sociálních sítích školy (průběžně)	Správce webu a sociálních sítí
1. duben–30. červen 2022	Informování třídním učitelem (průběžně)	Třídní učitelé
1. duben–5. září 2022	Odevzdávání přihlášek (přes prázdniny elektronicky)	P. tělocvikář / vedoucí kroužku

#### 5.4.1 Personální zajištění

Dozor nad dětmi bude vykonávat pedagogický pracovník školy či externista, který má zálibu v oblasti sportu a na kroužek se dostatečně připraví. Podmínkou pro vedoucího kroužku je ukončené vzdělání Učitelství tělesné výchovy (nebo podobné), či absolvování kurzu Trenérství kondičního běhu (nebo podobné). Při výběru pracovníka se škola může obrátit na

SVČ Asterix a nabídnout místo některému z pracovníků oddělení tělesné výchovy. Vedoucí kroužku se musí účastnit proškolení v oblasti bezpečnosti práce s dětmi a mládeží a potvrzení o účasti musí být písemně doloženo záznamem či protokolem (v případě, že se nejedná o pedagogického pracovníka).

#### **5.4.2 Význam pozice sociálního pedagoga pro projekt**

Sociální pedagog v projektu může působit jako vedoucí pracovník kroužku. V první fázi, kdy se kroužek ocitá v počátcích fungování, hraje pedagog důležitou roli při zakládání nového kolektivu a pozitivním ovlivňování vzájemných vztahů mezi účastníky. Je důležité, aby žáky mezi sebou seznámil a v průběhu roku byl senzitivní na jakékoli náznaky vzájemných problémů (např. vyčlenění jedinců ze skupiny) či skupinového sporu a adekvátně na ně reagoval. Sociální pedagog vyzdvihuje hodnotu skupinové síly a účastníky podněcuje k ocenění vzájemné podpory a výkonu svého i druhých, ať dosahuje jakékoli úrovně. Zároveň zdůrazňuje důležitost vlastního prožitku a radosti z odběhnutého tréninku nehledě na kvalitu podaného výkonu. Svým působením učí klienty zvládat překážky a překonávat sami sebe.

Sociální pedagog dohlíží na bezpečnost účastníků během kroužku, nevzdaluje se od skupiny. Zároveň se stává součástí kolektivu, připojuje se k prováděným aktivitám. Nestojí opodál v roli nadřízeného vedoucího, ale participuje na běžeckých tréninzích. Přistupuje k jednotlivým členům individuálně a podle potřeby poskytuje rady ohledně jejich nedostatků v technice běhu, dýchání, vhodném oblečení, obuvi či stravě nebo upravuje náročnost tréninku, dává úkoly navíc atp. Sociální pedagog je kreativní a flexibilní – oplývá nápady, jak by zpestřil jednotlivá setkání, čím by tréninky vylepšil, udělal je zajímavější a naslouchá potřebám a přáním účastníků. Hodnotí, zda jsou v souladu s tréninkovými plány a přemýšlí, jak jejich nápady realizovat. V každé lekci účastníky motivuje k aktivitám, jednotlivce povzbuzuje a vyzdvihuje jejich úspěchy. Je podstatné, aby odkazoval na další volnočasové organizace města, jejichž služby mohou klienti využívat a naplňovat tak volný čas, či neformální běžecké skupiny, kterých se mohou stát součástí a účastnit se pravidelných tréninků a závody města, ve kterých si mohou ověřit své nově nabyté schopnosti. Tímto vede účastníky k samostatnému a zodpovědnému udržování pravidelného pohybu, aby se tak stal přirozenou a chtěnou součástí jejich života nezávisle na existenci školního běžeckého kroužku.

Mimo vedení útvaru se pedagog může podílet na jeho propagaci v rámci školy a sociálních sítích, pořizovat foto a video materiál, za účelem prezentace kroužku, podávat zpětnou vazbu škole o tom, jak zájmová činnost doposud probíhá a průběžné reference skupiny.

### 5.4.3 Finanční zajištění

Kroužek bude žákům poskytován bez úplaty. Výdaje spojené s provozem kroužku může zajistit Statutární město Havířov, které již v minulosti poskytlo dotace na zájmové projekty školy. Mezi výdaje kroužku řadíme náklady spojené s tiskem a komplementací běžeckého deníku pro každého účastníka. Dalšími možnými náklady by bylo náčiní potřebné pro překážkový běh či štafetu, ale předpokládáme, že je vybavení již k dispozici ve škole. Plat vedoucího kroužku bude řešen skrze dohodu o provedení práce. Celkový souhrn pracovní doby odpovídá 57 hodinám.

Tabulka s výdaji:

Název	Cena / kus / hodinu	Počet kusů / hodin	Cena celkem
Stopky	150,- Kč	1	150,-
Běžecký deník	100,- Kč	Podle počtu účastníků (např. 15)	1500,-
Mzda lektora	220,- Kč	57	12540,-
Celkem			14190,-

### 5.5 Harmonogram kroužku

Běžecký kroužek se bude konat jednou týdně v datu od 7.zář 2022 do 21.června 2023, vždy ve středu po vyučování od 15.00 hod do 16.30 hod na školním hřišti (zde proběhne sraz, zbytek programu probíhá zde či v blízkém okolí školy). Kapacita je omezena na 15 žáků. Zájemci musí odevzdat přihlášku (příloha č. 2) nejpozději do 5. září 2022. K propagaci je použit grafický leták (příloha č. 3).

Účastníci přijdou převlečení do sportovního oblečení a v pevné obuvi (k převlékání využijí šatny u tělocvičny), s sebou budou mít pití. Po skončení se rozejdou do šatny a opouštějí budovu školy.

Ve školním roce 2022/2023 je naplánováno celkem 39 schůzek. Program běžeckého kroužku v průběhu školního roku je koncipován do čtyř základních bloků:

- 1) Běžecká příprava: Hlavním cílem bloku je vzájemné seznámení účastníků a nácvik nezbytných dovedností pro běh. Blok je rozdělen do prvních dvou schůzek.
- 2) Zisk základní kondice: Tento blok slouží k nabytí základní kondice a ke sjednocení tempa účastníků. Blok je rozdělen do dalších čtyř schůzek.
- 3) Zlepšení základní kondice: Tento blok přispívá k rozšiřování nabyté kondice a je rozdělen do následujících tří schůzek.

4) Rozvoj fyzického potenciálu: V tomto bloku jsou zařazeny běžecké aktivity různého charakteru a slouží k dalšímu, neustálému rozvoji kondice a fyzické zdatnosti, uvědomění si vlastních schopností, pestrost aktivit podněcuje účastníky k zájmu a pozitivnímu vztahu k běhu. Blok je rozdělen do zbylých schůzek ve školním roce.

#### Opakující se prvky / Organizace schůzky

Na většině setkání se opakují aktivity jako je rozehrátí, protažení, běžecká abeceda a závěrečné zklidnění a strečink. Popis jejich průběhu uvádíme zde, v samotném harmonogramu již popisovány nebudou.

- Rozehrátí – každý účastník obchází dvakrát okruh atletického oválu rychlochůzí / volným během. Pro zpestření lze rozehrátí nahradit hrami obsahujícími běh.
- Dynamický strečink – účastníci se rozmístí tak, aby měli kolem sebe dostatek prostoru. Podle lektora opakují prvky jemné otáčení hlavy, kroužení půlkruh hlavou, předklony a úklony hlavy, kroužení rameny, lokty, zápěstí, boky, trupem, pánví, hmyty paží a dolních končetin, kroužení kyčlí, kolen, kotníku, přitahy kolen jedné a druhé nohy, výpony, výpady vpřed, úkroky do strany. Od čtvrtého bloku se účastníci aktivně zapojují a střídají se ve vedení strečinku.
- Běžecká abeceda – je důležitá, protože nám pomáhá zkvalitnit běžeckou techniku, motoriku a pohyblivost. Obsahuje prvky posilování, koordinace a protahování. Bude probíhat takto: účastníci si stoupnou do řady tak, aby před sebou měli alespoň 10 m dlouhou dráhu. Každý cvik budou provádět dvakrát – cestu tam provedou běžeckou abecedu, cestu zpět jdou chůzí. Mezi cviky zařadíme: liftink, zakopávání, předkopávání, skipink, běh po rozpálené plotně, běh po bříškách, střídavé úkroky stranou a odpichy.
- Zklidnění – účastníci obchází dvakrát okruh atletického oválu rychlochůzí či výklusem v pomalém tempu.
- Statický strečink – závěrečné protažení opakují dle lektora: krouživé pohyby kloubů a protažení svalových skupin – hrudník a horní část zad, bicepsy a tricepsy, břišní svaly a spodní část zad, kvadricepsy a hamstringy, lýtka a svaly holenní.
- Běžecký deník – každý účastník obdrží na začátku kroužku běžecký deník sloužící ke zpětné vazbě, záznamu pocitů, progresu a motivaci (viz. příloha č. 4) a na závěr každé schůzky vyplní příslušný den.

Tabulka s harmonogramem a náplní jednotlivých schůzek

SETKÁNÍ	BLOK	NÁPLŇ
1. 7. září 2022	1	Seznamovací hra, představení programu
2. 14. září 2022	1	Nácvik jednotlivých prvků schůzky a správné techniky běhu
3. 21. září 2022	2	Střídavý běh s volnou chůzí
28. září 2022		STÁTNÍ SVÁTEK
4. 5. říjen 2022	2	Střídavý běh s volnou chůzí
5. 12. říjen 2022	2	Střídavý běh s volnou chůzí
6. 19. říjen 2022	2	Střídavý běh s volnou chůzí
26. říjen 2022		PODZIMNÍ PRÁDZNINY
7. 2. listopad 2022	3	Střídavý běh s rychlochůzí
8. 9. listopad 2022	3	Střídavý běh s rychlochůzí
9. 16. listopad 2022	3	Střídavý běh s rychlochůzí
10. 23. listopad 2022	4	Střídání intenzity běhu po dobu 25 minut
11. 30. listopad 2022	4	Střídání intenzity běhu po dobu 30 minut
12. 7. prosinec 2022	4	Střídání intenzity běhu po dobu 30 minut
13. 14. prosinec 2022	4	Souvislý běh po dobu 25 minut
14. 21. prosinec 2022	4	Souvislý běh po dobu 30 minut
15. 4. leden 2023	4	Indiánský běh
16. 11. leden 2023	4	Běh do kopce
17. 18. leden 2023	4	3 série střídavého běhu
18. 25. leden 2023	4	Přerušovaný běh vysoké intenzity
19. 1. únor 2023	4	Přerušovaný běh vysoké intenzity
20. 8. únor 2023	4	Souvislý běh po dobu 25 minut
21. 15. únor 2023	4	Zvyšování intenzity; model 30-20-10
22. 22. únor 2023	4	Zvyšování intenzity; model 30-20-10
23. 1. březen 2023	4	Střídavý běh; model pyramida
24. 8. březen 2023	4	Střídavý běh; model pyramida
25. 15. březen 2023	4	Běh do kopce
22. březen 2023		JARNÍ PRÁDZNINY
26. 29. březen 2023	4	Souvislý běh po dobu 30 minut
27. 5. duben 2023	4	Souvislý běh po dobu 30 minut

28. 12. duben 2023	4	Intervalové střídání intenzity po dobu 21 minut
29. 19. duben 2023	4	Intervalové střídání intenzity po dobu 25 minut
30. 26. duben 2023	4	Překážkový běh
31. 3. květen 2023	4	Dvě série intervalového běhu
32. 10. květen 2023	4	Běh do kopce
33. 17. květen 2023	4	Souvislý běh na vzdálenost 4 km
34. 24. květen 2023	4	Souvislý běh na vzdálenost 5 km
35. 31. květen 2023	4	Zvyšování intenzity; model 30-20-10
36. 7. červen 2023	4	Střídání střední a vysoké intenzity po dobu 30 minut
37. 14. červen 2023	4	Štafetový běh
38. 21. červen 2023	4	Překážkový běh

## Harmonogram setkání

### 1. blok: Běžecská příprava

#### 1. setkání

- Termín: 7. září 2022
- Cíl: Účastníci si vzájemně zapamatují jména. Účastníci se seznámí s programem běžecského kroužku.
- Aktivita: Cyklická honěná
- Průběh: Na začátku setkání se představí vedoucí kroužku, přivítá účastníky. Všichni se postaví do kruhu a řeknou své jméno a napíšou ho na kus papíru a ty lektor vysbírání a rozdává tak, aby vznikl cyklus. Ohraničí se prostor pro hru a pro vyřazené hráče, všichni se rozmístí a ve stejnou chvíli zkontrolují jméno, které obdrželi a toho člověka mají za úkol chytit. Jestliže se mu to povede, chycený hráč mu předává jeho cedulku a odchází na vytyčené místo. Na konci zůstávají dva hráči, kteří se honí navzájem. Hrajeme alespoň 3 kola (Hranostaj, 2006).

Ve druhé fázi se zase shromáždíme a lektor představí, jak bude vypadat další setkání a co vše si v průběhu roku vyzkouší.

- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecský deník

## 2. setkání

- Termín: 14. září 2022
- Cíl: Účastníci napodobí prvky rozcvičky a správné techniky běhu dle lektora. Účastníci se naučí běhat bezpečně.
- Aktivity: Strečink a technika běhu
- Průběh: Účastníci se na začátek rozejdou – obejdou dvakrát délku atletického oválu rychlochůzí. Následně se rozmístí tak, aby měli kolem sebe dostatek prostoru a měli dostatečný výhled na lektora, který je naučí a povede při nácvičce potřebného strečinku, běžecké abecedy a techniky běhu.

Dynamický strečink – v rámci strečinku jsou zařazeny krouživé pohyby, přitahy apod. (viz. popis opakujících se prvků). Po protažení se naučí prvky běžecké abecedy, která bude v průběhu běžeckého kroužku zařazována v rámci rozcvičování.

Běžecká abeceda – účastníci si stoupnou do řady tak, aby před sebou měli alespoň 10 m dlouhou dráhu. Každý cvik budou provádět dvakrát – cestu tam provedou běžeckou abecedu, cestu zpět jdou chůzí. Mezi cviky zařadíme: liftink, zakopávání, předkopávání, skipink, běh po rozpálené plotně, běh po bříškách, střídavé úkroky stranou a odpichy.

Technika běhu – Lektor nejdříve předvede správnou techniku a následně po něm účastníci zopakují pohyby. Procvičí správný běžecký krok, práci paží, držení těla, došlap a dýchání.

- Závěr: Účastníci dostanou za úkol během týdne procvičovat správnou techniku běhu, případně se natáčet.

## 2. blok: Zisk základní kondice

### 3. setkání

- Termín: 21. září 2022
- Cíl: Účastníci střídají chůzi a běh podle instrukcí lektora. Účastníci jsou schopni 10minutového běhu.
- Aktivity: rozejdou, dynamický strečink, běžecká aktivita a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozejdou a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu s cílem získání základní kondice. Lektor za pomoci stopek stopuje čas a instruuje účastníky. Po dobu 10 minut se věnují volné chůzi, následujících 5 minut chůzi

v rychlém tempu, 10 minut běhu v pomalém tempu (tzv. jogging) a 10 minut volné chůzi. Na konci lekce provedou protažení.

- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 4. setkání

- Termín: 5. říjen 2022
- Cíl: Účastníci střídají chůzi a běh podle instrukcí lektora. Účastníci mění běh s chůzi dle časových úseků. Účastníci jsou schopni 15minutového běhu.
- Aktivity: rozeřtí, dynamický strečink, běžecká aktivita a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozeřtí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě s cílem získání základní kondice. Lektor za pomoci stopek stopuje čas a instruuje účastníky. 5 minut probíhá chůze ve volném tempu, dalších 5 minut chůze v rychlém tempu, 15 minut se věnují běhu pomalého tempa (tzv. jogging) a 5 minut volné chůzi. Následně se všichni potřebně protáhnou.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník

#### 5. setkání

- Termín: 12. říjen 2022
- Cíl: Účastníci střídají chůzi a běh podle instrukcí lektora. Účastníci automaticky mění chůzi s během dle časových úseků. Účastníci jsou schopni 20minutového běhu.
- Aktivity: rozeřtí, dynamický strečink, běžecká abeceda, běžecká aktivita a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozeřtí, protažení a běžecké abecedě se budeme věnovat běžecké aktivitě s cílem získání základní kondice. Lektor za pomoci stopek stopuje čas a instruuje účastníky. 5 minut probíhá chůze ve volném tempu, 20 minut se věnují běhu pomalého tempa (tzv. jogging) a 5 minut volné chůzi. Následně se všichni potřebně protáhnou.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník



## 6. setkání

- Termín: 19. říjen 2022
- Cíl: Účastníci střídají chůzi a běh podle instrukcí lektora. Účastníci přizpůsobují běh a chůzi časovým úsekům. Účastníci jsou schopni 20minutového běhu s menšími obtížemi.
- Aktivity: rozehtátí, dynamický strečink, běžecká aktivita a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehtátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě s cílem získání základní kondice. Lektor za pomoci stopek stopuje čas a instruuje účastníky. 10 minut probíhá chůze ve volném tempu, 20 minut se věnují běhu pomalého tempa (tzv. jogging) a 10 minut volné chůzi. Následně se všichni potřebně protáhnou.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

## 3. blok: Zlepšení základní kondice

### 7. setkání

- Termín: 2. listopad 2022
- Cíl: Účastníci střídají chůzi a běh podle instrukcí lektora. Účastníci přizpůsobují běh a chůzi časovým úsekům s menšími obtížemi. Účastníci střídají běh s chůzi ve vyšší intenzitě.
- Aktivity: rozehtátí, dynamický strečink, běžecká aktivita a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehtátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě s cílem zlepšení základní kondice. Lektor za pomoci stopek stopuje čas a instruuje účastníky. 10 minut se věnují rychlochůzi, dalších 18 minut běhu v pomalém tempu (tzv. jogging) a závěrečných 10 minut volné chůzi. Po této běžecké aktivitě následuje závěrečný strečink.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

### 8. setkání

- Termín: 9. listopad 2022
- Cíl: Účastníci střídají chůzi a běh podle instrukcí lektora. Účastníkům činí menší obtíže přizpůsobovat běh a chůzi s vyšší intenzitou.

- Aktivita: rozeřtít, dynamický strečink, běžecká abeceda, běžecká aktivita a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozeřtít, protažení a běžecké abecedě se budeme věnovat běžecké aktivitě s cílem zlepšení základní kondice. Lektor za pomoci stopek stopuje čas a instruuje účastníky. 5 minut se věnují rychlochůzi, pokračují 20 minutami běhu v pomalém tempu (tzv. jogging) a završí 10 minutami volné chůze. Po této běžecké aktivitě následuje závěrečný strečink.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 9. setkání

- Termín: 16. listopad 2022
- Cíl: Účastníci střídají chůzi a běh podle instrukcí lektora. Účastníkům činí menší obtíže přizpůsobovat běh a chůzi s vyšší intenzitou po delší dobu.
- Aktivita: rozeřtít, dynamický strečink, běžecká aktivita a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozeřtít a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě s cílem zlepšení základní kondice. Lektor za pomoci stopek stopuje čas a instruuje účastníky. 5 minut se věnují rychlochůzi, pokračují 25 minutami běhu v pomalém tempu (tzv. jogging) a završí 10 minutami volné chůze. Po této běžecké aktivitě následuje závěrečný strečink.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 4. blok: Rozvoj fyzického potenciálu

##### 10. setkání

- Termín: 23. listopad 2022
- Cíl: Účastníci střídají intenzitu běhu podle instrukcí lektora.
- Aktivita: rozeřtít, dynamický strečink, běžecká abeceda, běžecká aktivita (střídavý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozeřtít, protažení a běžecké abecedě se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu. Lektor instruuje účastníky podle časových intervalů a ti v těchto časových rozmezích střídají intenzitu svého běhu. 10 minut věnují běhu lehké intenzitě, dalších 5 minut běhu střední intenzity a završí 10 minutami běhu lehké intenzity. Běh v časových úsecích probíhá bez přerušování a odpočinku. Zakočíme zklidněním a závěrečným strečinkem.

- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník

#### 11. setkání

- Termín: 30. listopad 2022
- Cíl: Účastníci střídají intenzitu běhu podle instrukcí lektora. Účastníci automaticky mění intenzitu běhu v časových úsecích.
- Aktivity: rozehrání, dynamický strečink, běžecká aktivita (střídavý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrání a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu. Lektor instruuje účastníky podle časových intervalů a ti v těchto časových rozmezích střídají intenzitu svého běhu. 10 minut věnují běhu lehké intenzitě, dalších 10 minut běhu střední intenzity a završí 10 minutami běhu lehké intenzity. Běh v časových úsecích probíhá bez přerušení a odpočinku. Zkončíme zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník

#### 12. setkání

- Termín: 7. prosinec 2022
- Cíl: Účastníci střídají intenzitu běhu podle instrukcí lektora. Účastníci přizpůsobují intenzitu běhu dle časových úseků.
- Aktivity: rozehrání, dynamický strečink, běžecká aktivita (střídavý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrání a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu. Lektor instruuje účastníky podle časových intervalů a ti v těchto časových rozmezích střídají intenzitu svého běhu. 10 minut věnují běhu lehké intenzitě, dalších 10 minut běhu střední intenzity a završí 10 minutami běhu lehké intenzity. Běh v časových úsecích probíhá bez přerušení a odpočinku. Zkončíme zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník

#### 13. setkání

- Termín: 14. prosinec 2022
- Cíl: Účastníci poběží 20 minut bez přerušení.

- Aktivita: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká abeceda, běžecká aktivita (souvislý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor se společně s účastníky věnuje souvislému běhu bez přerušení po dobu 20 minut v blízkém okolí (park Na nábřeží, Meandry řeky Lučiny). Vrací se zpět na atletický ovál školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 14. setkání

- Termín: 21. prosinec 2022
- Cíl: Účastníci poběží 25 minut bez přerušení. Účastníci vynaloží menší úsilí při běžecké aktivitě.
- Aktivita: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (souvislý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor se společně s účastníky věnuje souvislému běhu bez přerušení po dobu 25 minut v blízkém okolí (park Na nábřeží, Meandry řeky Lučiny). Vrací se zpět na atletický ovál školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 15. setkání

- Termín: 4. leden 2023
- Cíl: Účastníci se seznámí s novým typem běhu. Účastníci koordinují prvky běhu a chůze dle lektora.
- Aktivita: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (indiánský běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor se společně s účastníky věnuje běhu s přerušeními po dobu 30 minut v blízkém okolí (park Na nábřeží, Meandry řeky Lučiny). Lektor má s sebou stopky a instruuje účastníky. Věnují se běhu po dobu 4 minut a následně chůzi v rozsahu 1 minuty. Takto opakují šestkrát. Následně hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem v areálu školy.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

## 16. setkání

- Termín: 11. leden 2023
- Cíl: Účastníci běží z kopce a do kopce dle pokynů instruktora. Účastníci přizpůsobují způsob běhu podmínkám terénu.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (běh do kopce), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor se společně s účastníky přemístí klusem do blízkého okolí (park Na nábřeží – kopec u altánku), kde budou trénovat vyběhnutí a seběhnutí kopce. Lektor na začátku upozorní na chyby a techniku (došlap přes paty, práce paží). Následně v několika opakováních střídají běh do kopce a z kopce. Klusem se vrací zpět do areálu školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

## 17. setkání

- Termín: 18. leden 2023
- Cíl: Účastníci koordinují intenzitu běhu dle určené vzdálenosti.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká abeceda, běžecká aktivita (střídavý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu školy. Účastníci se věnují střídavému běhu ve třech sériích bez přerušení. Jedna série obsahuje: běh nízké intenzity (3x délka oválu) a střední intenzity (1x délka oválu). Hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

## 18. setkání

- Termín: 25. leden 2023
- Cíl: Účastníci se seznámí s dalším typem běžeckého tréninku. Účastníci přizpůsobují běh a chůzi dle určené vzdálenosti s menším úsilím.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (intervalový trénink), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)

- Průběh: Po rozcvičení a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu školy. Účastníci se věnují přerušovanému běhu v rozsahu: 6 x 250 metrů. Vzdálenost běží v úrovni vysoké intenzity, následuje mezi chůze stejné vzdálenosti. Opakují dvakrát s pauzou 5 minut. Hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 19. setkání

- Termín: 1. únor 2023
- Cíl: Účastníci přizpůsobují běh a chůzi dle určené vzdálenosti. Účastníci ocení jiný způsob běžecké aktivity. Účastníci zvládnou náročnější intervalový trénink.
- Aktivity: rozcvičení, dynamický strečink, běžecká aktivita (intervalový trénink), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozcvičení a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu školy. Účastníci se věnují přerušovanému běhu v rozsahu: 12 x 250 metrů. Vzdálenost běží v úrovni vysoké intenzity, následuje mezi chůze stejné vzdálenosti. Hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 20. setkání

- Termín: 8. únor 2023
- Cíl: Účastníci poběží 25 minut bez přerušení. Souvislý běh se pro účastníky stává méně náročným.
- Aktivity: rozcvičení, dynamický strečink, běžecká aktivita (souvislý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozcvičení a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor se společně s účastníky věnuje souvislému běhu bez přerušení po dobu 25 minut v blízkém okolí (park Na nábřeží, Meandry řeky Lučiny). Vrací se zpět na atletický ovál školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 21. setkání

- Termín: 15. únor 2023

- Cíl: Účastníci se seznámí s dalším typem běžeckého tréninku. Účastníci koordinují intenzitu běhu dle určené vzdálenosti.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (30-20-10), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu školy. Lektor vyznačí úseky na ovále ve vzdálenosti od startu: 30m, 50m, 60m. Prvních 30m účastníci běží volným tempem (nízká intenzita), dalších 20m rychleji (střední intenzita) a posledních 10m zakončí sprintem (vysoká intenzita). Tuto sérii opakují pětkrát, následuje pauza 2 minuty (mezi chůze) a druhá série. Hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

## 22. setkání

- Termín: 22. únor 2023
- Cíl: Účastníci přizpůsobují intenzitu běhu dle vzdálenostních úseků.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (30-20-10), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu školy. Lektor vyznačí úseky na ovále ve vzdálenosti od startu: 30m, 50m, 60m. Prvních 30m účastníci běží volným tempem (nízká intenzita), dalších 20m rychleji (střední intenzita) a posledních 10m zakončí sprintem (vysoká intenzita). Tuto sérii opakují pětkrát, následuje pauza 2 minuty (mezi chůze), druhá série, pauza 2 minuty (mezi chůze) a třetí série. Hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

## 23. setkání

- Termín: 1. březen 2023
- Cíl: Účastníci se seznámí s pyramidovým tréninkem. Účastníci koordinují běh s chůzí dle určené vzdálenosti.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká abeceda, běžecká aktivita (pyramidový trénink), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu, konkrétně pyramidovému tréninku. Lektor instruuje účastníky podle

vzdálenostních a časových intervalů a ti v těchto rozmezích střídají běh a odpočinek. Účastníci poběží 2 série vzdáleností: 400-300m-200m-100m-200m-300m-400m (série). Po každém odběhnutém úseku následuje přestávka (mezi chůze), jež trvá stejně dlouho jako zaběhnutý úsek. Intenzita běhu je na úrovni střední až vysoké. Po celé sérii následuje pauza 5 minut.

- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník

#### 24. setkání

- Termín: 8. březen 2023
- Cíl: Účastníci koordinují běh s chůzí dle určené vzdálenosti. Účastníci přizpůsobují intenzitu běhu dle svých možností. Účastníci zvládnou pyramidový trénink s menšími obtížemi.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (pyramidový trénink), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu, konkrétně pyramidovému tréninku. Lektor instruuje účastníky podle vzdálenostních a časových intervalů a ti v těchto rozmezích střídají běh a odpočinek. Účastníci poběží 3 série vzdáleností: 500m-400m-300m-200m (série). Po každém odběhnutém úseku následuje přestávka (mezi chůze), jež trvá stejně dlouho jako zaběhnutý úsek. Intenzita běhu je na úrovni střední až vysoké. Po celé sérii následuje pauza 5 minut.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník

#### 25. setkání

- Termín: 15. březen 2023
- Cíl: Účastníci přizpůsobují způsob běhu dle terénních podmínek. Účastníci zpřesňují techniku běhu do kopce a z kopce.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká abeceda, běžecká aktivita (běh do kopce), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí, protažení a běžecké abecedě se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor se společně s účastníky přemístí klusem do blízkého okolí (park Na nábreží – kopec u altánku), kde budou trénovat vyběhnutí a seběhnutí kopce. Lektor na začátku upozorní na chyby a techniku (došlap přes paty, práce paží). Následně



v několika opakováních střídají běh do kopce a z kopce. Klusem se vrací zpět do areálu školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.

- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 26. setkání

- Termín: 29. březen 2023
- Cíl: Účastníci poběží 30 minut bez přerušení. Účastníci vykonávají souvislý běh s vynaložením menšího úsilí.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (souvislý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor se společně s účastníky věnuje souvislému běhu bez přerušení po dobu 30 minut v blízkém okolí (park Na nábřeží, Meandry řeky Lučiny). Vrací se zpět na atletický ovál školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 27. setkání

- Termín: 5. duben 2023
- Cíl: Účastníci poběží 30 minut bez přerušení. Účastníci instinktivně přizpůsobují intenzitu běhu svému aktuálnímu stavu.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (souvislý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor se společně s účastníky věnuje souvislému běhu bez přerušení po dobu 30 minut v blízkém okolí (park Na nábřeží, Meandry řeky Lučiny). Vrací se zpět na atletický ovál školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 28. setkání

- Termín: 12. duben 2023
- Cíl: Účastníci střídají intenzitu běhu v časových intervalech. Účastníci provádí střídavý běh po delší časový úsek.

- Aktivity: rozezhřátí, dynamický strečink, běžecká abeceda, běžecká aktivita (střídavý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozezhřátí, protažení a běžecké abecedě se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor společně s účastníky provádí střídavý běh po dobu 21 minut v blízkém okolí (park Na nábřeží, Meandry řeky Lučiny). V pravidelných intervalech 6 a 1 minuty střídají intenzitu běhu bez přestávky. 6 minut trvá běh ve střední intenzitě a 1 minutu běží vysokou intenzitou. Sérii opakují celkem třikrát. Vrací se zpět na atletický ovál školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 29. setkání

- Termín: 19. duben 2023
- Cíl: Účastníci přizpůsobují intenzitu běhu časovým intervalům. Účastníci provádí střídavý běh po delší časový úsek. Účastníci jsou schopni běhu ve vysoké intenzitě.
- Aktivity: rozezhřátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (střídavý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozezhřátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor společně s účastníky provádí střídavý běh po dobu 25 minut v blízkém okolí (park Na nábřeží, Meandry řeky Lučiny). V pravidelných intervalech 4 a 1 minuty střídají intenzitu běhu bez přestávky. 4 minuty trvá běh střední intenzity a 1 minutu vysoké. Sérii opakují celkem pětkrát. Vrací se zpět na atletický ovál školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

#### 30. setkání

- Termín: 26. duben 2023
- Cíl: Účastníci koordinují prvky běhu a hrubé motoriky. Účastníci se při běhu přizpůsobují překážkám.
- Aktivity: rozezhřátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (překážkový běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozezhřátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na hřišti školy. Tato hodina je přípravou pro závěrečnou, poslední lekci kroužku. Lektor předem připraví překážkovou trať za pomoci školního náčiní, jež budou mít za úkol účastníci

zdotat. Běh bude probíhat ve dvou kolech, kdy v každém z nich budou nachystány nové překážky a každé kolo splní celkem třikrát. Účastníci vybíhají s časovými odstupy.

V prvním kole budou rozmístěny s dostatečným odstupem: cvičné překážky (úkolem je překážky přeskocit), lavice (úkolem je balancováním po nich přelézt), stanoviště se švihadly (úkolem je 20x přeskocit), „žebřík“ na zemi pomocí kruhů (střídavě přeskákat). Druhé kolo bude obsahovat: lavice podpírající matrace (úkolem je se podplazit), kužely (úkolem je běžet okolo nich slalom), cvičící stanoviště 1 (úkolem je udělat 20 dřepů), cvičící stanoviště 2 (úkolem je udělat 10 angličáků). Nejprve lektor vyzve dobrovolníky, aby demonstrovali, podle jeho instrukcí, daná stanoviště, následně započne samotná aktivita. Účastníci se po celou přemísťují během a plní zadaná stanoviště. Hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.

- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

### 31. setkání

- Termín: 3. květen 2023
- Cíl: Účastníci koordinují intenzitu běhu dle určené vzdálenosti. Účastníci vykonávají náročnější intervalový trénink s větší lehkostí.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (intervalový trénink), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu školy. Běžecká série obsahuje: 3x 250 m – 2x 400 m – 1x 500 m. Mezi jednotlivými vzdálenostmi je přestávka (mezi chůze stejné vzdálenosti). Sérii opakují celkem dvakrát s 5 minut dlouhou pauzou. Hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

### 32. setkání

- Termín: 10. květen 2023
- Cíl: Účastníci zpřesňují techniku běhu do kopce a z kopce. Účastníci automaticky přizpůsobují styl běhu dle podmínek terénu. Účastníci běží do kopce s menší námahou.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (běh do kopce), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)

- Průběh: Po rozehrání a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor se společně s účastníky přemístí klusem do blízkého okolí (park Na nábřeží – kopec u altánku), kde budou trénovat vyběhnutí a seběhnutí kopce. Lektor na začátku upozorní na chyby a techniku (došlap přes paty, práce paží). Následně v několika opakováních střídají běh do kopce a z kopce. Klusem se vrací zpět do areálu školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

### 33. setkání

- Termín: 17. květen 2023
- Cíl: Účastníci uběhnou vzdálenost 4 km souvislým během.
- Aktivity: rozehrání, dynamický strečink, běžecká abeceda, běžecká aktivita (souvislý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrání, protažení a běžecké abecedě se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor se společně s účastníky věnuje souvislému běhu bez přerušování se vzdáleností 4 km, v blízkém okolí (park Na nábřeží, Meandry řeky Lučiny). Vrací se zpět na atletický ovál školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

### 34. setkání

- Termín: 24. květen 2023
- Cíl: Účastníci uběhnou vzdálenost 5 km souvislým během. Účastníci provádí souvislý běh na větší vzdálenost s menším úsilím.
- Aktivity: rozehrání, dynamický strečink, běžecká aktivita (souvislý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrání a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor se společně s účastníky věnuje souvislému běhu bez přerušování se vzdáleností 5 km, v blízkém okolí (park Na nábřeží, Meandry řeky Lučiny). Vrací se zpět na atletický ovál školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

### 35. setkání

- Termín: 31. květen 2023
- Cíl: Účastníci automaticky zvyšují intenzitu běhu dle časových intervalů. Účastníci provádí maximální výkon svých sil s menšími obtížemi.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká abeceda, běžecká aktivita (30-20-10), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí, protažení a běžecké abecedě se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu školy. Lektor za pomoci stopek instruuje účastníky a oznamuje čas 30 vteřin, 20 vteřin a 10 vteřin. Prvních 30 vteřin účastníci běží volným tempem (nízká intenzita), dalších 20 vteřin rychleji (střední intenzita) a posledních 10 vteřin zakončí sprintem (vysoká intenzita). Tuto sérii opakují pětkrát, následuje pauza 2 minuty (mezi chůze) a další série. Provádí celkem 4 série. Hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

### 36. setkání

- Termín: 7. červen 2023
- Cíl: Účastníci koordinují intenzitu běhu v časových intervalech. Účastníci kombinují správné dýchání a intenzitu běhu dle aktuálního stavu. Účastníci provádí běh po delší dobu s vynaložením menšího množství energie.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (střídavý běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Lektor společně s účastníky provádí střídavý běh po dobu 30 minut v blízkém okolí (park Na nábřeží, Meandry řeky Lučiny). V pravidelných intervalech 5 a 1 minuty střídají intenzitu běhu bez přestávky. 5 minut trvá běh střední intenzity a 1 minutu vysoké. Sérii opakují celkem pětkrát. Vrací se zpět na atletický ovál školy a hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

### 37. setkání

- Termín: 14. červen 2023
- Cíl: Účastníci sdílejí společný úkol. Účastníci se připojí ke skupinové spolupráci. Účastníci kombinují silový cvik s během.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (štafeta), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků)
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě na atletickém oválu školy. Účastníky rozdělíme do skupin po cca 4 lidech. Úkolem každé skupiny je dohromady uběhnout 20krát atletický okruh a udělat 200 dřepů. Každý člen skupiny vybíhá, jakmile doběhne předchozí člen a předá mu štafetový kolík. Počet dřepů je rozdělen rovnoměrně (např. každý účastník jich celkem udělá 50). Časové rozvržení běhů a dřepů záleží na domluvě skupiny (po běhu, mezi jednotlivými koly apod.). hodinu zakončí zklidněním a závěrečným strečinkem.
- Závěr: Účastníci vyplní svůj běžecký deník.

### 38. setkání

- Termín: 21. červen 2023
- Cíl: Účastníci koordinují prvky běhu a hrubé motoriky. Účastníci přizpůsobují běh problémovým podmínkám v terénu. Účastníci ocení týmovou spolupráci.
- Aktivity: rozehrátí, dynamický strečink, běžecká aktivita (překážkový běh), zklidnění a závěrečný strečink (viz. popis opakujících se prvků), reflexe
- Průběh: Po rozehrátí a protažení se budeme věnovat běžecké aktivitě mimo areál školy. Je zapotřebí, aby lektor předem prošel okolí a vybral / upravil / přichystal překážky v prostředí přírody. Jednotlivé úkoly: ručkování na workoutovém hřišti, přechod a balanc na kládách, přenést člena týmu přes každý most na *stoličce z rukou*, seběhnutí a vyběhnutí kopce. Účastníci se rozdělí do 3 týmů, které vybíhají s časovými rozestupy 5 minut. Účastníci se po celou přemísťují během a plní zadaná stanoviště. Hodinu zakončí zklidněním, závěrečným strečinkem a uzavřením poslední hodiny kroužku.

## **5.6 Vyhodnocení**

Úspěšnost kroužku a naplňování cílů bude posuzováno dle závěrečné reflexe poslední schůzky a následně skrze dotazník zaměřující se na oblasti kondice a výkonnosti, vlastního sebevědomí a pozitivního vztahu k pohybu a využívání volného času (viz. příloha č. 5).

## Závěr

Cílem projektu bylo podpořit a motivovat účastníky kroužku k pravidelnému a přirozenému pohybu ve volném čase a vytvořit si k němu pozitivní vztah. Úmyslem bylo, aby si účastníci osvojili pohybové návyky směřující k udržení a zvýšení fyzické zdatnosti a zdraví, získali nové poznatky a dovednosti z oblasti běhu, uvědomili si vlastní schopnosti, ocenili cílevědomost při dosahování tréninkových cílů a sílu skupinové motivace a podpory a zakusili pocity úspěchu, jež přispívají ke zvýšení sebevědomí. Kroužek postranně ovlivňuje preventivní stránku v oblasti volného času.

Projekt poskytuje teoretický podklad pro využití běhu jako kompenzačního prvku jednostranné psychické zátěže a prevence sociálně patologických jevů ve sféře volného času. Projekt objasňuje význam běhu a nezbytnost pohybové činnosti v životě adolescenta, která je potvrzována výzkumy prokazujícími pozitivní dopad na duševní a kognitivní procesy člověka a jeho životní spokojenost. Tato práce zprostředkovává metodickou oporu, jak prakticky postupovat a vést školní běžecký kroužek určený adolescentům s cílem vybudování si pozitivního vztahu k přirozenému pohybu a jeho integraci do vlastního života.

V jednotlivých kapitolách se zabýváme charakteristikou města a jeho obyvatel z pohledu volného času a sportu, ze stejné perspektivy je líčeno Gymnázium Komenského včetně studentů. Teoretickou část uzavírají kapitoly zaměřující se na roli běhu a pohybu v životě adolescenta, včetně výzkumů, a vystižení rysů tohoto vývojového období. Následující kapitoly obsahují charakteristiku běžeckého kroužku včetně nezbytných náležitostí jako je organizační, personální, finanční a další zajištění včetně harmonogramu programu běžeckého kroužku na období celého školního roku v počtu 38 schůzek.

Projekt se stává přínosem pro studenty v oblasti psychohygieny, fyzického zdraví a prevence sociálně patologických jevů ve sféře volného času. Mimo studenty z něj profituje samotné gymnázium, které se díky rozšířené nabídce zájmové činnosti stává prestižnější. Projekt může být využit jako podklad pro vedení běžeckého kroužku zaměstnanci gymnázia, či jiné školy a školských zařízení. Integrovat jej do svých programů může město v rámci SVČ a dalších institucí při naplňování cílů prevence kriminality, rozvoje města a rekreačního sportu v Havířově.



## Bibliografie

- ADERBAL, et. al. Mechanisms of Ageing and Development. *Short bouts of mild-intensity physical exercise improve spatial learning and memory in aging rats: Involvement of hippocampal plasticity via AKT, CREB and BDNF signaling*. [online]. Elsevier Ireland, Ltd. 2011-10-01 [cit. 2022-01-11]. Dostupné z: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0047637411001564?token=C5D82114B86721DB8EF261B1C9B886DBD63239C71F8D0C5A6778099189E85858711CF1753D6029ABC55540F56F1708B4&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220111143229>
- Hranostaj. *Cyklická honěná*. [online]. 04-07-2006 [cit. 29-01-2022]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/hra220>
- KLÍMA, Petr, 1993. *Koncepce studijního oboru a vzdělávacího programu sociální pedagogiky*. Závěrečná zpráva projektu FRVŠ. Praha: PF, UK.
- Kontakty. *Gymnázium, Havířov-Město, Komenského 2* [online]. ©2016 [cit. 2021-10-30]. Dostupné z: <http://gkh.cz/kontakt/>
- KRAUS, Blahoslav a kol., 2001. *Člověk – Prostředí – Výchova*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.
- KRUISDIJK, Frank et. al. Health. Effect of running therapy on depression (EFFORT-D). Design of a randomised controlled trial in adult patients [ISRCTN 1894]. [online]. *BMC Public Health* 2012 [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-12-50.pdf>
- MACHOVÁ, Jitka, 2016. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-3357-2.
- POLÁČKOVÁ Věra a kol., 2001. *Člověk – Prostředí – Výchova*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.
- POPELKA, Jakub, et. al., 2018. *Plán rozvoje sportu města Havířova v letech 2018–2025*, Havířov. Dostupné z: <https://www.havirov-city.cz/sites/default/files/files/article-attachments/plan-rozvoje-sportu-havirov-2018-2025.pdf>
- PORI, Maja et al. CORRELATION BETWEEN SPORT PARTICIPATION AND SATISFACTION WITH LIFE AMONG SLOVENIAN PARTICIPANTS OF THE LJUBLJANA MARATHON. [online]. *University of Ljubljana, Faculty of Sport*, 2013 [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/278390311\\_CORRELATION\\_BETWEEN\\_SPORT](https://www.researchgate.net/publication/278390311_CORRELATION_BETWEEN_SPORT)

## PARTICIPATION AND SATISFACTION WITH LIFE AMONG SLOVENIAN PARTICIPANTS OF THE LJUBLJANA MARATHON

Profil školy. *Gymnázium, Havířov-Město, Komenského 2*. [online]. ©2016 [cit. 2021-10-30].

Dostupné z: <http://gkh.cz/o-skole/>

ŘÍČAN, Pavel, 2014. *Cesta životem*. Vývojová psychologie. Vydání třetí. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0772-6.

Statutární město Havířov, Městská policie Havířov, 2016. *Koncepce prevence kriminality ve městě Havířově na období 2017–2020*. Havířov. Dostupné z: <https://www.havirov-city.cz/sites/default/files/files/article-attachments/koncepce-pk-na-2017-2020-v-havirove.pdf>

STYLIANOU, Michalis, et al. Before-school running/walking club: Effects on student on-task behavior. *Preventive Medicine Reports* [online]. 01-02-2016 [cit. 2022-01-25]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/292678891\\_Before-school\\_runningWalking\\_Club\\_Effects\\_on\\_student\\_On-task\\_behavior](https://www.researchgate.net/publication/292678891_Before-school_runningWalking_Club_Effects_on_student_On-task_behavior)

SUPÍK, Adam, GWOZDZ, Daniel, 2021. *Školní Preventivní Strategie 2021 – 2025*, Havířov. Dostupné z: <http://gkh.cz/wp-content/uploads/2016/08/%C5%A0PS-2021-24.doc>

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 800-7178-308-0.

Školská rada, 2019. *Výroční zpráva 2018-2019*. Dostupné z: <http://gkh.cz/wp-content/uploads/2016/09/GKH-VZ-2018-2019.pdf>

The Primary Care Companion, 2004. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. [online]. *Memphis, CME Institute, Physicians Postgraduate Press, Inc.* 2004-05 [cit. 2022-01-11]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/pdf/i1523-5998-6-3-104.pdf>

*Zřizovací listina*, 2015. Dostupné z: <http://www.gkh.cz/pdf/zriz-list-2015.pdf>

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Rozhovor se studentkami Gymnázia

Příloha č. 2: Přihláška

Příloha č. 3: Propagační materiál

Příloha č. 4: Běžecový deník

Příloha č. 5: Dotazník pro vyhodnocení

## Přílohy

### Příloha č. 1 - Rozhovor se studentkami Gymnázia

1) V jakém jste ročníku a kolik je vám let?

Jsme ve 2. a 4. ročníku vyššího gymplu. Je nám 16 a 18 let.

2) Kolik hodin běžně trvá výuka během dne?

Míváme 7 – 9 hodin. Končíme v 13:30h, ale dvakrát týdně máme výuku do 15h a 16h

3) Kolik hodin průměrně věnujete domácí přípravě do školy?

1,5 až 2 hodiny denně.

4) Býváte kvůli škole ve stresu či unavené?

Každý den. Ve stresu jsem nonstop, je to už životní styl.

5) Kolik hodin tělesné výchovy máte během týdne?

2hodiny týdně

6) Jaké jsou na škole kroužky? Spíše pohybové, či vědomostní?

Spíše vědomostní.

7) Myslíte, že studenti postrádají pohybové kroužky?

Bud mají své mimo školu nebo na to nemají čas nebo by nešli, jelikož nemají motivaci.

8) Jaká jsou sportoviště a prostory ke sportování na škole?


Máme tělocvičnu, venkovní hřiště, na kterém je běhací ovál a 2 klece s tartanem. Vyšší ročníky využívají městskou sportovní halu.

9) Poskytují vám učitelé během výuky informace o volnočasových aktivitách?

Ano, na nižším gymplu neustále. Nyní na vyšším gymplu už o tom nemluví, zmínili třeba jen běžecký závod ve městě. Ale Asterix je stejně jen do 15 let, to už není pro nás.

## Příloha č. 2 - Přihláška

Přihláška do běžeckého kroužku Gymnázia Komenského v Havířově


 Termín a čas konání:

od 7. září 2022 do 21. června 2023

každou středu od 15.00 do 16.30 hod

 Místo konání:

Školní atletický ovál

 Zodpovědná osoba + kontakt:

"Toužíš mít zdravější tělo a zlepšit svou kondici? Běhat sám tě nebaví a potřebuješ podporující skupinu? Pak je běžecký kroužek správným místem pro tebe! Naučíš se techniku běhu, poznáš různé typy tréninků a zakusíš postupný progres.

"Každý úspěch začíná odhodláním to zkusit" – a proto začni s vyplněním přihlášky!

Jméno a Příjmení:

Třída:

Telefon:

Email:

Zdravotní omezení:

V Havířově dne:

Podpis:

---

S informacemi z této přihlášky bude zacházeno v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů. Odevzdáním podepsané přihlášky souhlasíš s pořizováním obrazových materiálů.

# BĚŽECKÝ KROUZEK

Toužíš mít zdravější tělo a zlepšit svou kondici?

Běhat sám tě nebaví a potřebuješ podporující skupinu?

Pak je běžecký kroužek správným místem pro tebe!

Naučíš se techniku běhu, poznáš různé typy tréninků a zakusíš postupný progres.

Nečekej a přihlas se u p. tělocvikáře!  
v kabinetě č. ..

**"KAŽDÝ ÚSPĚCH ZAČÍNÁ  
ODHODCÁNÍM TO ZKUSIT"**



# BĚŽECKÝ DENÍK



SÍLA NEPRAMENÍ Z TOHO, CO DOKÁŽEŠ.  
VYCHÁZÍ Z PŘEKONÁVÁNÍ TOHO, O ČEM  
JSI BÝVAL PŘESVĚDČENÝ, ŽE NEMŮŽEŠ  
ZVLÁDNOUT.

– RIKKI ROGERS



JMÉNO:



MŮJ OSOBNÍ CÍL:



MOJE MOTIVACE:

BĚŽECKÝ KROUŽEK GYMNÁZIA KOMENSKÉHO 2022/2023



# BĚŽECKÝ DENÍK



DATUM:

TRÉNINK Č.:

## POCITY PŘED TRÉNINKEM



Těším se



Super



Normálka



Únava



Bez chuti

Dnes jsem zvládl/a:

Uběhnout

km

Bežet po dobu

minut

Naučit se

## POCITY PO TRÉNINKU



Spousta energie



Super



Normálka



Bez energie



Demotivace

CELKOVÉ HODNOCENÍ:



Poznámky:

---

---

---



## Příloha č. 5 – Dotazník pro vyhodnocení

### Kondice a výkonnost

1. Před začátkem běžeckého kroužku jsem zvládl/a uběhnout:



2. Po absolvování kroužku činí moje nejdelší uběhnutá vzdálenost:



3. Obvykle při běhu:



### Sebevědomí

1. Jak vnímám své tělo:

#### Před kroužkem



#### Po kroužku



2. Můj výkon vnímám:

#### Před kroužkem:



#### Po kroužku:



## Vztah k pohybu

### 1. Zakroužkuj, co o tobě platí

Běh (sport) jsem si oblíbil/a	Pohyb je součástí mého života
Nedokáži si představit den bez pohybu	Běh (sport) mi pomáhá při stresu nebo únavě ze školy
Běh (sport) je pro mě relaxací	Běh (sport) mě nebaví
Běh (sport) pro mě znamená jen další zátěž	Na sport nejsem fyzicky dostatečně zdatný/zdatná
Sport není nic pro mě	

## Využívání volného času

### 1. Zakroužkuj, co o tobě platí

Nejraději trávím volný čas aktivně (sportem):

ano
  spíše ano
  spíše ne
  ne

Pohybové aktivity jsou součástí mého volného času:

ano
  spíše ano
  spíše ne
  ne

Volný čas trávím nejčastěji:

na internetu
  sportem
  poflakováním s přáteli
  uměleckou činností
  jiným způsobem

### 2. Označ, co o tobě platí

Rád/a bych se připojil/a k běžecké skupině města	Zúčastním se některého z běžeckých závodů města (okolních měst)
Začnu navštěvovat pohybový kroužek mimo školu	Nic z uvedeného

3. Zakroužkuj, co o tobě platí

Příští školní rok budu pokračovat v běžeckém kroužku:

<b>ANO</b>	<b>NE</b>
------------	-----------