



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Projekt spolupráce středních škol Libereckého kraje s Akademickým sportovním centrem Technické univerzity v Liberci

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport

Studijní obor: 7401R003 – Rekreatologie

Autor práce: **Lud'ka Bílková**

Vedoucí práce: PaedDr. Jindřich Martinec



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ludka Bílková**
Osobní číslo: **P14000026**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obor: **Rekreologie**
Název tématu: **Projekt spolupráce středních škol Libereckého kraje
s Akademickým sportovním centrem Technické univerzity
v Liberci**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Studium dostupné literatury. Provedení a vyhodnocení anketního šetření týkající se trávení volného času studentů středních škol Libereckého kraje. Vytvoření SWOT analýzy současného stavu ASC TUL. Vytvoření projektu spolupráce středních škol Libereckého kraje s Akademickým sportovním centrem Technické univerzity v Liberci - návrh nabídky aktivit ASC TUL pro studenty středních škol.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ČÁSLAVOVÁ, Eva. Management sportu. Praha: East West Publishing Company, 2000. ISBN 80-7219-010-5. **DĚDKOVÁ, Jaroslava a Iveta HONZÁKOVÁ.** Základy marketingu. Liberec: Technická univerzita, Hospodářská fakulta, 2000. ISBN 80-7083-433-1. **MACEK, Petr.** Adolescence. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7. **SLEPIČKOVÁ, Irena.** Sport a volný čas adolescentů. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001. ISBN 80-86317-13-7.


Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Jindřich Martinec

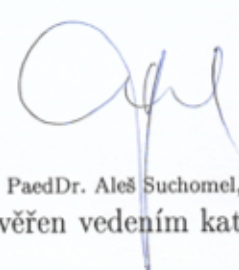
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **15. prosince 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2017**


prof. RNDr. Jan Píček, CSc.
děkan




doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
pověřen vedením katedry

V Liberci dne 15. prosince 2016

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce, panu PaedDr. Jindřichu Martincovi, za jeho pomoc, rady, připomínky a vedení během psaní této bakalářské práce. Dále patří mé poděkování všem zúčastněným středním školám za jejich spolupráci a ochotu při realizaci anketního šetření. V neposlední řadě děkuji své rodině, která mě velice podporovala po dobu studia na Technické univerzitě v Liberci a v průběhu zpracování bakalářské práce.

Anotace

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření projektu spolupráce středních škol Libereckého kraje s Akademickým sportovním centrem Technické univerzity v Liberci – návrh nabídky aktivit Akademického sportovního centra pro studenty středních škol.

V první části práce budou definovány termíny jako pohybová aktivita, tělesná zdatnost, hypokineze, sport a volný čas. Dále bude charakterizováno období adolescence z hlediska psychických a fyzických změn a motorického vývoje. Bude zmíněno Akademické sportovní centrum Technické univerzity v Liberci a rozebrán jeho současný stav pomocí SWOT analýzy. V další části bude rozebráno a vyhodnoceno anketní šetření. Anketního šetření se zúčastnilo 304 studentů z prvních až třetích ročníků vybraných středních škol v Libereckém kraji. Bylo zkoumáno trávení volného času studentů a jejich zájem o nabídku aktivit v ASC TUL. V projektu je uvedena propagace, finanční kalkulace a konečná cena aktivit nabídky.

Klíčová slova

Adolescence, mládež, pohybová aktivita, sport, volný čas, projekt.

Annotation

The main aim of the bachelor thesis is to create project of cooperation between high schools in Liberec Region and Academic sports centre of Technical University of Liberec – the plan of offer of activities in Academic sports centre for high schools students.

In the first part of the work there will be defined terms like physical activity, bodily ability, hypokinesis, sport and leisure time. There will be characterised the period of adolescence from aspect of psychic and physic changes and motorial developement. Academic sports centre of Technical University of Liberec will be mentioned and it will be analysed its present condition by means of SWOT analysis. In the next part the questionnaire will be analysed and evaluanted. 304 students of first to third grade of chosen high schools in Liberec Region took part in the questionnaire. It was reseached the spending of their leisure time and their interest of the offer of activities in ASC TUL. In the project there is mentioned propagation, financial calculation and final price of the activities in the offer.

Key words

Adolescence, youth, physical activity, sport, leisure time, project

Obsah

1	CÍLE PRÁCE	14
1.1	Hlavní cíl práce	14
1.2	Dílčí cíle práce	14
2	POHYBOVÁ AKTIVITA A SPORT	15
2.1	Pohybová aktivita.....	15
2.2	Tělesná zdatnost.....	16
2.3	Hypokineze	16
2.4	Sport	17
3	VOLNÝ ČAS	19
3.1	Funkce volného času	19
3.2	Volnočasové aktivity.....	20
3.2.1	Prostředí volnočasových aktivit.....	21
3.3	Faktory ovlivňující volný čas.....	22
3.4	Volný čas a životní styl	22
4	VÝVOJOVÁ PERIODIZACE	23
4.1	Charakteristika adolescence	23
4.1.1	Psychické změny	25
4.1.2	Somatické změny	26
4.1.3	Motorický vývoj	27
5	AKADEMICKÉ SPORTOVNÍ CENTRUM TUL.....	29
5.1	Nabídka sportovních aktivit	30
5.2	Permanentky	35
5.3	SWOT analýza současného stavu ASC TUL.....	35
6	METODIKA PRÁCE	37
6.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	37

6.2	Metoda ankety	42
7	ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT	43
7.1	Závěry anketního šetření	58
8	PROJEKT SPOLUPRÁCE STŘEDNÍCH ŠKOL LIBERECKÉHO KRAJE S ASC TUL – NÁVRH NABÍDKY SPORTOVNÍCH AKTIVIT PRO SŠ	60
8.1	Situační analýza	60
8.2	Marketingový mix – 7 P.....	61
9	ZÁVĚRY	69
10	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	70
11	SEZNAM PŘÍLOH.....	73

Seznam tabulek

Tabulka 1 Zastoupení studentů v oslovených školách (vlastní zpracování).....	37
Tabulka 2 Pohlaví respondentů (vlastní zpracování)	43
Tabulka 3 Pohlaví respondentů – detailně (vlastní zpracování).....	43
Tabulka 4 Zastoupení respondentů v jednotlivých ročnících (vlastní zpracování)	44
Tabulka 5 Zastoupení respondentů v jednotlivých ročnících – detailně (vlastní zpracování)	44
Tabulka 6 Význam sportu pro respondenty.....	45
Tabulka 7 Význam sportu pro respondenty – detailně (vlastní zpracování).....	45
Tabulka 8 Četnost sportování respondentů ve volném čase (vlastní zpracování).....	46
Tabulka 9 Četnost sportování respondentů ve volném čase – detailně (vlastní zpracování).....	46
Tabulka 10 Jaký typ sportu provozují respondenti ve volném čase častěji (vlastní zpracování)	47
Tabulka 11 Jaký typ sportu provozují respondenti častěji – detailně (vlastní zpracování).....	48
Tabulka 12 Indoorové x outdoorové aktivity? (vlastní zpracování).....	48
Tabulka 13 Indoorové x outdoorové aktivity? – detailně (vlastní zpracování).....	49
Tabulka 14 Co je pro respondenty důležité při výběru sportovní aktivity (vlastní zpracování)	49
Tabulka 15 Co je pro respondenty důležité při výběru sportovní aktivity – detailně (vlastní zpracování)	50
Tabulka 16 Motivace respondentů ke sportu (vlastní zpracování).....	51
Tabulka 17 Motivace respondentů ke sportu – detailně (vlastní zpracování)	52
Tabulka 18 Návštěvnost respondentů ve fitness centru (vlastní zpracování).....	52
Tabulka 19 Návštěvnost respondentů ve fitness centru – detailně (vlastní zpracování).....	52
Tabulka 20 Zájem respondentů o nabídku sportovních aktivit pro SŠ v ASC (vlastní zpracování)	53
Tabulka 21 Zájem respondentů o nabídku sportovních aktivit pro SŠ v ASC – detailně (vlastní zpracování)	53
Tabulka 22 Výběr sportovních aktivit (vlastní zpracování)	54
Tabulka 23 Výběr sportovních aktivit – detailně (vlastní zpracování)	55
Tabulka 24 Cena za 1 lekci cvičení (vlastní zpracování)	56
Tabulka 25 Cena za 1 lekci cvičení – detailně (vlastní zpracování)	56
Tabulka 26 Ideální denní doba k návštěvě ASC TUL (vlastní zpracování).....	57

Tabulka 27 Ideální denní doba k návštěvě ASC TUL – detailně (vlastní zpracování) 57

Seznam grafů

Graf 1 Zastoupení studentů v oslovených školách (vlastní zpracování)	37
Graf 2 Pohlaví respondentů – vlastní zpracování (n = 304)	43
Graf 3 Zastoupení respondentů v jednotlivých ročnících (vlastní zpracování).....	44
Graf 4 Význam sportu pro respondenty (vlastní zpracování).....	45
Graf 5 Četnost sportování respondentů ve volném čase (vlastní zpracování).....	46
Graf 6 Jaký typ sportu provozují respondenti častěji (vlastní zpracování)	47
Graf 7 Indoorové x outdoorové aktivity? (vlastní zpracování)	48
Graf 8 Co je pro respondenty důležité při výběru sportovní aktivity (vlastní zpracování) ..	49
Graf 9 Motivace respondentů ke sportu (vlastní zpracování).....	51
Graf 10 Návštěvnost respondentů ve fitness centru (vlastní zpracování)	52
Graf 11 Zájem respondentů o nabídku sportovních aktivit pro SŠ v ASC (vlastní zpracování)	53
Graf 12 Výběr sportovních aktivit.....	54
Graf 13 Cena za 1 lekci cvičení (vlastní zpracování).....	56
Graf 14 Ideální denní doba k návštěvě ASC TUL (vlastní zpracování).....	57

Seznam obrázků

Obrázek 1 Logo Akademické sportovní centrum (zdroj: archiv ASC TUL)	29
Obrázek 2 Prostory ASC při KTV TUL (zdroj: http://www.ceskeakademickehry.cz/2014/sportoviste/ktv-harcov.html)	29
Obrázek 3 Bosu (zdroj: archiv ASC TUL)	30
Obrázek 4 Power jóga (zdroj: archiv ASC TUL)	31
Obrázek 5 Jumping (zdroj: archiv ASC TUL)	31
Obrázek 6 Step aerobic (zdroj: archiv ASC TUL)	31
Obrázek 7 Body-styling (zdroj: archiv ASC TUL)	32
Obrázek 8 Spinning (zdroj: archiv ASC TUL)	32
Obrázek 9 TRX (zdroj: archiv ASC TUL)	32
Obrázek 10 TABATA (zdroj: archiv ASC TUL)	32
Obrázek 11 Kruhový trénink (zdroj: archiv ASC TUL)	33
Obrázek 12 Tai-chi (zdroj: https://examinedexistence.com/wp-content/uploads/2014/10/tai-chi.jpg)	33
Obrázek 13 Kung-fu (zdroj: https://i.ytimg.com/vi/S3xCBS_Kj6Q/maxresdefault.jpg)	33
Obrázek 14 Drum fit (zdroj: https://www.drum.fit/wp-content/uploads/2015/08/group-fun-drumfit.jpg)	34
Obrázek 15 Sportovní vybavení SUŠ (vlastní zpracování)	38
Obrázek 16 Sportovní vybavení OA (vlastní zpracování)	39
Obrázek 17 Sportovní vybavení SOŠZ (vlastní zpracování)	39
Obrázek 18 Sportovní vybavení SZŠ (vlastní zpracování)	40
Obrázek 19 Sportovní vybavení SPŠSE (vlastní zpracování)	40
Obrázek 20 Sportovní vybavení GFXŠ (vlastní zpracování)	41
Obrázek 21 Permanentka pro SŠ (vlastní zpracování)	62
Obrázek 22 Ceník jednorázových vstupů (vlastní zpracování)	63
Obrázek 23 Ceník sportovní aktivity (vlastní zpracování)	63
Obrázek 24 Fakturační cena aktivit (vlastní zpracování)	63

Seznam použitých zkratek a symbolů

ASC TUL	Akademické sportovní centrum Technické univerzity v Liberci
AŠSK	Asociace školních sportovních klubů
GFXŠ	Gymnázium Františka Xavera Šaldy
KTV TUL	Katedra tělesné výchovy Technické univerzity v Liberci
OA	Obchodní akademie
SOŠZ	Střední odborná škola záchranná
SŠ	střední škola
SUŠ	Střední umělecká škola
SZŠ	Střední zdravotnická škola
SPŠSE	Střední průmyslová škola strojní a elektrotechnická
TUL	Technická univerzita v Liberci
tzv.	tak zvaný
TV	Tělesná výchova
VŠ	vysoká škola

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá projektem spolupráce středních škol Libereckého kraje s Akademickým sportovním centrem Technické univerzity v Liberci. V současné době sportovní centrum nabízí pohybové aktivity především pro učitele a studenty Technické univerzity v Liberci.

Hlavním důvodem pro vypracování projektu bakalářské práce byla myšlenka možného rozšíření nabídky i pro studenty středních škol v Libereckém kraji.

Studenti ve svém volném čase potřebují prostor, který jim bude sloužit k aktivnímu odreagování od jejich každodenních povinností. Studenti, stejně jako ostatní produktivní sféra obyvatelstva, se neobejdou bez určité dávky volného času, ve kterém by načerpali dostatečné síly pro budoucí dny. Právě nabídka sportovních aktivit v Akademickém sportovním centru Technické univerzity v Liberci by pro ně mohla být vhodnou alternativou, jak aktivně strávit volný čas. Nejen, že si studenti sportováním upevní svoje zdraví a zlepší tak kvalitu jejich života, ale také zde přijdou do sociálního kontaktu s různými osobami. Tyto nově navázané sociální vztahy mohou vytvářet například přátelství na celý život a mohou pozitivně usměrňovat jejich hodnoty. Při sportování se zvyšuje tvorba endorfinů neboli hormonů štěstí, a tudíž se budou studenti po aktivitách cítit fantasticky.

Jako budoucí absolventka oboru Rekreatologie bych chtěla poskytnout svým potenciálním klientům pestrou nabídku volnočasových aktivit, tradičních i méně známých, a proto věřím, že získané zkušenosti při tvorbě projektu bakalářské práce využiji ve své praxi.

1 CÍLE PRÁCE

1.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření projektu spolupráce středních škol Libereckého kraje s Akademickým sportovním centrem Technické univerzity v Liberci – návrh nabídky aktivit ASC TUL pro studenty středních škol.

1.2 Dílčí cíle práce

Pro splnění hlavního cíle bakalářské práce je třeba splnit následující dílčí cíle:

1. Charakteristika věkové skupiny.
2. Provést SWOT analýzu současného stavu ASC TUL.
3. Zjištění možností sportovního vyžití na vybraných středních školách.
4. Vytvoření ankety týkající se trávení volného času studentů, provedení anketního šetření.
5. Návrh nabídky aktivit ASC TUL pro studenty SŠ a zvážení možnosti její propagace.

2 POHYBOVÁ AKTIVITA A SPORT

2.1 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita může být definována jako souhrn činností, které jsou realizovány prostřednictvím kosterního svalového systému. Jsou podmíněny energetickým výdejem a kooperací všech fyziologických funkcí (Měkota, Curebek, 2007).

Pohybová aktivita disponuje osobitými lidskými znaky jako jsou lidská cílevědomost, sociální vymezení a proces lidské komunikace. Zpravidla je určena frekvencí, intenzitou, dobou trvání a druhem pohybové činnosti. Vystihuje ji průběh, výsledky, ale i vnitřní prožívání (pocity satisfakce či rozladění), jež vede k dalšímu opakování nebo ukončení dané pohybové aktivity (Suchomel, 2006).

Uskutečňování pravidelné pohybové aktivity má komplexní vliv na organismus člověka, jak po stránce fyzické, tak psychické. Její provádění zvyšuje pracovní výkonnost, zvyšuje toleranci zátěžového stresu a snadněji působí na ovládnutí pocitu únavy. Pravidelná pohybová aktivita již v dětství a adolescenci působí pozitivně na aerobní kapacitu, rizikové faktory ischemické choroby a hustotu kostní hmoty (Šeflová, 2014).

Upřesňuje se přívlastky habituální (běžná, obvyklá), intencionální (záměrná), spontánní (bezdělná), sportovní (uplatňovaná v různých sportech), volnočasová (uplatňovaná ve volném čase), organizovaná (uplatňovaná ve škole, klubu pod vedením tělovýchovného pedagoga) a podobně (Měkota, Cuberek, 2007).

Doporučené množství pohybové aktivity

Podle světové zdravotnické organizace World Health Organization je obecné doporučení pro fyzickou aktivitu následující:

1. Děti a mládež ve věku 5–17 let

Denní doporučení je nejméně 60 minut střední až vysoké intenzity, z nichž by většina pohybových aktivit měla být aerobního charakteru. Současně by 3× týdně měly být zařazeny aktivity vysokých intenzit a cvičení síly.

2. Dospělí ve věku 18–64 let

Týdenní doporučení je nejméně 60 minut střední intenzity aerobního charakteru nebo 75 minut vyšší intenzity aerobního charakteru či ekvivalence obou intenzit. Tyto hodnoty by člověk měl ovšem pro zvýšení zdravotních benefitů zdvojnásobit. Aerobní činnosti

by měly trvat nejméně 10 minut. Alespoň 2× týdně je vhodné zařadit cvičení na rozvoj síly velkých svalových skupin.

3. Dospělí nad 64 let

Týdenní doporučení pro seniory je stejné jako pro předešlou kategorii. Pro osoby se sníženou pohyblivostí je doporučeno 3× a více za týden zapojit fyzickou aktivitu ke zlepšení rovnováhy a prevenci pádu (WHO, in Šeflová 2014).

2.2 Tělesná zdatnost

Tělesnou zdatnost lze charakterizovat jako stav lidského organismu, který umožňuje konat obvyklé denní činnosti bez nepřiměřené únavy, a navíc s uspokojivou rezervou pro sympatické prožití volného času (Malina, in Šeflová 2014).

Tělesná zdatnost prezentuje nescifickou potenciální adaptaci organismu na pohybové zatížení. Tato skutečnost značí optimalizaci funkcí organismu při řešení vnějších úkolů, které jsou spojeny s pohybovou činností: přesně tedy zvládnutí vnějších požadavků kladených na jedince s co nejmenšími požadavky na jeho organismus. Tělesná zdatnost je kvalitativní ukazatel stavu organismu a jeho zdraví. Svůj fyziologický základ má zvláště ve zdatnosti kardiopirační soustavy (Suchomel, 2006).

Tělesná zdatnost se považuje za jednu ze složek celkové zdatnosti, která rovněž obsahuje zdatnost psychickou, emocionální a sociální. Do značné míry je podmíněna geneticky. V průběhu života je rozvíjena a udržována provozováním tělesných cvičení, otužováním, racionální stravou a životosprávou (Měkota, Cuberek, 2007).

2.3 Hypokineze

Hypokineze neboli pohybová nedostatečnost, je označována jako chování jedince, které se projevuje značně neuspokojivým objemem obvyklých denních pohybových aktivit a nepřítomností pohybových aktivit dovednostního charakteru (Mužik, Süs, 2009).

Osoby v současné době provází nerovnost mezi příjmem a výdejem energie ve prospěch energetického příjmu. Podstatná část dospělých, ale i děti trpí hypokinezí – nedostatkem pohybové aktivity. Nedostatečný energetický výdej se projevuje pomalu a postupně, a tím vzniká negativní následek dlouhodobé hypokineze, kterou lze odstranit velmi komplikovaně (Suchomel, 2006).

Hypokineze se stává výrazným rysem nynějšího životního stylu s negativním dopadem na lidské zdraví. Řadí se mezi jednu z hlavních příčin růstu výskytu chronických

neinfekčních chorob (tak zvaných civilizačních chorob). K nejčastějším neinfekčním chorobám se řadí kupříkladu kardiovaskulární onemocnění (hypertenze, angina pectoris, infarkt myokardu, mozková mrtvice), onemocnění trávicího ústrojí (žaludeční a dvanáctníkové vředy), průduškové astma, nemoci kosterně-svalového aparátu, duševní poruchy (deprese, poruchy spánku, nervové zhroucení), rakovina (Kubátová, 2009).

2.4 Sport

V České republice definuje pojem sport zákon č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu. Sportem se rozumí *„každá forma tělesné činnosti, která si prostřednictvím organizované i neorganizované účasti klade za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů rekreačně nebo v soutěžích všech úrovní, a to individuálně nebo společně.“* (Zákon č. 115/2001 Sb., in Zákony pro lidi 2017).

„Sport chápeme jako institucionalizovanou pohybovou aktivitu motivovanou zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem.“ (Sekot, 2008).

Název sport je odvozen z latinského „desportare“ a francouzského „le sport“, což po přeložení znamená rozptylovat nebo bavit se (Slepičková, 2005).

Struktura sportu

Učinit konečné a jednoznačné rozdělení sportu je velmi obtížné, neboť existuje mnoho kritérií, podle kterých by se sport jako takový mohl členit. V této bakalářské práci bude uvedeno dělení sportu dle úrovně výkonnosti a motivace.

Struktura podle úrovně výkonnosti

V našich podmínkách je toto rozdělení velmi silně zažité. Lze rozlišovat sport rekreační, výkonnostní a vrcholový. Rekreační sport je provozován obvykle individuálně, bez vazby na organizaci, nebývá spojen se soutěžením. Jeho hlavním cílem je rekreace. Ovšem vrcholové a vytrvalostní sporty jsou spojeny s pravidelnou účastí v soutěžích a se členstvím ve sportovních organizacích. Vrcholový sport, jiným výrazem profesionální sport, není uskutečňován ve volném čase, protože slouží primárně jako zdroj obživy (Slepičková, 2005).

Struktura sportu podle motivace

Crum (1996) považuje sport jako prostředí, v němž lidé vyhledávají naplnění hodnot, které jim jsou blízké. Rozděluje sport na:

1. Elitní sport

Pojem elitní sport koresponduje s pojmem vrcholový či profesionální sport. Jeho záměrem je dosažení maximálního výkonu, vysokého sociálního postavení a dobrého peněžního ohodnocení.

2. Soutěžní klubový sport

Soutěžní klubový sport zahrnuje soutěžní vzrušení, osobní úsilí po maximálním výkonu, potřebu relaxace a sociálního kontaktu. Účast se váže na sportovní kluby a federace.

3. Rekreační sport

Hlavním cílem rekreačního sportu je posílení zdraví, relaxace a sociálního kontaktu. Probíhá ve sportovních oddílech, klubech, ale také individuálně, bez vazby na organizace.

4. Fitness sport

Motivem k provozování fitness sportu je pěstování a růst úrovně tělesné zdatnosti.

5. Rizikový a dobrodružný sport

K ústředním motivům tohoto sportu se řadí dobrodružství a napětí. Tento typ sportu obvykle bývá finančně velmi nákladný.

6. Požitkářský sport

Důvodem k činnosti je přání zažít výjimečné věci nebo také snaha o dosažení exklusivní zábavy.

7. Kosmetický sport

Kosmetický sport se orientuje na dokonalý vzhled při sportu. Provozují ho osoby, které touží po dobře stavěné a vypracované postavě (Crum, in Slepíčková 2005).

Sport má pozitivní vliv na duševní i fyzickou stránku jedince. Provádění sportovních aktivit ve volném čase zvyšuje činnost srdce a plic, snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění, pomáhá k vzrůstu svalové síly a vytrvalosti, redukuje problémy se zády, vylepšuje vzhled, dále napomáhá k udržování správné tělesné hmotnosti, přispívá ke zlepšení psychických funkcí, rovněž snižuje působení stresu, oddaluje procesy stárnutí a také vyvolává přirozenou únavu a uklidnění (Slepíčková, 2005).

3 VOLNÝ ČAS

Následující kapitola bude zaměřena na fenomén volného času, jež tvoří velice významnou a neoddělitelnou součást existence každého z nás. Pojem volný čas představuje předmět zájmu nepřeborných odborných publikací a při jeho podrobnějším zkoumání si lze vybrat z početné řady definic a názorů. Cílem této kapitoly je charakteristika pojmu volný čas, explikace jeho funkcí.

Vymezení volného času

„Volný čas (angl. leisure time, francouzsky le loisir) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývá z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život“ (Hofbauer 2004, s. 13).

Volným časem se rozumí časový úsek, v němž není člověk obklopen žádnými povinnostmi vůči sobě ani druhým lidem a v němž se výhradně na základě svého vlastního subjektivního odhodlání oddává dobrovolně zvoleným aktivitám. Věnuje se činnostem, ke kterým má kladný vztah, které ho baví, poskytují mu radost, potěšení, opravdové uspokojení a uvolnění. Nejsou tedy pramenem nepřetržitých obav či pocitů úzkosti (Slepičková, 2005).

Hájek, Hofbauer, Pávková (2011) uvádějí, že volný čas stojí mimo **čas pracovní**, a tak zvaný (dále tzv.) **čas vázaný**, do kterého lze zařadit individuální bio-fyziologické potřeby jedince (spánek, potrava, osobní hygiena), péče o rodinu a děti, řádný provoz domácnosti, cestování do zaměstnání, a jiné potřebné mimopracovní závazky. Po uskutečnění již zmíněných potřeb a povinností nám zbyde čas volný, ve kterém člověk může nezávisle sebe vymezovat a sebe utvářet. Mnohdy se uvádí též pojem **polovolný čas**, do kterého spadají mezní činnosti na rozhraní času povinného a vázaného, plodící potěšení jdoucí ruku v ruce s praktickým užitekem (manuální činnosti, kutilství, zahrádkaření).

3.1 Funkce volného času

Volný čas se člení na rozsáhlé množství funkcí, které naplňují lidský život. Každý autor definuje jejich důležitost z různých úhlů pohledu.

Jedno z nejjednodušších dělení funkcí volného času vymezuje Slepičková (2005), která určuje tři základní funkce volného času:

- **instrumentální funkce** (dostatečný odpočinek po práci, regenerace vyčerpaných sil a zároveň upevnění svého zdraví);
- **humanitní funkce** (rozvíjení výchovných, vzdělávacích a socializačních příležitostí ve volném čase);
- **zábavní funkce** (naplnění osobních přání a potřeb člověka).

Německý pedagog Horst W. Opaschowski předložil (in Hofbauer 2004, s. 15) podrobný přehled osmi základních funkcí a možností volného času. Upozornil tím na vzájemné vnitřní prolínání. Za základní funkce souhrnně pokládá:

- **rekreace** (zotavení a uvolnění);
- **kompenzace** (odstraňování zklamání a frustrací);
- **výchova a další vzdělávání** (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení);
- **kontemplace** (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba);
- **komunikace** (sociální kontakty a partnerství);
- **participace** (podílení se, účast na vývoji společnosti);
- **integrace** (stabilizace života rodiny a vzrůstání do společenských organismů);
- **enkulturace** (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností).

3.2 Volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity mají úzké propojení s volným časem. Do volnočasových aktivit se řadí veškeré aktivity, které jsou vykonávány ve volném čase. Stejně tak, jako je možno dělit funkce volného času, lze dělit rovněž i volnočasové aktivity.

Pávková (2002) uvádí následující základní druhy volnočasových aktivit:

1. Odpočinkové činnosti

Tyto činnosti všeobecně napomáhají k odstranění duševní i fyzické únavy. Jedná se například o aktivity: rozhovory s přáteli, procházky, četba knih, ruční práce.

2. Rekreační činnosti

Zde jsou zahrnuty pohybově jakékoliv náročnější aktivity tělovýchovného, sportovního, turistického a manuálního charakteru. Jejich pravidelné zařazování podporuje celkový vývoj dětí a mládeže.

3. Zájmové činnosti

Zájmové činnosti zahrnují aktivity společensko-vědní, přírodovědné, pracovně-technické, tělovýchovné, sportovní a esteticko-výchovné. Prostřednictvím zájmových činností se utváří životní styl a hodnotová orientace člověka.

4. Veřejně prospěšné činnosti

Veřejně prospěšné činnosti mají zásadní podíl na formování kladných povahových rysů a podněcování kýžených sociálních vztahů. Jedná se například o aktivity: podíl na ochraně životního prostředí, pomoc slabším a nemocným osobám, kulturní a osvětové činnosti.

3.2.1 Prostředí volnočasových aktivit

Volnočasové aktivity se odehrávají v běžném prostředí, prostorách a zařízeních v obcích, městech a regionech. Účastní se jich skupiny zájemců různého věku, pohlaví, společenského postavení, hodnotového žebříku (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Mezi společenská zařízení vytvářející podmínky k uskutečnění volnočasových aktivit lze zařadit školní družiny a kluby, střediska pro volný čas mládeže, domovy mládeže, dětské domovy, jazykové školy, základní umělecké školy, občanská sdružení, sdružení dětí a mládeže, tělovýchovné a sportovní organizace, kulturní zařízení, církve a náboženská společenství (Pávková, 2002).

Volnočasové aktivity jsou stále častěji prováděny v přírodě a uplatňují se v ní různými způsoby. Mohou mít pravidelnou i jednorázovou frekvenci, krátkodobý nebo dlouhodobý rozsah činností. Účastníci v přírodě využívají lidskou sílu (např. při pěší turistice, plavání), přemísťují se pomocí přesunových pozemních prostředků (např. kolo, auto, motocykl, kůň), vzduchu nebo po vodě. Přírodní prostředí je lidmi citlivě modifikováno k efektivnějšímu využití při volnočasových aktivitách. V přírodě jsou zřizovány cyklistické trasy, cyklostezky, zařízení pro zimní sporty, vlastivědná zařízení apod. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Činnosti vztahující se k přírodě jsou zvláště významné pro děti a mladé lidi. Pomáhají jim získat základní znalosti, jak by se v přírodě měli chovat a přírodu účelně chránit (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

3.3 Faktory ovlivňující volný čas

Obsah náplně při prožívání volného času se liší u každého jedince, vyznačuje se zřetelnými zvláštnostmi. Vyskytuje se zde celá řada faktorů, která ovlivňují způsob jeho prožívání.

Slepičková (2005) uvádí (volně podle Robinsona a Godbeye, 1997) vymezení vnitřních a vnějších faktorů, jež působí na průběh trávení humánního volného času. Jedná se o:

- *biologické faktory* – pohlaví, věk, rasa;
- *faktory spojené s rolí* – délka pracovní doby, rodinný stav, počet dětí;
- *statusové faktory* – vzdělání, výše mzdy, povolání;
- *ekologické faktory* – typ sídelního celku, region, typ bydlení;
- *časové faktory* – den v týdnu, roční období, rok.

3.4 Volný čas a životní styl

Životní styl je možno vystihnout jako soubor životních forem, které člověk aktivně prosazuje. Je v něm obsažena hodnotová orientace, jednání člověka, uspořádání materiálních i sociálních podmínek a jejich využívání a ovlivňování (Pávková, 2002).

„Je to typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedince. Na převládajícím životním stylu závisí prestiž vzdělání, postoj společnosti ke škole aj“ (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

4 VÝVOJOVÁ PERIODIZACE

Měkota (in Hájek, 2001) pro věkovou periodizaci navrhuje dělení:

Mládí 0–20 let

1. Období dětství 0–11 let

- stádium I. dětství 0–1 rok (kojenecké, nemluvně)
- stádium II. dětství 1–3 roky (ranné dětství, batole)
- stádium předškolního dětství 3–6 let
- stádium mladšího školního roku 6–11 let (prepubescence)

2. Období dospívání 11–20 let (dorostenecké)

- stádium pubescence 11–20 let (střední školní věk)
- stádium adolescence 15–20 let (starší školní věk)

Dospělost 20–60 let

1. Období mladší dospělosti 20–30 let (mecítma)

2. Období střední dospělosti 30–45 let (adultium)

3. Období starší dospělosti 45–60 let (střední věk, intervium)

Stáří 60 a více let – senium

1. Období stáří 60–75 let (počáteční stáří)

2. Období kmetství 75 a více let (pokročilé a krajní stáří)

4.1 Charakteristika adolescence

V následující kapitole bude vysvětlen pojem adolescence, poněvadž právě adolescenti (studenti středních škol), jsou pro tuto bakalářskou práci zcela zásadní. Bude rozebrán psychický, somatický a motorický vývoj adolescentů.

Pojem adolescence

Odborný výraz adolescence je odvozen z latinského slovesa „adolescere“, což v překladu znamená dospívat, dorůstat, mohutnět. Termín adolescence je používán především v psychologii. Lékařské vědy užívají označení dospívání či dorost. V sociologii a pedagogice se setkáváme s pojmem mládež. Obvykle je adolescence považována za přechod mezi dětstvím a dospělostí (Macek, 2003).

Macek (2003) považuje adolescenci za přechod mezi dětstvím a dospělostí a rozděluje toto životní období do tří fází:

- časná adolescence (přibližně 10-13 let),
- střední (zhruba 14-16 let),
- pozdní adolescence (okolo 17-20 let).

Podle Vágnerové (2005) je účelné rozdělit období dospívání na dvě fáze. První fázi označuje jako raná adolescence neboli pubescence. Je lokalizována mezi 11.–15. rokem. Druhá fáze, pozdní adolescence, trvá přibližně od 15 do 20 let.

Autoři Hájek, Hofbauer, Pávková (2011) ji datují jako věkové období od 15 do 20 let, a současně používají kromě termínu adolescence také starší školní věk nebo eventuálně výraz žáci středních škol. Kromě toho zmiňují existenci značných vývojových rozdílů, jak mezi oběma pohlavími, tak i velké rozdíly individuální.

Dospívání je považováno za specifickou životní etapu, která má svoje charakteristické znaky v rámci životního cyklu a svůj objektivní a subjektivní smysl. Je to stádium hledání a přehodnocování. Jedinec by měl zvládnout svoji proměnu, zaujmout přijatelné sociální postavení a vybudovat si svou vlastní identitu (Vágnerová, 2005).

Macek (2003) uvádí seznam vývojových úkolů adolescenta, které by měly být v této životní etapě naplněny:

- přijetí vlastního těla, fyzických změn, včetně pohlavní zralosti a pohlavní role,
- kognitivní komplexita, flexibilita a abstraktní myšlení,
- uplatnění emocionálního a kognitivního potenciálu ve vrstevnických vztazích, schopnost vytváření a udržení vztahů s obojím pohlavím,
- vzájemný respekt, kooperace, autonomie vůči rodičům a dalším autoritám,
- získání povědomí o ekonomické nezávislosti a směřování k určitým jistotám – volba povolání, získání základní profesní kvalifikace, ujasněné představy o budoucím povolání,
- získání zkušeností v erotickém vztahu, příprava na partnerský a rodinný život,
- rozvoj intelektu, emocionality, interpersonálních vztahů ke komunitě a společnosti – získání kompetencí pro sociálně zodpovědné chování,
- představa o budoucích prioritách v dospělosti – významné osobní cíle a životní styl,
- ujasnění hodnot, reflexe a stabilizace vlastního vztahu ke světu a životu.

4.1.1 Psychické změny

Nejpodstatnější změny v období adolescence se odehrávají v psychické oblasti. Dochází k rozvoji vlastní identity. Jedinci pátrají po svém vlastním „já“ a taktéž se touží začlenit do společnosti. Zabývají se seberealizací a snaží se prosazovat svůj vlastní názor (Vágnerová, 2005).

Mimořádný význam mají partnerské city a emoce, estetické a mravní citění. Typ temperamentu se již nemění. *„Je to často i období prvního vystřízlivění, jež člověk zažívá při konfrontaci reality všedního dne se svými vysněnými představami a ideály (například v souvislosti s volbou střední školy či profese, ve vztahu k rodičům, dalším autoritám, v přátelství, v erotických a sexuálních vztazích)“* (Macek 2003, s. 48)

Intelektuální vývoj

Adolescenti dovedou uvažovat hypoteticky, dospívají do úrovně formálně-logických operací. V oblasti zapamatování a vybavování aplikují účinnější paměťové strategie. Vzhledem k nedostatku zkušeností reagují leckdy nadměrně radikálně (Vágnerová, 2005).

U jedinců staršího školního věku je v oblasti myšlení dosahováno vrcholného vývoje. Slovní zásoba, její obsah i rozsah se zvětšuje, je determinována sociálním prostředím, zálibami jednotlivců, mírou inteligence i nadáním pro jazyky (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

V období adolescence jsou již zformovány intelektuální předpoklady, které se dají využívat i v motorickém učení. Intelektová a emocionální dojrállost se vyjadřuje kupříkladu i ve vyhraněném výběru specializovaných sportovních aktivit (Hájek, 2001).

Citový vývoj

Ve spojitosti s hormonálním dozráváním se mění citové prožívání. Emoční reakce mohou být velice proměnlivé, až nepřiměřené. Dospívající jsou mnohdy vztahovační a mají přecitlivělé reakce i na obvyklé podněty. Postupem času odeznívá náladovost a vysoká labilita. Emoční prožívání je stabilizováno. Příčinou stabilizace bývá hormonální vyrovnání. (Vágnerová, 2005).

Vývoj sociálních vztahů

V průběhu období dospívání adolescenti mění názor na ostatní lidi, transformuje se i jejich sebepojetí. Současně neuznávají podřízené postavení. Odpoutávají se od rodiny, mají problém si udržet harmonický vztah se svými rodiči. Vztahy s rodiči

jsou ke konci dospívání vyřešeny a stabilizovány. Adolescent je čím dál více akceptován jako dospělý, a proto je od něj vyžadováno chování odpovídající dospělosti. V pozdní adolescenci se připravuje na profesní roli či na počátek terciálního vzdělávání. Dostává se do nových sociálních situací, získává určitou roli a postavení ve společnosti (Vágnerová, 2005).

Adolescenti se stávají citově nezávislí na svých rodičích, avšak vyžadují partnerství a citovou sounáležitost. Chtějí být příslušníky různých skupin, často se pohybovat ve společenských situacích. Rovněž navazují první partnerské vztahy plné citové spřízněnosti, neuváživosti v jednání. Taktéž prožívají bolestné zklamání z prvních lásek (Šimíčková-Čížková, 2003).

Vrstevnícké vztahy

Pro dospívající mají velký význam vrstevníci, s nimiž tráví volný čas. Skupinová identita má úlohu jistoty, znázorňuje přechodnou fázi ve vývoji osobní identity. Vzrůstá důležitost dyadických kamarádkých vztahů a později i partnerství (Vágnerová, 2005).

Vztahy s vrstevníky dokáží uspokojit jejich nejrůznější psychické potřeby. Jsou s nimi v rovnocenném postavení, sdílí s nimi podobné problémy, názory, hodnoty a preferovaný způsob života. Vrstevnícká skupina a partnerský vztah mají na dospívající mnohem větší vliv než dospělí. Skupina vrstevníků a partnerský vztah jim poskytuje potřebný prostor pro další vývoj jejich osobnosti (Vágnerová, 2005).

4.1.2 Somatické změny

Velmi významným znakem dospívání je tělesná proměna. Zevnějšek jedince je součástí jeho identity, tudíž jsou jeho změny zpravidla silně prožívány. Adolescent se potřebuje líbit sobě i ostatním lidem (Vágnerová, 2005).

Mezi 15–17 lety je u adolescentů dosaženo pohlavní dospělosti, časové období 17–20 let je charakterizováno úplnou pohlavní zralostí, zpomalením růstu a ukončením změn tělesných proporcí (Hájek, 2001).

Až v tomto úseku života je postupně dosahováno plné reprodukční zralosti. Růst uteru je ukončen kolem 20 let, testes rostou ještě po 20. roce. Tělesný růst zde probíhá již pomalejším tempem. Dochází k odlišení tělesné stavby mezi pohlavími. U dívek se postava zaobluje, u chlapců se rýsuje svalovina (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Růst do výšky je u většiny chlapců ještě výrazný, u dívek je již nepatrný. Končetiny rostou nyní pomaleji než trup. Tělesná postava dosahuje definitivních dospělých proporcí. Dívčí postava se stává ženskou, hlavně kvůli růstu ňader a boků. Chlapcům začínají růst vousy, mají problémy s akné, mění se jim hlas. Vlastní tělo je předmětem pozornosti mnohem více než v pubertě. Dívky i chlapci kteří jsou nespokojeni se svým zevnějškem doufají, že si postavu vylepší soustavným cvičením (Říčan, 2014).

4.1.3 Motorický vývoj

V průběhu adolescence jsou postupně sjednocovány jednotlivé složky motoriky, které se utváří do nového harmonického celku. Pohyby jsou preciznější, plynulejší, rytmičtější, ekonomičtější, s poměrně vysokou výkonností. Lateralita pohybu je vyhraněná. Charakteristickým atributem projevu je individualizace. Kardinální rozdíly mezi pohlavími se formují jako ženská, resp. mužská motorika. Jsou prohlubovány zejména ve výkonnosti. Vzhledem ke zvýšené motorické učenlivosti může být toto vývojové stádium tzv. druhým vrcholem rozvoje motoriky. Je třeba vytvářet kladný a uvědomělý vztah k pohybové aktivitě (Hájek, 2001).

U dospívajících je zvyšován zájem o sport. Adolescenti velice rychle získávají dovednosti, jež vyžadují náramnou sílu, rychlost, jemnou pohybovou koordinaci a cit pro rovnováhu (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Jedinec má vysokou fyzickou výkonnost, může podávat špičkové sportovní výkony. Úspěchy nastávají spíše u krátkodobějších a zátěžově intenzivnějších fyzických aktivit (Šimíčková-Čížková, 2003).

Silové dispozice

U chlapců je vývoj síly do 18 let relativně rychlý, poté postupuje pomaleji. U dívek se od 15 do 17 let mohou silové schopnosti ještě vyvíjet, dosahují zde zpravidla maxima. V časovém období 18–20 let již může u dívek rozvoj síly klesat. Velikost svalové síly žen se rovná v průměru 60–70 % síly mužů (Hájek, 2001).

Vytrvalostní dispozice

Vytrvalostní schopnosti aerobního charakteru jsou rozvíjeny podobně jako schopnosti silové. U chlapců jsou po 17 letech dosahovány nejvyšší hodnoty přírůstku dynamické vytrvalosti, avšak rozvoj statické vytrvalosti je nepatrný, dokonce může dojít i ke snížení měřených hodnot. Obvykle jsou vytrvalostní výkony děvčat nižší než u chlapců. Rozvoj

vytrvalostních schopností anaerobního charakteru začíná zpravidla v 16–17 letech (Hájek, 2001).

Rychlostní dispozice

U chlapců lze zdokonalovat rychlostní schopnosti v souvislosti se schopnostmi silovými (explosivně-silových, koordinačních a vytrvalostních). Většina druhů rychlosti dosahuje vrcholu rozvoje v závěru tohoto vývojového období. U žen vrcholí výkonnost o pár let dříve, např. v běhu na 100 m již v 15 letech. Výkony chlapců jsou vyšší zejména u pohybů celostního charakteru, ale v rychlosti realizace jednotlivých pohybů a reakční rychlosti jsou srovnatelné (Hájek, 2001).

Obratnostní dispozice

Vývoj koordinačních schopností je podmíněn podněty (zájem, motivace, specializace, zkušenosti) a úrovní dalších schopností jako rychlost, síla, kloubní pohyblivost, svalová elasticita. Mezi 17–21 lety se optimalizuje koordinační vývoj. Odborná literatura nepředstavuje rozdíly mezi chlapci a dívkami (s odchylkou měření kloubní pohyblivosti, popř. svalové elasticity) (Hájek, 2001).

5 AKADEMICKÉ SPORTOVNÍ CENTRUM TUL

Historie

Akademické sportovní centrum Technické univerzity v Liberci (dále jen ASC TUL) je sportovní středisko, které nabízí velmi širokou nabídku atraktivních volnočasových pohybových aktivit pro studenty Technické univerzity v Liberci (dále jen TUL). Bylo založeno v akademickém roce 2006/2007 panem PaedDr. Jindřichem Martincem při Katedře tělesné výchovy Technické univerzity v Liberci (dále jen KTV TUL) (Katedra tělesné výchovy TUL, 2013).



Obrázek 1 Logo Akademické sportovní centrum (zdroj: archiv ASC TUL)

Hlavní myšlenkou projektu bylo vybudovat centrum poskytující studentům TUL sportovní vyžití nad rámec jejich výuky. Náklady na nabízené sportovní aktivity a kurzy byly v počátku činnosti dotovány TUL prostřednictvím jednotlivých fakult. Část nákladů si hradili studenti sami (Katedra tělesné výchovy TUL, 2013).

Základní informace

Sídlo ASC TUL se nachází i s většinou sportovních ploch v bezprostřední blízkosti vysokoškolských kolejí Harcov.



Obrázek 2 Prostory ASC při KTV TUL (zdroj: <http://www.ceskeakademickehry.cz/2014/sportoviste/ktv-harcov.html>)

V současné době využívá ASC TUL pro sportovní vyžití studentů 2 velké tělocvičny, posilovnu, hernu stolního tenisu, fotbalové hřiště, tenisové kurty, nafukovací halu s dalšími tenisovými kurty, 3 aerobní sály (zrcadlový sál, jumping sál, spinningový sál) a saunu. Všechny tyto sportovní plochy jsou spravovány KTV TUL.

Na místo se lze dopravit autem, tramvají č.2, a č.3 ze zastávky Nádraží do zastávky Fügnerova, a poté přestoupit na autobus č. 15, č. 29, a č. 57 do zastávky Univerzitní koleje. Tato lokalita je pro centrum volnočasových sportovních aktivit ideální především svojí dostupností, ale i počtem parkovacích míst v daném místě.

Zákazníci se musí řídit provozní dobou, která se liší pro zimní a letní semestr. ASC TUL informuje o změnách a aktualizacích nabídky sportovních aktivit prostřednictvím svých webových stránek, facebookové stránky a vývěskami na KTV TUL.

5.1 Nabídka sportovních aktivit

Veškeré sportovní aktivity nabízené ASC TUL jsou dobrovolné a zpoplatněné. Studenti si při nich aktivně odpočinou a zregenerují své síly. Mohou si vybrat z nabídky pravidelného cvičení s instruktorem, individuálních nebo skupinových sportovních aktivit, zúčastnit se pravidelných sportovních akcí, anebo být součástí harcovských sportovních lig.

Pravidelné aktivity

1. Cvičení s instruktorem

ASC TUL využívá pro cvičení s instruktorem elektronický rezervační systém FITSYSTEM, který zákazníkovi poskytuje přehled o aktuálně nabízených aktivitách. Cvičení probíhají v zrcadlovém sále, jumping sále a spinningovém sále. Před vstupem na cvičební lekci student zaplatí jednorázové vstupné 60 Kč nebo se prokáže platnou permanentkou. Jedná se o aktivity:

Bosu®

Jedná se o velmi efektivní aerobní cvičení pro komplexní zpevnění svalů celého těla a účinné posílení hlubokého stabilizačního systému. BOSU® Balance Trainer je speciálně vyvinutá nafukovací balanční podložka, která se při cvičení



Obrázek 3 Bosu (zdroj: archiv ASC TUL)

používá stranou rovnou i vypouklou. Cvičení má pozitivní vliv na správné držení těla, zlepšení koordinace pohybu a redukci tuku (Fitness for joy, 2015).

Power jóga

Power jóga je označována jako oblíbený dynamický styl cvičení, který vychází z klasické jógy a zaměřuje se na uvědomělou činnost vlastního těla prostřednictvím posilovacích, protahovacích a relaxačních cviků. Úmyslem cvičení je uvolnění, protáhnutí a posílení celého pohybového systému za podpory redukce stresu i napětí (Hložková, 2014).



Obrázek 4 Power jóga (zdroj: archiv ASC TUL)

Jumping®

Podstatou cvičení jsou různé kombinace jednoduchých rychlých a pomalých poskoků, sprintů, balančních, silových i strečinkových prvků v tanečním rytmu na malé trampolínce. Při cvičení jsou posilovány všechny svalové partie, upevňuje se fyzická a psychická odolnost člověka (Sport Relax D5a, 2014).



Obrázek 5 Jumping (zdroj: archiv ASC TUL)

Step aerobic

Step aerobic je řazen mezi populární aerobní pohybové aktivity. Cviky jsou prováděny za použití vyvýšeného stupínku, tzv. stepu. Svalové partie spodní části těla jsou intenzivně posilovány, dochází ke komplexnímu zatížení. Tento druh aerobního cvičení velmi příznivě působí na lidský organismus (Hložková, 2014).



Obrázek 6 Step aerobic (zdroj: archiv ASC TUL)

Body-styling

Body-styling je kombinací klasického aerobiku, který slouží k zahřátí v úvodní části lekce a posilování. Cvičení rovnoměrně zpevňuje a formuje svaly celého těla. Při procvičování svalů by se měly střídát svaly horních a dolních končetin, aby bylo zabráněno svalové nerovnováze (Balance Club Brumlovka, 2013).



Obrázek 7 Body-styling (zdroj: archiv ASC TUL)

Spinning®

Spinning® je řazen mezi velmi účinné a vysoce motivující kardio-vaskulární cvičení. Lekce probíhají pod vedením zkušených lektorů na speciálních kolech – spinnerech za doprovodu rytmické hudby, která určuje tempo. Každý jezdec si vybírá zátěž podle sebe (Sport Relax D5b, 2013).



Obrázek 8 Spinning (zdroj: archiv ASC TUL)

TRX®

TRX® je zkratkou slov Training Resistance Exercise, jedná se o závěsný systém s nastavitelnými popruhy, které fungují jako otvor pro ruce a nohy. Při cvičení je využívána výhradně váha vlastního těla. Lze provádět početné varianty cviků, intenzita cvičení je zvyšována či snižována



Obrázek 9 TRX (zdroj: archiv ASC TUL)

úhlem naklonění TRX. Tímto přirozeným způsobem se zapojí co nejvíce svalových skupin najednou (Fitness for joy, 2015).

TABATA

Tabata je cvičení specializované na vysoký a intenzivní výkon ve velmi krátkém čase. Kombinuje se aerobní a silové cvičení. Cvičení je složeno z několika 20 sekundových cviků, které jsou prováděny na 100 %, poté následuje odpočinek po dobu 10 sekund. Cvičením se



Obrázek 10 TABATA (zdroj: archiv ASC TUL)

zvyšuje kardio respirační zdatnost a svalová síla (Fitness for joy, 2015).

Kruhový trénink

Kruhový trénink, známý rovněž jako cirkulační trénink, je všestrannou, jednoduchou a účelnou technikou cvičení, která napomáhá zlepšovat celkovou kondici i výkonnost jedinců. Hlavním principem je rychlé střídání zátěže u svalových skupin na stanovištích. Jsou využívány obměněné série posilovacích cviků s vlastní vahou těla nebo cviků s náčiním (činky, krátké gumy) a náradím (např. stepy, bosu) (Hložková, 2014).



Obrázek 11 Kruhový trénink (zdroj: archiv ASC TUL)

Tai-chi

Cvičení je sestaveno ze 108 pomalých pohybů, které jsou kombinací otáčivého pohybu a mírného protažení. Má pozitivní vliv na svaly, páteř, vnitřní orgány a oběhový systém člověka. Pokud je pečlivě provozováno, obnovuje se správná cirkulace, flexibilita a uvolňuje se napětí. Tím napomáhá k obnově zdraví a udržování správné funkce veškerých tělesných systémů, orgánů a tkání (Akademik sport centrum, 2017).



Obrázek 12 Tai-chi (zdroj: <https://examinedexistence.com/wp-content/uploads/2014/10/tai-chi.jpg>)

Kung-Fu

Kung-fu neboli wu shu, zahrnuje všechny čínské styly. Trénink je orientován podle toho, zda je škola zaměřena na tradiční či moderní styl. Tradiční styl se věnuje např. sebeobraně, nácviku techniky do pytlů a lap, boji s rukavicemi a chrániči, sparingovým cvičením, nácviku pádových technik. Moderní škola častěji přidává gymnastické průpravy, strečink (provazy, šňůry), skoky a kopy ve vzduchu (Česká federace wushu, 2017).



Obrázek 13 Kung-fu (zdroj: https://i.ytimg.com/vi/S3xCBS_Kj6Q/mxresdefault.jpg)

Drum fit®

Je moderní styl cvičení probíhající na motivující a energickou hudbu s použitím speciálních fitness paliček. Cvičení je zaměřeno na hýždě a stehna. Základem jsou různé výpady do stran nebo vzad, hluboké podřepy, zanožování či unožování. Kromě viditelného formování hýždí, se díky této aktivitě lépe spalují tuky a fyzický výkon je viditelně vyšší (Fit Place, 2016).



Obrázek 14 Drum fit (zdroj: <https://www.drum.fit/wp-content/uploads/2015/08/group-fun-drumfit.jpg>)

2. Individuální sportovní aktivity

Do individuálních sportovních aktivit se řadí v ASC TUL posilovna, sauna a masáže. Před vstupem do posilovny a sauny student zaplatí jednorázové vstupné 60 Kč nebo se prokáže platnou permanentkou. V případě služeb masáží je zapotřebí si domluvit konkrétní termín s daným masérem.

3. Skupinové sportovní aktivity

Skupiny studentů mohou využívat volné tělocvičny nebo sportoviště v areálu Harcov, pravidelně v týdnu ve večerních hodinách, po předchozí rezervaci na začátku semestru nebo o víkendech v rámci upoutávek na volné haly. Na skupinové sportovní aktivity se nevztahuje vstup prostřednictvím permanentek. Vždy při příchodu zaplatí zodpovědná osoba za všechny sportovce jednorázové vstupné. Vstupné za sportovní haly, na KTV TUL, kde je možno hrát basketbal, volejbal, florbal a futsal, je 30 Kč pro studenty a 50 Kč pro nestudenty. Vstupné na stadionu Harcov se pro jednotlivé skupinové sportovní aktivity liší – vstupné na hřiště s umělou trávou, kde je možno hrát fotbal, je taktéž 30 Kč pro studenty a 50 Kč pro nestudenty. Vstupné na beach volejbalový kurt je zpoplatněn cenou 100 Kč/kurt. Vstupné na tenisový kurt na stadionu Harcov i v ulici Na Hrázi má cenu pro studenty 100 Kč/1 hod. a pro nestudenty 200 Kč/1 hod. (Akademické sportovní centrum TUL, 2013).

Harcovské ligy

Harcovské ligy patří mezi dlouhodobé sportovní akce na ASC TUL. Probíhají celý akademický rok – startují počátkem zimního semestru, vrcholí ke konci letního semestru. Vítězové získají věcné ceny. Na tyto akce se nevztahuje permanentka. Cena vstupného pro studenty, kteří se chtějí zúčastnit harcovských lig, činí 200 Kč, nestudenti zaplatí

400 Kč. Zájemci si mohou vybrat z následujících lig – fotbalová liga, florbalová liga, street basketbalová liga a volejbalová liga.

Pravidelné sportovní akce

1. Večerní turnaje

ASC TUL organizuje během akademického roku pro studenty také večerní turnaje, které probíhají v halách KTV TUL ve večerních hodinách – od 18 hodin večer do 2 hodin ráno. Vstupné je 150 Kč za osobu. Studenti si tradičně vybírají z následujících turnajů: večerní basketbalový turnaj, večerní turnaj ve volejbale, večerní florbalový turnaj a večerní futsalový turnaj. V zimním semestru 2016/2017 se studenti mohli nově zúčastnit večerního turnaje v jízdě na veslařském trenažéru za poplatek 30 Kč/osoba.

2. Open Party

Open Party se tradičně koná vždy na začátku semestru. Prezentuje aktuálně nabízené pohybové aktivity na ASC TUL. Cílem je přilákat co nejvíce studentů. Veškeré aktivity jsou zcela zdarma.

5.2 Permanentky

Permanentky (viz Příloha č. 3) jsou vždy platné pouze na jeden zvolený semestr. Ke všem druhům permanentek, mimo 10 vstupové permanentky, je zdarma vstup do sauny a městského bazénu Liberec v určených hodinách. ASC TUL aktuálně nabízí tyto permanentky:

- **posilovna = 1100 Kč,**
- **sportmix = 1100 Kč,**
- **superpermanentka = 1700 Kč,**
- **permanentka na 10 vstupů = 500 Kč.**

5.3 SWOT analýza současného stavu ASC TUL

Analýza SWOT poskytuje jednak zhodnotit současné silné a slabé stránky instituce a také identifikuje možné příležitosti a hrozby (Janečková a Vašítková, 2000).

Metoda SWOT je založena na kombinaci:

- silných stránek firmy (strengths),
- slabých stránek firmy (weaknesses),
- příležitostí v okolí firmy (opportunities),
- hrozeb okolí (threats).

Silné stránky (*strengths*) ASC TUL:

- příjemné, rodinné a moderní prostředí,
- kvalitní vybavení a organizace,
- široká nabídka sportovních aktivit za dobré ceny,
- instruktoři mající odborné znalosti v daném oboru,
- dobrá dopravní dostupnost (autem, MHD),
- mnoho parkovacích míst.

Slabé stránky (*weaknesses*) ASC TUL:

- nenaplněná kapacita sportovních aktivit z řad vysokoškolských studentů,
- vlastní doprava,
- omezená kapacita cvičebních ploch,
- neschopnost individuální péče o klienty,
- nemotivující finanční odměny pro lektory,
- propagace.

Příležitosti (*opportunities*) ASC TUL:

- oslovení studentů středních škol,
- zlepšení nynější propagace (Instagram, Facebook, Youtube, email).

Hrozby (*threats*) ASC TUL:

- konkurence,
- stoupaní popularity „domácího cvičení“,
- nezájem ze strany studentů vysokých a středních škol,
- odchod kvalifikovaných instruktorů,
- zranění klientů, onemocnění lektorů.

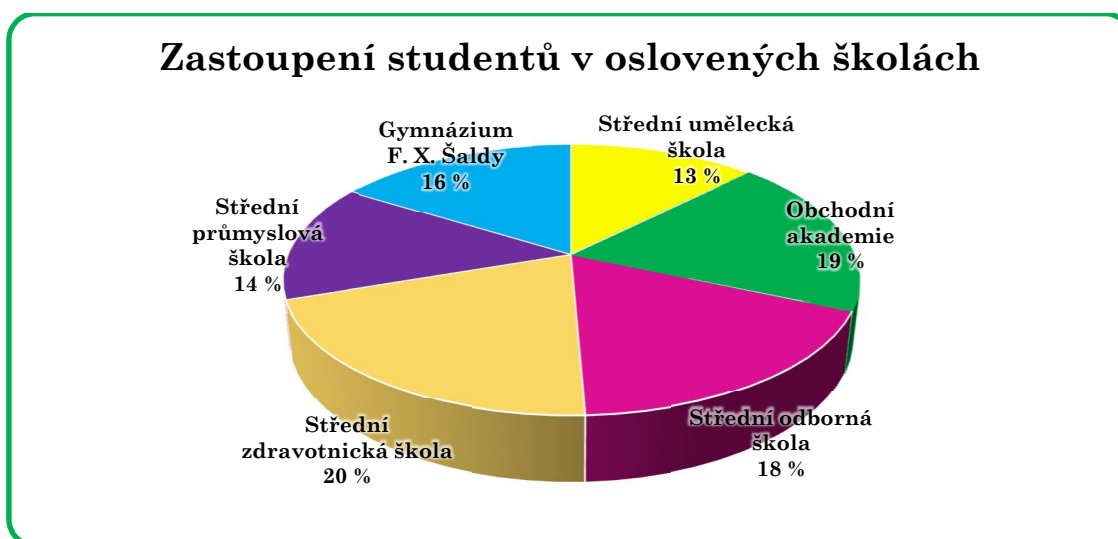
ASC TUL by mělo maximálně zužitkovat svoje silné stránky a zároveň eliminovat své slabé stránky. Oslovením studentů SŠ by se dosáhlo celkově vyšší návštěvnosti sportovního centra a taktéž zaplněné kapacity jednotlivých sportovních aktivit.

6 METODIKA PRÁCE

V empirické části byl metodou zvolen kvantitativní výzkum. Metodou výzkumu byla zvolena nestandardizovaná anketa.

6.1 Charakteristika výzkumného souboru

Anketní šetření probíhalo na 6 vybraných středních školách v Liberci v období březen–červen 2017. Dohromady bylo osloveno 390 respondentů, z toho 86 anketních lístků nebylo řádně vyplněno, proto musely být vyřazeny, neboť by narušily vyhodnocení výzkumného šetření. Návratnost anket byla tudíž 78 %. Anketního šetření se dohromady zúčastnilo 304 (100 %) respondentů.



Graf 1 Zastoupení studentů v oslovených školách (vlastní zpracování)

Tabulka 1 Zastoupení studentů v oslovených školách (vlastní zpracování)

Škola	Počet studentů	
Střední umělecká škola v Liberci, s. r. o. Sladovnická 309, Liberec	38	13 %
Obchodní akademie a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky, Liberec p. o. Šamánkova 500, Liberec	58	19 %
Střední odborné učiliště a střední odborná škola, s. r. o. Horská 167, Liberec	54	18 %
Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Liberec, p. o. Kostelní 9, Liberec	62	20 %
Střední průmyslová škola strojni a elektrotechnická a VOŠ, Liberec, p. o. Masarykova 460, Liberec	43	14 %
Gymnázium F. X. Šaldy, Liberec 11, p. o. Partyzánská 530, Liberec	49	16 %

Na Střední umělecké škole byli osloveni studenti oboru Grafický design a Fotografie a média. Škola disponuje tělocvičnou, místností pro výuku stolního tenisu a částečně upraveným hřištěm na volejbal, fotbal, badminton či přehazovanou. Kromě toho má v pronájmu i tělocvičnu na Zahradnickém učilišti (ulice Jablonecká č. p. 999). V současné době škola zaměstnává dva učitele Tělesné výchovy. Studenti v rámci hodin TV navštěvují lezeckou stěnu, atletický stadion, trampolíny a fitness centrum. Do výuky TV jsou zařazovány i netradiční hry. Na škole je vyučována také Zdravotní tělesná výchova. Škola pro studenty organizuje povinný lyžařský kurz (ve 2. ročníku), volitelný vodácký kurz (ve 4. ročníku) a vánoční sportovní hry. V rámci AŠSK se studenti účastní okresních a krajských kol soutěží v basketbalu, florbalu a ve stolním tenise. Střední umělecká škola si v blízké budoucnosti plánuje pořídit podložky na jógu a náčiní pro netradiční sporty.

Sportovní vybavení, kterým SUŠ disponuje:	
Napevno nainstalovány	Basketbalové koše, tyče a lana na šplh, kůly na volejbal, žebřiny, lavičky
Gymnastika	Odrazový můstek, hrazda, kladina, kruhy, žíněnky, švihadla
Atletika	Koule, disk, kriketové míčky, vybavení na skok daleký
Volejbal	Míče, síť
Basketbal	Míče, koše
Fotbal	Míče, branky
Florbal	Míčky, branky, hokejky, chrániče pro brankáře
Tenis	Míčky
Stolní tenis	Pálky, míčky, stůl
Netradiční sporty	Aikido, brännboll, frisbee
Drobné vybavení	Rozlišovací dresy, medicínaly, lana na přetah, kužely, ringo, jednoruční činky

Obrázek 15 Sportovní vybavení SUŠ (vlastní zpracování)

Na Obchodní akademii byli osloveni studenti oboru Ekonomického lycea. Škola je vybavena dvěma tělocvičnami a posilovnou, která je studentům přístupna každý den po vyučování od 14:30 do 19:00 hodin. Tělesnou výchovu na OA vyučují tři kantoři. Studenti v rámci hodin TV chodí na lezeckou stěnu, atletický stadion, squash, tenisové kurty a do fitness centra. Do výuky TV jsou zapojovány také netradiční hry a přednášky na různá sportovní témata. Studenti OA jsou povinni během studia absolvovat povinný plavecký výcvik (1.ročník, 6 hodin), povinný lyžařský kurz (1. ročník, 1 týden) a povinný sportovně-turistický kurz (2. ročník, 1 týden). Kromě těchto kurzů mohou studenti využívat sportovních kroužků aerobiku a florbalu (lekce 60 minut, 1x týdně). Sportovní kroužky vedou učitelé TV. Obchodní akademie pro studenty pořádá speciální sportovní dny – atletickou olympiádu, sportovní dny, míčové turnaje. V rámci AŠSK škola organizuje a též se i účastní sportovních soutěží. OA uvažuje o obnovení florbalového vybavení a mimo to i o zakoupení kinballového míče.

Sportovní vybavení, kterým OA disponuje:	
Napevno nainstalovány	Basketbalové koše, tyče a lana na šplh, kůly na volejbal, žebřiny, lavičky
Posilovna	Multi press, leg press, horní kladka, spodní kladka, nakládací w-činka, sada kotoučů na nakládací činky, jednoruční činky
Gymnastika	Švédská bedna, odrazový můstek, koza, hrazda, kladina, kruhy, žíněnky, švihadla
Atletika	Koule, kriketové míčky, vybavení na skok daleký, vybavení na skok vysoký
Volejbal	Míče, síť, anténky
Basketbal	Míče, koše
Fotbal	Míče, branky
Florbal	Míčky, branky, hokejky, chrániče pro brankáře
Stolní tenis	Pálky, míčky, stůl
Netradiční sporty	Frisbee, lakros
Drobné vybavení	Rozlišovací dresy, medicinbaly, lana na přetah, kužely, ringo

Obrázek 16 Sportovní vybavení OA (vlastní zpracování)

Na Střední odborné škole byla data získána od studentů oboru Záchranář. V areálu školy se nachází tělocvična, posilovna a hřiště na fotbal s pískovým povrchem. Tělesnou výchovu vyučují tři učitelé. Studenti v hodinách TV navštěvují plavecký bazén, atletický stadion a lezeckou stěnu. Každý rok absolvují povinný výcvikový kurz (zimní a letní) a dále se mohou zúčastnit volitelného cykloturistického kurzu (3. ročník). Střední odborná škola pro studenty pořádá testování zdatnosti a soutěž v orientačním běhu. V rámci AŠSK se studenti účastní soutěží na krajské úrovni ve fotbale, volejbalu, basketbale a atletických soutěžích na celostátní úrovni. V hodinách TV škola postrádá víceúčelové hřiště s umělým povrchem.

Sportovní vybavení, kterým SOŠZ disponuje:	
Napevno nainstalovány	Basketbalové koše, tyče a lana na šplh, kůly na volejbal, žebřiny, lavičky
Posilovna	Multi press, leg press, horní kladka, spodní kladka, nakládací w-činka, sada kotoučů na nakládací činky, jednoruční činky, žíněnky
Gymnastika	Švédská bedna, odrazový můstek, trampolína, koza, kůň, hrazda, kladina, bradla, kruhy, žíněnky, duchny, švihadla, koberec
Atletika	Koule, vybavení na skok vysoký
Volejbal	Míče, síť, anténky
Basketbal	Míče, koše
Fotbal	Míče, branky
Florbal	Míčky, branky, hokejky
Stolní tenis	Pálky, míčky, stůl
Drobné vybavení	Rozlišovací dresy, medicinbaly, lana na přetah, kužely

Obrázek 17 Sportovní vybavení SOŠZ (vlastní zpracování)

Na Střední zdravotnické škole byli do výzkumného šetření vybráni studenti oboru Zdravotnický asistent. Škola je vybavena tělocvičnou a zrcadlovým sálem a mimo to využívá sportovní areál České armády v ulici Svojsíkova, kde mají studenti k dispozici hřiště na fotbal s umělým trávníkem, hřiště na plážový volejbal, hřiště na volejbal, nohejbal, přehazovanou či badminton, atletický ovál s doskočištěm a venkovní stůl na stolní tenis. Tělesnou výchovu na škole zajišťují dva učitelé, kteří do výuky zapojují i netradiční hry. Studenti navštěvují v hodinách TV plavecký bazén a fitness centrum.

Škola pro studenty organizuje povinný kurz běžeckého lyžování (1. ročník, 1 týden) a povinný cykloturistický kurz (2. ročník, 1 týden). Na Střední zdravotnické škole je vyučována i Zdravotní tělesná výchova. V rámci AŠSK se škola účastní soutěží okresních a krajských kol v atletice, přespolním běhu, plavání, stolním tenisu, závodu v běhu na lyžích, florbalu a futsalu.

Sportovní vybavení, kterým SZŠ disponuje:	
Napevno nainstalovány	Basketbalové koše, tyče a lana na šplh, kůly na volejbal, žebřiny
Gymnastika	Švédská bedna, odrazový můstek, trampolíny, koza, kůň, hrazda, kladina, bradla, kruhy, žíněnky, švihadla, koberec
Atletika	Koule, disk, kriketové míčky, vybavení na skok daleký, vybavení na skok vysoký
Volejbal	Míče, síť
Basketbal	Míče, koše
Fotbal	Míče
Florbal	Míčky, branky, hokejky
Netradiční sporty	Frisbee
Drobné vybavení	Rozlišovací dresy, medicínabaly, lana na přetah, kužely, ringo, jednoruční činky, nakládací w-činka, sada kotoučů na nakládací činky

Obrázek 18 Sportovní vybavení SZŠ (vlastní zpracování)

Na Střední průmyslové škole strojní a elektrotechnické byla data získána od studentů oboru Technického lycea. Škola disponuje dvěma tělocvičnami, posilovnou a rovněž využívá sportovního areálu České armády v ulici Svojsíkova. Tělesnou výchovu na SPŠSE vyučují tři kantoři. Studenti v rámci hodin TV chodí do plaveckého bazénu a fitness centra. Do výuky TV jsou zapojovány také netradiční hry, přednášky na různá sportovní témata a videoukázky. Na škole je vyučována také Zdravotní tělesná výchova. Škola studentům nabízí povinný lyžařský kurz (1. ročník) a povinný cykloturistický kurz (3. ročník). Nadto mohou studenti využívat sportovního kroužku florbalu (2 hodiny týdně). Sportovní kroužky vedou učitelé TV. SPŠSE pro studenty pořádá školní turnaj v malé kopané. V rámci AŠSK organizuje a též se i účastní sportovních soutěží.

Sportovní vybavení, kterým SPŠSE disponuje:	
Napevno nainstalovány	Basketbalové koše, tyče a lana na šplh, kůly na volejbal, žebřiny, lavičky
Posilovna	Multi press, leg press, horní kladka, spodní kladka, nakládací w-činka, sada kotoučů na nakládací činky, jednoruční činky, žíněnky
Gymnastika	Švédská bedna, odrazový můstek, trampolíny, koza, kůň, hrazda, kladina, bradla, kruhy, žíněnky, duchny, švihadla, koberec
Atletika	Koule, disk, kriketové míčky, vybavení na skok daleký, vybavení na skok vysoký
Volejbal	Míče, síť, anténky
Basketbal	Míče, koše
Fotbal	Míče, branky
Florbal	Míčky, branky, hokejky, chrániče pro brankáře
Tenis	Tenisové rakety, míčky, síť
Stolní tenis	Pálky, míčky, stůl
Netradiční sporty	Bezkontaktní rugby, frisbee, kinball, lakros
Drobné vybavení	Rozlišovací dresy, medicínabaly, lana na přetah, kužely, ringo

Obrázek 19 Sportovní vybavení SPŠSE (vlastní zpracování)

Gymnázium F. X. Šaldy má pro výuku TV k dispozici velkou tělocvičnu pro míčové hry, malou tělocvičnu pro gymnastiku, posilování a úpolové sporty, posilovnu a venkovní areál. TV na gymnáziu mají na starost čtyři učitelé. V rámci výuky studenti dle zájmu navštěvují např. squash centrum, bowling, trampolíny a bruslení. Do výuky jsou dále zapojovány i netradiční hry a využívány videoukázky. Tělesná výchova ve 4. ročníku probíhá formou tzv. trimestrů, tzn. že si studenti dopředu na školní rok zvolí tři sportovní aktivity, v nabídce jsou sporty: fotbal, volejbal, badminton, squash, plavání, trampolíny, florbal, basketbal, sportovní masáž, posilování, horolezecká stěna, TRX, softbal, jóga, kondiční programy, stolní tenis, jumping, spinning a alpinning. Součástí výuky je lyžařský a snowboardový kurz (1. ročník, 1 týden), půlroční plavecký výcvik (1. ročník) a sportovně-turistický kurz (3. ročník, 1 týden). Gymnázium pro studenty pořádá florbalový turnaj, badmintonový turnaj a sportovní dny. V rámci AŠSK gymnázium organizuje soutěže na krajské úrovni a studenti se účastní soutěží na všech úrovních. Studenti soutěží tradičně v přespolním běhu, stolním tenisu, volejbalu a plavání.

Sportovní vybavení, kterým GFXŠ disponuje:	
Napevno nainstalovány	Basketbalové koše, tyče a lana na šplh, kúly na volejbal, žebříny, lavičky
Posilovna	Multi press, leg press, horní kladka, spodní kladka, nakládací w-činka, sada kotoučů na nakládací činky, jednoruční činky, žíněnky
Gymnastika	Švédská bedna, odrazový můstek, trampolíny, koza, kůň, hrazda, kladina, bradla, kruhy, žíněnky, duchny, švihadla, koberec
Atletika	Koule, disk, kriketové míčky, vybavení na skok daleký, vybavení na skok vysoký, oštěp
Volejbal	Míče, síť, anténky
Basketbal	Míče, koše
Fotbal	Míče, branky
Florbal	Míčky, branky, hokejky, chrániče pro brankáře
Tenis	Tenisové rakety, míčky, síť
Stolní tenis	Pálky, míčky, stůl
Netradiční sporty	Bezkontaktní rugby, brännboll, frisbee, kubb, trangleball
Drobné vybavení	Rozlišovací dresy, medicínaly, lana na přetah, kužely, ringo

Obrázek 20 Sportovní vybavení GFXŠ (vlastní zpracování)

Studenti na všech vybraných školách mají dvě hodiny Tělesné výchovy týdně, která je uskutečňována odděleně pro dívky a chlapce. Dle mého názoru nejlepším sportovním vybavením disponuje Gymnázium F.X. Šaldy a Střední průmyslová škola strojní a elektrotechnická v Liberci. Přijatelné sportovní zázemí má rovněž i Střední odborná škola a Obchodní akademie v Liberci. Naopak úroveň sportovního vybavení na Střední zdravotní škole a Střední umělecké škole v Liberci by bylo třeba zlepšit.

6.2 Metoda ankety

Anketa (viz Příloha č. 2) byla dobrovolná a naprosto anonymní. Obsahovala dohromady 13 otázek. Kvantitativní výzkum byl zaměřen na analýzu trávení volného času studentů středních škol. Jedenáct otázek bylo uzavřených, 2 otázky byly polouzavřené. První 2 otázky byly zaměřeny na identifikaci studenta. Otázka č. 3 zjišťovala, co pro studenty znamená sport. Otázky č. 4–9 byly orientovány na provozování sportu ve volném čase. Zbývající 4 otázky byly cíleně zaměřeny na hlavní cíl bakalářské práce. U otázky č. 11 bylo možné označit více odpovědí. U ostatních otázek bylo možné označit pouze jednu odpověď, která nejlépe vyjadřovala respondentovo mínění. Anketa byla respondentům rozdána v tištěné verzi buď osobně nebo prostřednictvím pověřených zástupců (učitelů TV).

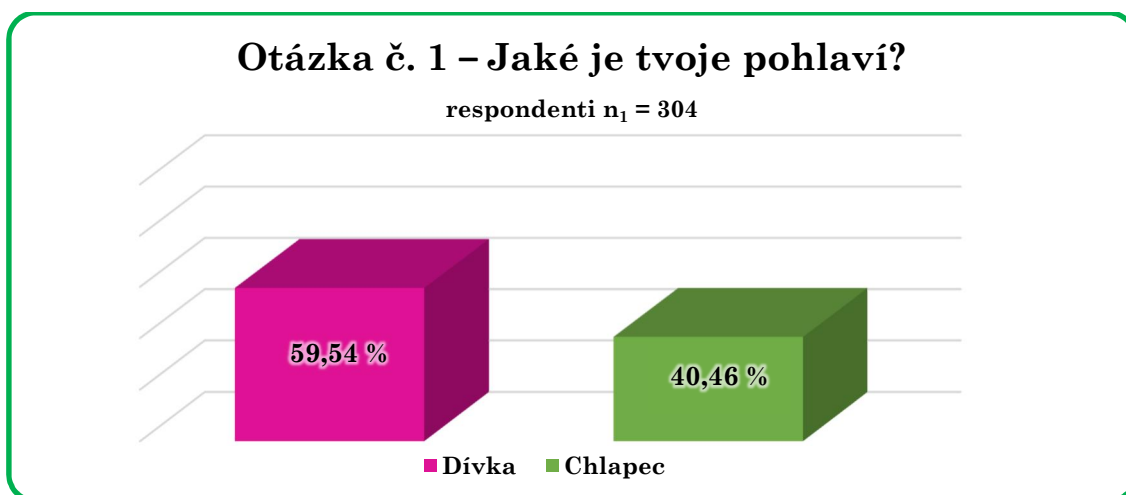
7 ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

Získaná data byla zpracována prostřednictvím tabulek a grafů v programu Microsoft Office 2016 Excel a Microsoft Office 2016 Word. Data v tabulkách jsou zapsána ve znacích n_i = absolutní četnost (počet odpovědí), f_i = relativní četnost (vyjádřena v procentech) zaokrouhlena na dvě desetinná místa a Σ = souhrnná četnost. Ke každému grafu je také navíc připojena tabulka podrobných odpovědí v jednotlivých školách.

1. Analýza anketní otázky č. 1: Jaké je tvoje pohlaví?

Tabulka 2 Pohlaví respondentů (vlastní zpracování)

	n_i [-]	f_i [%]
Dívka	181	50,54
Chlapec	123	40,46
Σ	304	100,00



Graf 2 Pohlaví respondentů – vlastní zpracování ($n = 304$)

Z celkového počtu 304 respondentů bylo 181 (59,54 %) dívek a 123 (40,46 %) chlapců.

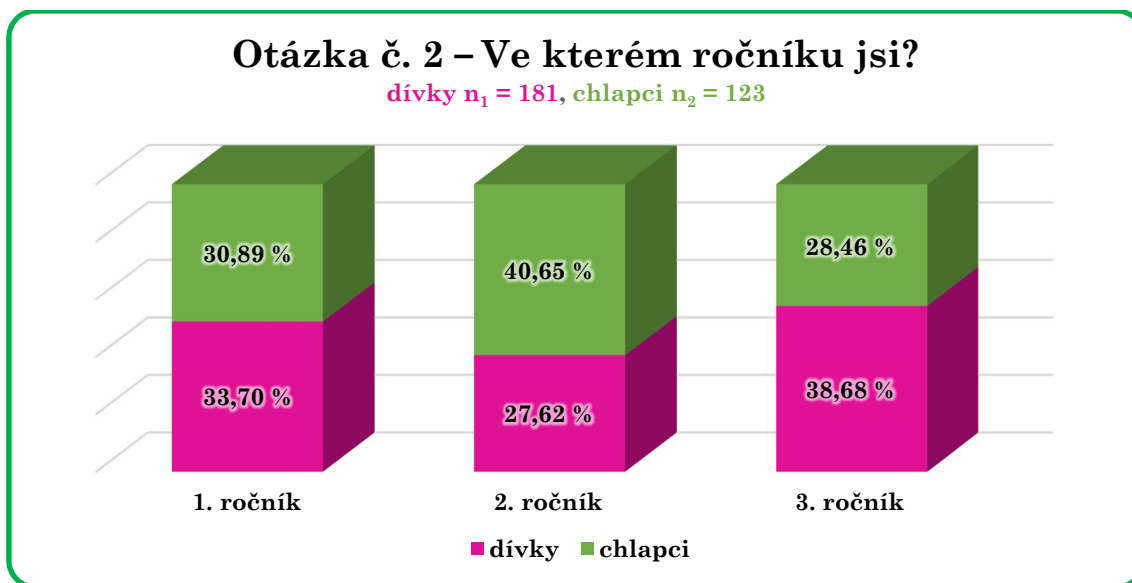
Tabulka 3 Pohlaví respondentů – detailně (vlastní zpracování)

Umělecká škola		OA		Kateřinky záchranář		Zdravotnický asistent		Průmyslová škola		Gymnázium F. X. Šaldy	
D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
24	14	30	28	20	34	62	0	9	34	36	13
38		58		54		62		43		49	

2. Analýza anketní otázky č. 2: Ve kterém ročníku jsi?

Tabulka 4 Zastoupení respondentů v jednotlivých ročnících (vlastní zpracování)

	Dívky		Chlapci		
	ni [-]	fi [%]		ni [-]	fi [%]
1. ročník	61	33,70	1. ročník	38	30,89
2. ročník	50	27,62	2. ročník	50	40,65
3. ročník	70	38,68	3. ročník	35	28,46
Σ	181	100	Σ	123	100



Graf 3 Zastoupení respondentů v jednotlivých ročnících (vlastní zpracování)

Z celkového počtu 181 dívek, představovalo 70 (38,68 %) z nich studentky 3. ročníku, 61 (33,70 %) děvčat navštěvovalo 1. ročník a 50 (27,62 %) dívek bylo ve 2. ročníku. Z celkového počtu 123 chlapců, zastupovalo největší část studentů 2. ročník, a to v počtu 50 (40,65 %). 38 (30,89 %) chlapců docházelo do 1. ročníku a 35 (28,46 %) hochů docházelo do 3. ročníku.

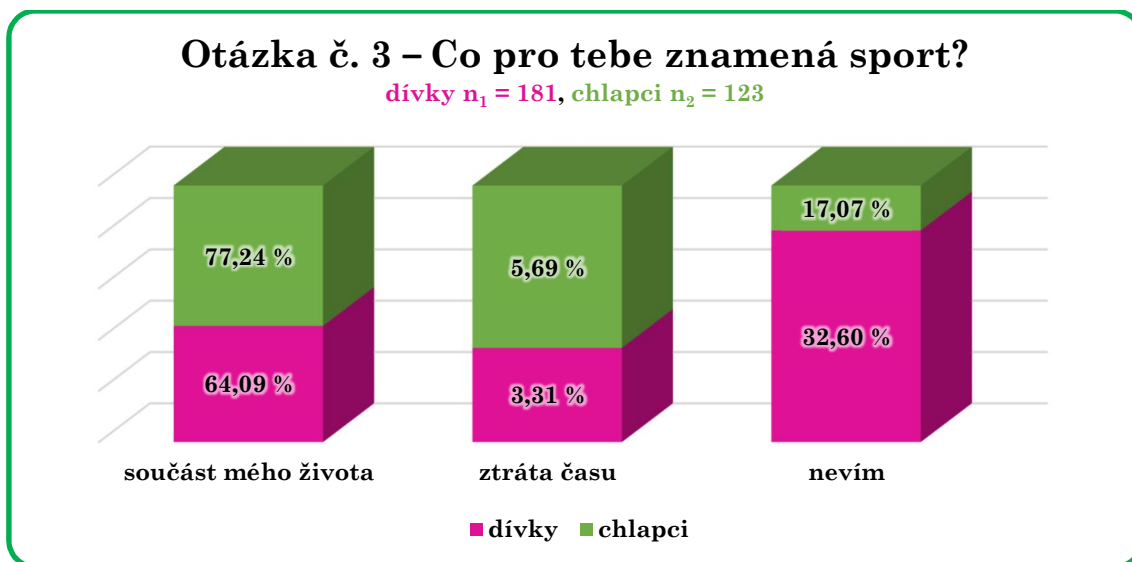
Tabulka 5 Zastoupení respondentů v jednotlivých ročnících – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
1.	13	6	10	10	9	12	20	0	9	10	0	0
2.	10	5	12	8	7	13	16	0	0	11	5	13
3.	1	3	8	10	4	9	26	0	0	13	31	0
	38		58		54		62		34		49	

3. Analýza anketní otázky č. 3: Co pro tebe znamená sport?

Tabulka 6 Význam sportu pro respondenty

Dívky			Chlapci		
	ni [-]	fi [%]		ni [-]	fi [%]
součást mého života	116	64,09	součást mého života	95	77,24
ztráta času	6	3,31	ztráta času	7	5,69
nevím	59	32,60	nevím	21	17,07
Σ	181	100	Σ	123	100



Graf 4 Význam sportu pro respondenty (vlastní zpracování)

Největší skupina respondentů v této otázce uvedla, že pro ně sport znamená součást života, a to 116 (64,09 %) dívek a 95 (77,24 %) chlapců. Druhou nejpočetnější odpovědí byla možnost nevím, kterou označilo 59 (32,60 %) dívek a 21 (17,07 %) chlapců. Nejméně respondentů vnímá provádění sportovní činnosti jako ztrátu času, a to 6 (3,31 %) dívek a 7 (5,69 %) chlapců.

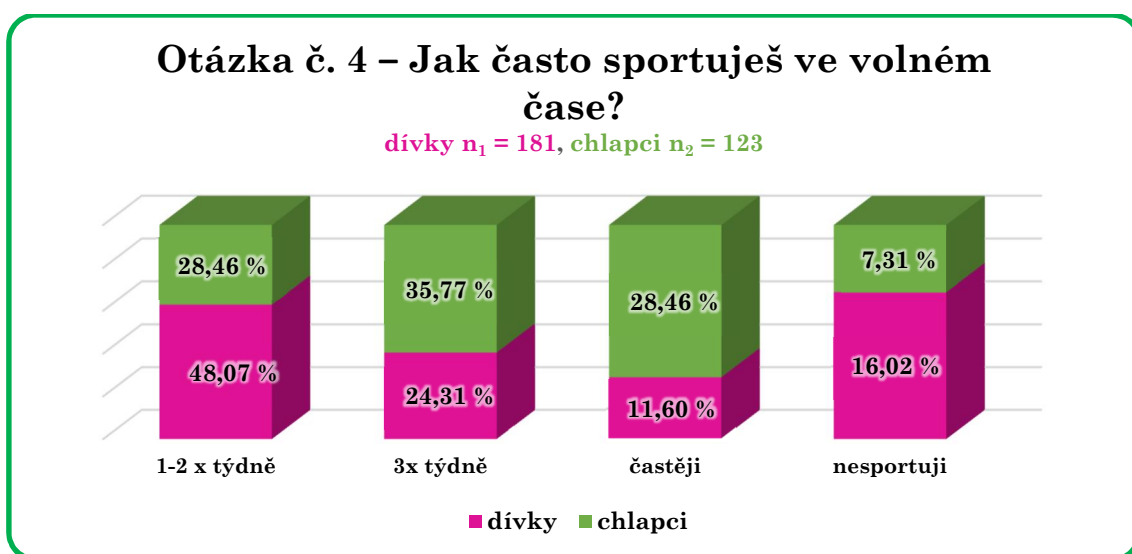
Tabulka 7 Význam sportu pro respondenty – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
součást mého života	9	7	19	24	16	34	39	0	6	20	27	10
ztráta času	2	3	0	0	1	0	2	0	1	2	0	2
nevím	13	4	11	4	3	0	21	0	2	12	9	1
	38		58		54		62		43		49	

4. Analýza anketní otázky č. 4: Jak často sportuješ ve volném čase? (pokud nesportuješ, pokračuj prosím na otázku číslo 10)

Tabulka 8 Četnost sportování respondentů ve volném čase (vlastní zpracování)

	Dívky		Chlapci	
	ni [-]	fi [%]	ni [-]	fi [%]
1-2x týdně	87	48,07	35	28,46
3x týdně	44	24,31	44	35,77
častěji	21	11,60	35	28,46
nesportuji	29	16,02	9	7,31
Σ	181	100	Σ	123



Graf 5 Četnost sportování respondentů ve volném čase (vlastní zpracování)

Na otázku, jak často studenti sportují ve volném čase, odpovědělo 87 (48,07 %) dívek, že sportují 1–2x týdně, 44 (24,31 %) dívek sportuje 3x týdně, 29 (16,02 %) děvčat ve volném čase nesportuje, 21 (11,60 %) dívek provádí sportovní činnost častěji. U chlapců byla u četnosti sportu ve volném čase nejčastější odpověď, že sportují 3x týdně, kterou označilo 44 (35,77 %) chlapců. 35 (28,46 %) chlapců sportuje 1–2x týdně, rovněž 35 (28,46 %) hochů sportuje častěji, pouze 9 (7,31 %) chlapců nesportuje. Ti jedinci, kteří u této otázky odpověděli, že ve volném čase nesportují, dál ve vyplňování anketního lístku pokračovali až u otázky č. 10.

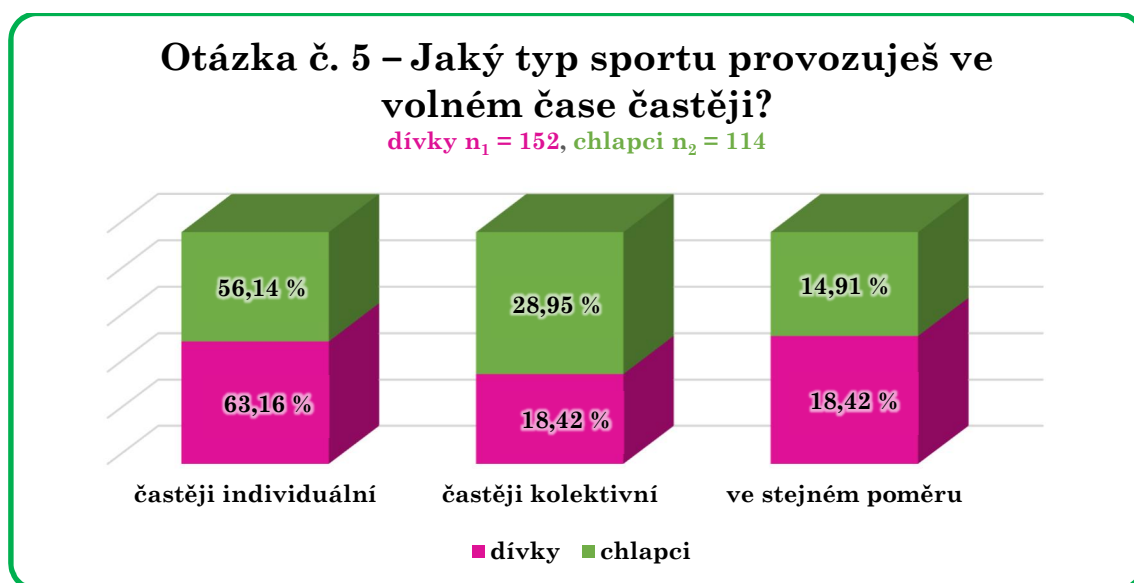
Tabulka 9 Četnost sportování respondentů ve volném čase – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
1-2x týdně	10	8	17	10	8	2	27	0	4	14	21	1
3x týdně	3	4	5	10	7	15	18	0	4	11	7	4
častěji	3	0	5	7	4	17	7	0	0	6	2	5
nesportuji	8	2	3	1	1	0	10	0	1	3	6	3
	38		58		54		62		43		49	

5. Analýza anketní otázky č. 5: Jaký typ sportu provozuješ ve volném čase častěji?

Tabulka 10 Jaký typ sportu provozují respondenti ve volném čase častěji (vlastní zpracování)

Dívky			Chlapci		
	ni [-]	f _i [%]		ni [-]	f _i [%]
častěji individuální	96	63,16	častěji individuální	64	56,14
častěji kolektivní	28	18,42	častěji kolektivní	33	28,95
ve stejném poměru	28	18,42	ve stejném poměru	17	14,91
Σ	152	100	Σ	114	100



Graf 6 Jaký typ sportu provozují respondenti častěji (vlastní zpracování)

Celkový počet respondentů se u této otázky snížil na počet 266, z toho 152 dívek a 114 chlapců, neboť respondenti, jež u předchozí otázky odpověděli, že nesportují, byli automaticky přesměrováni na otázku č. 10. Nejvíce dívek uvedlo, že ve volném čase častěji provádí individuální typ sportu, a to 96 (63,16 %). Dále 28 (18,42 %) dívek odpovědělo, že ve volném čase provozuje častěji kolektivní typ sportu a ve stejném počtu čili 28 (18,42 %) dívek, uvedlo, že provádí individuální a kolektivní typ sportu ve stejném poměru. Nejvíce chlapců uvedlo, že ve volném čase častěji provozuje individuální typ sportu, a to 64 (56,14 %). Druhou nejčastější odpovědí byla možnost provádět častěji kolektivní typ sportu, kterou označilo 33 (28,95 %) chlapců. Pouze 17 (14,91 %) chlapců provozuje individuální a kolektivní typ sportu ve stejném poměru.

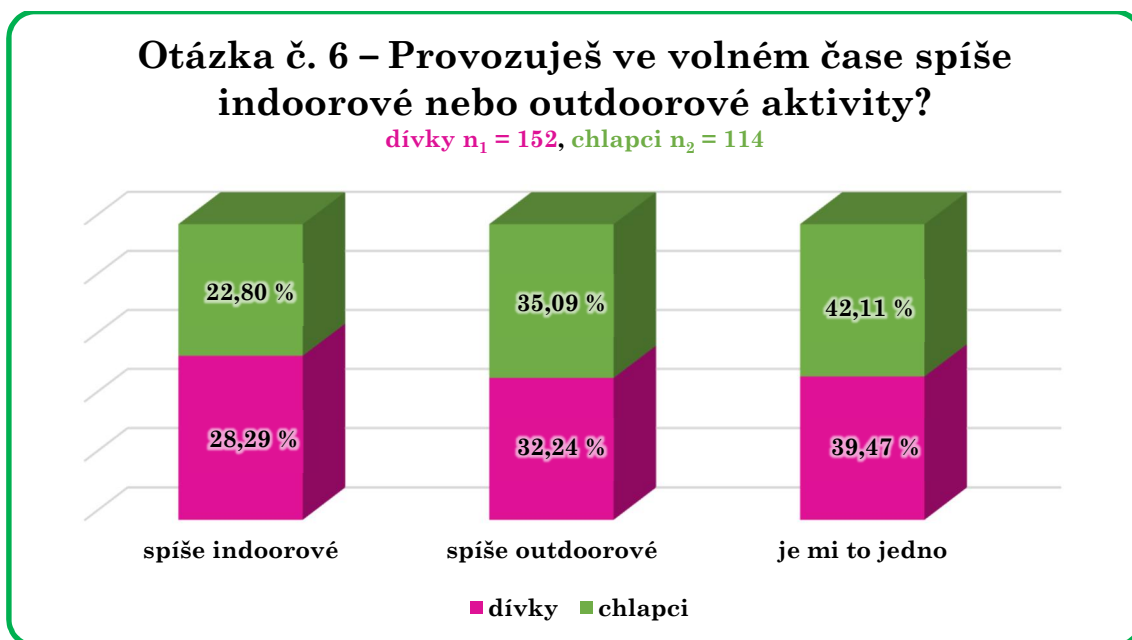
Tabulka 11 Jaký typ sportu provozují respondenti častěji – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
častěji individuální	10	6	14	9	9	25	37	0	4	18	22	6
častěji kolektivní	2	2	8	13	5	5	6	0	1	9	6	4
ve stejném poměru	4	4	5	5	5	4	9	0	3	4	2	0
	28		54		53		52		39		40	

6. Analýza anketní otázky č. 6: Provozuješ ve volném čase spíše indoorové nebo outdoorové aktivity?

Tabulka 12 Indoorové x outdoorové aktivity? (vlastní zpracování)

	Dívky		Chlapci		
	ni [-]	f _i [%]	ni [-]	f _i [%]	
spíše indoorové	43	28,29	spíše indoorové	26	22,80
spíše outdoorové	49	32,24	spíše outdoorové	40	35,09
je mi to jedno	60	39,47	je mi to jedno	48	42,11
Σ	152	100	Σ	114	100



Graf 7 Indoorové x outdoorové aktivity? (vlastní zpracování)

Na otázku, zda respondenti ve volném čase provozují spíše indoorové nebo outdoorové aktivity, nejvíce respondentů odpovědělo, že jim je jedno, zdali provádějí indoorové nebo outdoorové aktivity, a to 60 (39,47 %) dívek a 48 (42,11 %) chlapců. Druhou nejčtenější odpovědí byla možnost provádět spíše outdoorové aktivity, kterou označilo 49 (32,24 %) dívek a 40 (35,09 %) chlapců. Nejméně respondentů zvolilo odpověď spíše indoorové aktivity, a to 43 (28,29 %) děvčat a 26 (22,80 %) hochů.

Tabulka 13 Indoorové x outdoorové aktivity? – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
spíše indoorové	7	2	9	4	4	10	16	0	2	7	5	3
spíše outdoorové	3	2	9	7	5	10	17	0	3	15	12	6
je mi to jedno	6	8	9	16	10	14	19	0	3	9	13	1
	28		54		53		52		39		40	

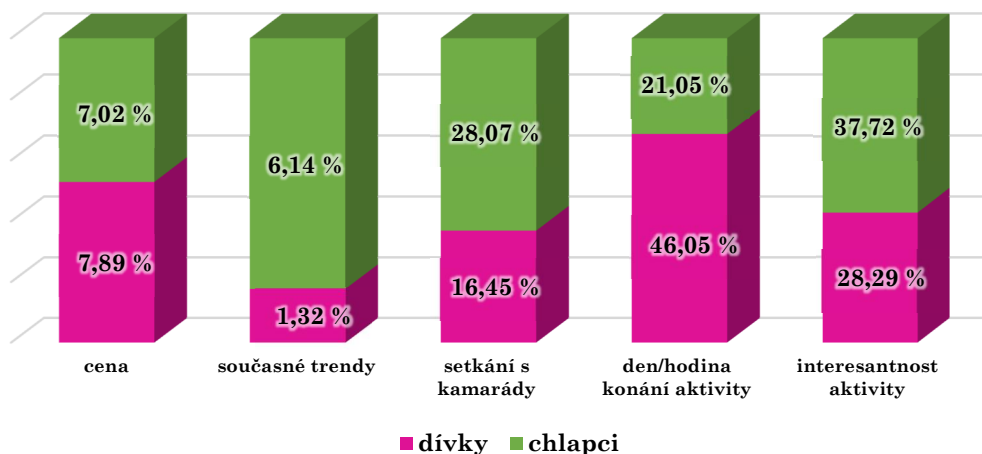
7. Analýza anketní otázky č. 7: Co je pro tebe rozhodující při výběru sportovní aktivity?

Tabulka 14 Co je pro respondenty důležité při výběru sportovní aktivity (vlastní zpracování)

Dívky			Chlapci		
	ni [-]	fi [%]		ni [-]	fi [%]
cena	12	7,89	cena	8	7,02
současné trendy	2	1,32	současné trendy	7	6,14
setkání s kamarády	25	16,45	setkání s kamarády	32	28,07
den/hodina konání	70	46,05	den/hodina konání	24	21,05
interessantnost aktivity	43	28,29	interessantnost aktivity	43	37,72
Σ	152	100	Σ	114	100

Otázka č. 7 – Co je pro tebe rozhodující při výběru sportovní aktivity?

dívky $n_1 = 152$, chlapci $n_2 = 114$



Graf 8 Co je pro respondenty důležité při výběru sportovní aktivity (vlastní zpracování)

Na otázku, co je pro respondenty rozhodující při výběru sportovní aktivity, většina dívek uvedla odpověď den/hodina konání aktivity, a to 70 (46,05 %). Druhou nejčastější odpovědí u dívek byla důležitost interessantnosti aktivity, kterou zvolilo 43 (28,29 %) děvčat. Odpověď setkání s kamarády označilo 25 (16,45 %) děvčat. Pro 12 (7,89 %) děvčat byla při výběru aktivity rozhodující cena. Pouze pro 2 (1,32 %) dívky mají význam současné trendy. Pro většinu chlapců je při výběru aktivity nejvíce rozhodující

interesantnost aktivity, kterou označilo 43 (37,72 %) chlapců. Druhou nejčastější odpovědí u chlapců bylo setkání s kamarády, kterou označilo 32 (28,07 %) hochů. Pro 24 (21,05 %) chlapců je rozhodující při výběru sportovní aktivity den/hodina konání aktivity a 8 (7,02 %) hochů označilo odpověď cena. Nejmenší počet chlapců označilo odpověď současné trendy, a to 7 (6,14 %).

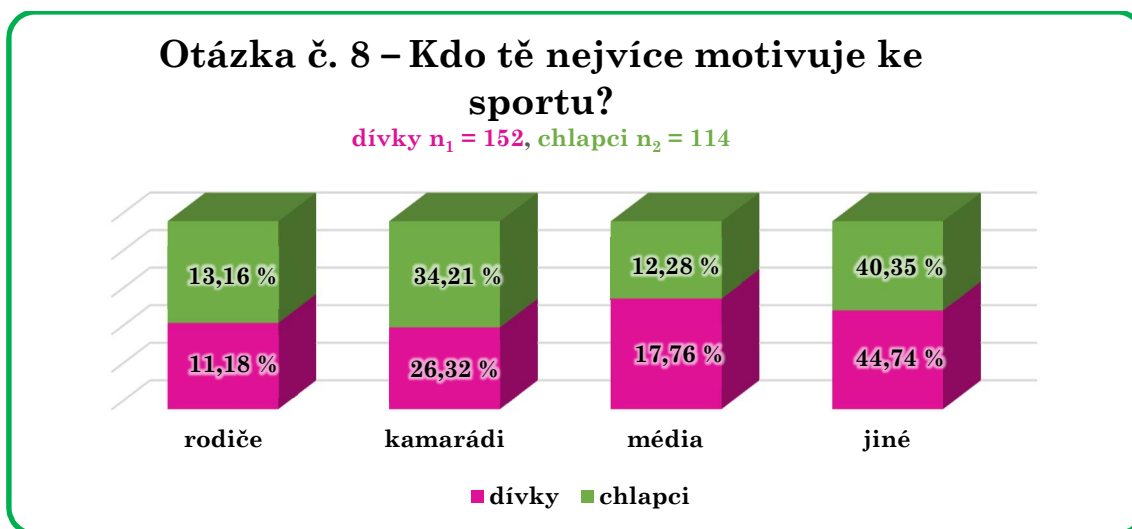
Tabulka 15 Co je pro respondenty důležité při výběru sportovní aktivity – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
cena	0	1	3	1	2	3	4	0	0	3	3	0
současné trendy	0	1	0	0	0	1	1	0	0	2	1	3
setkání s kamarády	6	3	8	7	3	11	7	0	0	6	1	5
den/hodina konání aktivity	6	4	6	6	8	6	30	0	4	8	16	0
interesantnost aktivity	4	3	10	13	6	13	10	0	4	12	9	2
	28		54		53		52		39		40	

8. Analýza anketní otázky č. 8: Kdo tě nejvíce motivuje ke sportu?

Tabulka 16 Motivace respondentů ke sportu (vlastní zpracování)

Dívky			Chlapci		
	n_i [-]	f_i [%]		n_i [-]	f_i [%]
rodiče	17	11,18	rodiče	15	13,16
kamarádi	40	26,32	kamarádi	39	34,21
média	27	17,76	média	14	12,28
jiné	68	44,74	jiné	46	40,35
Σ	152	100	Σ	114	100



Graf 9 Motivace respondentů ke sportu (vlastní zpracování)

Na otázku, kdo respondenty nejvíce motivuje ke sportu, většina dívek zvolila možnost jiné, a to dohromady 68 (44,74 %) dívek. Z toho celkový počet odpovědí u této možnosti zahrnoval 53 odpovědí já sama, 6 odpovědí zdravý životní styl, 4 odpovědi zlepšení postavy, 2 odpovědi přítel, po jednom počtu následovaly odpovědi: celá společnost, láska ke sportu, trenér a motivační obrázky. Druhá nejčastější odpověď u děvčat byla motivace prostřednictvím kamarádů, kterou označilo 40 (26,32 %) dívek. 27 (17,76 %) děvčat nejvíce motivují média a 17 (11,18 %) dívek uvedlo jako největší motivaci své rodiče. Většina chlapců uvedla, že je nejvíce motivuje rovněž možnost jiné, a to 46 (40,35 %) chlapců. Z toho celkový počet odpovědí u této možnosti zahrnoval 28 odpovědí já sám, 5 odpovědí slavné osobnosti, 4 odpovědi kondice, 2 odpovědi zdraví, 2 odpovědi přítelkyně, po jednom počtu následovaly odpovědi: celé mé okolí, soutěživost, trenér, bratr a sportovní tým. Druhá nejčastější odpověď u chlapců byla motivace prostřednictvím kamarádů, kterou zvolilo celkem 39 (34,21 %) hochů, třetí nejčastější odpověď u chlapců byla motivace prostřednictvím rodičů, kterou zvolilo 15 (13,16 %) hochů, pouze 14 (12,28 %) chlapců nejvíce motivují média.

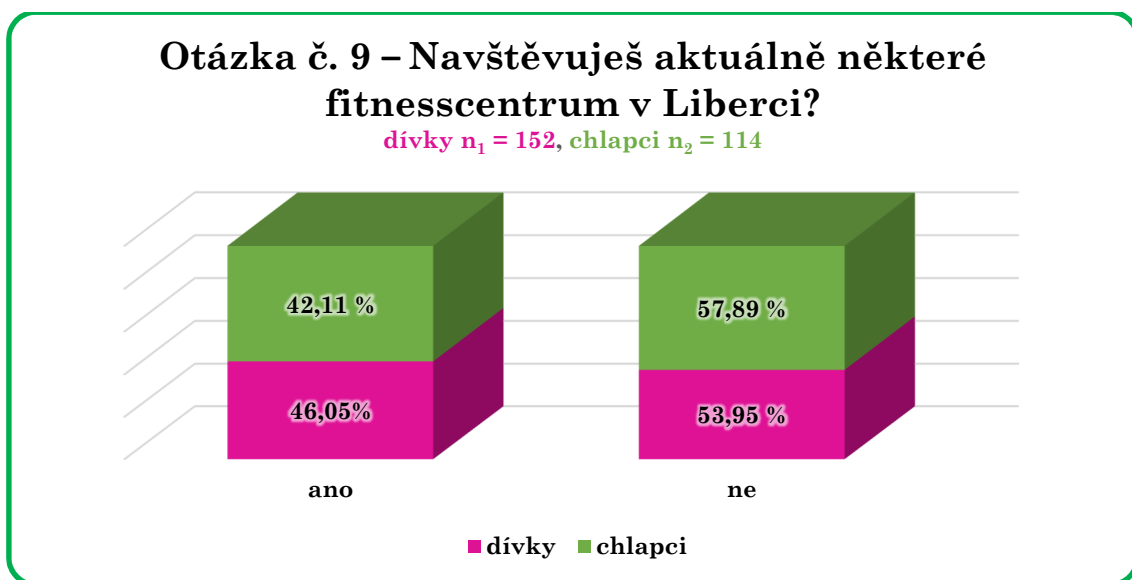
Tabulka 17 Motivace respondentů ke sportu – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
rodiče	1	0	6	4	5	5	4	0	1	5	0	1
kamarádi	3	4	8	12	3	8	7	0	6	10	13	5
média	3	2	5	3	2	3	15	0	1	6	1	0
jiné	9	6	8	8	9	18	26	0	0	10	16	4
	28		54		53		52		39		40	

9. Analýza anketní otázky č. 9: Navštěvuješ aktuálně některé fitness centrum v Liberci?

Tabulka 18 Návštěvnost respondentů ve fitness centru (vlastní zpracování)

	Dívky		Chlapci	
	n_i [-]	f_i [%]	n_i [-]	f_i [%]
ano	70	46,05	48	42,11
ne	82	53,95	66	57,89
Σ	152	100	114	100



Graf 10 Návštěvnost respondentů ve fitness centru (vlastní zpracování)

U otázky, zda respondenti aktuálně navštěvují některé fitness centrum v Liberci, označilo 82 (53,95 %) dívek a 66 (57,89 %) chlapců odpověď ne. Naopak 70 (46,05 %) dívek a 48 (42,11 %) chlapců vybralo odpověď ano.

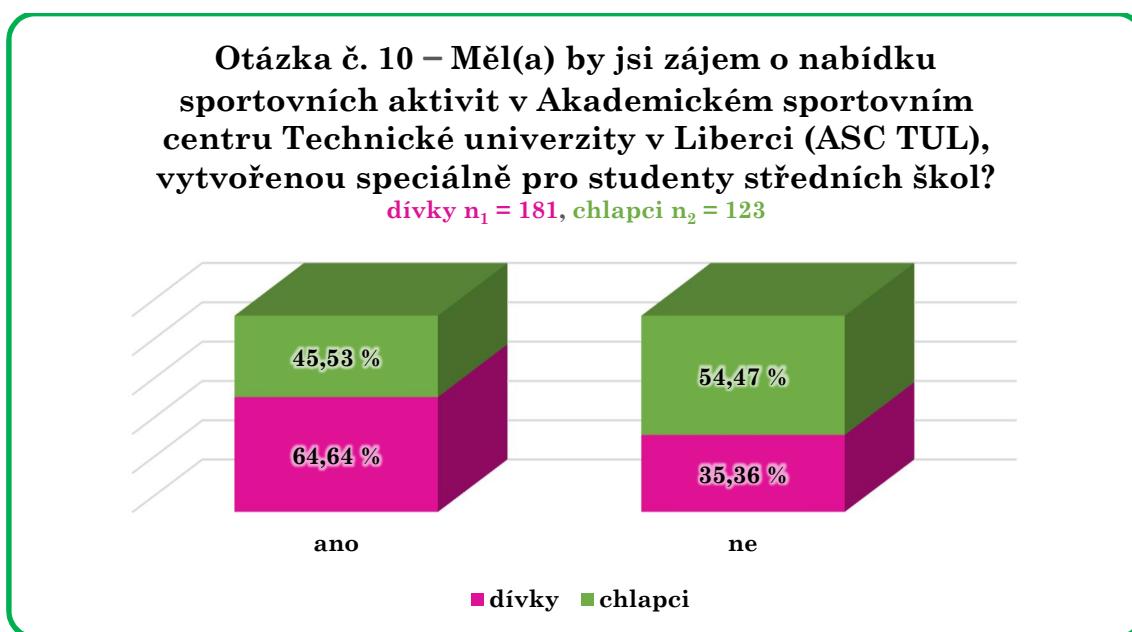
Tabulka 19 Návštěvnost respondentů ve fitness centru – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
ano	4	4	5	12	8	21	40	0	3	8	10	3
ne	12	8	22	15	11	13	12	0	5	23	20	7
	28		54		53		52		39		40	

10. Analýza anketní otázky č. 10: Měl(a) by si zájem o nabídku sportovních aktivit v Akademickém sportovním centru (ASC) Technické univerzity v Liberci, vytvořenou speciálně pro studenty středních škol?

Tabulka 20 Zájem respondentů o nabídku sportovních aktivit pro SŠ v ASC (vlastní zpracování)

Dívky			Chlapci		
	n_i [-]	f_i [%]		n_i [-]	f_i [%]
ano	117	64,64	ano	56	45,53
ne	64	35,36	ne	67	54,47
Σ	181	100	Σ	123	100



Graf 11 Zájem respondentů o nabídku sportovních aktivit pro SŠ v ASC (vlastní zpracování)

Na otázku, zda by měli respondenti zájem o nabídku sportovních aktivit v Akademickém sportovním centru Technické univerzity v Liberci (ASC TUL), vytvořenou speciálně pro studenty středních škol, odpovídali opět všichni respondenti, z toho 117 (64,64 %) dívek a 56 (45,53 %) chlapců zvolilo odpověď ano, 64 (35,36 %) dívek a 67 (54,47 %) chlapců zvolilo odpověď ne. Respondenti, kteří odpověděli u této otázky negativně, dál ve vyplňování anketního lístku již nepokračovali.

Tabulka 21 Zájem respondentů o nabídku sportovních aktivit pro SŠ v ASC – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
ano	7	3	25	19	13	18	40	0	6	11	26	5
ne	17	11	5	9	7	16	22	0	3	23	10	8
	38		58		54		62		43		49	

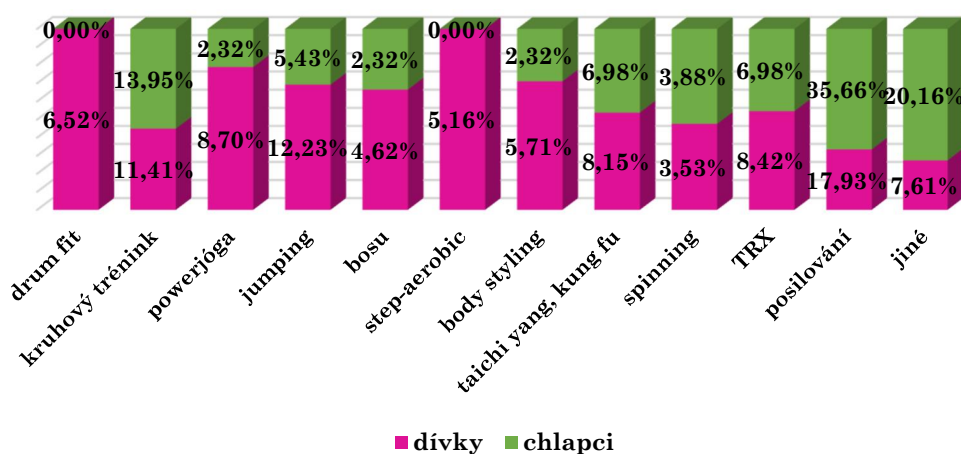
11. Analýza anketní otázky č. 11: Které sportovní aktivity by si nejraději navštěvoval(a) v ASC TUL? (možnost více odpovědí)

Tabulka 22 Výběr sportovních aktivit (vlastní zpracování)

Dívky			Chlapci		
	ni [-]	f _i [%]		ni [-]	f _i [%]
drum fit	24	6,52	drum fit	0	0,00
kruhový trénink	42	11,41	kruhový trénink	18	13,95
power jóga	32	8,70	power jóga	3	2,32
jumping	45	12,23	jumping	7	5,43
bosu	17	4,62	bosu	3	2,32
step-aerobic	19	5,16	step-aerobic	0	0,00
body styling	21	5,71	body styling	3	2,32
taichi yang, kung-fu	30	8,15	taichi yang, kung-fu	9	6,98
spinning	13	3,53	spinning	5	3,88
TRX	31	8,42	TRX	9	6,98
posilování	66	17,93	posilování	46	35,66
jiné	28	7,61	jiné	26	20,16
Σ	368	100	Σ	129	100

Otázka č. 11 – Které sportovní aktivity by jsi nejraději navštěvoval(a) v ASC TUL?

dívky $n_1 = 368$, chlapci $n_2 = 129$



Graf 12 Výběr sportovních aktivit

Na otázku, které sportovní aktivity by respondenti nejraději navštěvovali v ASC TUL, většina dívek uvedla, že posilování, a to 66 (17,93 %) dívek. Druhou nejčastější odpovědí u dívek byl jumping (45 dívek; 12,23 %), dále kruhový trénink (42 dívek; 11,41 %), power jóga (32 dívek; 8,70 %), TRX (31 dívek; 8,42 %), taichi yang a kung-fu (30 dívek; 8,15 %), možnost jiné (28 dívek; 7,61 %), drum fit (24 dívek; 6,52 %), body styling (21 dívek; 5,71 %), step aerobic (19 dívek; 5,16 %) bosu (17 dívek; 4,62 %) a spinning (13 dívek; 3,53 %).

U děvčat, která zvolila možnost jiné, celkový počet odpovědí zahrnoval 3 odpovědi volejbal, 2 odpovědi beach volejbal, 2 odpovědi basketbal, 2 odpovědi florbal, 2 odpovědi zumba, 2 odpovědi tabata, 2 odpovědi fit box, 2 odpovědi kick box, 2 odpovědi běh, po jednom počtu následovaly odpovědi: piloxing, trojboj, badminton, alpinning, bojové sporty, box, fotbal, silový trénink a MMA.

Většina chlapců u této otázky odpověděla, že by v ASC TUL nejraději navštěvovala posilování, a to 46 (35,66 %) chlapců. Druhou nejčastější odpovědí u chlapců byla možnost jiné (26 chlapců; 20,16 %), dále kruhový trénink (18 chlapců; 13,95 %), TRX (9 chlapců; 6,98 %), taichi yang a kung-fu (9 chlapců; 6,98 %), jumping (7 chlapců; 5,43 %), spinning (5 chlapců; 3,88 %), body styling (3 chlapci; 2,32 %), bosu (3 chlapci; 2,32 %) a power jóga (3 chlapci; 2,32 %). Žádný z chlapců si nevybral odpověď drum fit ani step aerobic.

U chlapců, kteří zvolili možnost jiné, celkový počet odpovědí zahrnoval 5 odpovědi fotbal, 4 odpovědi basketbal, 3 odpovědi volejbal, 2 odpovědi beach volejbal, 2 odpovědi tenis, 2 odpovědi futsal, po jednom počtu následovaly odpovědi: ping-pong, badminton, florbal, silový trojboj, gymnastika, cheese rolling, parkour a freerunning.

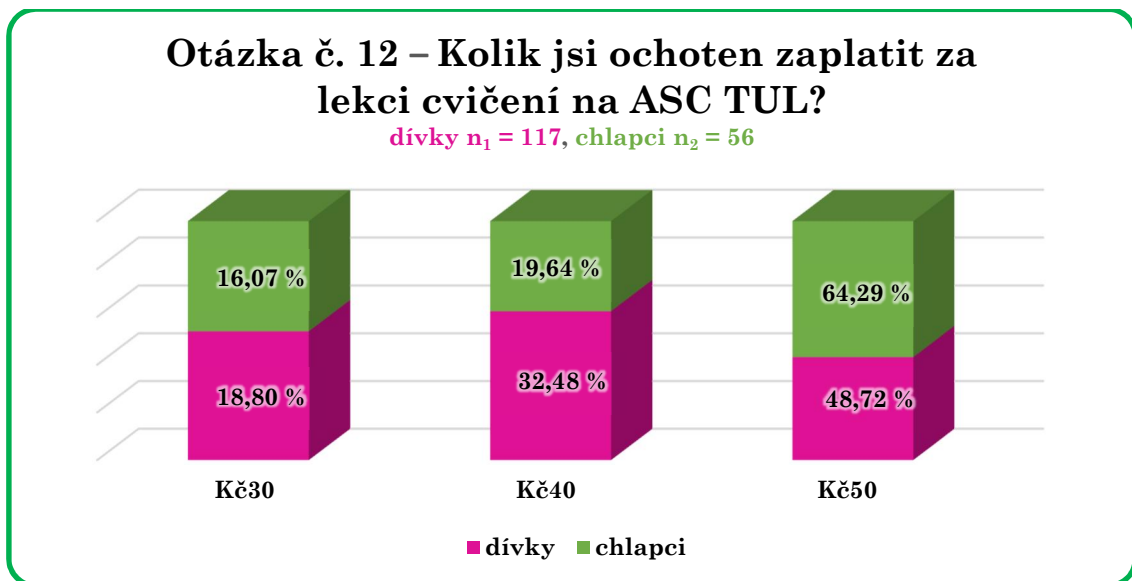
Tabulka 23 Výběr sportovních aktivit – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
drum fit	2	0	8	0	0	0	9	0	0	0	5	0
kruhový trénink	1	1	11	5	8	6	9	0	5	5	8	1
power jóga	4	0	11	0	3	2	6	0	2	1	6	0
jumping	1	0	13	5	7	0	16	0	1	2	7	0
bosu	0	0	6	1	1	0	4	0	0	1	6	1
step-aerobic	2	0	6	0	3	0	5	0	1	0	2	0
body styling	2	0	3	2	2	0	11	0	0	1	3	0
taichi yang, kung fu	2	1	7	4	2	1	9	0	1	2	9	1
spinning	1	0	0	2	3	0	8	0	1	2	0	1
TRX	0	0	4	3	3	2	10	0	2	3	12	1
posilování	6	3	12	15	7	14	23	0	4	9	14	5
jiné	4	1	3	12	2	11	12	0	1	2	6	0
	31		133		77		122		46		88	

12. Analýza anketní otázky č. 12: Kolik jsi ochoten(a) zaplatit za 1 lekci cvičení v ASC TUL?

Tabulka 24 Cena za 1 lekci cvičení (vlastní zpracování)

Dívky			Chlapci		
	ni [-]	fi [%]		ni [-]	fi [%]
30 Kč	22	18,80	30 Kč	9	16,07
40 Kč	38	32,48	40 Kč	11	19,64
50 Kč	57	48,72	50 Kč	36	64,29
Σ	117	100	Σ	56	100



Graf 13 Cena za 1 lekci cvičení (vlastní zpracování)

Na otázku, kolik jsou respondenti ochotni zaplatit za 1 lekci cvičení na ASC TUL, 57 (48,42 %) dívek a 36 (64,29 %) chlapců vybralo odpověď 50 Kč, 38 (32,48 %) dívek a 11 (19,64 %) chlapců zvolilo odpověď 40 Kč. Odpověď 30 Kč označilo 22 (18,80 %) dívek a 9 (16,07 %) chlapců.

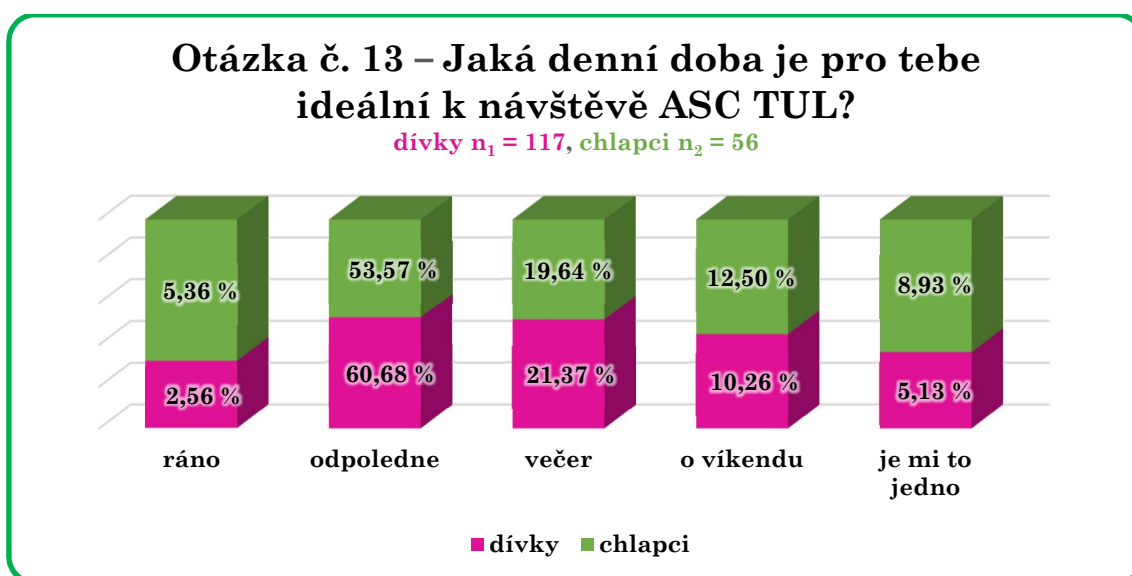
Tabulka 25 Cena za 1 lekci cvičení – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
30 Kč	2	0	5	5	1	2	7	0	1	1	6	1
40 Kč	1	0	11	1	5	4	13	0	1	4	7	2
50 Kč	4	3	9	13	7	12	20	0	4	6	13	2
	10		44		31		40		17		31	

13. Analýza anketní otázky č. 13: Jaká denní doba je pro tebe ideální k návštěvě ASC TUL?

Tabulka 26 Ideální denní doba k návštěvě ASC TUL (vlastní zpracování)

Dívky			Chlapci		
	ni [-]	f _i [%]		ni [-]	f _i [%]
ráno	3	2,56	ráno	3	5,36
odpoledne	71	60,68	odpoledne	30	53,57
večer	25	21,37	večer	11	19,64
o víkendu	12	10,26	o víkendu	7	12,5
je mi to jedno	6	5,13	je mi to jedno	5	8,93
Σ	117	100	Σ	56	100



Graf 14 Ideální denní doba k návštěvě ASC TUL (vlastní zpracování)

Pro 71 (60,68 %) dívek a 30 (53,57 %) chlapců by bylo odpoledne ideální denní dobou k návštěvě ASC TUL. Druhou nejčastější odpovědí byl večer, který zvolilo 25 (21,37 %) dívek a 11 (19,64 %) chlapců. 12 (10,26 %) dívek a 7 (12,50 %) chlapců označilo odpověď o víkendu. 6 (5,13 %) dívkám a 5 (8,93 %) chlapcům by bylo jedno, kdy by navštěvovali ASC TUL. Nejméně častá byla odpověď ráno, kterou si vybrali pouze 3 (2,56 %) dívky a 3 (5,36 %) chlapci.

Tabulka 27 Ideální denní doba k návštěvě ASC TUL – detailně (vlastní zpracování)

	SUŠ		OA		SOŠZ		SZŠ		SPŠSE		GFXŠ	
	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH
ráno	0	1	1	1	0	1	2	0	0	0	0	0
odpoledne	2	0	15	10	11	12	20	0	4	5	19	3
večer	1	2	6	4	0	2	10	0	2	1	6	2
o víkendu	2	0	2	2	2	2	5	0	0	3	1	0
je mi to jedno	2	0	1	2	0	1	3	0	0	2	0	0
	10		44		31		40		17		30	

7.1 Závěry anketního šetření

Anketního šetření se zúčastnilo celkem 304 (100 %) studentů, z toho 181 (59,54 %) dívek a 123 (40,46 %) chlapců. Největší skupinu dívek představovaly studentky 3. ročníků SŠ v počtu 70 (38,68 %) dívek, naopak u chlapců byla zastoupena největší skupina studentů 2. ročníků v počtu 50 (28,46 %) chlapců. V otázce, co pro respondenty znamená sport, bylo anketním šetřením zjištěno, že většina respondentů vnímá sport jako součást jejich života, a to 116 (64,09 %) dívek a 95 (77,24 %) chlapců. Tudíž je zde patrné, že adolescenti dotazovaných SŠ mají přirozeně pozitivní vztah ke sportu a sport ve volném čase vykonávají z vlastní iniciativy. Z anketního šetření vyplynulo, že nejvíce dívek sportuje 1–2x týdně (87 dívek = 48,07 %), naproti tomu nejvíce chlapců provádí sport 3x týdně (44 chlapců = 35,77 %). Z celkového počtu respondentů u této otázky uvedlo zhruba 3x více dívek než chlapců, že ve volném čase nesportuje (29 děvčat = 16,02 %, 9 hochů = 7,32 %). Výsledky této otázky poukázaly na skutečnost, že se respondenti podle svých možností snaží vykonávat sport pravidelně, ale svědomitější vztah pro pravidelný výkon ke sportovní činnosti chovají chlapci. Jedinci, kteří u této otázky zvolili možnost nesportuji, byli automaticky přesměrováni k otázce č. 10, proto byl celkový počet respondentů snížen na počet 266, z toho 152 dívek a 114 chlapců. Z anketních výsledků je patrné, že jak chlapci, tak i dívky, preferují individuální typ sportu před kolektivním, a to 96 (63,16 %) dívek a 64 (56,14 %) chlapců. V současné době se rozvíjí nové trendy v oblasti individuálních sportů, např. domácí cvičení a fenomén běhání, což jde ruku v ruce s výše zmíněnými výsledky. Z hlediska místa výkonu sportovní činnosti nemají respondenti vyhraněnou preferenci. Nejvíce respondentům je jedno, jestli vykonává sportovní činnost venku nebo uvnitř (60 dívek = 39,47 %, 48 chlapců = 42,11 %). Tento fakt jasně ukazuje na to, že si studenti podle libosti mohou vybrat pro danou sportovní aktivitu rozmanité prostředí. Při výběru sportovní aktivity hodnotí nejvíce dívek jako nejdůležitější faktor den/hodinu konání aktivity (70 dívek = 46,05 %), naopak pro chlapce je nejdůležitější faktor zajímavosti aktivity (43 chlapců = 37,72 %). Překvapivou informací byl fakt, že nejméně častou odpovědí byla při výběru sportovní aktivity důležitost současných trendů, které označily pouze 2 (1,32 %) dívky a 7 (6,14 %) chlapců. Nejobakovanější odpovědí na otázku, kdo studenty motivuje ke sportu, byla shledána u dívek odpověď já sama (53 dívek = 34,87 %). Chlapce ke sportu nejvíce motivují kamarádi (46 chlapců = 34,21 %). Děvčata jsou motivována sama sebou, neboť výkon jejich sportovní činnosti vede

ke zlepšení vlastní psychické i fyzické pohody. Chlapci se ke sportu hecují vzájemně mezi sebou, což vede k dosahování efektivnějších a lepších výsledků. Většina dotazovaných studentů SŠ uvedla, že aktuálně nenavštěvuje žádné fitness centrum v Liberci (82 dívek = 53,95 %, 66 chlapců = 57,89 %). S následující otázkou se počet respondentů opět rozšířil na původní počet 304 respondentů, z toho 152 dívek a 114 chlapců. O nabídku sportovních aktivit v Akademickém sportovním centru Technické univerzity v Liberci (ASC TUL), by mělo zájem 117 (35,36 %) dívek a 56 (45,53 %) chlapců. Respondenti, kteří o nabídku sportovních aktivit v ASC TUL nejevili zájem, dále ve vyplňování anketního lístku již nepokračovali. Z hlediska preferovaných sportovních aktivit v ASC TUL se ukázalo, že nejvíce dívek a chlapců by nejraději navštěvovalo posilování, a to 66 (17,93 %) dívek a 46 (35,66 %) chlapců. Z anketního šetření vyplynulo, že většina respondentů je ochotna zaplatit za 1 lekci v ASC TUL 50 Kč, a to 57 (48,72 %) dívek a 36 (64,29 %) chlapců. Pro 71 dívek (60,68 %) dívek a 30 (53,57 %) chlapců by ideální denní dobou k návštěvě ASC TUL bylo odpoledne.

Anketní šetření mělo plynulý průběh. Zapojilo se do něj poměrně velké množství respondentek a respondentů. Studenti přistupovali k vyplňování anketního lístku svědomitě a se zájmem. Z výzkumu je zřejmé, že studenti SŠ by měli zájem o nabídku sportovních aktivit na ASC TUL.

Akademické sportovní centrum TUL by tedy mělo na toto anketní šetření reagovat a zamyslet se nad modifikací současné nabídky sportovních aktivit.

8 PROJEKT SPOLUPRÁCE STŘEDNÍCH ŠKOL LIBERECKÉHO KRAJE S ASC TUL – NÁVRH NABÍDKY SPORTOVNÍCH AKTIVIT PRO SŠ

8.1 Situační analýza

1. Akademické sportovní centrum TUL

Akademické sportovní centrum TUL bylo založeno v akademickém roce 2006/2007 panem PaedDr. Jindřichem Martincem. Sídlí na adrese Na Bohdalcí 715, 466 15, Liberec v budově KTV TUL. ASC TUL se primárně specializuje na nabídku volnočasových sportovních aktivit pro vysokoškolské studenty. Nově by toto sportovní centrum mělo zájem navázat spoluprací se studenty SŠ v Libereckém kraji.

2. Zákazníci a jejich potřeby

Zákazníkem ASC TUL, v nově vzniklé spolupráci v tomto projektu, uskutečněného na základě anketního šetření, by byly střední školy Libereckého kraje. Spotřebitelem ASC TUL by poté byli primárně studentky a studenti zmíněných středních škol. Pokud by o nabídku sportovních aktivit jevíli zájem i učitelé SŠ, došlo by posléze k rozšíření spotřebitelské základny i o ně.

Nabídka sportovních aktivit představuje velice rozmanitou paletu činností, např. od jumpingu až po posilování. Je pravdou, že sportovní aktivity jsou poměrně náročné, ale na lekcích, které vedou zkušení instruktoři, se začíná od nejjednoduššího provedení cviků a lektoři se snaží přizpůsobit každý cvik fyzické zdatnosti každému z účastníků. Lekce se snaží klientům zprostředkovat nejenom nové zkušenosti a zážitky, ale také usiluje o propojení zábavy a dřiny.

Klienti by měli k jednotlivým aktivitám přistupovat pozitivně a měli by mít do daných aktivit chuť. Předpokládá se, že potenciální klienti budou disponovat lokomoční šikovností, poněvadž se jedná o nezbytnou podmínku pro výkon sportovní činnosti. Lekce jsou koncipovány za účelem zlepšení fyzického, zdravotního a duševního stavu jedince. Všeobecně se dá říci, že lekce podporují zlepšení zdravého životního stylu. Je třeba, aby si klienti při sportovní činnosti dostatečně odpočinuli od všední rutiny při studiu, a přišli tak na jiné myšlenky.

Dle Maslowovy pyramidy potřeb lze vymezit a rozdělit základní lidské potřeby, jež je možno uplatnit při potřebách klientů sportovních aktivit (Nakonečný, 2005).

1. **Fyziologické potřeby:** celkový komfort, čerstvý vzduch, dostatečný příjem tekutin,
2. **Potřeba bezpečí:** trvalý pocit bezpečného průběhu lekce,
3. **Potřeba sounáležitosti:** přátelské vztahy mezi klienty,
4. **Potřeba úcty:** pochvala od druhých,
5. **Potřeba seberealizace:** realizace vlastního potenciálu v rámci dané lekce.

8.2 Marketingový mix – 7 P

Marketingový mix znázorňuje souhrn marketingových nástroj, které formují podmínky pro účinné podnikání. Úlohou manažera je vytvářet kvalitní atributy nabízených služeb daným zákazníkům (Janečková a Vašítková, 2000).

V rámci marketingového mixu služeb se ukázalo, že základní 4 P jsou nedostatečná pro efektivní vyhotovení marketingových plánů, tudíž je nezbytné připojit ke klasickému marketingovému mixu další 3 P. Marketingový mix služeb obsahuje tyto nástroje, (Janečková a Vašítková, 2000):

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. produkt, | 5. lidé, |
| 2. cena, | 6. materiální prostředí, |
| 3. distribuce, | 7. proces. |
| 4. komunikace – propagace, | |

1. Produkt

V rámci projektu spolupráce ASC TUL se středními školami Libereckého kraje bude vytvořena lukrativní nabídka aktivit pro studenty SŠ. V první řadě bude studentům poskytnuta nabídka cvičení s instruktorem (viz Příloha č. 4) a vstup do posilovny, kde bude hlavním záměrem maximalizace kapacity. Jedna lekce cvičení s instruktorem má časovou dotaci 60 minut, návštěva posilovny není časově omezena. Na tyto aktivity si studenti budou moci zakoupit jednorázový vstup nebo využít zvýhodněné desetivstupové permanentky, pojmenované jako Středoškolský speciál. Na začátku každého semestru pořádá ASC TUL Open Party, kde si studenti mohou vybrané aktivity vyzkoušet zcela zdarma. Nově se tato možnost bude vztahovat i na studenty SŠ. Aktivity s lektorem a posilovna jsou provozovány pouze v průběhu akademického roku. Časový

harmonogram pro aktivity s lektorem by bylo do dalších let dobré přizpůsobit také studentům SŠ, aby je mohli provozovat již od začátku školního roku. Tuto možnost by jistě využili i studenti Technické univerzity, kteří jsou ubytováni na vysokoškolských kolejích i před začátkem akademického roku.

Sportovní centrum rovněž nabízí vyžití v rámci skupinových sportovních aktivit. Tyto aktivity nebývají během letních prázdnin moc využívány, a bylo by proto příhodné, aby se zvýšilo jejich využívání během těchto měsíců. Jednalo by se zejména o zvýšení návštěvnosti beach volejbalového hřiště a tenisových kurtů na stadionu Harcov a antukových kurtů v ulici Na Hrázi a posilovny na KTV TUL.

Dále se uvažuje v rámci spolupráce se studenty SŠ Libereckého kraje o realizaci:

1. víkendových turnajů,
2. víkendových maratonů.

Pro ASC TUL by bylo příznivé, kdyby byla tato spolupráce uskutečňována především ve dnech čtvrtek–neděle, kdy je sportovní centrum nejméně navštěvováno.



Obrázek 21 Permanentka pro SŠ (vlastní zpracování)

Produkt je určen pro každého, kdo má zájem o aktivní způsob trávení volného času, a také o vyzkoušení variabilních možností sportovního vyžití v příjemné atmosféře a bezpečném prostředí. Provádění pravidelných aktivit má blahodárny účinek na psychiku člověka a zlepšuje celkový stav lidského organismu.

2. Cena

Ceník jednorázových vstupů

PRO ŠKOLNÍ ROK 2017/2018



Aktivita	Cena	Poznámka
Aktivity v zrcadlovém a jumpingovém sále	30 Kč	Při koupi 10 vstupové permanentky vstupné v hodnotě 280 Kč, každá další zakoupená permanentka se pro jedince cenově sníží až na finální cenu 250 Kč
Posilovna	30 Kč	
Spinningový sál, TRX systém	30 Kč	
Víkendové turnaje	70 Kč/den	
Víkendové maratony	70 Kč/den	

Obrázek 22 Ceník jednorázových vstupů (vlastní zpracování)

Sportovní aktivity

CENÍK

Aktivita	Cena
beach volejbal	80 Kč/hodina (skupina)
tenisové kurty	80 Kč/hodina (2 lidi)

Obrázek 23 Ceník sportovní aktivity (vlastní zpracování)

	přímé materiálové náklady	ostatní přímé náklady (cestovné, ceny apod.)	mzdové náklady		zdravotní a sociální pojištění (34 % ze mzdových nákladů)	náklady celkem	zisk	smluvní cena	DPH 15 %	FAKTURAČNÍ CENA VÝKONU
			v pracovní době	mimo pracovní dobu						
			DPČ	DPP						
jednorázové vstupné	12	0	0	14,5	0	26,5	0	26,5	3,975	30
víkendový turnaj	0	44,5	0	16	0	60,5	0	60,5	9,075	70
víkendový maraton	0	44,5	0	16	0	60,5	0	60,5	9,075	70
beach, tenis	12	0	10	9	3,4	34,4	0	34,4	5,16	40

Obrázek 24 Fakturační cena aktivit (vlastní zpracování)

3. Distribuce

Klienti dochází za službou nabídky sportovních aktivit do prostor ASC TUL. Služby sportovního centra jsou dostupné výhradně v čase otevírací doby, která je pravidelně upravována. Centrum sídlí v jádru vysokoškolských kolejí TUL.

V těsné blízkosti budovy sportovního centra je umístěna zastávka Univerzitní koleje, na kterou jezdí pravidelné autobusové linky MHD č. 29, 15 a 57. Klienti, kteří dochází za službami na ASC TUL, se mohou rovněž do sportovního centra dostat pěšky nebo na kole podél Liberecké přehrady. Centrum volnočasových sportovních aktivit je ideální obzvláště svojí dostupností, ale i počtem parkovacích míst v daném místě.

4. Komunikace – propagace

I. Reklama

ASC TUL se snaží v současné době vysokoškolské studenty oslovit pomocí sociální sítě Facebook, kde má vytvořený svůj profil a samozřejmě i pomocí svých internetových stránek. Obě tyto stránky slouží k informování o probíhajících změnách a novinkách, rozpisu pravidelných sportovních aktivit a posilovny, pozvánkách na Open Party a turnajích, včetně ceníků jednotlivých služeb.

Pro ASC TUL by bylo do budoucna rozumné zavést v rámci projektu spolupráce se SŠ v Libereckém kraji nové formy reklamy. Jednalo by se o následující návrhy:

- a) **Častější aktualizace webové i Facebookové stránky ASC TUL, společně s jejich modernizací.**
 - Pravidelné přidávání fotek z probíhajících aktivit.
 - Vytvoření hastagu vystihující ASC TUL.
 - Soutěže o nejlepší fotku.
 - Živá vysílání z probíhajících aktivit na Facebooku.
- b) **Zřízení Youtube kanálu propagující ASC TUL.**
 - Videopropagace a pozvánky.
 - Představení jednotlivých aktivit formou videa.
- c) **Zřízení Instagramového účtu propagující ASC TUL.**
 - Pravidelné přidávání fotek z probíhajících aktivit.
 - Vytvoření hastagu vystihující ASC TUL.
 - Soutěže o nejlepší fotku.
 - Živá vysílání z probíhajících aktivit.

d) Plakáty a letáčky.

- Plakáty na nástěnkách v jednotlivých SŠ.
- Letáčky na nabízené akce pro studenty (Open Party, turnaje).

ASC TUL by se mohlo rovněž zamyslet nad zefektivněním stávající komunikace z hlediska reklamy směřované na vysokoškolské studenty. Kromě výše zmíněných návrhů pro studenty SŠ by bylo moudré zauvažovat nad zavedením následujících návrhů:

a) Informační letáčky o ASC TUL.

- V přijímacím dopise na Technickou univerzitu v Liberci.
- Při zápisu na VŠ.

b) Zřízení informačního stánku ASC TUL s letáky o nabízených službách.

- Na začátku akademického roku v univerzitním kampusu TUL.

c) Plakáty a letáčky.

- Plakáty na nástěnkách v jednotlivých budovách VŠ.

II. Osobní prodej

Osobní prodej je v tomto případě realizován na recepci ASC TUL a na budově C, kde se nachází jumping a zrcadlový sál a rovněž i na recepci stadionu Harcov. Jedná se o vzájemné působení klientů společně s recepčními sportovního centra. Klientům je vlídně představeno, jaké sportovní vyžití pro ně centrum nabízí, a poté je uskutečněn samotný prodej služby. Pro efektivnost osobního prodeje je žádoucí, aby recepční při výkonu prodeje vykonávali svoji práci s nadšením, aby se na klienta usmáli, řádně ho pozdravili, profesionálně s ním provedli platební proces, vhodně se s ním rozloučili. Celkový dojem z osobního prodeje by měl být pozitivní. Recepční by měli mít aktuální přehled o nabízených službách, měli by být schopni poradit nerozhodným klientům s volbou aktivit, které by pro ně byly individuálně nejvhodnější.

III. Přímý marketing

Akademické sportovní centrum TUL poskytuje z hlediska přímého marketingu odběr z Facebookového profilu. Na základě zmíněného odběru zájemci získávají na osobní Facebookovou zeď nové příspěvky z profilu ASC TUL.

Pro ASC TUL by bylo do budoucna rozumné zavést v rámci projektu spolupráce se SŠ v Libereckém kraji nové formy přímého marketingu. Jednalo by se o následující návrhy:

a) Zřízení hromadného emailu ASC TUL.

- Na základě domluvy se SŠ si vyžádat databázi adres studentů, jež by o služby jevíli zájem.

- Hromadné zasílání novinek a rozpisu jednotlivých aktivit.
- b) Zřízení Youtube kanálu propagující ASC TUL.**
 - Odběr Youtube kanálu studenty.
- c) Zřízení Instagramového účtu propagující ASC TUL.**
 - Odběr Instagramového účtu studenty.

ASC TUL by se mohlo rovněž zamyslet nad zefektivněním stávající komunikace z hlediska přímého marketingu směřovaného na vysokoškolské studenty. Výše zmíněné návrhy pro studenty SŠ by bylo moudré zavést i v rámci přímého marketingu aplikovaného na studenty VŠ.

IV. Podpora prodeje

Podpora prodeje je sportovním centrem aplikována do oblasti speciálních benefitů, které centrum využívá především pro zvýšení prodeje, k vyzkoušení jednotlivých služeb, ke koupi většího množství služeb studenty, k opětovnému zakoupení služby a v neposlední řadě se snaží stimulovat studenty citlivé na cenu. V současné době centrum využívá jako podporu prodeje různé formy slev na permanentky. Jedná se o semestrální permanentku na posilovnu, Sportmix, Superpermanentku, a rovněž je studentům nabízena permanentka desetivstupová. Při včasné zakoupení prvních tří typů permanentek studenti TUL navíc dostanou slevu 100 Kč. Podpora prodeje dále probíhá formou Open Party, vždy na začátku semestru, kdy si studenti mají možnost zadarmo vyzkoušet nabízené vybrané aktivity ASC TUL.

Pro ASC TUL by bylo do budoucna rozumné zavést v rámci projektu spolupráce se SŠ v Libereckém kraji nové formy podpory prodeje. Jednalo by se o následující návrhy:

- a) Možnost zakoupení 10 vstupové permanentky v hodnotě 280 Kč pro studenty SŠ.**
 - Každá další zakoupená permanentka se pro jedince cenově sníží o 10 Kč, až na finální cenu 250 Kč/permanentku.
- b) Při přivedení 5 kamarádů nárok na 1 vstup na vybranou aktivitu zdarma.**
- c) Volný vstup na probíhající Open Party.**
- d) Zahájení školního roku studentů SŠ formou sportovního turnaje konaného na ASC TUL.**
 - Na začátku školního roku proběhne bezplatný turnaj pro SŠ v Libereckém kraji v různých typech sportů.
 - Na základě uskutečněného turnaje budou následně pořádány pro zájemce víkendové turnaje.

- V rámci víkendových turnajů si budou moci studenti oboru Rekreologie plnit povinnou praxi.

ASC TUL by se mohlo rovněž zamyslet nad zefektivněním stávající komunikace z hlediska podpory prodeje směřovaného na vysokoškolské studenty. Mohlo by se jednat o následující návrhy:

- a) Možnost zakoupení zvýhodněné permanentky pro studenty prvních ročníků.**
- b) Při přivedení 5 kamarádů nárok na 1 vstup na vybranou aktivitu zdarma.**
- c) Při přivedení 10 kamarádů nárok na 2 vstupy na vybrané aktivity zdarma a navíc 1 vstup do sauny.**
- d) Každá pátá 10 vstupová permanentka s 50% slevou.**

V. Public relations

ASC TUL vytváří public relations, prvotně s prostředím vnějším. V rámci vnějšího prostředí, které se týká vztahů s klienty, pořádá sportovní centrum dny otevřených dveří (Open Party), kde jsou klientům poskytnuty ukázkové hodiny sportovního vyžití. Z hlediska vnitřního prostředí, které se týká vztahů se zaměstnanci, ASC TUL public relations nevyužívá.

Pro ASC TUL by bylo do budoucna rozumné zlepšit v rámci projektu spolupráce se SŠ v Libereckém kraji současný stav public relations. Tato forma zlepšení by se automaticky promítla také ve vztahu ke studentům VŠ. Jednalo by se o následující návrhy:

- a) Utužování vztahů se zaměstnanci.**
 - Semináře a školení pro zdokonalení a rozvoj lektorů.

5. Lidé

Kvalita služeb, jež sportovní centrum studentům poskytuje, je závislá na recepčních, lektorech a rovněž organizátorech sportovních turnajů. Studenti s nimi přicházejí do styku jednak během nákupu jednotlivých služeb, ale také při průběhu samotné sportovní činnosti. Z toho je patrné, že sportovní centrum musí při volbě kandidátů na zmíněné pozice vybrat ty nejvhodnější uchazeče.

6. Materiální prostředí

Materiální prostředí zastupuje významnou část marketingového mixu. Studenti si již při vstupu do sportovních prostor formují prvotní dojem a jejich celková očekávání. Vzhled a stav prostor a zejména jeho materiální vybavení dotváří celkovou atmosféru ze sportovního vyžití.

Po vstupu do budovy KTV TUL, kde sídlí ASC TUL, se po levé straně nachází vrátnice, která je otevřena pro studenty po celou dobu otevírací doby. Vrátnici vždy obsluhuje jedna recepční, která je studentovi nápomocna v případě jakéhokoliv problému. Studenti mají k dispozici rozsáhlé zázemí – šatny, sprchy, sociální zařízení. Klienti mohou během návštěvy ASC TUL rovněž využít lavičky při čekání na aktivitu anebo se občerstvit pochutinami, jenž nabízí nainstalované automaty. Při konání víkendových sportovních turnajů mají navíc klienti možnost využít bufetu s občerstvením. Na budově C, kde se nachází jumping a zrcadlový sál, mohou studenti využít šatny a sociální zařízení. Stadion Harcov disponuje kromě tohoto zařízení navíc také sprchami.

Celkově je centrum vybaveno 2 velkými tělocvičnami, posilovnou, hernou stolního tenisu, fotbalovým hřištěm, tenisovými kurty, nafukovací halou a dalšími tenisovými kurty, 3 aerobními sály (zrcadlový sál, jumping sál, spinningový sál) a saunou. Všechny zmíněné prostory jsou moderní a pokrokové, a navíc jsou kvalitně udržovány.

7. Proces

Velmi významnou částí marketingového mixu je také proces poskytování služeb. Studenti v tomto procesu přicházejí do přímého kontaktu s vrátnými a s obsluhou recepce, lektory a organizátory akcí. Nejdůležitějším faktorem při procesu poskytování služeb je především jeho rychlost, plynulost a celková atmosféra.

Proces jako takový započne předložením permanentky Středoškolský speciál, nebo zaplacením jednorázového vstupu na danou aktivitu. Všichni studenti účastníci se aktivity, mají povinnost se přezouvat v příslušných šatnách. Po převlečení vrátný nebo obsluha recepce studenty vpustí do prostor konání sportovní akce nebo aktivity. Pokud bude student v nevhodném oděvu či obutí, bude vyzván k opuštění sportoviště. Následně se uskuteční samotná akce nebo aktivita. Účastníci jsou povinni se v průběhu této hodiny řídit pokyny lektorů nebo organizátorů akcí. V případě jakéhokoliv problému (zdravotního či tělesného) je třeba ihned informovat lektory nebo organizátory akcí. Po skončení činnosti se studenti odeberou zpět do šaten, kde se převléknou a vrátí zapůjčené klíče vrátným nebo obsluze recepce.

9 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření projektu spolupráce středních škol Libereckého kraje s Akademickým sportovním centrem v Liberci – návrh nabídky aktivit Akademického sportovního centra pro studenty středních škol. Prostřednictvím anketního šetření na vybraných středních školách bylo třeba zjistit, jak studenti tráví volný čas a zda by o nabídku aktivit v ASC TUL vůbec jevíli zájem.

Mezi dílčí cíle bakalářské práce se řadily úkoly: charakterizovat věkovou skupinu adolescence, provést SWOT analýzu současného stavu ASC TUL, dále zjistit možnosti sportovního využití na vybraných středních školách, poté vytvořit anketu, která se bude týkat trávení volného času studentů a následně anketní šetření provést. Na základě získaných dat z anketního šetření byl vytvořen návrh nabídky aktivit ASC TUL pro studenty SŠ a zváženy možnosti její propagace, finanční kalkulace a konečná cena aktivit nabídky.

Výzkumnou metodou provedeného šetření byla anketa, jež byla studentům rozdána v tištěné verzi, buď osobně nebo prostřednictvím pověřených zástupců (učitelů Tělesné výchovy). Anketního šetření se zúčastnilo dohromady 304 respondentů, z toho 50,54 % dívek a 40,46 % chlapců docházejících do prvního až třetího ročníku ve vybraných středních školách. Získaná data z výzkumného šetření byla zpracována prostřednictvím tabulek a grafů v programu Microsoft Office 2016 Excel a Microsoft Office 2016 Word.

Z celkového počtu 181 dívek, by mělo o nabídku aktivit na ASC TUL zájem 117 (64,64 %) dívek. Z celkového počtu 123 chlapců, by mělo o nabídku aktivit na ASC TUL zájem 56 (45,53 %) chlapců. Tyto respondenty lze považovat za cílový segment pro vytvoření nabídky aktivit na ASC TUL.

Oslovením studentů SŠ dojde ke zvýšení klientské základny ASC TUL, a bude tak zlepšena celková návštěvnost sportovního centra. Studenti SŠ již při sportovních aktivitách přijdou do styku s prostory KTV, což je může motivovat pro budoucí vysokoškolské studium na Technické univerzitě v Liberci.

10 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Akademické sportovní centrum TUL, 2013. *Skupinové aktivity* [online]. Liberec: [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <https://ktv.fp.tul.cz/akademicke-sportovni-centrum/skupinove-aktivity>

Akademik sport centrum, 2017. *Taichi* [online]. Olomouc, [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <https://ascup.upol.cz/menu/sportovni-programy/sporty-a-lektor>

Balance Club Brumlovka, 2013. *Body Styling* [online]. Praha: [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <https://www.balanceclub.cz/cs/lessons/>

Česká federace wushu, 2017. *Wushu* [online]. Mělník: [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <http://czechwushu.cz/?p=29&lang=cs>

Fitness for joy, 2015. *Aktivity fitness for joy* [online]. Praha: [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: http://www.fitnessforjoy.cz/c_cz/6/aktivity/

Fit Place, 2016. *Drum fit* [online]. Mladá Boleslav: [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <http://www.fitplace.cz/cz/sluzby/sport-fitness/drumfit/>

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0030-7.

HÁJEK, Jeroným. 2001. *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova, ISBN 80-7290-063-3.

HLOŽKOVÁ, Eva a Vanda MIKUŠOVÁ. 2014. *Kardiotrénink a moderní pohybové formy: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL, ISBN 978-80-7494-115-3.

HOFBAUER, Břetislav. 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-927-5.

JANEČKOVÁ, Lidmila a Miroslava VAŠTÍKOVÁ. 2000. *Marketing služeb*. Praha: Grada Publishing, ISBN 80-7169-995-0.

Katedra tělesné výchovy TUL, 2013. *Historie* [online]. Liberec: [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <https://www.ktv.tul.cz/katedra-telesne-vychovy/katedra>

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, ISBN 80-247-1284-9.

- MACEK, Petr. 2003. *Adolescence*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál, ISBN 80-7178-747-7.
- MACHOVÁ, Jitka, Dagmar KUBÁTOVÁ a kol. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, ISBN 978-80-247-2715-8.
- MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. 2007. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, ISBN 978-80-244-1728-8.
- MUŽÍK, Vladislav a Vladimír SÜSS. 2009. *Tělesná výchova a sport mládeže ve 21. století*. Brno: Masarykova univerzita, ISBN 978-80-210-4858-4.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie organizace*. 2005. Praha: Grada, ISBN 80-247-0577-X
- PÁVKOVÁ, Jiřina. 2002. *Pedagogika volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, ISBN 80-7178-711-6.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. 2014. 3. vyd. Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0772-6.
- SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. 2008. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-2562-8.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2005. 2. vyd. Praha: Karolinum, ISBN 80-246-1039-6.
- Sport Relax D5a, 2014. *Jumping* [online]. Beroun: [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <http://sportrelaxd5.cz/sport-aktuality/jumping-fitness-v-beroune/>
- Sport Relaxed 5Db, 2013. *Spinning* [online]. Beroun: [cit. 2017-07-13]. Dostupné z: <http://sportrelaxd5.cz/sport-aktuality/jumping-fitness-v-beroune/>
- SUCHOMEL, Aleš. 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku: (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, ISBN 80-7083-140-6.
- ŠEFLOVÁ, Iva. *Pohyb a zdraví: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. 2014. Liberec: TUL, ISBN 978-80-7494-122-1.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2003. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, ISBN 80-244-0629-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 2005. Praha: Karolinum, ISBN 80-246-0956-8.

11 SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1 Anketa pro učitele SŠ
- Příloha č. 2 Anketa pro studenty SŠ
- Příloha č. 3 Současné permanentky na ASC TUL
- P3: Obr. 1: Permanentka Posilovna
- P3: Obr. 2: Permanentka Sportmix
- P3: Obr. 3: Superpermanentka
- P3: Obr. 4: Permanentka na 10 vstupů
- Příloha č. 4 Pravidelné aktivity s instruktorem návrh
- P4: Obr. 1: Návrh

Příloha č. 1 Anketa pro učitele SŠ – Možnosti sportovního využití

- 1. Kolik učitelů Tělesné výchovy zaměstnává Vaše škola?**
- 2. Jakými typy vnitřního sportovního zázemí Vaše škola disponuje?**
 - a. tělocvična ano/ne
 - b. posilovna ano/ne
 - c. zrcadlový sál ano/ne
 - d. místnost pro výuku stolního tenisu ano/ne
 - e. jiné:
- 3. Jakými typy venkovního sportovního zázemí Vaše škola disponuje?**
 - a. víceúčelové hřiště s povrchem antuka ano/ne
 - b. hřiště na fotbal s umělým trávníkem ano/ne
 - c. hřiště na fotbal s přírodním trávníkem ano/ne
 - d. hřiště na tenis ano/ne
 - e. hřiště na volejbal/nohejbal/přehazovanou/badminton ano/ne
 - f. hřiště pro plážový volejbal ano/ne
 - g. atletický ovál s doskočištěm ano/ne
 - h. venkovní stůl na stolní tenis ano/ne
 - i. jiné:
- 4. Je výuka Tělesné výchovy na Vaší škole uskutečňována odděleně pro dívky a chlapce? ano/ne**
- 5. Mohou si studenti v rámci hodin TV vybrat na začátku pololetí nějakou sportovní aktivitu, kterou budou navštěvovat po dobu následujícího pololetí/školního roku? Pokud ano, z jakých aktivit si mohou vybrat?**
- 6. Kolik povinných hodin TV mají studenti za týden?**
- 7. Využíváte v rámci hodin TV videoukázky? ano/ne**
- 8. Zapojujete do výuky TV i netradiční hry? ano/ne**
- 9. Navštěvujete se studenty v hodinách TV sportovní centra? Pokud ano, jaká? (např. plavecký bazén, atletický stadion, lezecká stěna, rafty, squash, tenisové kurty, fitness centra)**
- 10. Připravujete v rámci hodin TV pro studenty i nějaké přednášky na nějaká sportovní témata?**
- 11. Je na Vaší škole vyučována Zdravotní TV? ano/ne**
- 12. Jaké povinné sportovní kurzy Vaše škola studentům nabízí? Ve kterém ročníku studenti povinné kurzy absolvují? (např. lyžařský kurz 1. ročník)**
- 13. Nabízí Vaše škola studentům nějaké volitelné sportovní kurzy? Popřípadě jaké? Ve kterém ročníku? (např. turistický, cykloturistický)**

- 14. Nabízí Vaše škola studentům sportovní kroužky? Pokud ano, jaké, jaká je doba trvání kroužku (např. 60 minut, 1 x týdně)?**
- 15. Kdo vede sportovní kroužky na Vaší škole? Vybíráte si lektory sami nebo využíváte zprostředkovatele?**
- 16. Pořádáte pro studenty na Vaší škole nějaké speciální sportovní dny? (např. vánoční sportovní turnaj, jarní orientační běh)**
- 17. Pořádá Vaše škola nějaké sportovní soutěže? Pokud ano, jaké soutěže Vaše škola pořádá? Na jaké úrovni? (okresní, krajská kola...)**
- 18. Účastní se Vaše škola nějakých sportovních soutěží? Pokud ano, jakých soutěží se Vaše škola účastní? Na jaké úrovni? (okresní, krajská kola...)**
- 19. Postrádáte v hodinách TV nějaké sportovní vybavení? Vyjmenujte.**
- 20. Existuje nějaké sportovní vybavení, které si Vaše škola plánuje v blízké budoucnosti pořídit?**

V následujícím textu je shrnuto sportovní vybavení. Zakroužkujte prosím sportovní vybavení, kterým Vaše škola disponuje:

Máte v tělocvičně napevno nainstalovány?

- basketbalové koše – ano/ne
- tyče a lana na šplh – ano/ne
- kůly na volejbal – ano/ne
- žebřiny – ano/ne
- lavičky na sezení či střídání – ano/ne

Pokud máte posilovnu, obsahuje?

- multi press – ano/ne
- leg press – ano/ne
- horní kladka – ano/ne
- spodní kladka – ano/ne
- nakládací w-činka – ano/ne
- sada kotoučů na nakládací činky – ano/ne
- jedno ruční činky – ano/ne
- žíněny – ano/ne

Gymnastika:

- švédská bedna – ano/ne
- odrazový můstek – ano/ne
- trampolíny – ano/ne
- koza – ano/ne
- kůň – ano/ne
- hrazda – ano/ne
- kladina – ano/ne
- bradla – ano/ne
- kruhy – ano/ne
- žíněny – ano/ne
- duchny – ano/ne
- švihadla – ano/ne
- koberec – ano/ne

Atletika:

- překážky – ano/ne
- koule – ano/ne
- disk – ano/ne
- kriketové míčky – ano/ne
- vybavení na skok daleký – ano/ne
- vybavení na skok vysoký – ano/ne
- oštěp – ano/ne

Volejbal:

- míče – ano/ne
- síť – ano/ne
- anténky – ano/ne

Basketbal:

- míče – ano/ne
- koše – ano/ne

Fotbal:

- míče – ano/ne
- branky – ano/ne

Florbal:

- míčky – ano/ne
- branky – ano/ne
- hokejky – ano/ne
- chrániče pro brankáře ano/ne

Tenis:

- tenisové rakety – ano/ne
- míčky – ano/ne
- síť – ano/ne

Stolní tenis:

- páčky – ano/ne
- míčky – ano/ne
- stůl – ano/ne

Netradiční sporty:

- Aikido – ano/ne
- Bezkontaktní rugby (ragbyový míč) – ano/ne
- Branball – ano/ne
- Frisbee – ano/ne
- Kinball (kinballový míč) – ano/ne
- Kubb – ano/ne
- Lakros – ano/ne
- jiné:

Drobné vybavení:

- rozlišovací dresy – ano/ne
- medicinbaly – ano/ne
- lana na přetah – ano/ne
- kužely – ano/ne
- ringo kroužky – ano/ne
- jiné:

Příloha č. 2 Anketa pro studenty SŠ

Ahoj,

jmenuji se Lud'ka Bílková, jsem studentkou bakalářského oboru Rekreatologie na Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci. V rámci své bakalářské práce, projektu spolupráce středních škol Libereckého kraje s Akademickým sportovním centrem Technické univerzity Liberci, provádím výzkum, který analyzuje způsoby trávení volného času studentů středních škol v Libereckém kraji.

Tímto bych Tě chtěla požádat o pár minut k vyplnění mé ankety. Anketa je zcela anonymní. Získaná data budou použita výhradně pro účel bakalářské práce.

Předem děkuji za Tvůj čas a spolupráci.

Lud'ka Bílková

U každé otázky prosím zakroužkuj vždy pouze jednu správnou odpověď, pokud není uvedeno jinak.

Název školy: _____

1. Jaké je tvoje pohlaví?

- a. dívka
- b. chlapec

2. Ve kterém ročníku jsi?

- a. 1. ročník
- b. 2. ročník
- c. 3. ročník

3. Co pro tebe znamená sport?

- a. součást mého života
- b. ztráta času
- c. nevím

4. Jak často sportuješ ve volném čase?

- a. 1-2× týdně (rekreačně)
- b. 3× týdně (výkonnostně)
- c. častěji (na vrcholové úrovni)
- d. nesportuji

(pokud nesportuješ, pokračuj prosím na otázku číslo 10)

5. Jaký typ sportu provozuješ častěji?

- a. častěji provozuji individuální sport
- b. častěji provozuji kolektivní sport
- c. ve stejném poměru

- 6. Preferuješ spíše indoorové nebo outdoorové aktivity?**
 indoorové – konané uvnitř / pod střechou, outdoorové – venkovní / pod širým nebem
- preferuji spíše indoorové aktivity
 - preferuji spíše outdoorové aktivity
 - je mi to jedno
- 7. Co je pro tebe rozhodující při výběru sportovní aktivity?**
- cena
 - současné trendy
 - setkání s kamarády
 - den/hodina konání aktivity
 - interesantnost aktivity
- 8. Kdo tě nejvíc motivuje ke sportu?**
- rodiče
 - kamarádi
 - média
 - jiné (prosím vyjmenuj):

- 9. Navštěvuješ aktuálně některé fitness centrum v Liberci?**
- ano
 - ne
- 10. Měl(a) by si zájem o nabídku sportovních aktivit v Akademickém sportovním centru Technické univerzity v Liberci (ASC TUL), vytvořenou speciálně pro studenty středních škol?**
- ano
 - ne
- 11. Které sportovní aktivity by si nejraději navštěvoval(a) v ASC TUL?**
 (možnost označení více odpovědí)
- drum fit
 - kruhový trénink
 - power jóga
 - jumping
 - bosu
 - step-aerobic
 - body styling
 - taichi yang, kung-fu
 - spinning
 - TRX
 - posilování
 - jiné (vypiš slovy): _____

Akademické sportovním centrum nyní nabízí:

Sportovní aktivity:

- Fotbal
- Beach volejbal
- Tenis
- Badminton
- Basketbal
- Volejbal
- Florbal
- Futsal
- Posilovna

Cvičení s lektorem:

- Drum Fit*
- Kruhový trénink
- Funkční trénink
- Power jóga
- Jumping
- Bosu
- Step-aerobic
- Body styling
- Kung-Fu
- Spinning
- TRX
- TABATA
- Taichi

Harcovské ligy

- Fotbalová liga
- Florbalová liga
- Streetbasketbalová liga
- Volejbalová liga

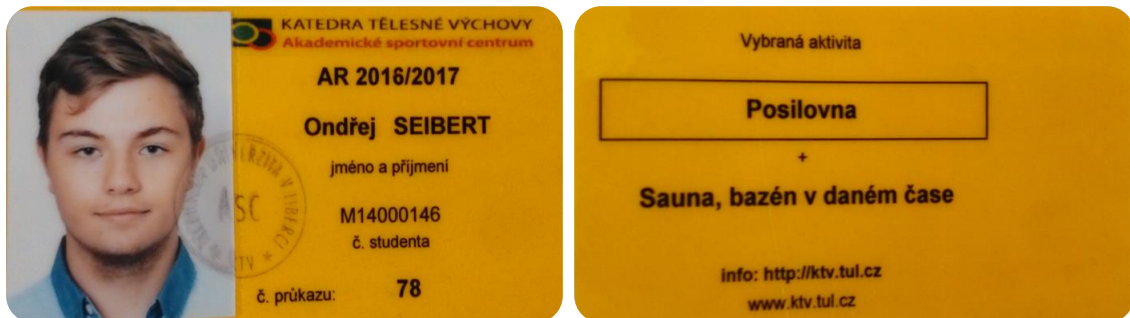
12. Kolik jsi ochoten(a) zaplatit za 1 lekci cvičení v ASC TUL?

- a. 30 Kč
- b. 40 Kč
- c. 50 Kč

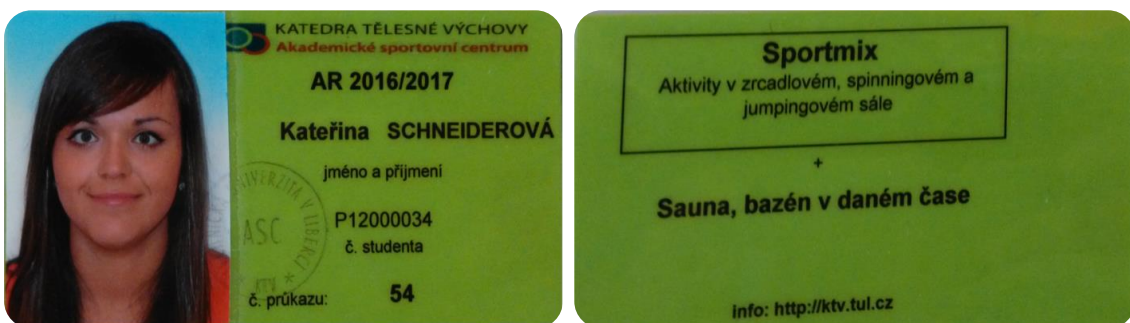
13. Jaká denní doba je pro tebe ideální k návštěvě ASC TUL?

- a. ráno
- b. odpoledne
- c. večer
- d. o víkendu
- e. je mi to jedno

Příloha č. 3 Současné permanentky na ASC TUL



P3: Obr. 1: Permanentka Posilovna



P3: Obr. 2: Permanentka Sportmix



P3: Obr. 3: Superpermanentka



P3: Obr. 4: Permanentka na 10 vstupů

Příloha č. 4 Pravidelné aktivity s instruktorem návrh



Rozvrh pravidelných aktivit

	8:00-9:00	9:00-10:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
PONDĚLÍ	ZRCADLOVÝ SÁL			KRUHOVÝ TRÉNINK	BOSU	POWER JÓGA	BODYSTYLING
	JUMPING SÁL		TAICHI, KUNG-FU	JUMPING	JUMPING	DRUM FIT	STEP AEROBIC
	SPINNING SÁL			TRX	SPINNING		
ÚTERÝ	ZRCADLOVÝ SÁL			KRUHOVÝ TRÉNINK	KRUHOVÝ TRÉNINK	BOSU	STEP AEROBIC
	JUMPING SÁL		TAICHI, KUNG-FU	POWER JÓGA	DRUM FIT	BODY STYLING	JUMPING
	SPINNING SÁL			SPINNING	TRX	TRX	
STŘEDA	ZRCADLOVÝ SÁL			BODY STYLING	STEP AEROBIC	KRUHOVÝ TRÉNINK	DRUM FIT
	JUMPING SÁL			TAICHI, KUNG-FU	JUMPING	BOSU	POWER JÓGA
	SPINNING SÁL			SPINNING	TRX		
ČTVRTEK	ZRCADLOVÝ SÁL			KRUHOVÝ TRÉNINK	BODY STYLING	POWER JÓGA	BOSU
	JUMPING SÁL			TAICHI, KUNG-FU	POWER JÓGA	DRUM FIT	JUMPING
	SPINNING SÁL			TRX	SPINNING	SPINNING	
PÁTEK	ZRCADLOVÝ SÁL						
	JUMPING SÁL						
	SPINNING SÁL						
Platnost rozvrhu od 1. 10. 2017				Reservace zrcadlový a jumping sál 485 355 112, Spinning a TRX 485 355 122			
Informace sledujte na :				http://www.asc.tul.cz			
				http://www.facebook.com/ktvasc			
				přihlašování elektronicky http://www.reservace-asc.tul.cz			
				30 Kč			
				VEŠKERÉ NABÍZENÉ AKTIVITY			

P4: Obr. 1: Návrh