

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2009 – 2012

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Markéta Drahotová

Vzdělávání trenérů a instruktorů volnočasových aktivit
aerobic, fitness

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Izabela Noveská

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES

2009 - 2012

BACHELOR THESIS

Markéta Drahotová

Title

The Education of Coaches and Instructors of Freetime
Activities Aerobic, Fitness

Prague 2012

The bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Izabela Noveská

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Markéta Drahotová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Izabele Noveské za odborné vedení bakalářské práce.

Anotace

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá významem vzdělávání koučů volnočasových aktivit, konkrétně se zaměřením na oblast aerobiku-fitness. Ve své teoretické části práce rozebírá metody, styly výuky, tvorbu kurikula a dále se práce zabývá osobností kouče jako takového. Práce rovněž popisuje význam, cíle, obsah, formy a metody vzdělávání v předmětné oblasti. Teoretické poznatky jsou využity v praktické části, ve které se prověřuje znalost koučů v daném oboru včetně dalších doporučení. Obsahem praktické části práce je empirické šetření formou dotazníkové metody. Cílem empirického výzkumu bude prostřednictvím oslovených respondentů získat odpověď na otázku, jaká je úroveň vzdělávání koučů ve zkoumané oblasti.

Klíčové pojmy

Aktivní odpočinek, andragogické a didaktické aspekty výchovy, celoživotní procesy učení, deprese, didaktické zásady a styly, dotazníková šetření, emoce, komercializace, sociální prostředí, sportovní výchova, zdravý životní styl.

Annotation

Bachelor thesis in its theoretical part deals with the importance of education coaches leisure activities, specifically focusing on aerobic-fitness. The theoretical part of the paper discusses the methods, styles of teaching, curriculum and last but not least, the work deals with the personality of the coach itself. The work also describes the importance, objectives, content, forms and methods of training in this area. Theoretical knowledge is applied in the practical part, which tests the knowledge of coaches in the industry, including further recommendations. The practical part of the thesis is an empirical investigation using a questionnaire method. Empirical research will be addressed by the respondents to answer the question, what is the level of education of coaches within the study area.

Key words

Active rest, andragogical and didactic aspects of education, commercialization, depression, didactic principles and styles, emotions, healthy lifestyle, lifelong learning, social environment, sports education, surveys.

OBSAH

ÚVOD	1
1 Význam sportu z hlediska andragogiky	4
1.1 Historie sportu a význam pohybu pro člověka	5
1.2 Historický a současný vývoj aerobiku	8
2 Aerobic A provázanost s ostatními obory	9
2.1 Význam aerobiku a fitness pro člověka - lidský kapitál	9
2.2 Vztah aerobiku a fitness ke zdravotnictví a lékařským vědám	11
2.3 Vztah aerobiku a fitness k psychologii a andragogice	13
3 Proces vzdělávání v oblasti aerobiku	17
3.1 Možnosti a způsoby získání vzdělání v oblasti aerobiku.....	19
3.2 Další vzdělávání - celoživotní vzdělávání v oboru aerobic	21
3.3 Didaktické zásady a styly ve výuce	24
3.4 Didaktika aerobiku a tvorba kurikula	26
3.5 Komunikativní dovednosti kouče a andragogická interakce.....	28
4 Cíl výzkumu	32
4.1 Pracovní hypotézy	32
4.2 Výzkumný vzorek	33
4.3 Výzkumná metodika.....	34
4.4 Časová organizace výzkumu podle jeho fází	37
4.5 Výsledky výzkumu	37
4.6 Interpretace a diskuse výsledků	41
4.7 Závěry výzkumu a doporučení	43
ZÁVĚR	45
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	48
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ a TABULEK	51
SEZNAM PŘÍLOH	52

ÚVOD

Motivací a zároveň hlavním impulzem pro zpracování následujícího tématu pro tuto bakalářskou práci je autorčina mnoholetá působnost a aktivní činnost v oboru volnočasových aktivit. V době, kdy se současná společnost hlavně ve velkoměstech a v městských aglomeracích nachází ve stále více přetechnizovaném prostředí a kdy se většina lidí v zaměstnání orientuje převážně na pracovní výkon, se tak otázka volnočasových aktivit a jejich praktické provozování většinou odsouvá poněkud do pozadí. Pokud si však člověk v této uspěchané, přetechnizované a mnohdy doslova až hektické době najde čas a ve svém životě dokáže vytvořit prostor například na volnočasovou aktivitu v oblasti aerobiku a fitness, potom by se mu mělo dostat kvalitní a profesionální péče pod vedením zkušeného kouče s kvalifikovaným vzděláním.

Hlavním cílem práce bude posouzení významu a úrovně vzdělávání koučů volnočasových aktivit se zaměřením na oblast aerobiku a fitness. Prostřednictvím této práce, jejíž nedílnou součástí bude praktický výzkum realizovaný formou dotazníkové metody, bude snaha vyhodnotit stávající stav úrovně vzdělávání a především pak procesu získávání vzdělávání (odborné kvalifikace) ve sledované oblasti a v předmětném profesním oboru. Práce by tak měla přiblížit jednak možnosti a příležitosti získávání vzdělání (kvalifikace) v daném oboru, ale zároveň také přiblížit možnosti aplikace (vč. jejích různých forem) získaného vzdělání do praxe - využití didaktických zásad a stylů výuky při praktickém výkonu profese kouče s klienty. Součástí výstupů práce budou také návrhy a doporučení týkající se současné situace vzdělávacího procesu v oboru aerobic-fitness zejména pokud jde o možná zlepšení vzdělávání v oblasti aerobiku a fitness i zlepšení provozování činnosti v tomto oboru.

V obecné rovině bude cílem této práce poskytnout ucelenější pohled na oblast provozování volnočasových pohybových aktivit konkrétně aerobiku a fitness, a to z pohledu realizování vzdělávacího procesu. Právě určitá absence komplexního zpracování dané materie je mimo jiné jedním z důvodů pro tematickou a obsahovou volbu této práce. Ambicí práce bude přispět k lepší informovanosti v předmětné oblasti a pokusit se zvýšit zájem odborné i laické veřejnosti o zvolenou problematiku. Dále by práce měla upozornit či spíše poukázat na význam pohybových aktivit pro život člověka jakož i pro fungování celé naší společnosti z hlediska řady faktorů.

Struktura práce bude koncipována tak, že bude členěna do úvodu, čtyř kapitol a závěru. První kapitola se bude soustředit na význam sportu a pohybových aktivit pro člověka, a to i v kontextu historickém. Podrobněji bude v této kapitole popsána pohybová činnost v oblasti aerobiku. Kapitola druhá se bude věnovat aerobiku a fitness a jejich provázanosti s ostatními obory a činnostmi. Volnočasová aktivita v podobě cvičení aerobiku a fitness bude blíže specifikována z pohledu lidského kapitálu, z pohledu zdravotnictví a lékařských věd a také z pohledu psychologie a vzdělávání včetně andragogiky. Třetí kapitola bude zaměřena na vzdělávací proces v oblasti aerobiku a fitness, zejména pak na možnosti vzdělávání a způsoby získávání vzdělání v tomto odvětví, jakož i na význam následného vzdělávání, na didaktické aspekty a prvky vzdělávacího procesu a také na profilaci osobnosti kouče. Obsahem čtvrté kapitoly bude průzkum formou empirického šetření. V rámci provedeného výzkumu realizovaného formou dotazníkové metody budou pro účely této práce získány data a informace, které budou zpracovány a vyhodnoceny. Na základě výsledků dotazníkového výzkumu budou pro potřeby práce formulovány příslušné výstupy, včetně dílčích závěrů a některých doporučení.

Jak sám název bakalářské práce napovídá, bude tato práce zaměřena na klíčové téma, kterým je význam a proces vzdělávání koučů volnočasových aktivit, a to konkrétně v oblasti aerobiku a fitness. Práce blíže rozebere dané téma z mnoha úhlů pohledu, zejména pak ve dvou rovinách. Jednak se zaměřuje na proces získávání vědomostí a poznatků v oboru (kvalifikace), tj. když kouč si hodlá své stávající odborné „know-how“ rozšířit nebo si svoji kvalifikaci zvýšit, ale také když potenciální budoucí kouč hodlá vzdělání a odbornou kvalifikaci požadovanou pro výkon profesionálního kouče v předmětném oboru teprve získat. Druhou rovinou potom bude koučova praktická aplikace již získaného „know-how“ a jeho transfer směrem k laické veřejnosti (klientům). V práci bude přítom v obou rovinách poukazováno na všechny podstatné jevy i veškeré související aspekty, jako jsou např. rozsáhlá integrita nebo vysoká míra provázanosti všech článků celého řetězce procesu vzdělávání. Významná část práce se také bude věnovat následnému zvyšování kvalifikace v předmětné oblasti (včetně monitoringu aktuálního dění a novinek v oboru).

Práce bude vytvořena z existujících dostupných pramenů a pro její zpracování budou použity jednak informační výstupy získané z odborných a profesionálních zdrojů, ale i výstupy získané na základě praktických zkušeností s fungováním praxe ve zkoumané oblasti. Při realizaci samotné práce budou využity informace z odborné literatury a z veřejně přístupných zdrojů (internet). Dále budou využity také výsledky empirického

šetření a také poznatky, které jsou založeny na osobních zkušenostech autorky získaných v předmětném oboru, a to jak v praktické tak i teoretické části vzdělávacího procesu. Konkrétně se jedná o praktické poznatky a vědomosti autora práce získané jeho mnohaletou praxí při výkonu profesionálního kouče aerobiku a fitness, což práci samotné a zejména pak jejím výstupům přidává na větší autentičnosti.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝZNAM SPORTU Z HLEDISKA ANDRAGOGIKY

Z pohledu andragogiky je zřejmé, že pohybové aktivity jsou vhodným výchovným prostředkem pro rozvoj člověka a v neposlední řadě jsou pohybové aktivity považovány za optimální způsob trávení volného času. Sport a jiné pohybové aktivity patří mezi nejrozšířenější činnosti člověka v jeho volném čase. Volný čas člověku umožňuje „...svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnost nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky.“¹ Význam volného času a způsobu jeho trávení v posledním období stále narůstá, a to zejména ve spojitosti s nutností kompenzovat dopady pracovního přetížení. Volný čas může člověku poskytnout jak odpočinek (relaxace fyzická i psychická), tak i zábavu (rozptýlení) a v neposlední řadě může být vhodným prostředkem k sebevzdělávání (kultivace osobnosti). Aktivní trávení volného času se stává pro člověka v čím dál větší míře sociální potřebou a podporuje rovněž pozitivní mezilidské vztahy. V rámci sebevzdělávání si musí člověk uvědomit význam a hodnotu volného času, stejně tak i důležitost jeho kvalitního a vhodného využití.

Nedílnou součástí života vyspělé společnosti se stal rozvoj tělesné kultury člověka. Sportovní aktivity a sport jako takový může ovlivnit vývoj člověka tím, že do značné míry mohou profilovat jeho osobnost. V tomto případě jde především o fyzickou kultivaci člověka, která je spolu s kultivací psychickou klíčovým předpokladem pro rozvoj osobnosti člověka a pro rozvoj jeho lidské individuality. Pohybové a sportovní aktivity mají pro člověka značný význam, a to nejen z pohledu jeho dobrého zdraví, ale též co do jeho celkového harmonického vývoje (včetně psychické vyrovnanosti). Sport a pohybové aktivity jsou rovněž významným prvkem kulturně-výchovného rozvoje člověka, ale i celé společnosti. Postupně se svým charakterem stával čím dál více společenskou činností, a proto nejen sociologické, ale i výchovné aspekty sportu a jakýchkoliv pohybových aktivit nelze opomenout či dokonce popřít.

¹ VÁŽANSKÝ, M., a V. SMÉKAL. *Základy pedagogiky a volného času*. Brno: Paido, 1995. s. 17. ISBN 80-901737-9-9.

1.1 Historie sportu a význam pohybu pro člověka

Pohybové aktivity a sport jsou neoddělitelně spjaty s vývojem lidstva a provázejí ho celými jeho dějinami. Jsme svědky toho, že různé formy pohybových aktivit a zejména pak samostatné tělesné cvičení člověk provozoval odjakživa. Promítneme-li si časovou osu dějin lidstva, tak v jejich nejstarších obdobích byla hlavní podobou pohybových aktivit člověka příprava k boji, k lovu nebo k práci, což bylo výkonem vesměs racionálně-účelové činnosti. Teprve až mnohem později získaly pohybové aktivity člověka poněkud odlišný charakter. Postupně začaly obsahovat daleko širší rozměr, jako např. kultivující, zdravotní nebo estetickou dimenzi. Z historického úhlu pohledu je dobré si uvědomit to, že pohybová aktivita člověka byla vždycky spojována se způsobem života lidí a koneckonců i s jejich životní úrovní.

Sportovní činnosti a tělesné aktivity nejrůznějších druhů byly dlouhou dobu výsadou života aristokracie a je pravdou, že byly nedílnou součástí výchovy a řádného žití uvnitř aristokratické společnosti. V tomto ohledu měla vliv již antická tradice jednoty těla a duše - kalokagathie. Ale rovněž třeba jezuitský studijní řád z roku 1599 jednoznačně zdůrazňoval povinnost učitele (rektora) věnovat se rozvoji zdravotního stavu svých žáků a pečovat o jejich zdraví pomocí zdravotního nebo rekreačního cvičení a pohybových her. J. A. Komenský zastával názor, že nejlepším zdrojem vzdělávání pro dospělého člověka je cestování a poznávání cizích krajů. Není tak náhodou, že v jeho nejvýznamnějším díle Didaktika nalezneme v kapitole č. 15 téma „*Základy prodlužování života*“. *Za takové základy Komenský považuje přiměřený způsob žití, prostou stravu, střídání práce a odpočinku a také tělesná cvičení.*² O věcech ve vztahu k prospěšnosti pohybu a přínosu tělesných aktivit na rozvoj člověka psali v různých souvislostech také např. anglický filozof John Locke nebo francouzský filozof J. J. Rousseau.

Přes všechny tyto uváděné skutečnosti lze tvrdit, že tělesná výchova (tělocvik) byla přibližně až do poloviny 19. století víceméně jen výsadou šlechty a zámožných měšťanských vrstev. Praktikovat tělocvik bylo poměrně nákladné, samotné cvičení probíhalo převážně v soukromých tělocvičnách. Cvičit na veřejnosti se nemohlo, veřejně bylo povoleno pouze tělesné cvičení pro léčebné účely (tzv. léčebný tělocvik). Teprve až na přelomu 19. a 20. století se pohybové aktivity a zvláště pak tělesné

² ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 150. ISBN 978-80-7367-551-6.

cvičení jako speciální samostatný druh cílené aktivity člověka staly součástí života vyspělých společností. Jejich význam pro společnost a její rozvoj postupem času narůstal. Je skutečností, že ve 20. století se oblast sportu stává významným společenským fenoménem. Postupně v průběhu tohoto století tak provozování sportovních činností získává jako oblast lidské činnosti čím dál více důležitější roli. Zejména pak zhruba od poloviny století (tj. po II. světové válce) dochází v globálním měřítku k rozsáhlému rozvoji sportu, což vedlo k postupnému zvýrazňování úlohy a významu sportovních aktivit v životě lidí i celé společnosti.

S vývojem společenských poměrů se u člověka postupně také měnilo vnímání významu pohybových nebo tělesných aktivit, a to jak z pohledu vývoje člověka samotného, tak i z pohledu vývoje celé společnosti. V důsledku sociálních změn a výrobních podmínek si další vývoj lidské společnosti stále více vyžadoval jednak všeobecně rozšířené odborné vzdělávání, ale také zvyšující se nároky na tělesnou i duševní zdatnost člověka. Postupem času se pohybové aktivity člověka a tělesná výchova dostaly do takového stadia, že se etablovaly do pozice tradičního faktoru majícího vliv na rozvoj občanské společnosti, tj. faktoru majícího podstatný vliv na kvalitu života člověka. Můžeme konstatovat, že jev v podobě praktického provozování tělesné činnosti, resp. různých forem nebo druhů pohybových aktivit, se rozšířil mezi všechny vrstvy společnosti až v průběhu 20. století. Ve 20. a 30. letech tohoto století bylo sportování považováno doslova za „módní“ trend životního stylu. V období 2. poloviny 20. století pak pohybové aktivity a sportovní činnost nabývaly skutečně masového charakteru, a to ve smyslu zájmových aktivit člověka a cíleného trávení jeho volného času. Jednotlivé volnočasové a tedy i sportovní aktivity lze v obecné rovině rozdělit na následující:

- organizované aktivity (v rámci klubu či specializované organizace);
- částečně organizované aktivity (individuální aktivity s podporou odborníka - trenéra);
- neorganizované aktivity.

Je nutné zdůraznit, že stejně tak jako ostatní oblasti či jiné formy lidské činnosti tak i sport a provozování pohybových aktivit zaznamenaly v období několika posledních desetiletí značný vývoj a prošly poměrně dynamickým rozvojem. Jsme svědky postupně se měnícího charakteru sportu a aktivního provozování sportovní činnosti. Jedna z hlavních změn, majících na charakter sportu podstatný vliv, spočívá v tom, že sportovní činnost se z pouhé pohybové aktivity provozované pro rekreační nebo zájmové účely stává aktivitou stále více vykonávanou na výkonnostní a především pak

na profesionální úrovni. V posledním půlstoletí v rámci svého vývoje sportovní činnost a oblast sportu jako taková zaznamenaly trend profesionalizace většiny druhů sportu a sportovních odvětví. V důsledku tohoto trendu pak provozování sportu a realizace sportovních aktivit získaly povahu práce a jsou spojovány s takovými kategoriemi jako povolání nebo zaměstnání, a to především u provozování sportovní činnosti na vrcholové úrovni. Díky neustále rostoucí profesionalizaci sportu tak dochází k takovému vývoji, kdy oblast sportu a realizace sportovní činnosti začaly být a jsou čím dál více ovlivňovány jevy nebo záležitostmi, které mají spojitosti s obchodními aktivitami nebo které mají nějaké souvislosti s činnostmi komerční povahy. V praxi tak pozorujeme dnes již naprosto zřejmý jev, který se vyznačuje trendem v podobě stále narůstající komercializace sportu, a to v drtivé většině jeho aspektů a v téměř všech jeho souvislostech.

V současné době jsme svědky toho, že pro většinu lidí se dnes zapojení do nějaké formy pohybové aktivity, či druhu sportovní činnosti stalo naprostou samozřejmostí jejich existence, ba dokonce můžeme říci, že se pro jejich životní styl stalo doslova každodenní nutností. V porovnání s tímto aktivním a pozitivním trendem je naopak rovněž skutečností, že v naší společnosti dlouhodobě (a především pak v poslední době) přibývá těch lidí, kteří buď neprovozují vůbec žádnou sportovní aktivitu anebo vykonávají pohybové aktivity ve velmi omezené míře. V důsledku čím dál většího přetechnizování našeho každodenního života a tím i fungování celé společnosti totiž dochází k ubývání příležitostí k vykonávání fyzické práce. To má za následek redukcí celkového objemu „přirozených“ pohybových aktivit člověka v rámci jeho všedního dne. Tento vývoj a stav potom zcela zákonitě vedou k nutnosti nahrazování takového úbytku pohybových aktivit, a to jinými formami pohybové činnosti jako např. různé druhy tělesných (fyzických) aktivit nebo činností sportovního charakteru. Nicméně zůstává skutečností, že po ukončení školní docházky, tj. po opuštění formální vzdělávací soustavy, se již řada lidí pohybovým aktivitám nadále nevěnuje. Na základě všeho uváděného můžeme konstatovat, že celková tělesná zdatnost člověka, resp. lidské populace, z dlouhodobého hlediska stagnuje a je na velmi nízkém průměru, případně dokonce mírně klesá.

1.2 Historický a současný vývoj aerobiku

Aerobic vznikl v 70. letech ve Spojených státech amerických, jako reakce na nedostatek pohybové aktivity civilizace a zároveň měl aerobic sloužit jako prevence civilizačních onemocnění. *“O prosazení aerobiku mezi vrcholné tělovýchovné systémy konce minulého století v Severní Americe i v Evropě se např. zasloužila herečka Jane Fandová.”*³ Aerobic se postupně rozšiřoval po celém světě. V polovině 80. let se aerobic dostává také do tehdejšího Československa, a to pod hlavičkou moderního pohybového programu pro širokou veřejnost (zejména pro ženskou část populace). Vzhledem k tomu, že v tehdejšímu Československu bylo cvičení při hudbě tzv. džezgymnastika velmi oblíbenou fyzickou aktivitou, bylo jasné, že se aerobic rychle dostane do povědomí našich žen a bude se těšit velké oblibě. Po roce 1989 se díky otevřeným hranicím s okolním světem začal šířit nový fenomén v oblasti pohybových aktivit tzv. wellness – fitness. *„Pod pojmem fitness se podle Fořta skrývá vysoká úroveň fyzické zdatnosti a dokonalého zdraví. Inspiraci pro vznik hnutí fitness v USA byl starořecký ideál člověka žijícího v tělesné i duševní kráse „kalokagathia.”*⁴ Postupně vznikají soukromá fitness centra a také školicí zařízení pro budoucí kouče v oblasti fitness- aerobic, aby se budoucím klientům dostávalo odborné péče v této oblasti. Od doby svého vzniku prošel aerobic značným vývojem. Postupně vznikaly nové druhy aerobiku jako je například step aerobic, bodystyling, fitball, dance aerobic apod. Díky školicím centrům, která připravovala kouče pro práci v oblasti fitness a aerobic, dostává aerobic profesionální rozměr. Vzniká mezinárodní názvosloví tzv. cueing, velkou pozornost se věnuje zdravotnímu zaměření a samozřejmě didaktickým postupům při výuce aerobiku. To vše způsobilo, že se aerobic stal atraktivní činností a těší se velkému zájmu ze strany široké veřejnosti. V současné době lze zaznamenat trend, který se vyznačuje čím dál větší provázaností aerobiku s činnostmi majícími komerční charakter jako například móda, reklama, sportovní rekreační pobyty.

³ SKOPOVÁ, M. a J. BERÁNKOVÁ. *Aerobic kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. s. 11. ISBN 978-80-247-1746-3.

⁴ SKOPOVÁ, M. a J. BERÁNKOVÁ. *Aerobic kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. s. 12. ISBN 978-80-247-1746-3.

2 AEROBIC A PROVÁZANOST S OSTATNÍMI OBORY

Vnímáme-li sport jako společenský jev, musíme si také uvědomit, že sportovní činnost je v interakci s mnoha oblastmi našeho každodenního života. Z toho vyplývá, že sport jako lidská činnost má tak mnohostrannou a komplexní provázanost s mnoha oblastmi života naší společnosti.

Dokladem významu a role sportu pro společnost a její rozvoj jsou četné vazby sportu s řadou oborů, sektorů, oblastí a disciplín, se kterými má sport praktickou provázanost nebo průřezovou působnost (např. sociologie, výchova a vzdělávání - pedagogika, biologie a medicína, ekonomie a právo, politika a ekonomika, kultura a umění, aj.). Takováto vzájemná provázanost a působnost sportu s jinými kategoriemi lidské i společenské činnosti jen potvrzují skutečnost, že sport není a ani nemůže být realizován ve společenském vakuu. Je to také potvrzením toho, že v současnosti sport není izolovaným jevem lidské činnosti a že se naopak řadí k podstatným jevům a mezi hlavní atributy života člověka i celé společnosti.

2.1 Význam aerobiku a fitness pro člověka - lidský kapitál

V praktické rovině zjišťujeme, že člověk pro to, aby se zapojil do nějaké pohybové aktivity a aby ji aktivně vykonával, má nejrůznější důvody nebo motivy. Motivory jsou vědomé i nevědomé. Motivací člověka rozumíme soubor činitelů představujících vnitřní hnací síly jeho činnosti, které usměrňují lidské jednání a prožívání. Motivace znamená vytvořit u lidí vnitřní zájem, ochotu a chuť do aktivity.

Základními motivy chování jsou potřeby. Ty můžeme zjednodušeně rozčlenit podle jejich charakteru na fyziologické, sociální (společenské) a psychologické. V následujícím shrnutí lze z pohledu člověka stručně uvést ty hlavní a nejvýznamnější:

- zajištění normálního tělesného vývoje a růstu;
- fyzické zdokonalování a udržování tělesné zdatnosti (kondice);
- zvyšování svalové hmoty a fyzické výkonnosti;
- kompenzace nedostatku tělesného pohybu;
- regenerace a rehabilitace, odstranění zdravotních defektů nebo nedostatků (vadné držení těla, krevní oběh, obezita apod.);

- péče o zdraví a krásný vzhled;
- relaxace (odpočinek) a zábava;
- touha po kontaktech ve společnosti či snaha potvrdit svůj společenský status.

V současném vnímání fungování naší společnosti a života člověka nemůže být pochyb o tom, že pohybové aktivity a samotný pohyb jako takový zaujímají v lidském životě velmi důležité místo. Významnou roli pro člověka mají zejména při aktivním odpočinku (relaxaci), při udržování nebo obnovování psychofyzické rovnováhy, ale také při zvyšování účinnosti regeneračních pochodů, dále pak např. při tlumení nebo redukci mentální zátěže, stresu či deprese. Podstatným aspektem výkonu pohybových aktivit je jejich evidentní vliv na emoční stránku člověka, čímž se významně podílejí na utváření jeho osobnostního profilu.

Dále je nutné zmínit, že pohybová činnost a sportovní výchova mohou v praxi svým působením pozitivně ovlivnit morální (dodržování zásady fair-play, snaha něčeho v životě dosáhnout - něco v životě dokázat, snaha překonat sama sebe apod.) nebo estetické (krása těla, estetičnost pohybu apod.) stránky lidské existence. Pohybové aktivity a sportovní činnost jako taková mohou rovněž sehrát významnou roli při prevenci proti nežádoucím projevům agrese u člověka.

Dalším a nikoliv nepodstatným aspektem je skutečnost, že volnočasové pohybové a sportovní aktivity podléhají působení módy a módních trendů. To znamená, že jsou předmětem aktivního působení reklamních a marketingových kampaní. Sportovní činnost a pohybové aktivity jsou tak úzce spjaty s procesem komercializace.

Toto se naprosto zřetelně projevuje např. v oblasti či sféře tzv. zdravého životního stylu člověka. Hlavní pilíře zdravého životního stylu jsou - racionální výživa, aktivní trávení volného času a častá pohybová aktivita. Pěstování zdravého životního stylu zahrnuje rozvíjení tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti. Přiměřený aktivní pohyb je jedním z prvků tělesné kultury osobnosti, tedy i zdravého životního stylu. Tento způsob životního stylu je považován za moderní a stává se z něj čím dál tím více módní záležitost, a to díky působení mediálních a reklamních kampaní

Velmi významným aspektem při provozování většiny pohybových aktivit a zejména pak sportovních činností (a to i na zájmové či amatérské bázi) je fakt, že jsou ovlivněny ekonomickou situací (finanční prosperitou) člověka i celé společnosti. Je třeba si uvědomit, že provozování sportu a vykonávání sportovní činnosti není zdarma

a zabezpečení jejich realizace má své náklady. K provozování sportovních aktivit jsou nezbytné finanční prostředky, jelikož většina z nich je zpoplatněna.

Některé sportovní aktivity jsou jakýmsi společenským měřítkem a stávají se nástrojem rozčlenění společnosti. Určité sportovní aktivity se mohou dokonce stát nástrojem sociální exkluze některých společenských vrstev nebo skupin. V praxi jsme svědky toho, že provozování sportovních aktivit je společensky (sociálně) strukturováno. Jednotlivé druhy a formy sportovních aktivit jsou členěny podle preferencí lidí a společnosti jako celku. Provozování některých druhů sportovní činnosti je spojeno s vysokým společenským statutem a tím pádem také s životním standardem.

2.2 Vztah aerobiku a fitness ke zdravotnictví a lékařským vědám

Pohybové aktivity a sportovní činnost mají podstatný vliv na zdraví člověka, a to jak z pohledu člověka-jedince, tak i z pohledu celé lidské populace. Cvičení a sport jsou významným preventivním faktorem celé řady nemocí, ale uplatňují se i jako metoda léčebná. V praktické rovině tak aktivní pohyb a sport plní důležitou roli (nebo se přinejmenším na ní významně podílí) při reprodukci pracovní síly, která je podstatným ekonomickým atributem pro fungování celé naší společnosti. Mezi důvody proč provozovat sportovní nebo tělesné aktivity lze z lékařského hlediska uvést následující:

- odbourává stres a zvyšuje pocit sebekontroly a sebevědomí;
- dodává energii, zvyšuje imunitu;
- snižuje hladinu cholesterolu a snižuje riziko kardiovaskulárních chorob;
- tělo buduje svalovou hmotu a odbourává tukovou tkáň.

Tělesná cvičení jsou nedílnou součástí léčebných postupů a metod u lidí s onemocněním pohybového aparátu (poúrazové a pooperační stavy). V rámci fyzioterapie a rehabilitace se využívá mnoha prvků z oblasti fitness a různých druhů aerobiku. Rehabilitace je odvozeno od latinského slova *habilitis*. Jedná se tedy o uzpůsobení, znovunavrácení do původního stavu. „*Ve speciální pedagogice se chápe pojem v širokém pojetí, tj. nejen ve významu znovuvrácení (rehabilitace), ale i ve významu uzpůsobení (habilitace) těch jedinců, kteří se již jako postižení narodili.*“⁵

⁵ KREJČÍŘOVÁ, O. a kolektiv. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 1.vyd. Praha: Eteria, s. r. o., 2002. s. 34. ISBN 80-238-8729-7.

V rámci poskytované zdravotní péče je v České republice klientům zdravotních pojišťoven poskytována léčba v podobě pobytů s lázeňskou péčí. Během lázeňského pobytu je ve velké míře využívána léčba formou aktivního pohybu, při kterém se v rámci fyzioterapie využívá rehabilitačních cvičebních pomůcek zejména velké balóny tzv. fitbally nebo malé nafukovací míčky tzv. overbally.

Dalším potvrzením úzké vazby mezi sportem a oborem zdravotnictví je skutečnost, že sport je považován za nejpřirozenější a nejdostupnější prevenci v péči o lidské zdraví. Stát a jeho instituce koncepčně řeší prevenci nemocí, ochranu a podporu zdraví. Aktuálně jsou iniciovány projekty na podporu ozdravení životního stylu celé společnosti, a to především prostřednictvím sportu a pohybových aktivit. Ambicí je vést lidi a zejména mládež ke zdravému životnímu stylu a sportu, mimo jiné i tím, že bude zavedeno do povinné školní docházky více hodin tělesné výchovy. Tato snaha se má v budoucnosti projevit v nižší nemocnosti, což se má promítnout i v menším čerpání zdravotní péče. Celá řada celosvětových výzkumů již delší dobu upozorňuje na skutečnost, že dochází ke zvyšování obezity obyvatel, což se negativně odráží i v rozvoji pohybových schopností u dnešní populace, zejména pak u mládeže. Jsme svědky toho, že velká část mladší generace tráví svůj volný čas pasivním způsobem života (internet, počítačové hry, mediální prostředky, herny apod.). Tento negativní trend je způsoben celkovým vývojem společnosti, který se vyznačuje úspěchaností a hektičností. Tento vývoj přispívá k zanedbání fyzického vývoje jedince, a právě při nápravě tohoto negativního stavu, může sport a jiné pohybové aktivity sehrát velmi pozitivní roli. U české populace se vyskytuje ve velké míře nadváha či obezita nejen u dospívající generace, ale i u malých dětí. Je prokázáno, že na zdravotní péči o obézního jedince se vynakládá o 30% více financí než na péči o jedince s normální tělesnou hmotností.

V roce 2001-2005 byla pro Ministerstvo zdravotnictví ČR provedena studie - Stravovací návyky a obezita v České republice, která ukázala, že obézních lidí se závažnými zdravotními komplikacemi přibývá. Součástí výzkumu bylo provedeno kontrolní přeměření obvodu pasu u dotazovaných osob. Je prokázáno, že pokud je obvod pasu u mužů více než 102 cm a u žen více než 88 cm, jsou tito jedinci ohroženi metabolickým syndromem. *„Podle lékařů trpí jasnými příznaky metabolického syndromu 24% žen, a dokonce 32% mužů ve věku 35-64 let.“*⁶ Pokud budou lidé žít

⁶ FIALOVÁ, L. *Jak dosáhnout postavy snů. Možnosti a limity korekce postavy*. 1 vyd. Grada Publishing, a. s., 2007. s. 107. ISBN 978-80-247-1622-0.

zdravěji a do svého životního stylu začlení sport a tělesný pohyb, potom by mělo dojít k významné úspoře financí vynakládaných v našem zdravotnictví. V poslední době se stále více do prevence zdraví zapojují různé státní i nestátní instituce tím, že podporují pořádání různých sportovních akcí, které mají za cíl podporovat zdravý životní styl obyvatelstva. Nejen při těchto velkých sportovních akcích, ale i při provozování jakékoli tělovýchovné sportovní akce je nezbytné zajistit odpovídající zdravotní péči. Při sportovních akcích musí být přítomen kvalifikovaný lékařský dozor, který se liší podle druhu sportu a podle počtu zúčastněných lidí. Nelze opomenout, že v rámci získání kvalifikace pro výkon kouče v oboru aerobic, musí kouč získat rozsáhlé vědomosti z oboru fyziologie a anatomie člověka a dále musí absolvovat kurz první pomoci. Při splnění náročných podmínek, dokáže kouč za daných okolností poskytnout vysoce odbornou zdravotní péči.

2.3 Vztah aerobicu a fitness k psychologii a andragogice

Obecně lze uvést, že andragogiku můžeme chápat jako „*vědu o vzdělávání dospělých, výchově a péči o dospělé, respektující všestranné zvláštnosti dospělé populace a zabývající se jejím rozvojem ve všech fázích jeho životní dráhy.*“⁷

Andragogika sportu zkoumá andragogické a didaktické aspekty výchovy dospělého člověka při sportovní a tělesné činnosti. Zabývá se problematikou vztahu mezi řídicím subjektem a řízeným objektem (vztah kouče a klienta) a jejich vzájemným ovlivňováním.

Osobnost člověka reaguje na vnější prostředí. Znamená to, že osobnost a prostředí jsou ve vzájemném interaktivním vztahu. Sociální prostředí ovlivňuje charakterové vlastnosti. Soubor všech vlastností, které se projeví v chování a jednání člověka (kladné i záporné). Tvoří základní profil každého z nás. Charakter není vrozený, mění se na základě životních zkušeností. Charakterové rysy se projevují jak v postojích člověka:

- k sobě samému (skromnost, lhostejnost, ctižádostivost);
- k ostatním lidem (taktnost, empatie, agresivita);
- k práci, učení (svědomitost, odpovědnost);

⁷ PALÁN, Z. a T. LANGER. *Základy andragogiky*. 1 vyd. Universita Jana Amose Komenského Praha, 2008. s. 37. ISBN: 978-80-86723-58-7

- k všeobecným hodnotám - kultuře, penězům apod.).

Temperamentové vlastnosti sociální prostředí příliš neovlivňuje, jsou dány geneticky.

Temperament vystihuje emocionální stránku osobnosti a ovlivňuje ho několik faktorů:

vzrušivost – charakterizuje, jak rychle emoce vznikají, jakou mají intenzitu.

Nálada – jaká nálada u člověka převládá, jak rychle se mění. Nálada úzce souvisí s vitalitou, nemocností a schopností se rychle zotavovat.

Psychomotorické tempo – určuje rychlost všech vykonávaných aktivit. Rychlost myšlení, mluvy, ale i jídla apod. Často se stává, že rychlost může jít na úkor kvality vykonávané činnosti.

Velmi důležitým hlediskem je to, zda se jedná o osobu extrovertní či introvertní. Extrovertní člověk je plný aktivity, sdílný, snadno ztrácí trpělivost a může mít sklony k agresivitě. Pokud jde o člověka introvertního, je to osoba, která je uzavřena do sebe, je tichým společníkem, nedochází u něj k velkým výkyvům nálad a bývá velmi spolehlivým. Ovšem pouhé dělení na extroverty a introverty nestačí. K tomu, abychom jednotlivce dokázali lépe odhadnout, slouží typologie temperamentu. Čtyři základní typy temperamentu jsou:

- melancholik (náladový, pesimistický, nespolečenský, ostýchavý, úzkostlivý);
- choleric (impulsivní, neklidný, optimistický, impulsivní, aktivní);
- flegmatik (pasivní, tichý, spolehlivý, hloubavý, starostlivý);
- sangvinik (živý, lehkomyšlný, společenský, hovorný, bezstarostný).

Neexistuje čistý temperament, při hodnocení zjišťujeme znaky dvou a více typů. Není vůbec snadné spolehlivě určit vlastnosti temperamentu, k tomu je nutné déletrvajícím pozorování jedince. Pokud známe temperament jedince, můžeme s ním pracovat a můžeme korigovat jeho nedostatky. Temperamentové vlastnosti lze vlivem výchovy a sebevýchovy usměrnit, k tomuto účelu lze využít právě tělesného pohybu.

Dobrý kouč pohybových aktivit ví, že každý jedinec (klient) má jiné předpoklady k určité sportovní aktivitě a vykazuje různou úroveň pohybových dovedností. Rozdíly nejsou jen v tom, co klient umí, čeho je schopen se naučit, ale také v tom, že každý klient má rozdílný přístup ke vzdělávacímu procesu. Proto kouč při předání základních pohybových dovedností klientům musí brát ohled na jejich různorodost a v neposlední řadě musí správně zvolit obsah, formu a způsob předání dovedností a nových poznatků. Pro optimální transfer dovedností a poznatků je klíčovým předpokladem

porozumění mezi koučem a klientem, v ideálním případě pak nastolení vzájemné důvěry.

Kouč musí při výkonu své činnosti vycházet z reálných podmínek, konkrétně pak z fyzických a výkonnostních předpokladů svých klientů. Proto kouč musí odhadnout schopnosti každého svého klienta a podle toho musí zvolit správný cíl, který bude vůči klientovi naplňovat. Cíle musí být zvoleny tak, aby byl klient schopen stanoveného výsledku dosáhnout, tj. musí být stanoveny podle reálných předpokladů a podmínek. Dále samotný pohybový výkon i předávání nových poznatků mohou být pozitivně nebo negativně ovlivňovány tím, že celá aktivita bude či nebude doprovázena pozitivním vnímáním a prožitkem. Zvláště u mládeže pak radost z toho, co dělají, může významně ovlivnit výsledek prováděné pohybové činnosti.

Kouč dále také musí vysledovat, jakými schopnostmi klient disponuje a vyloučit kritické momenty, které by měly negativní vliv na výkon. Slabiny nebo negativní prvky je pak možno rozvíjet nebo něčím kompenzovat.

Schopnost každého jedince a tedy i klienta je dána genetickým vybavením, ale zároveň i získaná zkušeností. Dovednost je získaná praxí, při které jsou využívány schopnosti. Výkon ovlivňuje celá řada schopností, které lze rozdělit následujícím způsobem: percepčněmotorické schopnosti – podmiňují nejen vnímání a pohyby, ale i vzájemnou koordinaci. Jsou důležité při nácviku nových činností. Ovlivňují rychlost a přesnost pohybu.

Intelektové schopnosti – souvisí se schopností přijmout, zpracovat informaci a vyvozovat závěry.

Sociální schopnosti – je to schopnost jednat s lidmi, vcítit se do druhých apod.

Jednotlivé schopnosti se vzájemně ovlivňují a nejsou stejnoměrně zastoupeny. Z toho vyplývá, že nelze soudit člověka podle některé jeho dílčí schopnosti. Chce-li kouč dobře porozumět klientovi, musí vědět čím je klient motivován - co je jeho cílem. Jednání zahrnuje vědomé, ale i nevědomé motivy. Za základní formu motivů jsou pokládány potřeby, ostatní formy motivů se z potřeb vyvíjejí. „*Pojem potřeby vyjadřuje základní formu motivu, a to ve smyslu nějakého deficitu (nedostatku) v biologické či sociální dimenzi bytí.*“⁸

Je nutné podotknout, že každý člověk se ve skladbě potřeb liší. Někdo potřebuje slyšet hodnocení od druhých osob, jiný člověk se spokojí s tím, že ob stojí sám před sebou.

⁸ NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 1.vyd. Praha: Academia, 1998. s. 125. ISBN 80-200-0525-0.

Motivace je proměnlivá složka osobnosti. Může nastat situace, kdy se do popředí dostanou dvě i více potřeb, které budou ve vzájemném nesouladu.

Spousta vrcholových sportovců i přes obrovskou snahu podávají v důležitých momentech špatné výkony. Jsou příliš motivováni a ztrácejí pohybovou koordinaci, pozornost a rozhodnost. Vztah motivace k výkonu je u sportovních aktivit velmi důležitý. Jsou zde dva ukazatele. První z nich je snaha a touha dosáhnout úspěchu a společenského uznání a druhý ukazatel je snaha vyhnout se neúspěchu a selhání. Lidé, kteří mají silnou potřebu dosáhnout vysokého výkonu, se rychleji učí, dávají si náročné cíle, jsou cílevědomí a většinou svou činnost dotáhnou do konce. Důležitou roli v tréninku nehraje jen samotný obsah tréninku, ale i vnitřní nasazení jedince. I méně talentovaní jedinci dokáží svůj výkon vypilovat sebekázní a vůlí. *„Vůle je schopnost převedení záměru v akci. Není osobním rysem jedince, ale charakteristikou jeho chování v dané situaci.“*⁹

Sport a pohybové aktivity hrají důležitou roli v životě člověka a přispívají k jeho rozvoji. Jednotlivé sportovní a pohybové činnosti přispívají k rozvoji člověka nejen po fyzické, ale i po psychické stránce. Člověk se učí díky sportu a pohybové činnosti překonávat různé životní překážky, lépe zvládá životní situace jak s pozitivními tak i negativními emocemi. Dokonce lze tvrdit, že sport v mnoha ohledech připravuje člověka pro život a konkrétní životní situace, což platí především u mládeže a mladých lidí. *„Mladý člověk se ve skupině vrstevníků učí jednat s lidmi různých povah, učí se prosazovat svůj názor, opravovat ho, přijímat názory druhých, řešit konflikty, bránit se, vyrovnávat se s úspěchem, s nespravedlností. To vše jsou velmi důležité zkušenosti, které jednotlivce připravují pro život a významně působí na formování jeho osobnosti.“*¹⁰

Formování osobnosti jedince prostřednictvím sportovní činnosti je odlišně podle toho, zda se jedná o kolektivní nebo individuální sport. Kolektivní sport učí jedince kooperovat s ostatními lidmi, pomáhá mu lépe se vyrovnávat s výhrami i prohrami a v neposlední řadě mu může zvyšovat sebevědomí a pomáhá mu navazovat nové kontakty či přátelství. U individuálního sportu vedle již zmiňovaných pozitivních vlivů nelze opomenout fakt, že člověk je vystaven daleko větším nárokům na sebe sama, a proto je jedinec v náročných či složitějších situacích lépe připraven na to, aby takové situace úspěšně zvládnul sám.

⁹ KOBYLKA, J. a J. JEŘÁBEK. *Psychologie a právní problematika*. Akademie cvičitelů a instruktorů. 6.vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006. s. 13.

¹⁰ ČECHOVÁ, V. a M. ROZSYPALOVÁ. *Obecná psychologie*. 3. Vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1996. s. 56. ISBN 80-7013-231-0.

3 PROCES VZDĚLÁVÁNÍ V OBLASTI AEROBICU

V historickém kontextu můžeme konstatovat, že vzdělávání bylo víceméně vždy považováno za jakýsi doprovodný jev života člověka, či lépe řečeno jeho životního stylu. Vzdělávání nemůžeme chápat pouze jako součást procesu přípravy na praktický život člověka, ale lze ho považovat za nezbytnou součást celoživotního procesu vedoucího ke spokojenému prožití lidského života. Celosvětově uznávaná potřeba, v dnešní době i nutnost celoživotního vzdělávání, vyžaduje určité proměny celého systému vzdělávání. *„Bezprostředně a jaksí logicky celoživotní vzdělávání znamená změnu doby vzdělávání: vzdělávání se nemůže omezovat jen na relativně krátké období v dětství a dospívání, ale musí se týkat celého života, všech fází životního cyklu (vzdělání dětí ovšem není totéž co vzdělávání dospělých, má jinou formu, používají se jiné metody atd.).“¹¹*

Dosažené vzdělání a především pak úroveň získaného vzdělání se ve skutečnosti stávají nejen prostředkem osobního rozvoje člověka, ale také jsou projevem určitého statusu. Tento status u každého jednotlivého člověka souvisí s dalšími charakteristickými symboly (např. kariéra nebo úspěch), které vytvářejí osobnostní profil každého jednotlivce. Tyto symboly jako celek jsou vyjádřením kvality a hodnotové úrovně lidského života. V současné době jsme svědky toho, že si lidé v rámci svého aktivního přístupu ke vzdělání většinou svoji účast na dalším vzdělávání financují sami z vlastních zdrojů. Pokud platí tvrzení, že čas jsou peníze, tak potom čas člověka vynaložený na získání vzdělání je v přeneseném slova smyslu de facto rovněž investicí. V praxi je zcela běžné, že při získávání vzdělání (u vzdělávání dalšího nebo doplňkového to platí dvojnásob) lidé preferují získání takových znalostí a dovedností, které mohou účinně využít a zúročit pro své budoucí plány a záměry. Nejmarkantněji se tento trend projevuje v profesní rovině dalšího rozvoje člověka, kdy se získáním rozsáhlejších vědomostí a dovedností zvyšuje jedinec své šance úspěšně se uplatnit na trhu práce. Získávání dalšího vzdělání může probíhat jak v rovině profesního rozvoje člověka, tak i v té rovině, která jedince duševně obohatí nebo mu přinese radost a zábavu. Z výše uvedeného by mohlo vyplývat, že vzdělávání za účelem uspokojení našich zájmů a zálib by mohlo být považováno za vzdělávání nepotřebné, neplnohodnotné, druhořadé či dokonce za vzdělávání zbytečné. Setkáme

¹¹ DUFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. s. 150. ISBN 978-80-7380-123-6.

se s tím, že řada lidí má vůči zájmovému vzdělání určitý despekt a nepovažují ho ve svém životě za tak důležité jako profesní vzdělání. Skutečnost je však taková, že oba dva druhy vzdělání (zájmové a profesní vzdělání) jsou z pohledu rozvoje člověka důležité a mohou se v mnoha oblastech vzájemně ovlivňovat nebo se dokonce i v některých oblastech propojovat. Jakékoli získané vzdělání s cílem uspokojit své zájmy a záliby člověka vždy v nějaké míře obohatí i jeho profesní stránku života.

Platí tak to, co se o zájmovém vzdělávání uvádí v tzv. Bílé knize (2001), „ ... *zájmové vzdělávání ... sice slouží zpravidla především rozvoji zálib nebo osobně motivovaných znalostí, zároveň však jsou jeho výsledky využitelné i v profesní kariéře jednotlivce a přispívají ke zvyšování úrovně vzdělanosti ve státě.*“¹²

Jako příklad zmiňovaného tvrzení lze například uvést to, že výstupem zájmového vzdělávání mohou být praktické profesní přínosy pro člověka, ba dokonce i získaná formální kvalifikace. V životě člověka může nastat situace, kdy ztratí své zaměstnání. Tehdy může využít dovednostní a vědomostní potenciál získaný díky zájmovému vzdělání při hledání nového pracovního místa či příštího profesního uplatnění. Celkově pak vzdělávání a zejména proces jeho získávání můžeme chápat jako permanentní proces zkvalitňování lidských zdrojů a člověka jako takového. Zájmové vzdělávání je významným nástrojem kultivace osobnosti člověka, a to na základě jeho zájmů a zálib prostřednictvím různých vzdělávacích procesů. Jakákoli kultivace osobnostního profilu člověka zároveň automaticky znamená i zkvalitňování lidských zdrojů, a to především ve smyslu zvyšování kvalifikace pracovní síly. Tuto skutečnost si dnes uvědomuje drtivá většina zaměstnavatelů, a proto se stalo zcela běžné, že svým pracovníkům zabezpečují celou řadu aktivit s cílem podpory jejich motivace, včetně rozvoje duševní i tělesné kondice. Proto jsou zaměstnancům mezi různými zaměstnaneckými benefity poskytovány také poukázky umožňující účast na nejrůznějších vzdělávacích (edukačních) nebo i volnočasových aktivitách (např. jazykové kurzy, studium ke zvýšení kvalifikace, odborné kurzy nebo tematické kroužky, sportovní kluby, fitness nebo wellness centra, apod.). Zapojení pracovníků do vzdělávacích aktivit (např. pravidelnou účastí na zájmových kurzech) nevede jen k získání vědomostí a znalostí, ale automaticky si při vzdělávacím procesu zvykají na situaci, kdy jsou nuceni vynakládat aktivitu při vlastním učení. Navíc vykonávané aktivity v rámci zájmového vzdělávání mohou být pro zaměstnance přínosem v mnoha dalších ohledech. Činnost v podobě zájmového vzdělávání může být pro člověka vhodným prostředkem

¹² ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 23. ISBN 978-80-7367-551-6.

k odvádění od zaběhnutých a navyklých stereotypů (zejména těch pracovních) nebo každodenní rutiny. Taková činnost může člověku prospět i tím, že se odreaguje od záležitostí všedního světa anebo i tím, že přispěje k jeho seberealizaci a posílí jako subjektivní pocit spokojeného žití a kvalitního naplnění života.

3.1 Možnosti a způsoby získání vzdělání v oblasti aerobiku

Vzhledem k tomu, že vzdělávání v oblasti aerobiku a fitness můžeme zařadit do oblasti zájmového vzdělání, lze předpokládat, že vzdělávaný objekt k procesu vzdělávání přistupuje zcela dobrovolně.

Získat potřebné informace může budoucí kouč jak formální cestou (v rámci školského systému), tak i neformální cestou (prostřednictvím kurzů). Pohybová a sportovní výchova je typ zájmového vzdělání, kde *„jde o specifickou formu sociálně kulturní činnosti, která využívá pohybových aktivit k tělesné přípravě pro životní praxi, k upevnění zdraví a k rozvoji osobnosti.“*¹³

K výkonu práce profesionálního kouče v oblasti aerobiku je nutné absolvovat vzdělání umožňující vykonávat tuto činnost. Vzdělání lze získat jak na státní vysoké škole zaměřené na sport a tělovýchovu, tak na soukromých vysokých školách zaměřených na sport. Absolventi vysokoškolského studia jsou připravováni na profesionální působení v širokém spektru tělovýchovných a sportovních zařízení, sportovních klubech, fitness centrech nebo v poslední době stále více oblíbených rekreačních centrech volného času. Lidé, kteří nemají možnost absolvovat vysokou školu, mají možnost získat vzdělání v akreditovaných střediscích zaměřených na tuto oblast. Jak již bylo zmíněno výše, požadované vzdělání k výkonu kouče v oblasti aerobik lze získat několika způsoby. Jako první bude zmíněna možnost získání vzdělání na státních vysokých školách a soukromých vysokých školách, konkrétně na území hlavního města Prahy.

Na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (katedra gymnastiky) - lze získat titul bakaláře, popřípadě magisterský titul, na základě získaného vysokoškolského vzdělání lze následně provozovat činnost kouče v oblasti aerobiku a fitness. Zaměření tohoto oboru lze charakterizovat následovně: *„Objektivizace hodnot gymnastických cvičení pro život člověka. Studium determinant sportovního výkonu*

¹³ KADLECOVÁ, K. a I. Lamper. *Vzdělávání na doživotí*. 1. vyd. Praha: Respect institut, o. p. s., 2008. s. 31. ISBN 978-80-904153-0-0.

v družích gymnastiky se sportovním zaměřením. Tréninkový proces talentované mládeže. Tvorba a estetické funkce pohybové skladby. Analýza didaktické interakce v souvislosti s intervencemi do řídicí činnosti učitele a trenéra. Tvorba a ověřování programů kompenzačních cvičení, programů taneční a gymnastické výchovy zdravotně postižených.“¹⁴

Dále je možné využít získání vzdělání na soukromé vysoké škole. Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Praha – PALESTRA (VŠTVS). Na této škole lze studovat bakalářský obor - Sportovní a kondiční specialista s možností výběru specializace wellnes a obor Sportovní a volnočasový pedagog. Úspěšní absolventi bakalářského studia mají možnost pokračovat na jiných vysokých školách v magisterském studiu.

Nejčastěji využívanou možností získání potřebného vzdělání v oblasti aerobiku a fitness je získání vzdělání prostřednictvím akreditovaných center. Níže jsou uvedeny 4 školící instituty nacházející se na území hlavního města Prahy, kde je poskytováno vzdělávání v této oblasti.

Face Czech Academy školící institut - je organizace pro vzdělávání v oblasti aerobiku a fitness. Poskytuje vzdělání pro kouče skupinových lekcí s nejrůznějším zaměřením.

„FACE CZECH ACADEMY drží akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT) a celý vzdělávací program je rovněž garantovaný dvěma evropskými organizacemi IFAA a EFA. Znamená to, že vzdělání od FACE CZECH je platné a uznávané po celé Evropě.“¹⁵

Tento školící institut nabízí kompletní rekvalifikační kurz aerobiku, který se skládá ze 3 stupňů. 1. stupeň a 2. stupeň poskytne účastníkovi teoretické a praktické poznatky. 3. stupeň je posledním stupněm rekvalifikačního kurzu. Skládá se především z praktických poznatků, které jsou potřebné pro výkon profesionálního kouče.

Český svaz aerobiku FISAF - Mezinárodní škola FISAF se zabývá školením nových nebo už profesionálních lektorů aerobiku, fitness. Škola nabízí velké množství vzdělání, ale prvním stupněm je základní vzdělávací program - FISAF FITNESS CORE. Je časově omezený (2 roky) po uplynutí této lhůty je třeba absolvovat 2. stupeň vzdělávání – FISAF AEROBIC INSTRUKTOR. Podmínkou vstupu do kurzu FISAF Aerobic Instructor je: *„absolvování kurzu FISAF Fitness Core (1. stupeň vzdělávacího*

¹⁴ *Katedra gymnastiky* [online]. 2009, [cit. 2009-10-22]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/kg/index.php>

¹⁵ Face Czech Academy. *O nás*. [online]. [cit. 2012-09-09]. Dostupné z: <http://www.faceczech.cz/o-nas/>

programu FISAF.cz) nebo vzdělání v oblasti anatomie a fyziologie získané v jiných školách (FTVS, Palestra, lékařská fakulta atd.) či u jiného akreditovaného pracoviště, kde byla anatomie a fyziologie vyučována v dostatečném rozsahu.“¹⁶

Pokud by měl absolvent 2. stupně vzdělávání zájem o vydání mezinárodního certifikátu nebo živnostenského oprávnění, musí se zúčastnit specializovaného kurzu v rozsahu 40 vyučovacích hodin v rámci 3. stupně vzdělávacího programu FISAF.

Akademie cvičitelů a instruktorů ACI – byla založena Českou asociací Sport pro všechny. Poskytuje celý systém školení a vzdělávání pro kouče v oblasti fitness-aerobic.

„Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT) udělilo ČASPV akreditaci k provádění vzdělávacích programů akreditovaných pro účely zákona č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících. ČASPV a její vzdělávací zařízení ACI dále obdrželo pověření k vydávání „Osvědčení o odborné způsobilosti“ pro následující kvalifikace: Cvičitel aerobiku, Instruktor fitcentra, Instruktor Indoor cycling.“¹⁷

Tato škola nabízí základní kurz III. a II. třídy – kurz je určen pro všechny zájemce, kteří chtějí vést hodiny aerobiku. Po absolvování tohoto kurzu může kouč svou získanou kvalifikaci zvýšit tím, že absolvuje tzv. Profi kurz I. třídy, kde zdokonaluje své dosavadně nabyté vědomosti a dále získává nové poznatky z různých cvičebních druhů aerobiku. Na základě získání diplomu cvičitele I. třídy lze získat živnostenské oprávnění.

IDEA - (International Association of Fitness Professionals, USA), toto školící zařízení nabízí celou škálu školení, ale nabízí i mezinárodně uznávaný vzdělávací program v oblasti fitness. Má akreditaci MŠMT ČR. Uchazeči, kteří chtějí získat licenci opravňující vést samostatné hodiny aerobiku, musí absolvovat kurz – Instruktor aerobiku. Platnost této licence je neomezená.

3.2 Další vzdělávání - celoživotní vzdělávání v oboru aerobic

V momentě, kdy se do povědomí české veřejnosti dostala nová pohybová aktivita aerobic, tak značná část jeho cvičení byla zabezpečována převážně samouky, kteří

¹⁶ FISAF aerobic instruktor [online]. [cit. 2012-10-10]. Dostupné z: <http://www.fisaf.cz/kurzy/fisaf-aerobic-instruktor>

¹⁷ Akademie cvičitelů a instruktorů ČASPV [online]. [cit. 2012-09-09]. Dostupné z: <http://www.acipraha.cz/>

nikdy neabsolvovali odborné vzdělání nebo školení v tomto sportovním oboru. Teprve postupem doby se formovaly požadavky na odborné vzdělání a kvalifikaci, které jsou nutné pro výkon kouče v oblasti aerobiku. Tento vývoj korespondoval s rozmachem a rostoucí oblibou této pohybové aktivity u české veřejnosti na přelomu tisíciletí. Postupně tak vznikala školící centra, která se věnují vzdělávacím a školícím aktivitám v tomto oboru. Tím, že se odborná kvalifikace stala nutnou podmínkou pro výkon kouče v oblasti aerobiku, došlo k značnému nárůstu poptávky po vzdělání v daném oboru. V té době mnozí požadovanou kvalifikaci získali a na základě získaného vzdělání jim byla vystavena licence. Tato licence umožňuje vykonávat činnost profesionálního kouče. Na základě získaných praktických zkušeností je bohužel skutečnost taková, že značná část koučů si od doby získání licence již dále kvalifikaci neprohlubuje a již neabsolvuje žádné vzdělávací akce vztahující se k výkonu kouče. Je neoddiskutovatelné, že tak jako u kterékoli jiné lidské profese je další vzdělávání v oboru aerobic a fitness velmi důležité. Jelikož se tento obor neustále vyvíjí, tak by měl kouč vykonávající činnost v tomto oboru neustále doplňovat své teoretické i praktické znalosti, aby neztrácel kontakt s rychle se vyvíjejícím trendem v této oblasti. Vzhledem k tomu, že se v případě kouče jedná o dospělého jedince, který navíc toto poslání bere velmi často jako svůj koníček nebo jako doplňkovou činnost ke své profesi, jde o vzdělávání dobrovolné. Celoživotní učení jedince je nepřetržitá aktivita po celý jeho aktivní život. Celoživotní proces učení klade důraz na dovednosti na osobní schopnosti a iniciativu. V rámci celoživotního vzdělávání v oboru aerobic by kouč měl být vybaven těmito schopnostmi:

- schopnost kombinovat nově získané informace s těmi stávajícími;
- schopnost přenosu teoretických informací do praktické polohy;
- schopnost rychlé reakce na nové trendy v oblasti aerobiku a fitness;
- schopnost využívat informační zdroje, včetně moderních informačních technologií;
- schopnost týmové práce;
- schopnost správného vyjadřování a komunikace s klienty;
- kreativnost a rozvoj vlastních dovedností.

Praxe vyžaduje, aby kouč po získání licence v oboru aerobic-fitness, která ho opravňuje vykonávat profesní činnost v této oblasti a která mu tím tak umožňuje vést samostatné lekce, nadále pravidelně prohluboval své praktické i teoretické znalosti absolvováním různých kurzů. Po absolvování příslušného odborného kurzu je kouči

vydán diplom (certifikát), který dokládá jeho další odbornou kvalifikaci nebo specializaci v oboru. Na základě absolvovaných kurzů zakončených udělením diplomů může kouč dosáhnout prodloužení platnosti své existující licence.

Lze konstatovat, že nabídky vzdělávacích institucí a školících center, které se u nás zabývají předmětnou problematikou, adekvátně reagují na aktuální dění v tomto oboru. Pružně reagují na novinky a nové trendy v této oblasti, které se do České republiky dostávají z celého světa. Záleží tak na každém kouči, jak bude ke svému dalšímu vzdělávání v tomto oboru přistupovat.

Tím, že přibývá sportovních zařízení, která nabízejí veřejnosti cvičení různých druhů aerobiku jako placenou službu, rostou nároky na kvalitu této poskytované služby. Vzhledem k této skutečnosti se tak tato oblast posouvá do roviny zákaznického či spotřebitelského vztahu. Z toho vyplývá, že služba, která je navíc klienty hrazena, musí být poskytována v adekvátní kvalitě. Proto by měl být kladen důraz na to, aby kouč byl doopravdy po všech stránkách kvalifikovaným profesionálem, který klientům předá odborný a kvalifikovaný výkon.

Vedle klasických a nejvyužívanějších forem, jak získat další vzdělání a zvýšit si tak odbornou kvalifikaci, mohou kouči využít i jiné vzdělávací prostředky nebo pomůcky. Proto se při procesu vzdělávání často využívá nejen cvičebních pomůcek, ale i didaktických pomůcek. „*Pomůcky zpřístupňují, prohlubují a rozšiřují informaci sdělovanou lektorem.*“¹⁸ Jedná se zejména o videozáznam, nahrávku, DVD nosiče, odbornou literaturu, ale i moderní prostředky interaktivní komunikace (internet), která je úzce spjata s vývojem v oblasti informačních a komunikačních technologií. Nejvíce využívanou pomůckou při dalším vzdělávání koučů je odborná literatura a videonahrávka. Tyto pomůcky mají informativní a formativní charakter, ale působí i motivačním způsobem. Zejména videozáznam plní u kouče velmi důležitou roli, a to zejména při vylepšování techniky pohybů, ale i v komunikačních dovednostech. Videonahrávka umožní kouči zaznamenat jeho nedostatky a zamyslet se nad jejich korekcí. Určitým zdrojem informací a poznatků z této oblasti přináší koučům také odborná periodika, která jsou v České republice publikována a můžou tak přispět k dalšímu vzdělávání koučů. Pro získávání poznatků a k dalšímu vzdělávání jsou jako zdroj v poslední době stále více využívány moderní informační a komunikační technologie, a to zejména internet. Internet, ale i různé sociální sítě (např. facebook)

¹⁸ BARTÁK, J. *Základní kniha lektora/trenéra*. 1.vyd. Praha: Votobia, 2003. s. 109. ISBN 80-7220-158-1.

jsou informačním a komunikačním prostorem bez bariér a umožňují zpřístupnění informací všem, kteří se chtějí tímto způsobem dále vzdělávat. Kouč tak může tímto způsobem získat jak praktické tak i teoretické informace k hledanému tématu.

3.3 Didaktické zásady a styly ve výuce

Aerobic je aktivitou, které se může věnovat celá generace bez rozdílu věku. Důležitou věcí, na které se celý proces vedení aerobiku zakládá, je správná výuka. Aby mohl kouč předat veškeré dosavadně nabyté zkušenosti, musí mít nejen sportovní talent, ale musí být i dobrým učitelem. Dobrý kouč musí zvládnout jak teoretické, tak praktické zásady vyučování. Kouč musí správně zvolit formu a styl výuky podle toho, kdo lekci navštěvuje. Musí brát v potaz věk a pohlaví klienta. Dále jaké má klient dosavadní zkušenosti s jakoukoli pohybovou aktivitou a samozřejmě nemůžeme zapomenout na klientův zdravotní stav. Z těchto důvodů nemůže zkušený kouč zvolit totožné výukové metody u všech věkových skupin. *„Před startem koučování je třeba dosáhnout poměrně pokročilé důvěry mezi oběma účastníky vztahu a dostatečného stupně pochopení na straně koučovaného, co může od metody a od (konkrétního) kouče očekávat a co nikoli.“*¹⁹

Aby byla sestavená lekce pro klienty co nejpříjemnější, musí kouč dodržovat didaktické zásady jako je:

- zásada soustavnosti (je důležité, aby fyzická aktivita probíhala pravidelně a nikoli nárazově. Pokud by se klient věnoval fyzické aktivitě pouze nárazově a nepravidelně, nedojde k očekávanému zdravotnímu a kondičnímu efektu. Pro zlepšení fyzické stránky lidského organismu se doporučuje provádět aktivitu pravidelně 2-3 x týdně.);
- zásada přiměřenosti (tato zásada je spojena s intenzitou cvičení. Důležitou roli zde hraje zdravotní stav klienta, jeho duševní rozpoložení respektující individuální zvláštnosti a samozřejmě jeho zkušenosti s pohybovou aktivitou.);
- zásada postupnosti (je založena na postupu výuky. Správný kouč by měl postupovat od jednoduchého ke složitějšímu. Již Jan Amos Komenský zakládal výuku na této zásadě. Je třeba postupovat od známého k neznámému. Takto poroste klientova zdatnost a postupně se mohou zvyšovat nároky na zatěžování klienta.);

¹⁹ PLAMÍNEK, J. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. 1. vyd. Praha: GRADA, 2010. s. 256. ISBN 80-7159-467-1.

- zásada systematičnosti (je spojena s rolí kouče, který by měl správně zvolit lekci pro klienty a musí vědět, co je cílem lekce. Na základě těchto skutečností pak musí správně zvolit metody výuky.);

- zásada všestranného tělesného a duševního rozvoje (lektor by měl působit na klienty tak, aby si uvědomili, že právě pohyb může vést ke zlepšení fyzické zdatnosti a tím si navodit celkovou psychickou spokojenost).

Není možné zvolit totožný styl a metody výuky na dětské cvičence jako na dospělé klienty. Většina dětských lekcí probíhá formou kurzů, které například pořádá nějaký sportovní klub nebo přímo základní škola, kterou dítě navštěvuje. Pokud chceme klienta formovat, působit na jeho fyzickou, ale i psychickou stránku, je třeba, aby klient navštěvoval hodiny pravidelně. Nejčastěji se při výuce lekce aerobiku využívají tyto didaktické styly:

příkazový styl – tento styl se využívá zejména při lekcích pro dospělé klienty. Jde o tak zvaný direktivní způsob vedení lekce. Využívá se zejména u skupinových lekcí, kdy kouč zvolí tak zvané čelní postavení – postavení proti klientům. Veškerá rozhodnutí tak jsou zcela na kouči. Klient se do výuky aktivně nezapojuje.

Praktický výukový styl – kouč klienty rozdělí do skupin a zadá jim pohybový úkol, který upevňuje již naučené dovednosti. Klienti si sami volí tempo a intenzitu cvičení. Kouč do výuky nezasahuje, má zde roli pozorovatele a usměrňuje nesprávné pohyby.

Reciproční styl – kouč opět rozdělí klienty do skupin a skupina si zvolí vedoucího skupiny, který dohlíží na správné provedení krokových variací. Kouč zadá skupině úkol, který má skupina splnit např. přidat k naučeným krokům pohyby paží. Kouč podá návrh na úspěšné vyřešení úkolu a dále se stává pozorovatelem. Pokud má kouč k jejich práci výhrady, zásadně komunikuje s vedoucím skupiny, nikoli s celou skupinou.

Styl se sebehodnocením – tento styl vybízí k využití didaktické pomůcky jako je např. videokamera, která zaznamená technické provedení jednotlivých pohybů. Po vytvoření videozáznamu kouč s klientem detailně rozebere provedení jednotlivých pohybů tak, aby klient sám došel k závěru, kde udělal chybu a kde naopak provedl pohyb precizně. Sebekritika je důležitá pro úspěšnou a uvědomělou realizaci pohybových aktivit.

Styl s nabídkou - kouč rozdělí klienty do skupin podle pokročilosti. Každé skupině zadá jiný úkol a klienti si sami zvolí cestu k vyřešení zadaného úkolu. Pokud by byl zvolen

příliš rychlý postup k cíli nebo si skupiny zvolí příliš vysoké cíle, může tento postup vést k rezignaci. Naopak nízký cíl může působit na skupinu demotivačně.

Styl s řízeným objevováním – tento styl je založen na systému kladení otázek a odpovědí. Jde o tak zvanou dialogickou metodu, kterou aplikoval na své žáky již Sokrates v Antické výchově. Kouč položí klientovi například následující otázku: proč se nesmíme prohýbat v bedrech? Klient postupně vymýšlí možnosti, které mohou nastat, pokud by prováděl nesprávný pohyb. Kouč musí vést dialog tak, že i přes nevědomost dovede klienta dalšími kladenými otázkami ke správné odpovědi.

3.4 Didaktika aerobiku a tvorba kurikula

Obecně lze didaktiku chápat jako teorii vzdělávání, která se zabývá formami, postupy a cíli vyučování. *„Zvláštní zřetel věnuje vyučovacím procesu, při němž dochází k osvojování vědomostí, vytváření dovedností i návyků prostřednictvím zvoleného obsahu učiva.“*²⁰ Didaktika je pojem odvozený z řeckého slova didasko, které znamená učím nebo vyučuji. Z pohledu aerobiku je didaktika nezbytnou součástí každého kouče, který má v úmyslu zabývat se profesní trenérskou činností.

Aerobic není doménou jen žen, ale stává se čím dál víc oblíbenou aktivitou i u mužů, zejména u vrcholových sportovců, kteří považují aerobic jako doprovodnou pohybovou aktivitu zlepšující jejich koordinaci a orientaci v prostoru. Nejdůležitějším úkolem kouče je předat teoretické i praktické zkušenosti v ucelené cvičební jednotce (lekci). Kouč musí být dobrým učitelem, který má rozvrhnutý celý učební proces.

Před zahájením vlastní cvičební jednotky si musí kouč důkladně připravit celý vzdělávací plán, který bude obsahovat celý průběh vzdělávací akce. Tomuto plánu říkáme kurikulum. Vymezí si tak učební osnovu, metody výuky a v neposlední řadě zhodnotí, zda-li měla lekce požadovaný efekt pro klienty.

Než začne kouč s tvorbou cvičebního plánu, musí si uvědomit pro koho je lekce určena. Klienti se liší nejen věkem a pohlavím, ale také pohybovou zkušeností, motivací a zdravotním stavem. Základní organizační formou pohybových činností je cvičební jednotka – lekce. *„Doporučení pro zařazování pohybových činností ve cvičebních lekcích v určité časové posloupnosti vychází z biomedicínských poznatků*

²⁰ HLADÍLEK M. *Kapitoly z obecné didaktiky a didaktiky vzdělávání dospělých*. 2. vyd. Universita Jana Amose Komenského, 2009. s. 11. ISBN: 978-80-86723-75-4

o zatěžování hybného systému jedince.“²¹ Lekce je rozdělena na tři části – úvodní, hlavní a závěrečnou. Velmi záleží na tom, o jaký druh lekce se jedná a co je cílem lekce. Všechny tři části jsou propojeny a plynule přecházejí jedna v druhou. Délka jednotlivých částí se mění v závislosti na druhu lekce. Pokud má kouč stanoven druh a cíl lekce, přejde k samotné stavbě lekce. Jednotlivé kroky volí podle fyziologického účinku na protahovací, posilovací, vytrvalostní, relaxační, mobilizační apod. Každá cvičební jednotka trvající 60 minut by měla obsahovat rozcvičení, protažení, hlavní část, zklidnění a závěrečné protažení. Následuje výběr didaktických metod. Vhodně zvolená metoda výuky umocňuje efektivitu učení. Jednotlivé metody výuky by se měly kombinovat v závislosti na druhu a pokročilosti klientů. Každé učení je dlouhodobý proces, který má několik fází. Klient si v první fázi (fáze generalizace) nejprve vytvoří představu o pohybu, kterou následně zdokonaluje. Proto je v tento okamžik velmi důležitý zásah kouče, který klientovi předává jasné a stručné povely a kontroluje správnou techniku provedení jednotlivých cvičebních kroků. Druhou fází je fáze diferenciacie, kdy klient upevňuje a zpřesňuje nacvičovaný pohyb. I v této fázi je velmi důležitá úloha kouče, který upřesňuje správné provedení cviku. Třetí fází je fáze automatizace, kdy klient má jasnou představu pohybu. Již rozlišuje rozdíly v technice provedení pohybu a zároveň cítí i psychickou uvolněnost. Čtvrtou fází je fáze koordinační, kdy klient vykonává pohyb automaticky a reaguje na rychle na měnící se pohybové činnosti.

V aerobiku se využívá mnoho didaktických metod. Níže budou rozebrány nejčastěji využívané metody.

Proudová metoda – je vhodná pro výuku začínajících cvičenců. Klienti cvičí v zástupech. Po celé ploše jsou rozestavěny záchytné body (kužele, PET láhve apod.). Tato metoda vychází ze základního pohybu v aerobiku tj. chůze. Záchytné body slouží k lepší orientaci v prostoru. Kouč vznesle pokyn a určí směr, kterým má klient jít, přitom sleduje správné držení těla a přesnost pohybů.

Metoda pyramidy – jedná se o metodu zvyšování opakování. Při zvyšování počtu opakování zvyšujeme i náročnost cviku. Cviky opakujeme v počtu 4 – 8 – 16 – 32. Lze využít i tak zvané obrácené pyramidy, kdy naopak snižujeme počet opakování. Tato metoda je vhodná pro začátečníky, protože poskytuje dostatečný počet opakování jednotlivých kroků.

²¹ SKOPOVÁ, M. a J. BERÁNKOVÁ. *Aerobic kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. s. 33. ISBN 978-80-247-1746-3.

Řetězová metoda – princip této metody tkví v tom, že se za sebou připojují jednotlivé kroky. Nejprve se učí dva kroky, ke kterým se postupně přidává třetí i čtvrtý krok.

Bloková metoda – je založena na stavění jednotlivých bloků. Jeden blok má 32 dob. Jednotlivé bloky se učí samostatně a pak se k sobě připojí.

Metoda vrstvení – je založena na principu obměny. Použitím modifikace docílíme kreativní, zajímavé obměny již naučených prvků. Kouč volí míru složitosti podle pokročilosti klientů. Je pak na rozhodnutí klienta, zda-li zůstane u původní verze krokových variací nebo si jednotlivé kroky ztíží.

Kouč stojí při výuce čelem ke klientům, pouze u složitějších krokových variací stojí zády, aby klient lépe vypožoroval předváděný pohyb.

3.5 Komunikativní dovednosti kouče a andragogická interakce

Ten, kdo se chce stát dobrým koučem pohybových aktivit, se musí zamyslet sám nad svou činností, konkrétně nad tím, jak správně a odborně vést lekce s klienty. Osobnost kouče hraje při vykonávání této činnosti významnou roli. Andragogickým působením může kouč získat velké množství zájemců (klientů), kteří budou pravidelně navštěvovat jeho lekce, nebo naopak může svou osobností klienty odradit. Kouč si musí být své profesionální odpovědnosti vědom. Dobrému kouči nestačí jen pohybové nadání, ale musí splňovat požadované vzdělání v tomto oboru. Dále musí být obdařen schopností správně komunikovat a vystupovat. Nemůžeme opomenout i psychické vlastnosti jako je temperament, vůle, emoce apod. Tím vším může kouč svou lekci ovlivnit. Vzhledem k tomu, že školící organizace neustále zvyšují nároky na budoucí kouče v oblasti fitness-aerobic, je samozřejmostí, že kouč bude vybaven nejen teoretickými a praktickými vědomostmi, ale bude i osobností, která dokáže pozitivně zapůsobit na své budoucí klienty. Je nutné podotknout, že kouč provádí v podstatě výchovně vzdělávací činnost. Osobnost lektora tvoří tyto složky:

- trpělivost a laskavost;
- smysl pro organizaci;
- energičnost;
- určitá dávka exhibicionismu a suverenity;
- profesionalita;
- informovanost v oboru – fitness, zdravá výživa, regenerace;

- příjemný vzhled, včetně čistého oblečení;
- pozitivní mezilidské vztahy.

Otevřenost a upřímný zájem o klienty vytvoří nejen příjemnou atmosféru při lekci, ale může vytvořit vzájemnou důvěru mezi klientem a koučem. Klienti musí mít pocit, že kouč je tam právě pro ně a s tímto pocitem se budou rádi na jeho lekce vracet.

Všude, kde se setkávají lidé, dochází ke komunikaci. Sdělujme si tímto určité informace, myšlenky, pocity apod. V aerobiku se využívá nejen verbální komunikace, ale i komunikace mimoslovní, tak zvané nonverbální komunikace. Dále je možné využít komunikace písemné nebo obrazové komunikace. Jakákoliv komunikace podtrhuje jedinečnost kouče. Každý kouč má své osobité vystupování, což ho činí jedinečným. Komunikačním dovednostem je třeba věnovat stejně velkou pozornost jako metodám a způsobům výuky.

Hlavním prostředkem pro komunikaci je řeč a jazyk. V aerobiku tímto způsobem poskytuje kouč základní informaci o daném pohybu. V průběhu lekce kouč oznamuje, jaký pohyb bude následovat, jak správně má klient pohyb technicky provést. Co je ale velmi důležité, je včasné a jednoznačné oznámení, aby klient stačil zareagovat na změnu pohybu. V aerobiku se využívá anglické názvosloví, které si klient rychle osvojí a tím dojde k usnadnění komunikace a dorozumívání mezi koučem a klientem. Kouč po celou cvičební lekci komunikuje s klientem, tudíž je velmi podstatný obsah sdělení, ale i způsob jakým je sdělení podáváno. Řeč je nástrojem komunikace a dobrý kouč umí tohoto nástroje náležitě využít ve svých lekcích. Například změnou hlasu může motivovat klienta k vyšším výkonům. Verbální komunikace v aerobiku musí být přesná, včasná, proměnlivá, stručná, slyšitelná, ale i zábavná, aby klienta oslovila. Řeč má určité charakteristické prvky jako je hlasitost, rychlost, výška hlasu, plynulost řeči, intonace apod. Výška hlasu má na klienta velký vliv. Pokud by kouč použil při své jinak obsahově výborné lekci vysoce nasazený hlas, mohlo by dojít k tomu, že by se klient celkově cítil nepříjemně. Proto si kouč musí uvědomovat, jak jeho hlas působí. Jako zpětnou vazbu může využít například videozáznam. Dalším charakteristickým rysem verbálního projevu je intenzita hlasu. Není možné vést celou lekci stejně intenzivním - monotónním hlasem. S hlasem je nutno pracovat. Pokud chce kouč něco zdůraznit, je třeba, aby zvýšil intenzitu svého hlasu. Hlasitý projev je spojen s emocemi. Největším „zabijákem“ v hodině je kouč se slaboučkým hláskem, který na své klienty nemůže ani trochu zapůsobit. V klientech díky svému nevhodnému hlasovému projevu vzbuzuje nejistotu. Pracovat s hlasem je běh na dlouhou trať a kouč se musí stále učit

tento nástroj citlivě využívat. Velkým pomocníkem při výuce pohybových aktivit se stal mikroport, který umožní hovořit ke klientům přirozeným hlasem a v neposlední řadě šetří hlasivky kouče. Při lekci se komunikace vyvíjí spíše jednostranně od kouče ke vzdělávanému objektu. Pokud by byla lekce vedena strohými povely, postrádá cvičení emotivní zbarvení a může působit odměřeně. Je třeba, aby kouč střídal stručná sdělení s rozšířenými informacemi, které přilákají pozornost klientů. Časté používání povzbuzujících slov vede ke stavu, kdy klient přestává na tato slova reagovat a stává se proti nim imunní.

Kromě verbálního sdělení využívá kouč mimoslovních sdělení, která můžeme shrnout pod gesta, mimiku, oční kontakt, proxemiku, postoje apod. V aerobiku se využívá tzv. cueing – mezinárodní užívaná gestikulace a neverbální projev. K základním používaným znakům cueingu patří například: odpočítávání začátku cvičení, směr pohybů a k označení jednotlivých kroků.

Sdělování pohledy a výrazem obličeje je považováno za nejrozšířenější prostředek neverbální komunikace. Oční kontakt je nesmírně důležitý jak pro vyučujícího kouče, který pohledem vysílá nějaké emoce, tak i pro klienta, který může očním kontaktem vysílat aktuální fyzický a citový stav. Dává tím kouči najevo, zda se mu lekce líbí, jestli zvládá krokové variace apod. Je velmi důležité, aby kouč rozdělával oční kontakt mezi všechny klienty rovnoměrně. Není dobré upřít svůj zrak pouze na jednoho klienta, který by se pak mohl cítit nepříjemně.

Aby se lekce stala pro klienty příjemnou, je třeba vytvořit pozitivní vztah mezi koučem a řízeným objektem (klientem). Klient si nevytvoří pozitivní vztah ke kouči, který před své klienty předstoupí s ostychem nebo nejistotou, ale zrovna tak s arogantním přístupem. Tento způsob komunikace není cestou k vytvoření přátelské atmosféry a samozřejmě je tím následně ovlivněn celý průběh lekce. Nemůžeme opomenout, že vztah je oboustranný, takže i klient může svým chováním ovlivnit pocity vyučujícího kouče. Z fyzických postojů klientů můžeme například rozpoznat začínající klienty, kteří většinou působí velmi nesmělým dojmem, s pokorným držením těla a v tělocvičně je většinou nalezneme v zadních řadách, aby na sebe příliš neupozorňovali.

V interakci mezi koučem a klientem může nastat situace, kdy kouč využije sdělování informací prostřednictvím dotyků. Např. pokud by klient prováděl nesprávný pohyb a verbální pokyny od kouče by byly nedostačující, přichází na řadu neverbální komunikace a to konkrétně komunikace prostřednictvím dotyku. Kouč tímto způsobem koriguje techniku prováděného pohybu s tím, že respektuje určitá pravidla, zejména

pak pokud by se jednalo o opačné pohlaví. Kouč musí ke klientovi přistupovat citlivým způsobem a zeptat se, zda-li mu může pomoci lépe zvládnout techniku požadovaného pohybu a tím minimalizovat zdravotní rizika, která při nesprávně provedeném pohybu mohou nastat.

Vzájemné přiblížení a oddálení nás informuje o tom, jaké jsou vztahy ve skupině. Je zcela logické, že se vyskytujeme v blízkosti lidí, kteří nám jsou sympatičtí a blízcí. Naopak si držíme odstup od lidí, kteří na nás působí negativně. Kouč musí tento fakt respektovat a zároveň s touto informací pracovat.

Ne nadarmo se říká, že šaty dělají člověka. Image instruktora je považována za důležitý prvek neverbální komunikace. Kouč musí zvolit nejen čisté, ale i pohybově respektující oblečení a zdržet se výrazného nalíčení či různých módních doplňků, které by mohly působit laciným dojmem.

Mnoho sportovních zařízení dnes využívá tak zvanou písemnou a obrazovou komunikaci. Jedná se o velmi populární dorozumívání mezi kouči a klienty. Jako prostředek pro tento způsob komunikace lze využít informační nástěnku, kde klient nalezne přehled nabízených lekcí, informace o jednotlivých koučích včetně dosažené kvalifikace v oboru, ale i krátký popis jednotlivých lekcí, aby měl klient představu, o jaký druh cvičení se jedná a pro koho je lekce určena. Dále zde může klient nalézt určitá doporučení nových produktů související s fitness a wellnes nebo ukázky některých pohybových prvků apod.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL VÝZKUMU

Předmětem a zároveň cílem výzkumu je posouzení úrovně vzdělání koučů volnočasových aktivit, a to konkrétně v oblasti aerobiku a fitness. Empirickým šetřením získáme přehled o tom, jak kouči v praktické rovině přistupují k otázce jejich dalšího vzdělávání a rozšiřování jejich odborné kvalifikace. Cílem je konkrétně zjistit, které druhy a formy vzdělávání využívají, ale také způsob transformace jejich získaných poznatků a vědomostí směrem k veřejnosti – klientům. V rámci zkoumané oblasti vycházíme z předpokladu, že nabídka možností, jak získat vzdělání v oboru aerobic-fitness, je v České republice dostatečná a zároveň i rozmanitá.

Samotné šetření je provedeno kvantitativní formou - dotazníková akce. Výstupem provedeného výzkumu je monitoring i vyhodnocení stávajícího stavu ve zkoumané oblasti, včetně doporučení a návrhů opatření vedoucích ke zlepšení v předmětné oblasti. Jednotlivé dotazy jsou v dotazníku koncipovány tak, že vycházejí z existujících možností získání vzdělání a odborné kvalifikace v oboru aerobiku – fitness. Vyhodnocením odpovědí získáme přehled o skutečném stavu využití těchto možností ze strany koučů a celkově pak dojde ke zmapování situace ve zkoumané oblasti.

4.1 Pracovní hypotézy

V rámci prováděného výzkumu je předmětem šetření několik témat, která v sobě obsahují stanovené otázky, nad kterými se lze zamyslet z různých úhlů pohledu. Jednotlivé hypotézy byly zvoleny tak, aby se vztahovaly k tématu a k zadání této práce – vzdělávání instruktorů volnočasových aktivit. Hypotézy mají být odpovědí na detailní aspekty a faktory předmětného tématu. Proto jsou hypotézy formulovány z několika hledisek, jako je věk a pohlaví respondenta, úroveň a intenzita vzdělávání.

Níže uvedené hypotézy jsou porovnány s existující praxí a osobní zkušeností profesionálního kouče (autorky práce) v oblasti aerobic-fitness. Pro účely tohoto dotazníkového šetření byly stanoveny následující hypotézy:

hypotéza č. 1: Lze očekávat, že úroveň realizovaného vzdělávání koučů není na dostatečné úrovni, a že kouči dalšímu vzdělávání v tomto oboru nevěnují tolik pozornosti tak, jak si vykonávání profese kouče zaslouhuje.

V praxi se můžeme setkat s tím, že řada koučů si po získání potřebné kvalifikace (licence) již nadále neprohlubuje znalosti a vědomosti v oboru. Tímto přístupem může docházet i k omezení výkonu profese, což pak může vést k nižší kvalitě poskytnuté služby klientovi.

Hypotéza č. 2: Lze předpokládat, že větší zájem o profesní výkon této pohybové aktivity je projevován ze strany žen, než je tomu u mužů, a proto lze očekávat, že lepších výsledků dosáhnou ženy.

Oblast aerobiku byla vždy doménou především žen, a to jak na straně klientů, tak i na straně koučů. V zavedených sportovních zařízeních jsme svědky, že výkon profesionálního kouče provozují převážně ženy a to odhadem v poměru 4:1. Ještě větší dominanci lze vidět u navštěvujících klientů, kdy na lekce aerobiku docházejí v drtivé většině ženy, a to odhadem v poměru 14:1.

Hypotéza č. 3: Lze předpokládat, že nejlepšího hodnocení úrovně vzdělávání bude dosaženo u koučů věkové kategorie 26-35 let.

Stále více koučů se rekrutuje z mladší a střední generace. Je předpoklad, že věková kategorie 26-35 let dosáhne nejlepšího hodnocení úrovně vzdělávání, neboť se jedná o skupinu skládající se z jedinců, kteří jsou jednak psychicky již vyzrálí, zároveň jsou v dobré fyzické kondici a v neposlední řadě mají již s vykonávanou činností značnou zkušenost. Pro předmětnou věkovou skupinu může být další vzdělávání a prohlubování kvalifikace motivováno rovněž tím, že výkon kouče je pro ně zdrojem vedlejších příjmů k jejich hlavní vykonávané profesi.

4.2 Výzkumný vzorek

Pro realizaci empirického výzkumu byl vybrán náhodný vzorek celkem 50 lidí, kteří pracují jako kouči v oblasti aerobiku a fitness. Zkoumaný vzorek zahrnuje věkovou kategorii od 18 let, přičemž od této věkové hranice je zkoumaný vzorek rozdělen do čtyř následujících věkových kategorií. Konkrétní rozdělení vzorku podle věkové hranice jednotlivých respondentů je uvedeno v tabulce č. 1. Vzorek je dále rozčleněn podle pohlaví koučů.

Tabulka 1: Věková stupnice

Věková stupnice	
I.	do 25 let
II.	26 – 35 let
III.	36 – 45 let
IV.	46 a více

Zdroj: autor práce

4.3 Výzkumná metodika

Kvantitativní šetření je provedeno pomocí dotazníkové metody, konkrétně prostřednictvím písemného dotazníku, který je zcela anonymní. Dotazník je u široké veřejnosti považován za nejběžnější způsob získání informací a sběru dat. Jednoznačnou výhodou použití dotazníkové akce je minimální zatížení respondentů, snadné vyplnění dotazníku a následně také jednoduché zpracování získaných dat. Určitou nevýhodou dotazníkového šetření je zajištění úplné pravdivosti a tím i patřičné relevantnosti jednotlivých dat poskytovaných od respondentů, a v neposlední řadě díky anonymnímu vyplnění dotazníku také zajištění zpětné vazby s respondenty.

Byl vytvořen dotazník, který je strukturován do formuláře. Samotný dotazník (dotazník je uveden v příloze č. 1) obsahuje celkem 10 otázek, které na sebe logicky navazují. V rámci vyhodnocení odpovědí byly otázky č. 3-10 bodově ohodnoceny na stupnici 1-3.

Do dotazníku byly zařazeny tyto otázky:

1) Jste?

- a) žena
- b) muž

Důvodem pro zařazení této otázky je rozčlenění zkoumaného vzorku podle pohlaví jednotlivých respondentů.

2) Do jakého věkového stupně byste se zařadil-la?

- a) do 25 let
- b) 26 – 35 let
- c) 36 – 45 let
- d) 45 a více

Úlohou této otázky je roztrždit vzorek do jednotlivých skupin charakterizovaných podle věku respondentů. Výsledkem sběru dat je věkové složení respondentů.

3) Jak dlouho se věnujete roli profesionálního kouče aerobiku/fitness?

- a) méně než rok
- b) 1 – 4 roky
- c) více než 5 let

Zodpovězením na tuto otázku získáme údaje o tom, jak dlouho respondent vykonává činnost profesionálního kouče. Tím dojde u vzorku k jeho rozčlenění na kouče začínající a kouče pokročilé, kteří vykonávají tuto činnost již několik let.

4) Jak často vykonáváte roli kouče?

- a) několikrát za týden (1 – 2 x za týden)
- b) několikrát za týden (3 – 4 x za týden)
- c) každý den

Tato otázka se zaměřuje na intenzitu vykonávání činnosti kouče, přičemž posuzovanými ukazateli jsou pravidelnost a četnost výkonu dané činnosti.

5) Jaké máte odborné vzdělání (předpoklady) umožňující vykonávat činnost kouče aerobiku/fitness?

- a) žádné vzdělání nebo kvalifikace v tomto oboru
- b) Fakulta tělesné výchovy a sportu nebo jiná vysoká škola
- c) certifikovaná škola aerobiku (FISAF, ČSA apod.)

Na základě odpovědí na tuto otázku získáme u zkoumaného vzorku přehled o získaném vzdělání v předmětné oblasti u jednotlivých koučů. Zohledněn je ukazatel specializace a užší odbornosti.

6) Jak často absolvujete odborné semináře, kurzy, školení nebo jiné vzdělávací akce?

- a) vůbec
- b) příležitostně
- c) pravidelně několikrát za rok

Cílem této otázky je zjistit, jak často se respondenti věnují dalším vzdělávacím aktivitám, kterými si rozšiřují svou kvalifikaci. Sledovaným ukazatelem je opět pravidelnost a četnost.

7) Jakou formu dalšího vzdělávání nebo zvyšování kvalifikace preferujete?

- a) žádnou
- b) mediální prostředky informační a komunikační zdroje (internet, literatura, časopisy, DVD nosiče)
- c) odborné semináře, kurzy, školení

Touto otázkou dojde u vzorku k rozčlenění na kouče, kteří ke svému dalšímu vzdělávání přistupují zodpovědně (věnují tomu čas i finance) a na ty, kteří k otázce dalšího vzdělávání přistupují ne zcela profesionálně.

8) Využíváte ve svých lekcích verbální a neverbální komunikaci?

- a) ano
- b) příležitostně
- c) ne

Otázka se týká přímo samotného výkonu role kouče při cvičební lekci a konkrétně pak interakce mezi koučem a řízeným objektem. Posuzován je ukazatel způsobu komunikace, který u vzorku ukáže úroveň profesionality jednotlivých koučů – respondentů.

9) Využíváte jako zdroj informací pravidelně odbornou literaturu?

- a) ano
- b) příležitostně
- c) ne

Tato otázka se vztahuje k dalšímu vzdělávání koučů v oboru aerobic – fitness, konkrétně způsobu a četnosti získávání dalších a nových informací.

10) Čerpáte informace pro další vzdělávání ze zahraničních zdrojů v cizím jazyce (internet, literatura, časopisy, DVD nosiče)?

- a) ano pravidelně
- b) zřídka
- c) vůbec

Tato otázka se týká taktéž dalšího vzdělávání koučů v oboru, konkrétně způsobu a formy získávání informací.

Pro účel tohoto výzkumu byly určeny hodnotící kritéria týkající se úrovně vzdělání jednotlivých koučů a tím pádem celého zkoumaného vzorku. Vzorek je rozdělen podle bodového ohodnocení do tří kategorií viz tabulka č. 2.

Tabulka 2: Ohodnocení vzdělání koučů

	Úroveň	Počet dosažených bodů
Nedostatečné vzdělání	III.	do 13
Dobré vzdělání	II.	14-19
Výborné vzdělání	I.	20-24

Zdroj: autor práce

4.4 Časová organizace výzkumu podle jeho fází

Formulář obsahující dotazník byl rozdán ve vybraných sportovních zařízeních nacházejících se na území Prahy se záměrem oslovit jednotlivé kouče, kteří v těchto zařízeních vykonávají odbornou činnost v oblasti aerobiku-fitness. V průvodním dopise (průvodní dopis je uveden v příloze č. 1) byli jednotliví kouči osloveni a požádáni o vyplnění příslušného dotazníku, kde byly také uvedeny přesné instrukce, jak postupovat při vyplnění dotazníku a kde mají vyplněný dotazník v požadovaném termínu (do 20. 9. 2012) zanechat. Korespondenty vyplněné dotazníky byly vždy zanechány na recepci sportovního zařízení, kde byly po uvedeném termínu vyzvednuty a postoupeny k dalšímu zpracování. Následně bylo provedeno vyhodnocení odevzdaných vyplněných dotazníků, včetně jejich bodové ohodnocení a získané výsledky byly zpracovány. Výstupy dotazníkového šetření jsou podrobně popsány níže.

4.5 Výsledky výzkumu

Na základě provedeného šetření formou dotazníkové akce byly získány následující data a informace, které jsou detailněji analyzovány níže.

Celkový přehled všech vyplněných dotazníků a jejich vyhodnocení je obsahem tabulky č. 3, která posuzuje jednotlivé kouče z kompletního hlediska podle pohlaví, věku a úrovně vzdělání. Tato tabulka obsahuje také bodové ohodnocení jednotlivých koučů.

Tabulka 3: Výsledky vyhodnocení - Úroveň odborné kvalifikace koučů aerobiku/fitness a způsoby získávání dalších odborných informací, poznatků

Kouč č.	Hodnocení (body)	Úroveň vzdělání	Věkový stupeň	Pohlaví
1.	23	I	II.	žena
2.	11	III	III.	muž
3.	8	III	I.	žena
4.	24	I	II.	žena
5.	18	II	IV.	žena
6.	21	III	I.	žena
7.	23	I	II.	muž
8.	19	II	II.	muž
9.	15	II	II.	žena
10.	17	II	I.	žena
11.	15	II	II.	muž
12.	20	I	II.	žena
13.	24	I	IV.	žena
14.	18	II	I.	muž
15.	22	I	II.	muž
16.	23	I	III.	muž
17.	19	II	I.	žena
18.	17	II	III.	žena
19.	20	I	III.	žena
20.	10	III	II.	žena
21.	16	II	III.	žena
22.	9	III	IV.	žena
23.	15	II	III.	muž
24.	11	III	IV.	muž
25.	22	I	I.	muž
26.	12	III	III.	žena
27.	24	I	III.	žena
28.	19	II	III.	žena
29.	22	I	III.	žena
30.	23	I	II.	žena
31.	24	I	II.	muž
32.	18	II	II.	žena
33.	13	II	III.	žena
34.	16	II	II.	žena
35.	14	II	I.	muž
36.	21	I	III.	muž
37.	19	II	III.	muž
38.	19	II	II.	muž
39.	12	I	III.	žena
40.	17	II	I.	muž
41.	11	I	II.	muž
42.	10	I	II.	žena
43.	15	II	III.	žena
44.	22	I	IV.	žena
45.	24	I	I.	žena
46.	17	II	I.	žena
47.	24	I	II.	žena
48.	16	II	III.	žena
49.	14	II	II.	žena
50.	19	II	II.	žena

Ze souhrnného přehledu jsou získané údaje dále vyhodnoceny podle dílčích kritérií, konkrétně pak podle pohlaví, věku koučů a úrovně vzdělání.

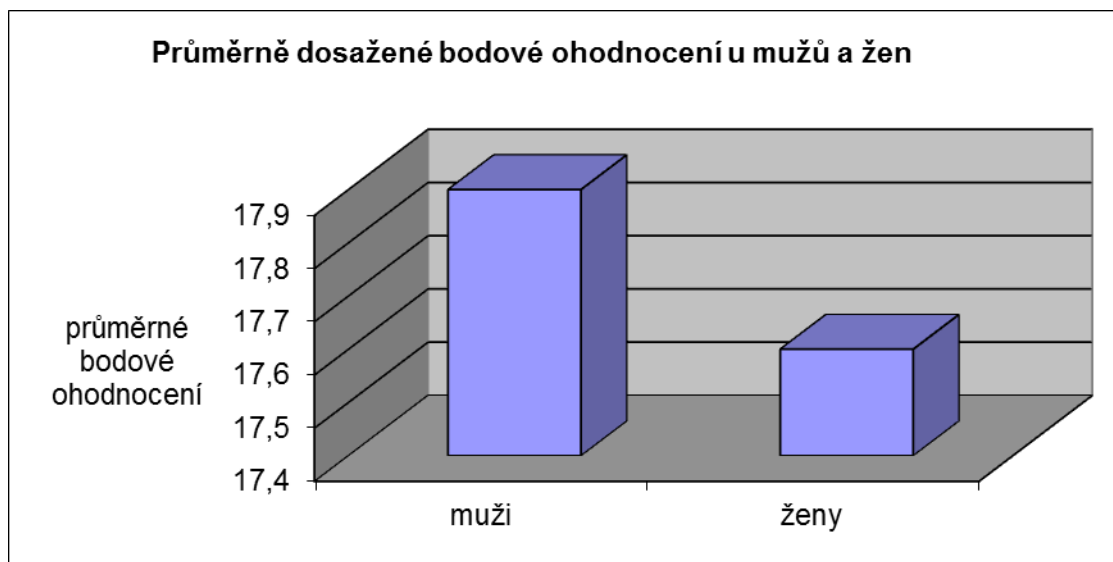
V rámci zkoumaného vzorku byla získána průměrná hodnota dosaženého bodového ohodnocení podle pohlaví respondentů, která je uvedena v tabulce č. 4 a dále v grafu č. 1.

Tabulka 4: Průměrně dosažené bodové ohodnocení u mužů a žen

ženy	17,6
muži	17,9

Zdroj: autor práce

Graf 1: Průměrně dosažené bodové ohodnocení u mužů a žen



Zdroj: autor práce

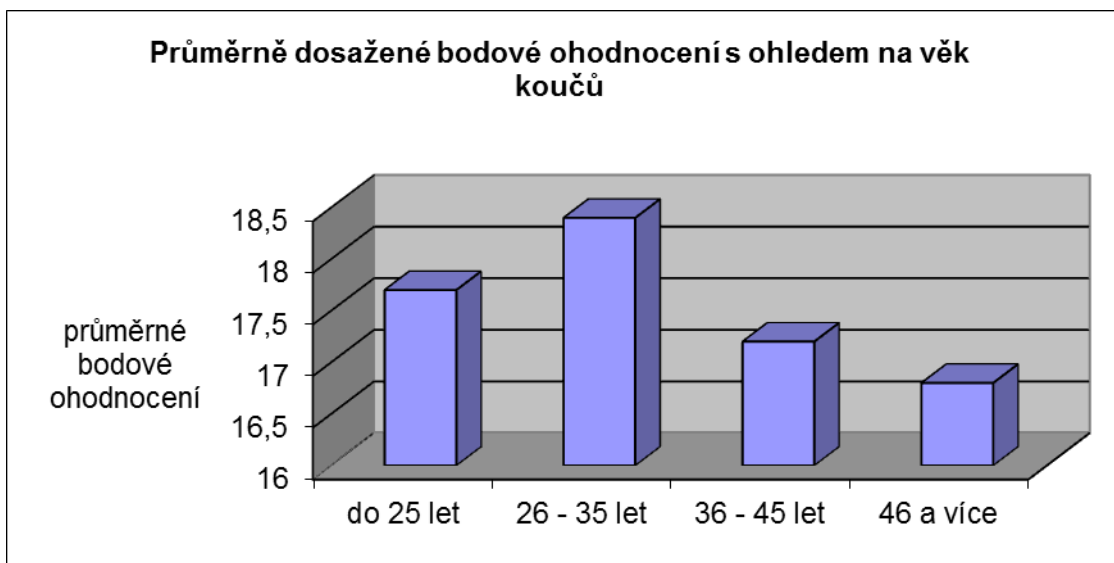
V rámci zkoumaného vzorku byla rovněž získána průměrná hodnota dosaženého bodového ohodnocení podle věku respondentů, která je uvedena v tabulce č. 5 a dále v grafu č. 2.

Tabulka 5: Průměrně dosažené bodové ohodnocení s ohledem na věk koučů

do 25 let	17,7
26 – 35 let	18,4
36 – 45 let	17,2
46 a více	16,8

Zdroj: autor práce

Graf 2: Průměrně dosažené bodové ohodnocení s ohledem na věk koučů



zdroj: autor práce

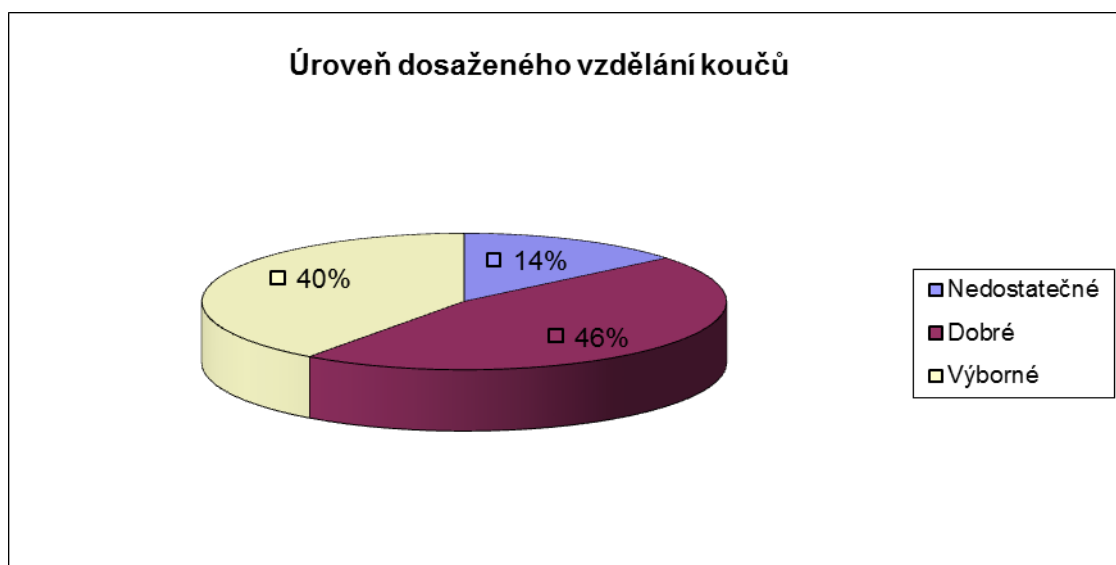
Realizovaným výzkumem bylo získáno procentuální vyjádření úrovně dosaženého vzdělání u respondentů. Získané procentuální hodnoty jsou výsledkem bodového ohodnocení odpovědí jednotlivých respondentů a zároveň celkového vyhodnocení zkoumaného vzorku. Hodnoty jsou uvedeny v tabulce č. 6 a v grafu č. 3.

Tabulka 6: Úroveň dosaženého vzdělání koučů

Úroveň dosaženého vzdělání koučů	
nedostatečné	14%
dobré	46%
výborné	40%

zdroj: autor práce

Graf 3: Úroveň dosaženého vzdělání koučů



Zdroj: autor práce

4.6 Interpretace a diskuse výsledků

V rámci dotazníkové šetření bylo zjištěno, že vzorek se skládá z 33 respondentů ženského pohlaví a ze 17 respondentů pohlaví mužského. Na základě odpovědí respondentů je věkové složení zkoumaného vzorku následující:

kategorie č. I. – 10 respondentů (20%);

kategorie č. II. – 19 respondentů (38%);

kategorie č. III. – 16 respondentů (32%),

kategorie č. IV – 5 respondentů (10%).

Z uvedeného vyplývá, že předmětného výzkumu se zúčastnilo daleko více žen než mužů, což je potvrzením první částí hypotézy č. 2.

Výzkumu se zúčastnilo nejvíce respondentů z věkové kategorie č. II - 26-35 let, další významně zastoupenou skupinou jsou respondenti věkové kategorie č. III – 36 – 45 let. Pokud jde o posouzení úrovně vzdělání koučů, tak byl zkoumaný vzorek rozdělen do tří kategorií úrovně.

Úroveň č. I představuje výborné vzdělání a tohoto výsledku dosáhlo 20 respondentů.

Úroveň č. II představuje dobré vzdělání a tohoto výsledku dosáhlo 23 respondentů.

Úroveň č. III představuje nedostatečné vzdělání a tohoto výsledku dosáhlo 5 respondentů.

Jak ukazuje tabulka č. 6 a graf č. 3 je procentuální vyjádření úrovně dosaženého vzdělání koučů následující:

úroveň č. I – 40%;

úroveň č. II – 46%;

úroveň č. III – 14%.

Z tabulky č. 3, která obsahuje bodové ohodnocení odpovědí všech respondentů vyplývá, že nejvyšším dosaženým ohodnocením je bodová hodnota 24 (maximálně možná dosažená hodnota) a nejnižším dosaženým ohodnocením je bodová hodnota 8. Na základě stanovených kritérií pro dosaženou úroveň vzdělání koučů byl zkoumaný vzorek rozčleněn do tří kategorií, tak jak je uvedeno v tabulce č. 1.

Výše uvedené údaje a informace v porovnání s hypotézou č. 1 ukazují, že úroveň vzdělání koučů je dobré úrovni a na základě provedeného šetření nelze tuto úroveň klasifikovat jako nedostačující. To znamená, že se hypotéza č. 1 nepotvrdila.

Jak ukazují údaje v tabulce č. 4 a grafu č. 1, tak lze konstatovat, že dosažené výsledky na základě bodového ohodnocení respondentů podle pohlaví jsou v zásadě shodné. Průměrně dosažená bodová hodnota ohodnocení u mužů činí 17,9 a u žen tato hodnota činí 17,6.

V porovnání s hypotézou č. 2 nebylo dosaženo výrazně lepšího výsledku u žen, ale naopak mírně lepšího výsledku bylo dosaženo u mužů. Tato hypotéza se tak nepotvrdila, i když hypotézu č. 2 můžeme považovat z části za potvrzenou (výrazně větší zájem ze strany žen). Pokud se týká druhé části hypotézy, i když se nepotvrdil výrazně lepší výsledek u žen, tak na druhé straně lze konstatovat, že rozdíl mezi dosaženým výsledkem u mužů a žen nebyl markantní a lze ho považovat za shodný. Provedeného výzkumu se zúčastnili respondenti těchto věkových kategorií:

I. do 25 let

II. 26 – 35 let

III. 36 – 45 let

IV. 46 a více

Mezi respondenty je nejvíce zastoupena věková kategorie č. II a č. III. Z údajů obsažených v tabulce č. 5 a následně znázorněných v grafu č. 2 vyplývá, že všechny posuzované věkové kategorie dosáhly téměř shodných výsledků, neboť jejich bodová ohodnocení se pohybují od hodnoty 16,8 do 18,4.

Nejlepšího výsledku s bodovým ohodnocením 18,4 dosáhla věková kategorie 26-35 let. Na základě tohoto lze konstatovat, že došlo k potvrzení hypotézy č. 3, byť i ostatní věkové kategorie dosáhly taktéž dobrých výsledků a hodnocení.

4.7 Závěry výzkumu a doporučení

Výzkumem se prokázalo, že činnosti profesionálního kouče v oboru aerobic-fitness se věnuje více žen než mužů. Výkonem této profese se zabývají všechny věkové kategorie. Vyhodnocením odpovědí od jednotlivých respondentů lze konstatovat, že úroveň vzdělávání koučů je na dobré úrovni, což lze považovat za dostačující pro kvalitní zajištění výkonu profesionálního kouče pro potřeby klientů. Rovněž výzkum ukázal, že u vzdělávání koučů není v zásadě rozdíl, pokud jsou porovnáváni muži a ženy. To samé lze říci i o věkových kategoriích, protože výsledky dosažené v jednotlivých kategoriích se hodnotově od sebe nijak výrazně nelišily.

Je nutné zmínit, že díky anonymnímu vyplňování dotazníkových formulářů je určitá pravděpodobnost, že někteří respondenti své odpovědi mohli nadhodnotit či částečně zkreslit. Proto dosažené výsledky mohou být ve skutečnosti o něco horší. Vzhledem k tomu, že vzorek koučů byl osloven ve sportovních zařízeních, která se předmětnou činností zabývají již řadu let a mají s ní bohatou odbornou zkušenost, tak je vysoký stupeň pravděpodobnosti, že tato zařízení zaměstnávají kvalifikované kouče s patřičnou odbornou kvalifikací. Proto i díky pravděpodobnému možnému menšímu zkreslení dosažených výsledků lze výstupy dotazníkové akce považovat za vypovídající. Dalším faktorem, který by mohl mít vliv na vypovídající hodnotu dosažených výsledků v tomto výzkumu je skutečnost, že dotazníkové šetření bylo provedeno pouze na území Prahy. Realita je taková, že na území hlavního města Prahy a v jeho blízkém okolí se nachází značné množství sportovních zařízení s nabídkou možností ke cvičení aerobic-fitness. To znamená, že v tomto oboru panuje velká konkurence, tudíž jednotlivá sportovní zařízení jsou přirozeně nucena k tomu, aby svým klientům nabízela kvalitnía po všech stránkách profesionální kouče. Z toho vyplývá, že existuje přirozený tlak na to, aby se kouči profesně neustále rozvíjeli a zvyšovali svou odbornou kvalifikaci.

Vzhledem k výše uvedenému se jako doporučení nabízí to, aby obdobný dotazníkový výzkum byl proveden i v jiných lokalitách na území České republiky a zejména pak v menších městech, kde nemají kouči takovou možnost dalšího odborného profesního růstu. Lze totiž předpokládat, že nabídka i poptávka co do dalšího vzdělávání koučů

zde bude o něco nižší. Proto lze očekávat, že pokud by se tento dotazníkový výzkum uskutečnil v menších městech, tak by bylo dosaženo nižších hodnocení a tím pádem i horších výsledků.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se primárně zabývala posouzením významu a úrovně vzdělávání koučů volnočasových aktivit se zaměřením na oblast aerobiku a fitness. Vedle tohoto klíčového tématu se práce věnovala také dalším otázkám vztahujícím se k výkonu profesionálního kouče v oboru aerobic-fitness. Obsahem práce byl rovněž historický náhled na vývoj sportu a pohybových aktivit, dále zhodnocení významu pohybové činnosti a volnočasových aktivit pro rozvoj člověka i pro fungování celé společnosti.

Práce byla rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretickou část tvořily 3 kapitoly, které byly dále rozčleněny do jednotlivých podkapitol podle logického sledu a obsahového významu. Praktickou část tvořila jedna samostatná kapitola, která obsahovala celkem 7 dílčích podkapitol. Součástí této kapitoly byly také tabulky a grafy, díky nimž se práce stala přehlednější. Praktická část byla provedena na základě empirického šetření, konkrétně formou dotazníkové metody.

Díky provedené dotazníkové akci práce získala daleko širší rozměr, neboť zahrnuje praktické poznatky a zkušenosti zkoumaného vzorku, což zvýšilo vypovídací hodnotu a celkovou úroveň výstupu práce. Důležitou skutečností také je, že práce zahrnuje praktické zkušenosti a osobní poznatky autorky, která vykonává dlouhodobě činnost profesionálního kouče aerobiku, což ještě více přispívá k autentičnosti celé práce a zejména pak jejích výstupů.

Získané poznatky a informace, které byly využity v této práci, potvrdily skutečnost, že sportovní činnost a pohybové aktivity hrají významnou roli v životě člověka. Jejich důležitost spočívá hned v několika oblastech, od pozitivního vlivu na zdraví a celkovou kondici jedince až po aktivní ovlivňování osobnostního profilu jedince. Tudíž lze konstatovat, že sport a pohybové aktivity jsou považovány za ideální volnočasovou aktivitu. Vedle nesporných přínosů pro jedince mají sport a pohybové aktivity nemalý společenský význam.

Z pohledu koučovaného jedince je zásadní, aby získal při provozování volnočasové sportovní aktivity co nejvíce pozitivních efektů (relaxace a dobrá nálada, zlepšení zdravotního stavu, posílení fyzické kondice apod.). K dosažení toho cíle může vhodně napomoci kouč, který je po všech stránkách profesionálem. To znamená, že kouč vedle odborné kvalifikace musí být také dobrým učitelem, který ovládá interpersonální komunikaci tak, aby navodil optimální vztah mezi řídícím subjektem (koučem) a řízeným objektem (klientem) založený nejlépe na vzájemné důvěře. Velmi

významnou roli hraje samotná osobnost kouče a jeho přístup k vykonávané činnosti, k čemuž automaticky patří i získání odpovídající odborné kvalifikace, včetně dalšího rozšiřování a prohlubování této kvalifikace. Jak bylo uvedeno v práci, tak příležitostí získat odbornou kvalifikaci v oboru aerobic-fitness a zejména pak, jak si získanou kvalifikaci dále rozšířit nebo prohloubit, je v České republice dostatek a záleží tak na postoji každého kouče, jak k otázce vzdělávání bude přistupovat. V práci bylo uvedeno hned několik možností jak získat požadované vzdělání v předmětném oboru a to jak na veřejnoprávních, tak i soukromých vzdělávacích institucích.

Na základě uskutečněného empirického výzkumu formou dotazníkového šetření byl získán souhrn dat a informací, které byly autorkou práce zpracovány. Získané výsledky byly podle předem zadaných kritérií vyhodnoceny. Výstupy dotazníkového šetření byly podrobně rozebrány v kapitole č. 4, a to včetně stanovení dílčích závěrů a doporučení. Výstupy šetření byly porovnány s jednotlivými hypotézami, které byly pro účely této práce stanoveny. Mezi hlavními výstupy lze uvést skutečnost, že výkonu profese kouče aerobicu a fitness se věnuje výrazně více žen než mužů, přičemž tuto profesi vykonávají kouči všech věkových kategorií. Vyhodnocení výsledků ukázalo, že úroveň vzdělávání koučů je na dobré úrovni, což je odlišný závěr od původního předpokladu. Dalším závěrem je fakt, že v oblasti vzdělávání koučů neexistuje výrazný rozdíl mezi ženami a muži, jakož i mezi kouči zastoupenými v jednotlivých věkových kategoriích.

Dotazníkovým šetřením získané výsledky byly v určité kontradikci se stanovenými hypotézami. Nicméně vzhledem k tomu, že hypotézy byly stanoveny především na základě praktických a osobních poznatků autorky práce, tak je lze považovat za opodstatněné a relevantní. Tento fakt vybízí k doporučení, zda by nestálo za zvážení provést empirické šetření na větším zkoumaném vzorku, v rozšířeném a podrobnějším rozsahu nebo i jinou formou a metodou výzkumu. V případě realizace výzkumu na toto téma se rovněž nabízí myšlenka, provést šetření v rámci zkoumaného vzorku, který má jinou teritoriální působnost. Je předpoklad, že pokud by se empirický výzkum realizoval mezi respondenty mimo území hl. m. Prahy, tak bude dosaženo odlišných výsledků, které by bylo možno mezi sebou vzájemně porovnat a získat tak ucelenější a přesnější obraz o zkoumané oblasti v celé České republice.

Při tvorbě této práce autorka dospěla k závěru, že způsobu získání informací o nabytí odborného vzdělání pro vykonávání profese v oblasti volnočasových sportovních aktivit je mnoho a v zásadě jsou tyto informační zdroje postačující. Za jistou nevýhodou však lze považovat fakt, že tyto informace jsou poskytovány neuceleně prostřednictvím celé

řady institucí nebo informačních kanálů. Z tohoto důvodu by zájemce o získání odborné kvalifikace v předmětném oboru určitě ocenil, pokud by veškeré potřebné informace byly k dispozici komplexně např. formou brožury s uvedením všech dostupných možností, včetně veškerých souvisejících náležitostí. Za úvahu stojí návrh, aby takováto brožura byla vypracována s tím, že bude obsahovat detailní přehled, který bude průběžně aktualizován, a půjde o jakýsi metodický pokyn, jak má zájemce o příslušné vzdělání postupovat.

Na závěr je možné konstatovat, že cíl této bakalářské práce byl naplněn. Práce stanovené téma rozebrala a posoudila z několika úhlů pohledu, čímž přispěla k lepší informovanosti o zpracovávaném tématu i o všech s ním souvisejících záležitostech a otázkách. Lze tedy říci, že práce poskytla komplexní přehled a přinesla ucelenější obraz o problematice vzdělávání koučů volnočasových sportovních aktivit, konkrétně v případě této práce se zaměřením na aktivity v oblasti aerobiku a fitness. Blíže byly rozebrány a zhodnoceny aspekty a faktory týkající se úrovně vzdělání koučů a vztahující se k dalšímu vzdělávacímu procesu koučů zejména pak k jejich dalšímu vzdělávání v oboru. Zvyšování nebo rozšiřování odborné kvalifikace koučů bylo vyhodnoceno jako zásadní předpoklad pro kvalitnější výkon předmětné profese a tím ve svém důsledku i pro zajištění vícera přínosů a lepších efektů ve prospěch klientů.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BARTÁK, J. *Základní kniha lektora/trenéra*. 1.vyd. Praha: Votobia, 2003.

ISBN 80-7220-158-1.

ČECHOVÁ, V. a M. ROZSYPALOVÁ. *Obecná psychologie*. 3. Vyd. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1996. ISBN 80-7013-231-0.

DUFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. 1. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

FIALOVÁ, L. *Jak dosáhnout postavy snů. Možnosti a limity korekce postavy*. 1 vyd. Grada Publishing, a. s., 2007. ISBN 978-80-247-1622-0.

HÁJEK, B., B. HOFBAUER a J. PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 1. vyd. Praha: UK v Praze, 2003. ISBN 80-7290-128-1.

HLADÍLEK, M. *Kapitoly z obecné didaktiky a didaktiky vzdělávání dospělých*. 2 vyd. Universita Jana Amose Komenského Praha, 2009. ISBN 978-80-86723-75-4.

KADLECOVÁ, K. a I. Lamper. *Vzdělávání na doživotí*. 1. vyd. Praha: Respect institut, o. p. s., 2008. ISBN 978-80-904153-0-0.

KOBYLKA, J. a J. JEŘÁBEK. *Psychologie a právní problematika*. Akademie cvičitelů a instruktorů. 6.vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006.

KREJČÍŘOVÁ, O. a kolektiv. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 1.vyd. Praha: Eteria, s. r. o., 2002. ISBN 80-238-8729-7.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 1.vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0525-0.

PALÁN, Z. a T. LANGER. *Základy andragogiky*. 1 vyd. Universita Jana Amose Komenského Praha, 2008. ISBN: 987-80-86723-58-7.

PLAMÍNEK, J. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. 1. vyd. Praha: GRADA, 2010. ISBN 80-7159-467-1.

SKOPOVÁ, M. a J. BERÁNKOVÁ. *Aerobic kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1746-3.

ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

VÁŽANSKÝ, M. a V. SMÉKAL. *Základy pedagogiky volného času*. 1.vyd. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

Seznam použitých internetových zdrojů

AUTOR NEUVEDEN. Akademie cvičitelů a instruktorů ČASPV. *Kurz cvičitel aerobiku* [online]. [cit. 2012-09-09]. Dostupné z: <http://www.acipraha.cz/>

AUTOR NEUVEDEN. Face Czech Academy. *O nás*. [online]. [cit. 2012-09-09]. Dostupné z: <http://www.faceczech.cz/o-nas/>

AUTOR NEUVEDEN. Český svaz aerobiku. *FISAF aerobic instruktor* [online]. [cit. 2012-10-10]. Dostupné z: <http://www.fisaf.cz/kurzy/fisaf-aerobic-instructor>

AUTOR NEUVEDEN. Fakulta tělesné výchovy a sportu. *Katedra gymnastiky* [online]. 2009, [cit. 2012-10-11]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/kg/index.php>

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam grafů

Graf 1: Průměrně dosažené bodové ohodnocení u mužů a žen.....	39
Graf 2: Průměrně dosažené bodové ohodnocení s ohledem na věk koučů ...	40
Graf 3: Úroveň dosaženého vzdělání koučů	41

Seznam tabulek

Tabulka 1: Věková stupnice.....	34
Tabulka 2: Ohodnocení vzdělávání koučů	37
Tabulka 3: Úroveň odborné kvalifikace koučů aerobiku/fitness a způsoby získávání dalších odborných informací, poznatků	38
Tabulka 4: Průměrně dosažené bodové ohodnocení u mužů a žen.....	39
Tabulka 5: Průměrně dosažené bodové ohodnocení s ohledem na věk koučů.....	39
Tabulka 6: Úroveň dosaženého vzdělání koučů	40

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník	I
Příloha B – Bibliografické údaje	IV

Příloha A – Dotazník

Vážená kolegyně, vážený kolego,

ráda bych Vás touto cestou požádala o vyplnění krátkého dotazníku týkajícího se vzdělávání koučů v oblasti aerobic-fitness. Dotazník je **zcela anonymní** a bude sloužit pro účely tvorby bakalářské práce.

Z nabízených odpovědí, vyberte prosím jen jednu odpověď, kterou zakroužkujete. Své vyplněné dotazníky prosím zanechte na recepci sportovního zařízení, kde budou následně vyzvednuty, a to nejpozději do 20. 9. 2012.

Děkuji Vám za spolupráci a čas, který vyplnění dotazníku věnujete.

Markéta Drahotová
Univerzita Jana Amose Komenského

DOTAZNÍK: Úroveň odborné kvalifikace koučů aerobiku/fitness a způsoby získávání dalších odborných informací, poznatků

1) Jste?

- a) žena
- b) muž

2) Do jakého věkového stupně byste se zařadil-la?

- a) do 25 let
- b) 26 – 35 let
- c) 36 – 45 let
- d) 45 a více

3) Jak dlouho se věnujete roli profesionálního kouče aerobiku/fitness?

- a) méně než rok
- b) 1 – 4 roky
- c) více než 5 let

4) Jak často vykonáváte roli kouče?

- a) několikrát za týden (1 – 2 x za týden)
- b) několikrát za týden (3 – 4 x za týden)
- c) každý den

5) Jaké máte odborné vzdělání (předpoklady) umožňující vykonávat činnost kouče aerobiku/fitness?

- a) žádné vzdělání nebo kvalifikace v tomto oboru
- b) Fakulta tělesné výchovy a sportu nebo jiná vysoká škola
- c) certifikovaná škola aerobiku (FISAF, ČSA apod.)

6) Jak často absolvujete odborné semináře, kurzy, školení nebo jiné vzdělávací akce?

- a) vůbec
- b) příležitostně
- c) pravidelně několikrát za rok

7) Jakou formu dalšího vzdělávání nebo zvyšování kvalifikace preferujete?

- a) žádnou
- b) mediální prostředky informační a komunikační zdroje (internet, literatura, časopisy, DVD nosiče)
- c) odborné semináře, kurzy, školení

8) Využíváte ve svých lekcích verbální a neverbální komunikaci?

- a) ano
- b) příležitostně
- c) ne

9) Využíváte jako zdroj informací pravidelně odbornou literaturu s tematikou aerobic-fitness?

- a) ano
- b) příležitostně
- c) ne

10) Čerpáte informace pro další vzdělávání ze zahraničních zdrojů v cizím jazyce (internet, literatura, časopisy, DVD nosiče)

- a) ano pravidelně
- b) zřídka
- c) vůbec

Zdroj: vlastní zpracování

Příloha B – Bibliografické údaje

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Markéta Drahotová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: Kombinované studium

Název práce: Vzdělávání instruktorů volnočasových aktivit

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 47

Celkový počet stran příloh: 4

Počet titulů českých použitých zdrojů: 15

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 4

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: Mgr. Izabela Noveská